vhs Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen

Herbst / Winter 2025/26

Thema
Aufbruch

Sprachen
Kunst & Kultur
Beruf & Medien
fit & gesund
Gesellschaft

Anmeldebeginn
15. September

Wissen wachsen lassen

B. Braun setzt sich als Familienunternehmen über seine eigentliche Geschäftstätigkeit hinaus langfristig für soziale Belange ein. Dabei liegt der Fokus unserer Arbeit darauf, Wissen zu vermitteln, die Regionen zu fördern, in denen wir tätig sind, und Perspektiven für Generationen zu verbessern.

Aesculap AG - part of the B. Braun Group

B BRAUN
SHARING EXPERTISE

A-IM250925

Auf ein Wort

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

es reicht. Also wirklich jetzt. Ich habe keine Lust mehr auf Krise hier, Krise da, neue Krise, Dauerkrise. Ich will etwas Neues. Ich will nach vorne blicken. Was bringt (mir) die Zukunft? Ich will wieder das Gefühl haben, dass ein Stück Zukunft nur für mich gemacht ist. Sie soll vielversprechend, schön und interessant sein. Ich will, dass nicht andere meine Zukunft vorgeben, sondern ich will selbst gestalten und die Dinge in die Hand nehmen. Überblick gewinnen. Ich will das Gefühl haben, dass ich etwas schaffen kann. Dass aus einer kleinen Idee vielleicht das nächste große Ding (zumindest für mich) wird. Ich will mich über mich selbst wundern, dass ich das zuvor nicht für möglich gehalten habe.

Ist das nicht wunderbar, dass jede(r) sein bzw. ihr eigenes Ziel verfolgen und erfolgreich sein kann? Für die einen ist es der gute Vorsatz zu Jahresbeginn, gesünder und aktiver zu leben, für die anderen ist es die Herausforderung, etwas ganz neues auszuprobieren, kreativ zu werden, eine neue Sprache zu lernen oder ganz neue Wege einzuschlagen und neue Menschen kennenzulernen.

Wir wollen Ihnen in diesem Semester möglichst viele, möglichst verschiedene Anregungen liefern, wie und wohin Sie aufbrechen können. Oder Ihre Nächsten (ja, manche brauchen Hilfe beim Aufbruch!). Für alle gilt: Ein Aufbruch beginnt nicht irgendwo. Er beginnt in uns selbst. Mit Neugier, die Welt besser zu verstehen. Mit der Bereitschaft, alte Fragen neu zu stellen. Und mit dem Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft. Wir können das.

Willkommen zu einem Semester des Aufbruchs.

Herzlichst, Ihr
Michael Postel
vhs-Leiter

Inhalt

Thema — Semesterthema: Seite 6 & 7
Aufbruch

Tuttlingen

Gesellschaft • Politik • Öffentlichkeit • Umwelt
Politik • Gesellschaft 8
Philosophie • Psychologie 10
Recht • Finanzen • Rat & Tat 11
Geschichte 14
Ökologie • Länderkunde 15

Kunst • Theater • Kultur • Gestalten
Kunstexkursionen • Kunst- & Kulturgeschichte 19
Erinnerungskultur • Musikgeschichte(n) 22
Schrift • Film • Fotografie • Zeichnen • Malen 23
Kreatives Gestalten • Musik • Spielkultur 27

Gesundheit
Vorträge 32
Entspannung 33
Fitness & Gesundheit 36
Ernährung • Kulinarik & Genuss 41

Sprachen
Integrationskurse • Deutsch 43
Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch 46
weitere Fremdsprachen 49

Berufliche Bildung • Digitale Medien
Künstliche Intelligenz • PC-Grundlagen & EDV 50
Bildbearbeitung • SAP • Soft Skills 54
Medienkompetenz • Coding für Kids & Teens 57

junge vhs
Kids & Co 58
Teens & Co 61

vhs online 63

Spaichingen

Semesterthema • Mensch & Gesellschaft 67
Kultur & Kreatives Gestalten 71
Gesundheit 74
Sprachen 79
Karriere & Beruf • Digitale Medien 81
junge vhs 83

Trossingen

Semesterthema 85
Mensch & Gesellschaft 86
Kultur & Kreatives Gestalten 87
Gesundheit 89
Sprachen 95
Digitale Medien • junge vhs 97

Kreisgemeinden

Aldingen 100
Böttingen 101
Emmingen-Liptingen 101
Fridingen 102
Geisingen 104
Gosheim/Wehingen 104
Immendingen 106
Mahlstetten 109
Mühlheim 108
Neuhausen 109
Seitingen-Oberflacht 110
Wurmlingen 110

Foto auf Titelseite: AdobeStock

Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen

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), Kirsten Fromm (Geisingen), Swetlana Hettinger (Gosheim-Wehingen), Heike Fritsch (Immendingen), Anna Christine Schönbrunn (Mühlheim), Iris Winter (Neuhausen), Franziska Ott (Seitingen-Oberflacht), Claudia Blum (Wurmlingen)

Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen

Info

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

Öffnungszeiten

Mo.	
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
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.		
Do.	09:30-12:30 Uhr	15:00-18:00 Uhr
Fr.	09:30-12:00 Uhr	

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

Öffnungszeiten

Mo.		15:00-18:00 Uhr
Di.		
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
2 vhs-Kolleg, In Wöhrden 6
3 vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustraße 7
4 vhs-Integrationsbüro + vhs-Kursräume, Königstraße 7 (Eingang Honbergstraße)
5 Fritz-Erler-Schule (grünes Gebäude), Mühlenweg
6 Kreissporthalle, Mühlenweg 27
7 Schrotenschule, Bruderhofstraße 36
8 Albert-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8
9 Ludwig-Uhland-Realschule, Sporthalle, Werderstr. 15
10 Hermann-Hesse-Realschule, Jahnstraße 5
11 Schildrain-Schule, Berliner Ring 20
12 Grundschule, Im Holderstöckle 5a
13 Schillerschule, Königstraße 44
14 MediFit Gesundheitsstudio, Weimarstr. 66/2
15 Parkplatz Donauwiesen (Stuttgarter Straße)
17 Haus der Senioren, Honbergstraße 10
20 Haus der Schüler, Mühlenweg 15/1
21 Busbahnhof (ZOB) - gegenüber Volksbank
22 Stadthalle, Königstr. 39
23 Landratsamt, Werderstraße
24 Evangelisches Gemeindehaus, Gartenstr. 1
25 J.-Peter-Hebel-Schule, Semmelweisstr. 70
26 TuWass Freizeitbad, Mühlenweg
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.

Eine **Anmeldebestätigung** 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 telefonisch. 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. 112) 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-, Tafelladenberechtigung) 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** 50% 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. Weiter gehende 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 Werktage 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.

Kein Unterricht (Brückentag/Feiertag):	Fr, 03. Oktober bis So, 05. Oktober 2025
Herbstferien:	Mo, 27. Oktober bis Fr, 31. Oktober 2025
Weihnachtsferien:	Mo, 22. Dezember 2025 bis Di, 06. Januar 2026
Fastnachtsferien:	Do, 12. Februar bis Fr, 20. Februar 2026

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

September

Samstag, 20.09.2025
Pilzlehrwanderung
Helmut Sander, Seite 69

Dienstag, 23.09.2025
Aufbruch zu neuen Formen: Plastische Kunst um 1900 von weiblicher und männlicher Hand
Ulrich Feldhahn, Seite 20

Donnerstag, 25.09.2025
Tuttlinger Stolpersteine - Widerstand und Verfolgung in Tuttlingen während der Zeit des Nationalsozialismus
Marlies Allgaier-Schutzbach, Seite 22

Oktober

Sonntag, 05.10.2025
animation-installation, Führung durch die Ausstellung
Andreas Leutkart, Seite 22

Dienstag, 07.10.2025
Pioniere der Mode in Paris: Charles Frederick Worth und Paul Poiret
Peter Kropmanns, Seite 20

Mittwoch, 08.10.2025
Klima und Mensch
Prof. Dr. Mojib Latif, Seite 15

Donnerstag, 09.10.2025
Aufbruch zu dir selbst
Nelly Giuliano, Seite 85

Freitag, 10.10.2025
Neubeginn mit Spannung(en) - Führung im Freilichtmuseum
Christof Heppeler, Seite 14

Freitag, 10.10.2025
Ethel Smyth - Komponistin, Schriftstellerin und Frauenrechtlerin
Cristina Haigis, Seite 23

Dienstag, 14.10.2025
Länderkundevortrag Apulien
Dr. Rolf Beck, Seite 69

Dienstag, 14.10.2025
Honig trifft Brot
Daniel Link, Seite 86

Mittwoch, 15.10.2025
Sonnenstrom vom Balkon – alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte
Katharina Baudis, Seite 100

Mittwoch, 15.10.2025
Mit dem Wohnmobil durch Rumänien
Stefan Thomaß, Seite 16

Donnerstag, 16.10.2025
Ein Bestatter berichtet
Leon Martin, Seite 108

Donnerstag, 16.10.2025
Philosophie als Weg zum glücklichen Leben?
Giovanni Panno, Seite 86

Donnerstag, 16.10.2025
Christo und JR in Paris
Andrea Welz, Seite 21

Freitag, 17.10.2025
Führung in der KZ-Gedenkstätte Eckerwald
Brigitta Marquart-Schad, Seite 23

Samstag, 18.10.2025
Lachen erlaubt! Aufbruch in neue (Lern-) Welten mit Humortraining
Heidi-Magdalena Hirsch, Seite 70

Dienstag, 21.10.2025
Tod – Feind des Menschen?
Isolde Kramer, Seite 68

Mittwoch, 22.10.2025
Konzert des "Etwas Anderen Chors" in der Johanniskirche in Tuningen
Lena Bäuerle, Seite 29

Freitag, 24.10.2025
Clever essen leicht gemacht
Nadine Meyer, Seite 90

Samstag, 25.10.2025
Konzert des "Etwas Anderen Chors" in der Kreuzkirche in Fridingen
Lena Bäuerle, Seite 29

Mittwoch, 29.10.2025,
Landleben – Der Bauer im Bild
Mark R. Hesslinger, Seite 22

November

Mittwoch, 05.11.2025
Länderkundevortrag Andalusien
Dr. Rolf Beck, Seite 16

Donnerstag, 06.11.2025
Endlich entspannt durch Stressmanagement
Ingrid Hermle, Seite 104

Donnerstag, 06.11.2025
Selbstbestimmung durch "Vorsorgende Verfügungen"
Mark Löffler, Seite 106

Donnerstag, 06.11.2025,
Wirksam kommunizieren - damit das Wichtige ankommt
Natascha Hirt, Seite 56

Sonntag, 09.11.2025
Tuttlinger Stolpersteine - Führung in Tuttlingen
Klaus Hug, Seite 23

Montag, 10.11.2025
Mit dem Wohnmobil immer an der Donau entlang
Stefan Thomaß, Seite 102

Mittwoch, 12.11.2025
Endlich Entspannt durch Stressmanagement
Ingrid Hermle, Seite 75

Mittwoch, 12.11.2025
Mode und Kunst im Pariser Louvre
Andrea Welz, Seite 21

Mittwoch, 12.11.2025
Magen-Darm-Problem ?
Nils Tschorn, Seite 33

Donnerstag, 13.11.2025
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung
Stefan Bacher, Seite 100

Donnerstag, 13.11.2025
Perimenopause - Das unterschätzte Thema für Frauen ab 35
Dr. Abdulnaser Shtian, Seite 32

Freitag, 14.11.2025
Eröffnung der Ausstellung "Skulptur im Jetzt: 15 Visionen in Stein, Holz, Metall"
Frank Teufel, Seite 20

Montag, 17.11.2025
Aufbruch ins Leben – Zwischen Fürsorge und Freiheit
Renate Ehrenfried, Seite 68

Dienstag, 18.11.2025
Brücken bauen und abreißen – 120 Jahre Künstlergruppe „Brücke“
Ulrich Feldhahn, Seite 21

Mittwoch, 19.11.2025
Die Ukraine und ihre Geschichte, Bräuche und Traditionen
Olesia Sokur, Seite 16

Mittwoch, 19.11.2025
Reisende berichten: Mongolei
Stefan Thomaß, Seite 16

Donnerstag, 20.11.2025
Wege zu Dir selbst
Mag. Martin Pellegrini, Seite 85

Donnerstag, 20.11.2025
Den inneren Schweinehund überwinden – So entwickle ich motivationale Kompetenz
Maria-Christina Nimmerfroh, Seite 11

Donnerstag, 20.11.2025
Ingrid Bergman - „Ich bereue nichts, was ich im Leben getan habe, ich bereue nur, was ich nicht getan habe“
Christine Treublut, Seite 24

Montag, 24.11.2025
100 Jahre "Art déco" – Aufbruch zu neuem Design
Peter Kropmanns, Seite 21

Mittwoch, 26.11.2025
Reisende berichten: Unterwegs im Himalaya
Christian Tirschmann, Seite 16

Donnerstag, 27.11.2025
Aufbruch: Deutsche Auswanderung in die USA
Timothy Schumacher, Seite 67

Dezember

Donnerstag, 04.12.2025
Die Sonne kommt auf die Erde
Dr.-Ing. Manfred Sammet, Seite 85

Donnerstag, 11.12.2025
Alt werden will jeder, alt sein dagegen...
Sevda Yurdakul, Seite 13

Dienstag, 13.01.2026
Reisende berichten: Rund um Westeuropa
Franz Schuhmacher, Seite 69

Dienstag, 13.01.2026
Von Jungbrunnen und Vergänglichkeit: Alter und Altern in der Bildenden Kunst
Ulrich Feldhahn, Seite 22

Januar

Donnerstag, 15.01.2026
Künstliche Intelligenz erleben: Von ChatGPT bis KI-Kunst
Philipp Reiß, Seite 109

Donnerstag, 15.01.2026
Korrigier mich nicht! Natürlicher kindlicherk Spracherwerb
Bärbel Koch, Seite 70

Donnerstag, 15.01.2026
Die Macht der Gedanken
Nelly Giuliano, Seite 90

Semesterthema im Herbst / Winter 2025/26
Aufbruch

Den inneren Schweinehund überwinden - So entwickle ich motivationale Kompetenz

Foto: privat

Der innere Schweinehund ist ein wahrer Motivationskiller: Er steht immer im Weg, wenn man ihn so gar nicht brauchen kann. Wenn man ihm nachgibt, wird er noch größer - und das schlechte Gewissen auch. Dabei wissen wir, dass er gar nicht existiert. Man müsste ihn also durch psychologische Tricks wegkriegen können. Diese Tricks gehören zur Entwicklung einer motivationalen Kompetenz und vereinfacht gesagt, bringt man seine Persönlichkeit mit den Zielen so zusammen, dass man gar nicht gegen sich kämpfen muss.
An diesem Abend entwickeln wir Ihre motivatonale Kompetenz und legen so den inneren Schweinehund an die Kette.
Maria-Christina Nimmerfroh *ist Diplom-Psychologin, Journalistin und Politikerin und schöpft unterhaltsam aus ihren umfangreichen Erfahrungen zu Selbst- und Fremdmotiviation.*

TU10002VT: Abendseminar
Do, 20.11.2025, 19:00-21:30 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Referentin Maria-Christina Nimmerfroh
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Neue Trends in der Geldanlage

Die Rahmenbedingen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der EZB an Ihre Kunden weiter. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

TU10311W
So, 26.10.2025, 18:30-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

Die Sonne kommt auf die Erde

Prinzipien, Vorteile und Risiken der Kernfusion

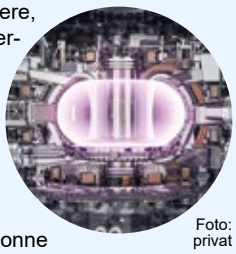


Foto: privat

Kernfusion gilt als saubere, sichere und nahezu unerschöpfliche Energiequelle der Zukunft. Das internationale Großprojekt ITER im südfranzösischen Cadarache soll zeigen, ob sich die Energiegewinnung nach dem Vorbild der Sonne technisch realisieren lässt. Trotz Verzögerungen gilt ITER als Meilenstein auf dem Weg zu einer klimaneutralen Energieversorgung. Der Referent gibt eine allgemein verständliche Einführung in die Prinzipien, Chancen und Risiken der Fusionsenergie und schätzt die Chance ein, ob uns mit der Kernfusion wirklich ein Aufbruch in eine saubere energetische Zukunft ins Haus steht.
Dr.-Ing. Manfred Sammet *war lange Jahre in die technische Planung und Softwareunterstützung für ITER eingebunden.*

TR11200CT: Abendseminar
Do, 04.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Dr.-Ing. Manfred Sammet
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Aufbruch: Die erste Klimaschutz-Genossenschaft

für den Landkreis Rottweil und die angrenzenden Landkreise

Foto: Adobe Stock

Der menschengemachte Klimawandel bedroht unsere Zivilisation - doch wir können handeln! In einem engagierten Vortrag mit anschließender Diskussion werden die derzeitige Klima-Situation und konkrete Wege aus dieser aufgezeigt. Dabei geht es um eine bürgerschaftlich organisierte Umsetzung der Energiewende vor Ort, um Kreislaufwirtschaften und alles, was der Klimaneutralität dient.
Der Referent ist Mathematiker, Diplomphysiker und Vorstand der KlimaRegionRottweil eG.

SP10002TC
Do, 20.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referent: Ulrich Wagner
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**
In Kooperation mit dem BUND, Ortsgruppe Spaichingen

Mut zur Veränderung - Die Kunst des Überwindens

Foto: AdobeStock

Veränderung erfordert oft viel Mut – den Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich auf Neues einzulassen. Es ist ein Prozess, der mit Unsicherheit und Angst verbunden sein kann, aber auch mit der Chance.Es geht darum, die Möglichkeiten zu erkennen, die vor uns liegen und mit Offenheit und Zuversicht darauf zuzugehen. Dieser Kurs soll unterstützen, den Mut zu finden, Veränderung aktiv zu gestalten - raus aus der Angst hinein in die Selbstermächtigung, Nutzen Sie dieses Jahr für Ihren ganz persönlichen Aufbruch!

TU10613C
Sa, 24.01.2026, 10:00-12:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 13,00 €, Mitglieder: 12,00 €

Landesausstellung „Uffrur!“ - Utopie und Widerstand im Bauernkrieg 1524/25 in Bad Schussenried/ Oberschwäbisches Museumsdorf Kürnbach

Foto: Landesmuseum Württemberg

Südwestdeutschland vor 500 Jahren: 1524/25 spielte sich eines der bedeutendsten Ereignisse der Deutschen Geschichte ab – der Bauernkrieg. Bauern erhoben sich gegen Leibeigenschaft, Unterdrückung und Unfreiheit. Der Aufstand gegen Adel und Klerus erreichte eine nie dagewesene Dimension. An die Führung durch die Landesausstellung zum Bauernkrieg schließt sich eine Kurzführung durch den in den 1750er Jahren ausgemalten Bibliothekssaal des ehemaligen Klosters, einem Rokoko-Juwel, an. Das oberschwäbische Museumsdorf Kürnbach zeigt in über 30 Gebäuden aus sechs Jahrhunderten – darunter Bauernhäuser, eine Zehntscheuer, eine Kapelle und ein Tanzhaus – wie die Menschen in Oberschwaben früher gelebt, gewohnt und gearbeitet haben. Das Freilichtmuseum präsentiert Alltagskultur im oberschwäbischen Raum vom Spätmittelalter bis ins 20. Jahrhundert.

TU11102X: Bus-Exkursion
Sa, 04.10.2025
Treffpunkte:
08:15 Uhr Trossingen, Busbahnhof
08:25 Uhr Spaichingen, Busbahnhof
08:45 Uhr Tuttlingen, Landratsamt (Werderstraße)
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Gebühr: 68,00 €,
Mitglieder Geschichtsverein: 65,00 €
Anmeldung bei der vhs: 07461-96910
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Führung im Freilichtmuseum:

Neubeginn mit Spannung(en)

Wie der Aufbruch mit der Elektrizität ins Dorf kam

Foto: AdobeStock

Die Elektrizität kommt aufs Dorf, eine Gesellschaft steht an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter: der Industrialisierung. Es ist ein Moment, der rückblickend wie eine Stunde Null erscheint, die mit einem Paukenschlag das Leben verbessert: sicheres elektrisches Licht, gesundes Wasser, Arbeitserleichterung und Steigerung der Produktivität, Loslösung von Tag-Nacht-Rhythmus und neue Wege der Fortbewegung... kurzum: der Aufbruch aus der bäuerlichen Gesellschaft, die immer eine Ernte vom Tod entfernt ist, in die moderne Zeit. Doch wer eine gemeinsame, euphorische Aufbruchsstimmung vermutet, hat weit gefehlt. Skepsis und Widerstand, Hoffnungen und Ängste begleiten den Wandel. Warum ist das so? Wie passiert ein Aufbruch in der Alltagskultur, früher wie heute? Kulturwissenschaftler Christof Heppeler geht diesen Fra-

gen auf unserer „Aufbruchs-Führung“ im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck nach.

TU11110X: Abendseminar
Fr, 10.10.2025, 15:00-17:00 Uhr
Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1
Leitung: Christof Heppeler
Gebühr: 10,00 € Teilnahmegebühr zzgl. regulärer Eintritt ins Museum.
Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck

Aufbruch: Deutsche Auswanderung in die USA

Foto: Adobe Stock

Millionen Deutsche zog es im 19. und frühen 20. Jahrhundert in die Vereinigten Staaten – auf der Suche nach neuen Chancen, Freiheit und einem besseren Leben. Welche Beweggründe und Schicksale steckten hinter dieser großen Auswanderungswelle? Welche Spuren haben deutsche Auswandernde in den USA hinterlassen? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich Timothy Schumacher in seinem Vortrag zum Semesterthema „Aufbruch“. Herr Schumacher studiert Geschichte und kam 2022 aus Texas nach Deutschland, um an der Universität zu Köln seinen Masterabschluss zu machen. In seiner Freizeit unterrichtet er an der Volkshochschule Englisch. Seine persönlichen Wurzeln geben diesem Thema eine besondere Note: Auch seine eigenen Vorfahren wanderten einst aus Deutschland in die USA aus. Heute lebt er bei entfernten Verwandten in Deutschland, die ebenfalls deutsch-amerikanische Wurzeln haben. Aus dieser persönlichen Verbundenheit und seinem historischen Interesse heraus hat sich Herr Schumacher intensiv mit der deutschen Auswanderungsgeschichte beschäftigt. Seine eigene Erfahrung als amerikanischer Bürger in Deutschland sowie gute Grundkenntnisse der deutschen Sprache ermöglichen einen lebendigen und zugleich fundierten Blick auf dieses spannende Kapitel der Migrationsgeschichte. Freuen Sie sich auf einen Vortrag, der persönliche Perspektiven mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet!

SP10001TC
Do, 27.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Spaichingen, Bahnhof Eventlocation, Eisenbahnstr. 35 Nebeneingang links
Referent: Timothy Schumacher

Alt werden will jeder, alt sein dagegen...

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

Foto: AdobeStock

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
Do, 11.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
Stadtbibliothek, Lesecafé, Schulstr. 6
Leitung: Sevda Yurdakul, Michael Postel
Ohne Gebühr, **Um Anmeldung wird gebeten**

Mit dem Wohnmobil durch Rumänien

Mit dem Wohnmobil durchquert der Referent zweimal Rumänien – auf dem Weg zum Donaudelta am Schwarzen Meer und zurück. Er fährt durch das spektakuläre „Eiserne Tor“, staunt über die prunkvollen „Zigeunerpaläste“ und besucht die eindrucksvollen Moldauklöster in der Region Maramureș. Eine Reise voller Kontraste, Geschichte und beeindruckender Landschaften.

TU10901VT: Abendseminar
Mi, 15.10.2026, 19:00-21:00 Uhr
Felsen, Stuttgarter Straße 8
Leitung: Stefan Thomaß
Gebühr: 6,00 €, **Teilnehmer/innen dieses Vortrags erhalten ermäßigten Eintritt beim Jazz-Festival des Rittergartenvereins**

Ausstieg aus der Malerei

Aufbruch in den 1960er Jahren

Foto: A.L. Bach

Seit den 60er Jahren zeigte sich nicht nur, wie sich die Grenzen zwischen Malerei und Bildhauerei verwischten, sondern auch neue Darstellungsformen wie Performance und Aktion sowie Installation entstanden. Die Künstler/innen, die diesen sogenannten erweiterten Kunstbegriff vertraten, gestalteten auch mit unüblichem, poverem, d.h. armem Material. Folgen Sie uns bei einer Tasse Kaffee oder Tee auf eine spannende Reise, bei der wir erkennen, was Kunst auch sein kann.

TU20301TH
5 mal dienstags, ab Di, 11.11.25
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 €

Aufbruch zu neuen Formen: Plastische Kunst um 1900 von weiblicher und männlicher Hand

Camille Claudel und Bernhard Hoetger

Foto: wikimedia CC0

Bis Ende September 2025 präsentiert die Alte Nationalgalerie in Berlin eine Ausstellung, die sich den plastischen Arbeiten zweier ungleicher Künstlerpersönlichkeiten widmet: Werke der französischen Künstlerin Camille Claudel (1864-1943) werden Skulpturen des deutschen Bildhauers Bernhard Hoetger (1874-1949) gegenübergestellt. Bereits 1905 hatte in Paris eine aufsehenerregende Doppelausstellung der beiden Avantgardisten stattgefunden. Während die einstige Schülerin und Geliebte von Auguste Rodin im selben Jahr bis an ihr Lebensende psychisch erkrankte, kehrte Hoetger zurück nach Deutschland und entwickelte als Mitglied der Künstlerkolonien in Darmstadt und Worpswede seine expressive Formensprache weiter.

TU20317TW
Di, 23.09.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Brücken bauen und abreißen

120 Jahre Künstlergruppe „Brücke“

Foto: wikimedia CC0

Vor 120 Jahren gründeten vier Architekturstudenten in Dresden die Künstlergruppe „Brücke“ und schrieben damit Kunstgeschichte. Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Fritz Bleyl und Karl Schmidt-Rottluff brachen 1905 mit den bestehenden Konventionen und begaben sich auf eine abenteuerliche Reise zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen. Ausgehend von der großen Jubiläumsausstellung im Berliner Brücke-Museum stellt der Referent die damals kontrovers diskutierte Kunst der „Brücke“, ihre zeitweiligen Weggefährten sowie das im April 2025 als Museum eröffnete „Schmidt-Rottluff-Haus“ in Chemnitz vor.

TU20318TW: Online-Seminar
Di, 18.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

100 Jahre „Art déco“

Aufbruch zu neuem Design

Foto: CC BY J. Dalbéra

Der Begriff „Art déco“, der für eine komplexe Stilrichtung in Innenarchitektur und Design, etwa von Möbeln und Leuchten, benutzt wird, geht auf eine ebenso gigantische wie glanzvolle Ausstellung zurück. Sie fand von April bis Oktober 1925, also vor hundert Jahren, in Paris statt, lockte über 15 Millionen Besucher an und sollte Frankreichs Stellung in der Welt festigen. Ausgerichtet als „Exposition internationale des arts décoratifs et industriels modernes“, wurde sie – wie schon zuvor einige Weltausstellungen – auf der Esplanade des Invalides, auf dem Pont Alexandre III, an benachbarten Seineufern und im Grand Palais gezeigt. Derzeit erinnern zwei Pariser Institutionen mit Ausstellungen an das Ereignis: Das Musée des arts décoratifs (21. Oktober 2025 bis 22. Februar 2026) und die Cité de l‘architecture et du patrimoine (24. Oktober 2025 bis 29. März 2026). Dies ist Gelegenheit, sich Facetten der schon um 1910 aufkommenden, den Jugendstil endgültig ablösenden neuen Formsprache anzusehen und ihre wichtigsten Vertreter vorzustellen, darunter Louis Süe, André Mare und Jacques-Emile Ruhlmann.
Weitere Informationen, siehe Seite 21

TU20319TW
Mo, 24.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Dr. Peter Kropmanns, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Weitere Veranstaltungen zur Themenreihe erkennen Sie an diesem Symbol. **Thema**

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

Zitate zum Aufbruch gibt es mehr als genug, denn u.a. Politik(er und -innen) verstehen sich gerne und oft als Impulsgeber für neue Zeiten. Wir denken an die „Zeitenwende", an den „Ruck" und viele weitere Gelegenheiten, zu denen Einzelne zum Aufbruch aufgerufen haben… aber ganz so einfach ist es eben nicht. Aufbrechen ist nicht einfach. Rückblickend können wir zwar sagen, dass die Menschheit immer irgendwohin aufgebrochen ist (und Großartiges erreicht hat!), aber es gibt in uns eben auch Gewohnheit, Faulheit, Widerstand, Skepsis und vieles mehr.

Die gute Nachricht: „Aufbruch" lässt sich trainieren. Die zweite gute Nachricht: Es lohnt sich, denn der Lohn für die Überwindung ist die Freude, gestalten zu können. Schnell stellt sich die Lust auf mehr ein, man gewinnt Freude, Erfahrung und das wertvolle Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Auf ein bekanntes Zitat zum Aufbruch wollen wir dann aber doch nicht verzichten: „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt." Vermutlich von Laotse. Ganz sicher von einem, der weit gekommen ist. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim ersten Schritt!

Michael Postel, Fachbereichsleiter Gesellschaft & Politik

Politik, Öffentlichkeit & Gesellschaft

Wendezeiten für den Westen

Trumps zweite Amtszeit und ihre globalen Folgen

Foto: Adobe Stock

Die Konflikte zwischen den USA und Europa häufen sich: Präsident Trump stellt die Beistandsgarantie im Kriegsfall infrage, droht mit Strafzöllen auf europäische Waren und unterstützt rechtspopulistische Parteien wie die AfD. Sein Vize J.D. Vance behauptet, der „innere Feind" im westlichen Bündnis sei eine größere Gefahr für die Allianz als Russland oder China. Kann Deutschland noch auf die USA als Partner zählen?

Gemeinsam mit Dr. Christoph von Marschall, dem Diplomatischen Korrespondenten der Chefredaktion des Tagesspiegels, der bis Ende Mai als Global Europe Fellow am Woodrow Wilson Center in Washington lebte, wollen wir analysieren: Welche Prioritäten müssen Deutschland und Europa jetzt setzen? In seinem neuen Buch „Der schwarze Dienstag. Warum ein Krieg mit Russland droht und wie die Bundesregierung ihn verhindern kann" warnt er vor einem Angriff Putins auf die Bundeswehr in Litauen, sobald der Krieg in der Ukraine eingefroren ist.

TU10009V: Abendseminar mit Anmeldung
Mi, 01.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Dr. Christoph von Marschall, Michael Postel
Die Teilnahme ist kostenlos, eine **Anmeldung** aufgrund begrenzter Platzzahl aber **erforderlich**.
Anmeldung über service@freiheit.org
In Kooperation mit der Reinhold-Maier-Stiftung

Wir schreiben **Politische Bildung** groß - denn wir wollen vor Ort Angebote schaffen, mithilfe derer man sich eine Meinung bilden kann, egal ob zu regionalen oder weltpolitischen Themen. Daher kooperieren wir mit der Katholischen Erwachsenenbildung und dem Rittergartenverein und freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Denn nur wer informiert ist, kann mitreden und mitgestalten.

Thema

Save the date - 29.04.2026: Aufbruch statt Ohnmacht

Warum unsere Haltung den Unterschied macht

Foto: privat

Krisen und Umbrüche irgendwo in der Welt haben oft Auswirkungen bis in unseren Landkreis. Viele fühlen sich ohnmächtig und sehnen sich nach der „guten alten Zeit". Doch echte Veränderung beginnt nicht im Außen, sondern mit unserer inneren Haltung. Andreas Huber, Geschäftsführer des CLUB OF ROME Deutschland, zeigt in seinem inspirierenden Vortrag, warum Mut und Neugier besser sind, als den Kopf in den Sand zu stecken. Eine Einladung zur Neuausrichtung – für mehr Resilienz, persönlich und in der Region.
Vortrag von **Andreas Huber, Geschäftsführer Club of Rome Deutschland** 29.04.2026, Tuttlinger Hallen

THE CLUB OF ROME
Deutsche Gesellschaft CLUB OF ROME

Übrigens: Wenn es um Startchancen und Aufbruch geht, spielt der Landkreis Tuttlingen bundesweit ganz vorne mit. Haltung, Infrastruktur, Kreativität, Schaffensdrang und gute Rahmenbedingungen sind also bei uns vorhanden! Ein paar dieser Unternehmen, die diesen Standortvorteil nutzen, ermöglichen und weiter entwickeln, finden Sie auch in diesem Programmheft - sei es als Werbepartner oder mit spannenden Veranstaltungen. Diese unterstützen, gemeinsam mit den Kommunen, die Volkshochschule in Stadt und Kreis Tuttlingen auf vielfältige Weise dabei ein Programm anzubieten, mit dem wir neue Startchancen ermöglichen können.*
Laut einer Studie der Prognos AG, dem Zukunftsatlas von 2025, sogar auf Platz 19

Michael Postel, Fachbereichsleiter Gesellschaft & Politik

Exkursion nach Straßburg

Europäisches Parlament & MEP-Gespräch

Foto: Adobe Stock

Am Dienstag, dem 21. Oktober 2025, besuchen wir das Europäische Parlament – eines der größten direkt gewählten Parlamente der Welt mit derzeit 720 Abgeordneten aus 27 Mitgliedsstaaten. Nach einer Führung durch das Gebäude haben wir die Gelegenheit, einer Plenarsitzung beizuwohnen. Anschließend diskutieren wir mit Vivien Costanzo, MdEP, über aktuelle europapolitische Themen. Zur Mittagszeit besteht die Möglichkeit, im Restaurant zu essen (nicht im Reisepreis enthalten), alternativ das Kunstmuseum für Moderne und Zeitgenössische Kunst zu besuchen oder die historische Innenstadt individuell zu erkunden.

TU10203X
Di, 21.10.2025, 07:00-19:00 Uhr
Abfahrt: Dienstag, 21.10.2025, 07:00 Uhr Busbahnhof Tuttlingen (ZOB, Obere Vorstadt),
Rückkehr in Tuttlingen: voraussichtlich 20.00 Uhr
Leitung: Mario Caraggiu, Vorsitzender der Europa-Union, Kreisverband Tuttlingen
Gebühr: 25,00 €, Erwachsene, 20,00 €, Mitglieder der Europa-Union, Kreisverband Tuttlingen) 15,00 €, Schüler/-innen
Bitte bei der Anmeldung die Ausweisnummer, das Geburtsdatum, die Nationalität oder Einschränkungen angeben.
Bitte den Personalausweis mitbringen!
Veranstalter: Europa-Union, Kreisverband Tuttlingen in Kooperation mit der vhs Tuttlingen

Save the date - Landtagswahl 2026 - Kandidatenvorstellung und Podiumsgespräch

Foto: AdobeStock

Die Wahl zum Landtag steht am 08. März 2026 an. Hierfür stehen auch Kandidatinnen und Kandidaten der verschiedenen Parteien aus unserem Wahlkrei zur Wahl. Wer vertritt zukünftig Ihre Interessen - die der Bewohner im Landkreis Tuttlingen - im baden-württembergischen Landtag? Bilden Sie sich selbst eine Meinung! Auf diesem Podiumsgespräch präsentieren Ihnen die hier im Wahlkreis wohnhaften Kandida-

tinnen und Kandidaten Vorschläge für die Entwicklung unserer Region und werben um Ihre Stimme. Im Vorfeld dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, selbst Fragen an die Kandidatinnen und Kandidaten zu richten.

TU10201V
Di, 24.02.2026, 19:00-21:00 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Ohne Gebühr
Kooperation mit dem Heimatforum Tuttlingen, der Europa-Union, dem Rittergartenverein, der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) und dem GRÄNZBOTEN

vhs-Service: Infos zur Landtagswahl

Landtagswahl BW am 8. März 2026 – erstmals mit zwei Stimmen: Wählen Sie Partei und Direktkandidat/in!

Aktionswoche Armut: 11. bis 16. Oktober 2025

Vom 11. bis 16. Oktober 2025 findet in Tuttlingen die Aktionswoche Armut statt. Ziel ist es, auf die vielfältigen Erscheinungsformen von Armut und sozialer Ausgrenzung aufmerksam zu machen – auch in einer wohlhabenden Region wie Baden-Württemberg. Der Arbeitskreis Armut (AKA), bestehend aus Wohlfahrtsverbänden, Gewerkschaften und Organisationen wie der Volkshochschule Tuttlingen, organisiert die Woche. Die Initiative ist Teil des landesweiten Liga-Aktionstags „Armut bedroht alle“, der die zunehmende Armutsentwicklung thematisiert und gesellschaftliche Hintergründe beleuchtet.

Aktionen:

11.10. 25 **Konzert „Pink Pussy Cats“** im JukuZ um 18.00 Uhr freier Eintritt – Spenden willkommen
12.10.25 **Barber Angels** in der AWO Wärmestube – kostenloser Haarschnitt für alle von Armut Betroffenen
16.10.25 Aktion „**Lange Tafel**“ auf dem Marktplatz um 12.00 Uhr (mit Fotowand, Klimaschutz.- und Energieagentur Infostand, Aktion „Politik auf 13 qm“ - Demokratiezimmer) und Aktion „Du hast den Teller, wir haben die Suppe“ – Suppe für alle parallel zur Aktion Lange Tafel wird die Suppe zu den bedürftigen Menschen an den Brennpunkten der Stadt ausgefahren

Die Alternative Stadtführung

Diese Stadtführung geht dorthin, wo die meisten – bewusst oder unbewusst – wegschauen. Wir blicken hinter die Kulissen von verschiedenen Hilfseinrichtungen für von Armut bedrohten Menschen, sprechen mit den Verantwortlichen und Betroffenen vor Ort und lernen Unterstützungsmöglichkeiten kennen.
Besucht werden u.a. der Tafelladen / Lebenswerk, Buntgut, die Obdachlosenunterkunft Ludwigstalerstraße und die AWO Wärmestube.

TU10318X
Do, 16.10.2025, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Marktplatz, Tuttlingen
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit dem Arbeitskreis Armut Tuttlingen (AKA)

Gäubahn

Zur Zukunft der Mobilität im Landkreis Tuttlingen

Foto: Adobe Stock

Die Umsetzung von Stuttgart21, dem teuersten Bahnprojekt in Deutschland, bringt auch für den Landkreis Tuttlingen einige Veränderungen mit sich.
In diesem Vortrag informiert die Initiative „Bündnis ProGäubahn“ über aktuelle Planungen und geht den verkehrspolitischen Überlegungen hinter den für den Landkreis Tuttlingen relevanten Änderungen auf den Grund. Außerdem wird beleuchtet, welche Bahn - aus Sicht der Vortragenden - in Zukunft für den Landkreis benötigt wird.
Der Vortrag wird von der Iniative „ProGäubahn“ organisiert, die Inhalte des Vortrags geben die Meinung der Initiative wieder. Die Volkshochschule, die Katholische Erwachsenenbildung und Evangelische Erwachsenenbildung weisen gerne auf diese Veranstaltung als Teil der politischen Auseinandersetzung im Landkreis hin, sind aber nicht Veranstalter.

TU10202V
Fr, 07.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Versöhnungskirche, Eichhörnchenweg 5, Tuttlingen
Leitung: Hendrik Auhagen
Ohne Gebühr

Politischer Filmabend: „Frauen in Landschaften“

Filmplakat

Sie sind Politikerinnen, sie sind Ostdeutsche und sie sind Mütter. Anke Domscheit-Berg, Yvonne Magwas, Frauke Petry und Manuela Schweig gehören unterschiedlichen politischen Lagern an, ihr Alltag steht vor denselben Herausforderungen: Ausgleich zwischen Beruf und Familie, Machtkämpfe und Erfolg, Ohnmacht und Erschöpfung.

TU11006
Mi, 08.10.2025, 20.00 Uhr Scala Kino Tuttlingen
Tickets zum üblichen Rittergarten-Ticketpreis an der Abendkasse Kooperation mit dem Rittergartenverein Tuttlingen e.V. und der Katholischen Erwachsenenbildung

Tipp

Veranstaltungstipp: Zusammenleben von Moslems, Juden und Christen?

Wie der Islam die Religion der Juden und der Christen sieht

16.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr, Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4, Tuttlingen

Vortrag mit Gespräch

Initiator: Interreligiöse Friedensgruppe Tuttlingen

Lange Nacht der Demokratie: Poetry Slam

Gedichte und Demokratie - wie passt das zusammen? Was macht Demokratie aus und warum sind gerade Sprache und Worte in einer funktionierenden Demokratie so wichtig?
Bei diesem Poetry Slam finden Tuttlinger Slammer wortreich und wortgewandt Antworten.
Du willst selbst mitslammen, bist unter 28 Jahren alt und aus Tuttlingen (und Umgebung)? Mehr zur Anmeldung findest Du auf vhs-tuttlingen.de und bei unseren Kooperationspartnern.
Der Eintritt ist kostenlos. Für die besten und mitreißendsten Beiträge gibt es etwas zu gewinnen, für alle im Publikum ganz sicher etwas zum Nachdenken!

TU10005
Do, 02.10.2025, 19:00-22:00 Uhr
Jugendkulturzentrum Tuttlingen, Möhringer Str. 8
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Rittergartenverein, dem JuKuZ, youngcaritas Schwarzwald-Alb-Donau und der Stadt Tuttlingen

FaktenSicher für Demokratie

Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD

In der Veranstaltungsreihe „FaktenSicher für Demokratie“ zeigt die ARD in Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband, wie wichtig verlässliche Informationen für eine funktionierende Demokratie sind. Die digitale Veranstaltungsreihe beleuchtet aus acht verschiedenen Perspektiven, wie wir alle dazu beitragen können, mediale Räume frei von Desinformation, Populismus und Hass zu gestalten. Nach den etwa einstündigen Vorträgen laden die Referentinnen und Referenten zum offenen Austausch ein – mit Raum für Ihre Fragen, Ideen und konstruktives Feedback.

Sichere Quellen, Starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung)

Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR)

Was steckt hinter einem Nachrichtenbeitrag, einer Doku oder einem Podcast? Im Zeitalter von KI und Deepfakes ist gründliche Recherche wichtiger denn je. Die Rechercheur/innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen SWR-Redaktionen mit verlässlichen Quellen, Fakten sowie Bild- und Tonmaterial. Ihre Arbeit stärkt die demokratische Öffentlichkeit durch fundierte Informationen – von der Themenwahl bis zu passenden Schnittbildern.
Die Referentinnen Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel arbeitet als Dokumentationsredakteurin geben Einblicke in ihre Arbeit hinter den Kulissen der IDA.

TU10011CW
Do, 09.10.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Lena Cara Wernhöfer, Eva Matzel
Ohne Gebühr

Deepfake und Desinformation

Fälschungssichere Metadaten für echte Inhalte in Zeiten von Deepfake und Desinformation

In Zeiten von Deepfakes und Desinformation wird es immer schwieriger, echte Inhalte zu erkennen. Die Coalition for Content Provenance and Authenticity (C2PA) – mit Mitgliedern wie Google, Adobe, Meta und der ARD – setzt auf einen offenen Standard, um digitale Inhalte mit fälschungssicheren Metadaten zu kennzeichnen. Ziel ist es, Herkunft und Bearbeitung nachvollziehbar zu machen und so Vertrauen in Medien zu stärken. Kenneth Warmuth (WDR) ist Medieningenieur und Projektleiter für C2PA bei der ARD und zeigt, wie Inhalte fälschungssicher gemacht werden können.

TU10012CW
Do, 23.10.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Kenneth Warmuth
Ohne Gebühr

ARD Retro – Zurück in die Zukunft und Was macht die ARD wertvoll?

Zwei Vorträge im im Rahmen von FaktenSicher für Demokratie

Am 6. November erwarten Sie zwei spannende Vorträge im Rahmen von „FaktenSicher für Demokratie“. Im ersten Teil geht es um das Projekt ARD Retro, das historische TV-Beiträge aus den 1950er und 1960er Jahren digital zugänglich macht. Die Referentin Sara Tazbir gibt Einblicke in die Archivöffnung und zeigt, wie diese Inhalte heute Orientierung bieten können. Im zweiten Teil spricht Marc Heydenreich über den gesellschaftlichen Wert der ARD und lädt zum Austausch über Erwartungen an den öffentlich-rechtlichen Rundfunk ein.

TU10013CW
Do, 06.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Sara Tazbir, Marc Heydenreich
Ohne Gebühr

Desinformation als Gefahr für die Demokratie

Risiko Desinformation – und was der SR dagegen tut

Was ist Desinformation und wie erkennt man sie? Anders als harmlose Zeitungsenten zielt Desinformation bewusst auf Manipulation. Die Referentinnen Caroline Uhl und Katja Hackmann vom SR-Rechercheteam zeigen, wie falsche Informationen entstehen, welche Gefahren sie bergen und wie man sich schützen kann. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen u. a. auf Cyberkriminalität, Rechtsextremismus und Menschenhandel. Sie geben praxisnahe Einblicke in Strategien gegen gezielte Irreführung.

TU10014CW
Do, 20.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Sara Tazbir, Marc Heydenreich
Ohne Gebühr

Newsroom

So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Rund um die Uhr liefern ARD-Nachrichten aktuelle Infos – doch wie entsteht eine Sendung? Im Workshop mit Judith Schönicke (BR) erleben Sie den Redaktionsalltag: Wie werden Agenturmeldungen ausgewählt, wie entsteht eine Nachrichtensendung, und wie sorgt die ARD für Verlässlichkeit? Produzieren Sie selbst eine Sendung und diskutieren Sie über Themenauswahl und journalistisches Handwerk

TU10015CW
Do, 04.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Judith Schönicke
Ohne Gebühr

Pressefreiheit

Ein Grundrecht wird bedroht

Auch in Deutschland ist Pressefreiheit bedroht. Journalist/innen sehen sich zunehmend Diffamierungen, Hatespeech und sogar Gewaltandrohungen ausgesetzt, besonders online. Wie kann das in einer Demokratie sein? Der Beitrag zeigt Ursachen auf und diskutiert, wie die ARD dem entgegenwirkt. Dr. Dietmar Schiller und Dr. Nadya Luer geben Einblicke in ihre Arbeit für Pressefreiheit, Medienkompetenz und demokratische Teilhabe.

TU10016CW
Do, 18.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Dietmar Schiller, Nadya Luer
Ohne Gebühr

Desinformationen entlarven

Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – darum geht es im Seminar mit Pascal Siggelkow vom ARD-faktenfinder-Team. Anhand konkreter Fälle zeigt er, wie Desinformation erkannt und überprüft werden kann. Dabei stellt er hilfreiche Tools vor, die auch Nicht-Journalist/innen nutzen können. Der erfahrene Redakteur gibt Einblicke in die tägliche Arbeit der Faktenfinder und vermittelt praxisnahes Wissen zur Verifikation von Informationen.

TU10017CW
Do, 08.01.2026, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Pascal Siggelkow
Ohne Gebühr

Erinnerungskultur

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“

Das WDR-Projekt „Stolpersteine NRW“ erweitert das Gedenken an NS-Opfer digital und interaktiv. Es basiert auf Gunter Demnigs Stolpersteinen, die an Menschen erinnern, die vom NS-Regime verfolgt wurden. Die digitale Plattform richtet sich besonders an Schüler/innen und fördert Aufklärung und Toleranz. Stefan Domke und Jule Küpper zeigen, wie journalistische Projekte zur Erinnerungskultur und zum gesellschaftlichen Zusammenhalt beitragen können.

TU10018CW
Do, 22.01.2026, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Pascal Siggelkow
Ohne Gebühr

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: 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12.2025
09:15-11:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Paul Wachter
Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

Psychologie

Ich fühle viel - Hochsensibilität erkennen und leben

Foto: privat

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 genetische Veranlagung, die einen bedeutenden Beitrag für unsere Gesellschaft leistet: Empathie, eine tiefe Verbundenheit zur Natur, ganzheitliches und vorausschauendes Denken, Kreativität und ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn sind nur einige der Fähigkeiten, die Hochsensiblen zugeschrieben werden. Häufig wird diese Besonderheit von den Betroffenen gar 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. ***Corinna Dank,*** *Heilpraktikerin für Psychotherapie und selbst hochsensibel, beleuchtet in diesem Vortrag die zahlreichen Facetten der Hochsensibilität und ermutigt dazu, diese vermeintliche Last als wertvolles Persönlichkeitsmerkmal anzunehmen und zu kultivieren.*

TU10602V: Abendseminar
Fr, 26.09.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Corinna Dank
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Den inneren Schweinehund überwinden - So entwickle ich motivationale Kompetenz - Vortrag

Foto: privat

Der innere Schweinehund ist ein wahrer Motivationskiller: Er steht immer im Weg, wenn man ihn so gar nicht brauchen kann. Wenn man ihm nachgibt, wird er noch größer - und das schlechte Gewissen auch. Dabei wissen wir, dass er gar nicht existiert. Man müsste ihn also durch psychologische Tricks wegkriegen können. Diese Tricks gehören zur Entwicklung einer motivationalen Kompetenz und vereinfacht gesagt, bringt man seine Persönlichkeit mit den Zielen so zusammen, dass man gar nicht gegen sich kämpfen muss. An diesem Abend entwickeln wir Ihre motivatonale Kompetenz und legen so den inneren Schweinehund an die Kette.
Maria-Christina Nimmerfroh *ist Diplom-Psychologin, Journalistin und Politikerin und schöpft unterhaltsam aus ihren umfangreichen Erfahrungen zu Selbst- und Fremdmotiviation.*

TU10002VT
Do, 20.11.2025, 19:00-21:30 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Referentin: Maria-Christina Nimmerfroh
Gebühr: 10,00 €

Mut zur Veränderung - Die Kunst des Überwindens - Workshop

Foto: AdobeStock

Veränderung erfordert oft viel Mut – den Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich auf Neues einzulassen. Es ist ein Prozess, der mit Unsicherheit und Angst verbunden sein kann, aber auch mit der Chance, zu wachsen und das Leben in neue, spannende Richtungen zu lenken. Es geht darum, die Möglichkeiten zu erkennen, die vor uns liegen und mit Offenheit und Zuversicht darauf zuzugehen. Dieser Kurs soll unterstützen, den Mut zu finden, Veränderung aktiv zu gestalten - raus aus der Angst hinein in die Selbstermächtigung, Nutzen Sie dieses Jahr für Ihren ganz persönlichen Aufbruch!

TU10613CT
Sa, 24.01.2026, 10:00-12:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 13,00 €, Mitglieder: 12,00 €

Recht & Finanzen

Neue Trends in der Geldanlage

Die Rahmenbedingen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der EZB an Ihre Kunden weiter. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

TU10311W
So, 26.10.2025, 18:30-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen

Foto: AdobeStock

Einige sehen in Kryptowährungen die Zukunft des Geldes – unabhängig von Staaten und Banken. Andere halten sie für Spielgeld oder riskante Spekulation. Hohe Wertzuwächse haben digitale Währungen bekannt gemacht. Im Vortrag erfahren Sie, wie Kryptowährungen funktionieren und wo sie bereits heute im Alltag genutzt werden. Ziel ist es, Chancen und Risiken verständlich zu machen und einen Überblick über die Technik und Anwendung zu geben.

TU10312W
So, 30.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

Investieren in Kryptowährungen

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger über Broker direkt in Kryptowährungen investieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 10.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

TU10313W
Sa, 22.11.2025, 10:00-12:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

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 können 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-Seminar
Di, 02.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Laura Engesser, Fachanwältin für Erbrecht
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent ist Diplom-Kaufmann und Steuerfachwirt und erklärt, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden.

TU11640
Do, 02.10.2025, 15:30-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Volker Riechert
Gebühr: 68,00 €, Eheleute oder eingetragene Lebenspartner: 34,00 €

DU BIST OK –
ICH BIN OK.
WIR LEBEN DEN UNTERSCHIED!

Du wünscht dir in deinem Arbeitsalltag endlich ...

... Kommunikation auf Augenhöhe?
... einen respektvollen Umgang?
... gegenseitige Wertschätzung?
... flache Hierarchien?
... kurze Kommunikationswege?
... den maximalen Team-Spirit?

Dann ergreif' jetzt deine Chance und werde bei uns Team-Player!

07424/ 961 121
personal@kauth.de

Kauth Group
www.kauth.de

Rat & Tat

Motorsägenlehrgang

Foto: AdobeStock

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.
Voraussetzung zur Teilnahme: eigene Kettensäge, vollständige persönliche Schutzausrüstung (Helm mit Visier und Gehörschutz, Schnittschutzhose, Forststiefel, -schuhe, Handschuhe), Mindestalter 18 Jahre.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Säge, Kettenfeile und eine warme Jacke für die Werkstatt

Für beide Kurse gilt:
Feuerwehrgerätehaus,Tuttlinger Str. 1, 78253 Heudorf im Hegau
Leitung: Richard Auer, zertifizierter Ausbilder für Motorsägenlehrgänge bei der DGUV und SVLFG
Gebühr: 240,00 €

TU11600: Theorie und Praxis
Fr, 07.11.25, 18:00-23:00 Uhr
Sa, 08.11.25, 08:00-18:00 Uhr

TU11601: Theorie und Praxis
Fr, 23.01.26, 18:00-23:00 Uhr
Sa, 24.01.26, 08:00-18:00 Uhr

Werkstattkurs: So wechsle ich schnell und günstig den Fahrradreifen

Ein Platten erwischt einen natürlich immer dann, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann. Wie man unterwegs oder zu Hause Vorder- und Hinterrad mit verschiedenen Schaltsystemen (auch bei E-Bikes) aus- und wieder einbauen und das Fahrrad wieder für die nächste Ausfahrt fit macht - das zeigen die Profis im Fahrradcenter Nerz in diesem Kompaktkurs.

TU11605C: Abendseminar mit Anmeldung
Mi, 12.11.2025, 19:30-21:00 Uhr, Kleingruppe
Zweirad-Center Nerz, Ludwigstaler Str. 77
Leitung: Michael Metzler
Gebühr: 5,00 €

Reparatur café
LEBENS.WERKSTATT

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, Uhlandstr. 17/1

In Kooperation mit dem Lebens.Werk, Kreisdiakonie Tuttlingen

Foto: AdobeStock

Bildung & Pädagogik

Digitale Medien im Unterricht

Möchten Sie in Ihrem Unterricht die technischen Möglichkeiten, die Ihnen zum Beispiel die vhs zur Verfügung stellt, besser nutzten 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 und Lösungsstrategien zur Problembehebung sprechen.

TU10632
Mi, 24.09.2025, 18:30-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Steffen Griesinger
Ohne Gebühr

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 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 mit 1 Kind: 30,00 €
Software im Preis enthalten

TU10715J: für Schüler/innen mit Eltern
Mo, 03.11.2025, 17:30-19:30 Uhr

TU10716J: für Schüler/innen mit Eltern
Mo, 15.12.2025, 17:30-19:30 Uhr

Familie, Leben & Alter

Der Tuttlinger Friedhof

Friedhofsführung und Bestattungsformen

Foto: AdobeStock

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, 27.09.2025, 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

Wunsch-Großeltern - ein Gewinn für Alt und Jung!

Foto: AdobeStock

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
Do, 16.10.2025, 17:00-18:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Rainer Häusler
ohne Gebühr und ohne Anmeldung
Kooperation mit dem Ortsseniorenrat Tuttlingen und der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB)

Tipp

Korrigier mich nicht!

Eine Logopädin berichtet über den natürlichen kindlichen Spracherwerb

Do, 15.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich
vhs in Spaichingen, siehe 70

Alt werden will jeder, alt sein dagegen...

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

Foto: AdobeStock

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

Do, 11.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
Stadtbibliothek, Lesecafé, Schulstr. 6
Leitung: Sevda Yurdakul, Michael Postel
Ohne Gebühr, **Um Anmeldung wird gebeten**

Aus unserer Region

Blick hinter die Kulissen im Rahmen der Tuttlinger Gesundheitstage

Im Rahmen der diesjährigen Gesundheitstage bietet der Gewerbe- und Handelsverein PROTUT Führungen durch die Museen/Informationszentren der drei großen Tuttlinger Medizintechnik-Unternehmen an. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, daher lohnt sich eine schnelle Anmeldung.

Anmeldungen sind unter www.protut.de oder telefonisch unter 07461/9114411 möglich

Führung durch das Aesculap-Museum Asklepios

Foto: Aesculap

Das Aesculap-Museum „Asklepios“ lädt dazu ein, Medizintechnikgeschichte mit allen Sinnen zu entdecken. Im Zentrum der Führungen steht die Entwicklung chirurgischer Instrumente und Verfahren – eingebettet in die Geschichte eines Unternehmens, das seit über einem Jahrhundert die moderne Chirurgie mitgestaltet.
Eine umfangreiche Sammlung historischer Instrumente, anschauliche Exponate und multimediale Präsentationen geben Einblick in die Fortschritte der Chirurgie und die Rolle von Aesculap als innovativem Hersteller medizintechnischer Produkte. Besucherinnen und Besucher erwartet eine spannende Zeitreise durch Technik, Heilkunst und Unternehmensgeschichte.

TU10931X

Mi, 15.10.2025, 16:00-17:30 Uhr
Aesculap - Chirurgie Museum Asklepios, Bahnhofstraße 137
Ohne Gebühr, **Anmeldungen über PRO TUT**

Aesculap-Informations- und Beratungszentrum

Im Aesculapium, dem eindrucksvollen Forum der Aesculap Akademie in Tuttlingen, treffen moderne Architektur und medizinische Innovation aufeinander. Seit 1995 empfängt die Akademie ihre Gäste in lichtdurchfluteten Räumen, die mit drei Workshop- und acht Seminarräumen sowie einem Hörsaal für bis zu 150 Personen ideale Bedingungen für Austausch und Weiterbildung bieten.

TU10932X

Mi, 15.10.2025, 16:00-17:30 Uhr
Aesculapium, Am Aesculap-Platz, Tuttlingen
Ohne Gebühr, **Anmeldungen über PRO TUT**

KARL-STORZ-Besucherzentrum

Foto: KARL-STORZ

Auf beeindruckenden 1.400 Quadratmetern präsentiert das Besucherzentrum von KARL STORZ die ganze Bandbreite der endoskopischen Technologien. Die Führung bietet faszinierende Einblicke in aktuelle Entwicklungen und Innovationen rund um die minimalinvasive Chirurgie.

TU10933X

Fr, 17.10.2025, 14:00-16:00 Uhr
KARL-STORZ-Besucherzentrum, Dr. Karl-Storz-Straße 43
Ohne Gebühr, **Anmeldungen über PRO TUT**

KLS Martin World

Foto: KLS

In der KLS Martin World erhalten Besucherinnen und Besucher spannende Einblicke in die Geschichte und das breite Produktspektrum eines international tätigen Medizintechnik-Unternehmens

TU10934X

Fr, 17.10.2025, 15:00-17:00 Uhr
KLS Martin World, KLS Martin Platz 2, Tuttlingen
Ohne Gebühr, **Anmeldungen über PRO TUT**

Kino-Event im Rahmen der Tuttlinger Gesundheitstage

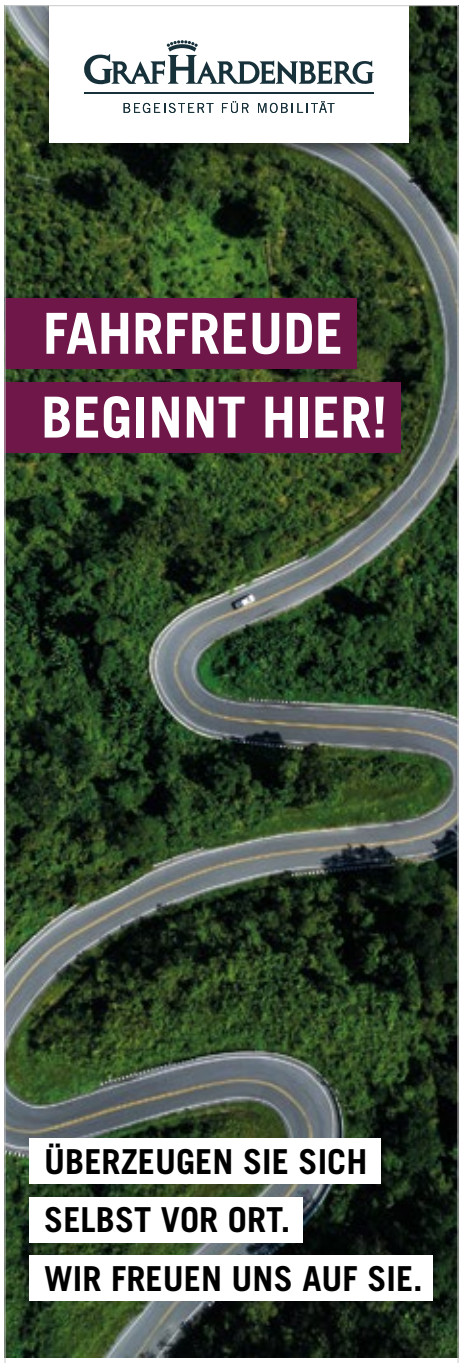
King Richard - Sport/Drama (2021)

Filmplakat

In diesem Film spielt Will Smith einen fürsorglichen und ehrgeizigen Vater, der seinen Töchter Venus und Serena von Klein auf Tennisstunden erteilt und sie trainiert. Die beiden, vor allem Serena, werden nach seinem Plan zwei der erfolgreichsten Tennisspielerinnen aller Zeiten.

TU10935B

Mo., 20.10.2025, ab 19:00 Uhr
Scala Kinopalast, In Wöhrden 1
Gebühr: 12,00 €, inkl. einem Cocktail
Cocktailempfang ab 19:00 Uhr, Filmstart 20:00 Uhr
Karten im Vorverkauf und Abendkasse des Scala-Kino



Graf Hardenberg GmbH & Co. KG
Stockacher Str. 100 - 104
78532 Tuttlingen
T: 07461 1708 0

www.grafhardenberg.de

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.

TU11109C: Abendseminar
Mi, 08.10.2025, 19:00-21:15 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Mathias Schwarz
Gebühr: 9,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Führung im Freilichtmuseum:

Neubeginn mit Spannung(en)

Wie der Aufbruch mit der Elektrizität ins Dorf kam

Foto: AdobeStock

Die Elektrizität kommt aufs Dorf, eine Gesellschaft steht an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter: der Industrialisierung. Es ist ein Moment, der rückblickend wie eine Stunde Null erscheint, die mit einem Paukenschlag das Leben verbessert: sicheres elektrisches Licht, gesundes Wasser, Arbeitserleichterung und Steigerung der Produktivität, Loslösung von Tag-Nacht-Rhythmus und neue Wege der Fortbewegung... kurzum: der Aufbruch aus der bäuerlichen Gesellschaft, die immer eine Ernte vom Tod entfernt ist, in die moderne Zeit. Doch wer eine gemeinsame, euphorische Aufbruchsstimmung vermutet, hat weit gefehlt. Skepsis und Widerstand, Hoffnungen und Ängste begleiten den Wandel. Warum ist das so? Wie passiert ein Aufbruch in der Alltagskultur, früher wie heute? Kulturwissenschaftler Christof Heppeler geht diesen Fragen auf unserer „Aufbruchs-Führung“ im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck nach.

TU11110XT: Abendseminar
Fr, 10.10.2025, 15:00-17:00 Uhr
Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1
Leitung: Christof Heppeler
Gebühr: 14,00 €, Mitglieder: 13,00 €, Teilnahmegebühr incl. regulärer Eintritt ins Museum.
Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck

Tipp

Gutes aus dem Garten - Einkochen

siehe Seite 41

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.

Aktionstag Geschichte in der Region Schwarzwald-Baar-Heuberg

Aufruhr, Aufbegehren, Widerstand, Protest in der Geschichte

Der Aktionstag Geschichte 2025 findet am Sonntag, den 21. September, in der Stadthalle St. Georgen statt. Auf dem Aktionstag präsentieren sich Geschichts- und Heimatvereine, Archive und Museen mit Ständen. Der Aktionstag steht anlässlich des Bauernkriegs vor 500 Jahren unter dem Leitthema „Aufruhr, Aufbegehren, Widerstand, Protest in der Geschichte“.
Auf dem Aktionstag präsentieren sich auch das Kreisarchiv Tuttlingen, der Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen sowie mehrere Geschichts- und Heimatvereine aus dem Landkreis.

TU11101X
So, 21.09.2025, 10:00-17:30 Uhr
St. Georgen, Stadthalle
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Landesausstellung „Uffrur!“ - Utopie und Widerstand im Bauernkrieg 1524/25 in Bad Schussenried/ Oberschwäbisches Museumsdorf Kürnbach

Foto: Landesmuseum Württemberg

Südwestdeutschland vor 500 Jahren: 1524/25 spielte sich eines der bedeutendsten Ereignisse der Deutschen Geschichte ab – der Bauernkrieg. Bauern erhoben sich gegen Leibeigenschaft, Unterdrückung und Unfreiheit. Der Aufstand gegen Adel und Klerus erreichte eine nie dagewesene Dimension. An die Führung durch die Landesausstellung zum Bauernkrieg schließt sich eine Kurzführung durch den in den 1750er Jahren ausgemalten Bibliothekssaal des ehemaligen Klosters, einem Rokoko-Juwel, an. Das oberschwäbische Museumsdorf Kürnbach zeigt in über 30 Gebäuden aus sechs Jahrhunderten – darunter Bauernhäuser, eine Zehntscheuer, eine Kapelle und ein Tanzhaus – wie die Menschen in Oberschwaben früher gelebt, gewohnt und gearbeitet haben. Das Freilichtmuseum präsentiert Alltagskultur im oberschwäbischen Raum vom Spätmittelalter bis ins 20. Jahrhundert.

TU11102X: Bus-Exkursion
Sa, 04.10.2025
Treffpunkte:
08:15 Uhr Trossingen, Busbahnhof
08:25 Uhr Spaichingen, Busbahnhof
08:45 Uhr Tuttlingen, Landratsamt (Werderstraße)
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Gebühr: 68,00 €,
Mitglieder Geschichtsverein: 65,00 €
Anmeldung bei der vhs: 07461-96910
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Archäologie im Landkreis Tuttlingen: Der Dreifaltigkeitsberg

Der archäologisch wohl bedeutendste Berg des Landkreises – zugleich auch einer der höchsten – ist Ziel einer Exkursion, die sich den dortigen Wällen und Gräben und deren Deutung widmet. Dabei stehen auch eher verborgene und übersehene Details auf dem Programm, die Landschaft und ihre Kleinformen werden zum Lesebuch der Geschichte von der Jungsteinzeit bis ins Mittelalter; Exkursion mit dem Archäologen und Wallanlagen-Kenner Dr. Christoph Morrissey; eine Veranstaltung des Kreisarchiv- und Kulturamts.

TU11103X: Exkursion
Fr, 10.10.2025, 14:00 Uhr
Treffpunkt:
14.00 Uhr Landratsamt Tuttlingen (Werderstraße)
14.30 Uhr Dreifaltigkeitsberg
Leitung: Dr. Christoph Morrissey, Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Historische Quellen lesen und verstehen – Lesekurs mit Archivalien aus dem Kreisarchiv

Der Archivar und Historiker Nils Bambusch präsentiert Archivalien des 19. und des frühen 20. Jahrhunderts aus dem Kreisarchiv, u.a. Feldpostbriefe aus dem Ersten Weltkrieg und um 1900 versandte Grußkarten. Die Quellen werden erläutert und in den Entstehungszusammenhang eingeordnet. Die Teilnehmer lernen alte Schriften kennen und üben ihre Lesefertigkeit; eine Veranstaltung des Kreisarchiv- und Kulturamts.

TU11104: Anfängerkurs
4 mal donnerstags, ab Do, 30.10.25, 17:15 Uhr
Landratsamt, Gebäude B, Konferenzraum Dreifaltigkeitsberg
Leitung: Nils Bambusch, Historiker und Archivar
Ohne Gebühr
Anmeldung beim Kreisarchiv und Kulturamt: 07461-9263101 oder 9263102
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Historische Quellen lesen und verstehen – Lesekurs mit Archivalien aus dem Kreisarchiv

Dokumente zur ländlichen Rechtsgeschichte vom 15. bis 18. Jahrhundert

Der Archivalien-Lesekurs mit Kreisarchivar Dr. Hans-Joachim Schuster spricht Teilnehmer an, die bereits über eine gewisse Lesefertigkeit in älteren Handschriften verfügen. Präsentiert werden Dokumente, die das Verhältnis von Obrigkeit und Untertanen und die verschiedenen Herrschaftsformen des Mittelalters und der frühen Neuzeit wie Grundherrschaft oder Leibeigenschaft widerspiegeln. Dazu gehören sog. Offnungen, Urbare, Lehenbriefe, Manumissionsbriefe oder Fronverzeichnisse; eine Veranstaltung des Kreisarchiv- und Kulturamts.

TU11105: für Fortgeschrittene
4 mal donnerstags, ab Do, 04.12.25, 17:15 Uhr
Landratsamt, 2. OG, Raum 129
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Ohne Gebühr
Anmeldung beim Kreisarchiv und Kulturamt:
07461-9263101 oder 9263102
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Anton Mattes – ein Nendinger im Kampf gegen den Nationalsozialismus

Der Regionalgeschichtliche Arbeitskreis Tuttlingen zeigte 1985 auf über 150 Bild- und Texttafeln die historische Dokumentation „Tuttlingen zur Zeit des Nationalsozialismus. Eine regionalgeschichtliche Ausstellung." Dabei wurde auch an das Schicksal des 1942 in Stuttgart von der NS-Justiz hingerichteten Nendingers Anton Mattes erinnert. Der Regionalgeschichtliche Arbeitskreis konnte sich 1985 lediglich auf Anton Mattes Schwester, die auch Dokumente und Fotos von ihrem Bruder besaß, und Aussagen eines ehemaligen Mitgefangenen stützen. 2022 wurde der damalige Ausstellungsmacher Günter Lipowsky darauf aufmerksam gemacht, dass die Anklageschriften und Urteile gegen Anton Mattes, die der Arbeitskreis 1985 vergeblich gesucht hatte, im Bundesarchiv in Berlin zugänglich sind. Anhand dieser neuen Dokumente wird in dem Vortrag versucht, den Lebensweg von Anton Mattes nachzuverfolgen; eine Veranstaltung des Geschichtsvereins in Kooperation mit der Stadt Tuttlingen.

TU11106V: Vortrag
Mi, 12.11.2025, 19:00 Uhr
Rathaus Tuttlingen, Rathausstr. 1, Foyer
Referent: Günter Lipowsky
Ohne Gebühr
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Tipp

Tuttlinger Stolpersteine
siehe Seite 22

Ökologie

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.

TU11505C: Abendseminar
Mi, 01.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Referentin: Katharina Baudis
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Klima und Wir

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir" laden wir alle Interessierten ein, praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln zu sammeln.

Klima und Mensch

Vortrag mit Prof. Dr. Mojib Latif

Foto: wikimedia

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir" spricht Prof. Dr. Mojib Latif, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands, über den menschengemachten Klimawandel. Als Professor in Kiel und Präsident des Club of Rome Deutschland zählt er zu den führenden Stimmen der Klimadebatte. Er zeigt anschaulich, wie gravierend der Mensch das Klima beeinflusst – mit Folgen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft – und welche Chancen im Klimaschutz liegen.

TU11521W: Online-Veranstaltung
Mi, 08.10.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Prof. Dr. Mojib Latif
Ohne Gebühr

Klima und Gesundheit

Vortrag mit Dr. Julian Weilbacher

Foto: AdobeStock

Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Mitglied bei Health for Future, beleuchtet die Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Er zeigt, wie Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetter und klimabedingter Stress bereits heute belasten – besonders vulnerable Gruppen. Neben medizinischen Herausforderungen stellt er Präventions- und Behandlungsansätze vor und betont die Verantwortung von Gesundheitsberufen und der Gesellschaft.

TU11522W: Online-Veranstaltung
Di, 25.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Dr. Julian Weilbacher
Ohne Gebühr

Klima und Digitalisierung

Vortrag mit Max Bömelburg

Max Bömelburg (Konzeptwerk Neue Ökonomie, Bits & Bäume) spricht über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent zeigt er, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können. Themen sind u.a. Energieverbrauch, KI und globale Lieferketten. Digitalisierung braucht klare Regeln, um zu einer gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

TU11523W: Online-Veranstaltung
Mi, 03.12.2025, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Max Bömelburg
Ohne Gebühr

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Vortrag mit Marret Bähr

Wie kann klimafreundlicher Konsum im Alltag gelingen? In diesem Webinar gibt Marret Bähr (KNBV.SH) praxisnahe Tipps für nachhaltiges Einkaufen – von Lebensmitteln über Mode bis Alltagsprodukte. Sie zeigt, welche ökologischen und sozialen Folgen Konsumentscheidungen haben, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können und motiviert dazu, den eigenen Konsum kritisch zu hinterfragen und Schritt für Schritt umzustellen.

TU11524W: Online-Veranstaltung
Di, 27.01.2026, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Marret Bähr
Ohne Gebühr

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

Vortrag mit René Franz

Foto: AdobeStock

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

TU11525W: Online-Veranstaltung
Di, 24.02.2026, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Referent: René Franz
Ohne Gebühr

Klima und Kultur

Vortrag mit Franziska Mohaupt

Foto: AdobeStock

Im Webinar beleuchtet Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen als „Dritte Orte" den Klimawandel emotional erfahrbar machen und Räume für Austausch und Veränderung bieten. Um ihrer Verantwortung gerecht zu werden, können sie durch nachhaltige Alltagspraktiken ihren ökologischen Fußabdruck verringern. Der Bundesverband Soziokultur unterstützt dies mit den „ökologischen Mindeststandards" als Einstieg ins Nachhaltigkeitsmanagement.

TU11526W: Online-Veranstaltung
Mi, 18.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Franziska Mohaupt
Ohne Gebühr

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Länderkunde

ANDALUSIEN

Länderkundevortrag mit Bildpräsentation

Foto: geopuls

„Wenn du in den Straßen von Granada einem blinden Bettler begegnest, so gib ihm doppelt, denn es ist Leid´s genug, diese Schönheit nicht sehen zu können.“ Dieser berühmt gewordene Satz eines unbekannten Poeten, beschreibt nicht nur die Schönheit Granadas, sondern lässt sich geradezu auf ganz Andalusien übertragen, sei es auf Städte wie Cordoba und Sevilla oder auch auf die großartigen Naturlandschaften vom Hochgebirge der Sierra Nevada bis zur bizarren Karstlandschaft des El Torcal. Der länderkundliche Bildervortrag ist eine landeskundliche Einführung in Kultur und Natursehenswürdigkeiten einer der faszinierendsten Regionen Europas und ist gleichzeitig Einführung für eine vhs-Studienreise im April 2026 (10.- 21.04.2026). Der Vortrag ist aber unabhängig davon für alle an den Schönheiten Andalusiens Interessierten gemacht und gedacht.

TU11001V: Vortrag mit Bildpräsentation
Mi, 05.11.2025, 19:30-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Dr. Rolf Beck, Geograph
Gebühr: 5,00 € im Vorverkauf,
Abendkasse: 7,00 €

Reisende berichten:

Unterwegs im Himalaya

Foto: privat

Unser Referent nimmt Sie mit auf eine abwechslungsreiche Reise durch die Bergwelt Nepals. Die Route führt uns zunächst in die abgelegene Bergregion Puh und Naar. Dieses Hochtal beeindruckt mit seinen mittelalterlich anmutenden, tibetisch geprägten Dörfern – eine Authentizität, wie man sie heute nur noch selten erlebt. Über den 5.306 Meter hohen Kang-La-Pass gelangen wir in den zentralen Teil des Annapurna Circuit. Das lebhafte Manang bietet nach über einer Woche eine willkommene Gelegenheit zur Erholung.
Nach einem Abstecher zum malerischen Tilicho-See überqueren wir den höchsten Punkt unserer Tour: den 5.416 Meter hohen Thorung-La-Pass. Jenseits davon erreichen wir zunächst den heiligen Ort Muktinath und folgen anschließend dem fruchtbaren Tal hinab bis zum idyllischen Phewa-See. Den Abschluss bildet das geschäftige Kathmandu – ein starker Kontrast zu den ruhigen Tagen in den Bergen. Auf dem gesamten Weg durch die Bergtäler begegnen wir immer wieder Menschen, die seit Generationen eng mit der rauen Natur verbunden leben. Die Einblicke, die sie uns in ihre tibetisch geprägte Kultur gewähren, sind – neben der atemberaubenden Landschaft – das, was wir im Herzen mit nach Hause nehmen dürfen.

TU11005CT: Abendseminar
Mi, 26.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Referent: Christian Tirschmann
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Reisende berichten:

MONGOLEI

Im Reich des Dschingis Khan

Foto: AdobeStock

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. 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.

TU11007CT: Abendseminar
Mi, 19.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Stefan Thomaß
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Reisende berichten:

Georgien

Reiseland an der Schnittstelle zwischen Europa und Asien

Foto: privat

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 orientalisch anmutendes Land am Rande Europas.

TU11009CT: Abendseminar
Mi, 28.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: 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

Landeskultur mit dem Rittergartenverein e.V.

Mit dem Wohnmobil durch Rumänien

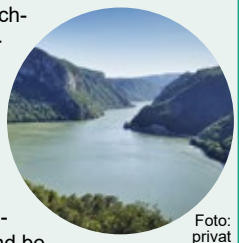


Foto: privat

Mit dem Wohnmobil durchquert der Referent zweimal Rumänien – auf dem Weg zum Donaudelta am Schwarzen Meer und zurück. Er fährt durch das spektakuläre „Eiserne Tor“, staunt über die prunkvollen „Zigeunerpaläste“ und besucht die eindrucksvollen Moldauklöster in der Region Maramureș. Eine Reise voller Kontraste, Geschichte und beeindruckender Landschaften.

Teilnehmer/innen dieses Vortrags erhalten ermäßigten Eintritt beim **Rumanian/Transsylvanian Jazz-Konzert** des Rittergartenvereins am 24.10.2025 im Gemeindezentrum St. Joseph, Tuttlingen.

TU10901VT: Abendseminar
Mi, 15.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Leitung: Stefan Thomaß
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Die Ukraine und ihre Geschichte, Bräuche und Traditionen

Reise- und Kulturvortrag

Foto: AdobeStock

Die Kunstlehrerin Olesia Sokur, selbst gebürtige Ukrainerin, stellt dem Publikum ein Land vor, dessen zerstörte Städte zwar viele aus den Nachrichten kennen, aber die wenigsten seinen kulturellen Reichtum und geographische Schönheiten. Durch Bilder und Erzählungen können sich die Anwesenden ein eigenes, vielleicht auch neues Bild einer großartigen Nation und seiner mutigen Menschen machen.

Teilnehmer/innen dieses Vortrags erhalten ermäßigten Eintritt beim **ukrainischen Winterfest des Rittergartenvereins** am 29.11.2025 im Gemeindezentrum St. Joseph, Tuttlingen. Kooperation mit dem Rittergartenverein e.V.

TU10902V: Abendseminar
Mi, 19.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Leitung: Olesia Sokur
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

MAROKKO KÖNIGSSTÄDTE & WÜSTENZAUBER
10 Tage, 16.-25.03.26 Flugreise mit Swiss
ab/bis Zürich, 9x Übern./Halbpension,
Busrundreise mit Reiseleitung
ab € 1449,–
KÖGEL Für Sie da: Mo-Do 8.30-17.30 Uhr / Fr 8.30-12.30 Uhr
www.KOEGEL-TOURISTIK.de 78315 Radolfzell · Tel. 07732 / 80050

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

ANDALUSIEN

10. bis 21. April 2026 (12 Tage)

„Wenn du in den Straßen von Granada einem blinden Bettler begegnest, so gib ihm doppelt, denn es ist Leid genug, diese Schönheit nicht sehen zu können." Diese poetische Beschreibung hat bis heute Gültigkeit. Fast 800 Jahre lang währte die orientalisch-arabische Präsenz auf südspanischem Boden und hinterließ herrliche Monumente: Die Alhambra in Granada, die Mezquita in Córdoba oder die Altstadt von Sevilla sind nur die prominentesten Beispiele, die auf dieser Exkursion intensiv und mit Muße zu erleben sind. Es bleibt nicht bei diesen Höhepunkten. Auf dem Programm stehen auch wunderschöne Orte abseits der touristischen Pfade, die ein authentisches Bild Andalusiens zeigen: Sentenil, Olvera, Villanueva del Duque, Trevelz, Capileira. Kleine Wanderungen und Spaziergänge führen durch grandiose Naturlandschaften wie Los Pedroches, das Naturreservat El Torcal oder die Sierra Nevada und Alpujarra Alta mit ihren weißen Dörfern. Um das Flair der Städte Andalusiens wirklich zu erleben, wohnen wir in kleinen Hotels inmitten der Altstädte und einmal auf einer Finca in einem urigen Dorf der Alpujarras.

TU11002X

12 Tage, ab Fr., 10.04.2026
Leitung: Dr. Fernando Gonzáles-Viñas
Preis pro Person im DZ: 2580,00 €,
EZ-Zuschlag: 500,00 €, max. 16 Teilnehmende
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 11 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten.
Bitte beachten Sie die weiteren Informationen im Abschnitt Reisen mit GEOPULS

Tipp

ANDALUSIEN
Länderkundevortrag mit Bildpräsentation
Referent: Dr. Rolf Beck, GEOPULS
siehe Seite 16

APULIEN

23. April bis 02. Mai 2026 (10 Tage)

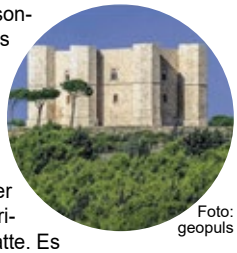


Foto: geopuls

Apulien ist eine ganz besondere Region Italiens. Dies liegt weniger an der Kultur als an den Landschaftsbildern. Geologisch gehört Apulien nicht zu Europa, sondern liegt – anders als der Rest Italiens – auf der afrikanischen Kontinentalplatte. Es ist ein Tafelland, das durch markante Bruchstufen getrennt, vom Meer bis auf fast 800 m Höhe ansteigt und teils atemberaubende Naturlandschaften hervorgebracht hat. Das Spektrum reicht von der Hochebene der Alta Murgia mit gewaltigen Canyons über sanftwellige Hügelländer bis zu den weiten Ebenen des Salento und herrlichen Küsten. Das Kennenlernen von Natur und Landschaft Apuliens spielt bei dieser Reise eine ebenso wichtige Rolle (kleine, gut zu bewältigende Wanderungen inklusive), wie das Erleben der kulturellen Höhepunkte. Begonnen beim Castel del Monte Kaiser Friedrichs II über die weltweit einzigartigen Trullibauten um Alberobello (UNESCO-Welterbe), bis zur weißen Barockstadt Lecce im Salento und der Hauptstadt Bari. Ein Abstecher in die Nachbarregion Basilikata zum UNESCO-Welterbe Matera rundet diese einmalige Reise genauso ab wie die drei individuellen Unterkünfte inmitten der schönen historischen Stadtzentren Materas, dem Städtchen Mesagne und direkt am Meer bei Bari.

TU11004X

10 Tage, ab Mi., 23.04.2026
Leitung: Maurizio Rotolo, M.A.
Preis pro Person im DZ: 2520,00 €,
EZ-Zuschlag: 460,00 €, max. 16 Teilnehmende
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 9 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten.
Bitte beachten Sie die weiteren Informationen im Abschnitt Reisen mit GEOPULS

Tipp

APULIEN
Länderkundevortrag mit Bildpräsentation
vhs in Spaichingen, Seite 69

ZENTRALSPANIEN

Kastilien-Extremadura-Madrid

27. April bis 08. Mai 2026 (12 Tage)

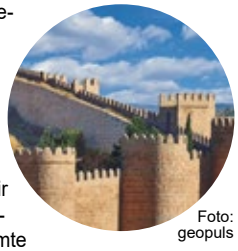


Foto: geopuls

Spaniens Mitte ist faszinierend, kulturell und landschaftlich mehr als abwechslungsreich und in weiten Teilen ein ursprüngliches, touristisch kaum entdecktes Land. Für diese Reise haben wir eine Route zusammengestellt, die nicht nur berühmte Orte wie Toledo, Salamanca und Madrid umfasst, sondern auch kleinere, nicht weniger faszinierende Orte sowie die grandiosen Naturlandschaften dazwischen. Um nicht täglich das Quartier wechseln zu müssen, gibt es vier feste Stationen: Toledo, Caceres, Salamanca und Madrid, von denen aus wir Land und Leute erkunden. Damit Sie das spanische Flair wirklich genießen können, wohnen wir stets inmitten der historischen Altstädte. Erste Etappe ist Toledo (Weltkulturerbe). Nirgendwo sonst in Zentralspanien ist das maurische Erbe so lebendig wie hier. Von Caceres (Weltkulturerbe), wo die Zeit der Eroberung der Neuen Welt lebendig wird, geht es in die urwüchsige Korkeichenlandschaft der Extremadura und zum Nationalheiligtum Spaniens, dem königlichen Kloster von Guadalupe inmitten einer imposanten Bergkulisse. Auch Trujillo, die Stadt der Conquistadores, steht auf dem Programm. Drittes Etappenziel ist Salamanca (Weltkulturerbe) im Grenzland zu Portugal. Von dort aus besuchen wir Avila (Weltkulturerbe), die höchstgelegene Provinzhauptstadt Spaniens, die sich ihr mittelalterliches Aussehen bis heute bewahren konnte. Eine echte Zeitreise! Über El Escorial erreichen wir schließlich Madrid, wo wir die letzten 3 Tage verbringen.

TU11005X

12 Tage, ab Mo., 27.04.2026
Leitung: Dr. Fernando Gonzáles-Viñas
Preis pro Person im DZ: 2580,00 €,
EZ-Zuschlag: 500,00 €, max. 16 Teilnehmende
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten und Ausflügen, Führungen und Besichtigungen, Eintritten.
Bitte beachten Sie die weiteren Informationen im Abschnitt Reisen mit GEOPULS

ALBANIEN

13. bis 22. April 2026 (12 Tage)

09. bis 20. September 2026 (12 Tage)

Nach langer Abgeschlossenheit werden Albanien und dessen angrenzende Regionen erst langsam touristisch entdeckt. Massentourismus ist abseits der Strände noch unbekannt. Für Reisende öffnen sich großartige Landschaften mit nahezu unberührter Natur in den Albanischen Alpen, lange Sandstrände an der Adria und eine wechselvolle Geschichte bis in die Antike – Albanien hat viel zu bieten! Auf unserer Route warten fünf UNESCO-Welterbestätten (und drei Anwärter) auf Ihren Besuch. Mit einem hervorragend Deutsch sprechenden albanischen Geographen, der seine Heimat bis in den letzten Winkel kennt und mit viel Humor die Eigenheiten der Region vermittelt, wird diese Reise zu einem besonderen Erlebnis. Wir wohnen in ansprechenden Hotels und einmal ganz authentisch in guten Landgasthöfen und genießen die ausgezeichnete lokale Küche. Die Route führt von der farbenfrohen Hauptstadt Tirana über Krujë und Skodra nach Montenegro, in den Biogradska Gora Nationalpark sowie über Peja und Prizren in die Albanischen Alpen. In Südalbanien geht es u. a. nach Berat, entlang dem Ionischen Meer bis nach Butrint sowie über Girokastra bis nach Ohrid in Mazedonien. Ihren Abschluss findet die abwechslungsreiche Exkursion in Durres an der Adria.

TU11007X

12 Tage, ab Mo., 13.04.2026

TU11008X

12 Tage, ab Mi., 09.09.2026

Für beide Reisen gilt

Leitung: Prof. Dr. Dhimitër Doka
Reisepreis/Leistungen:
Preis pro Person im DZ: 2360,00 €,
EZ-Zuschlag: 280,00 €, max. 16 Teilnehmende
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart oder Frankfurt, 11 Ü/HP im DZ, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen,
Bitte beachten Sie die weiteren Informationen im Abschnitt Reisen mit GEOPULS

STORZ
KARL STORZ—ENDOSKOPE

KARL STORZ macht den Unterschied –
80 Jahre Medizintechnik der Extraklasse

Mehr erfahren unter
www.karlstorz.com

KSI 1.0 01/2025/AN-D

2

Literatur
Theater
Kunst
Kultur
Malen
Gestalten
Mode
Musik
Tanz

„Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann." Dieser Satz des für seine Wandlungsfähigkeit berühmt-berüchtigten französischen Malers Francis Picabia lädt uns ein, unsere gewohnten Pfade zu verlassen, über den eigenen Tellerrand zu schauen und offen für Neues zu bleiben. Wann haben Sie zuletzt etwas Neues ausprobiert oder einen anderen als den gewohnten Weg eingeschlagen?
Mit dem Programm im Bereich „Kunst & Kultur" können Sie in diesem Semester mutig den „kreativen Aufbruch" wagen. Egal ob Sie Ihre künstlerischen Fähigkeiten zum ersten Mal ausprobieren oder sie vertiefen wollen, Ihren kulturellen Horizont erweitern oder einfach nur Freude und Entspannung beim kreativen Schaffen erleben möchten – der Aufbruch beginnt genau hier. Entdecken Sie mit Gabriela Schwan und Rainer Müller-Tombrink den „erweiterten Kunstbegriff". Erleben Sie in zwei Online-Abendseminaren die spannende Verbindung zwischen Kunst und Mode oder begleiten Sie uns virtuell zu „100 Jahre" Art Déco nach Paris. Wollten Sie schon immer mal eine Gitarre, Ukulele oder Mundharmonika ausprobieren, das Fotografieren lernen oder sich mit den Grundlagen der Malerei beschäftigen? Oder möchten Sie künstlerisch-kreativ im Kurs „Bühnenbild meines Lebens" eigene Standpunkte erkunden und nach neuen persönlichen und beruflichen Perspektiven Ausschau halten?
Wie auch immer Sie sich entscheiden, ich wünsche Ihnen viel Spaß und gute Begegnungen! Bleiben Sie nicht stehen, machen Sie mit! Hier sind Sie herzlich willkommen!
Carina Schäfer, Fachbereichsleiterin Kunst, Kultur und Kreatives Gestalten

13. Tuttlinger NachtKulTour 2025

Kurz, knackig & poetisch

Blicke auf die Kostbarkeiten der Liebe

Foto: theater sepTeMBer

Das **theater sepTeMBer** aus Mühlheim präsentiert „Kurz, knackig & poetisch" - Blicke auf die Kostbarkeiten der Liebe.

Wagen Sie mit uns drei zart-intime Blicke auf die Herzensliebe! Poetisch berührendes Figurenspiel, Musik und Text, in schmackhaften Häppchen angerichtet. Lassen Sie Ihr Herz und Ihre Gedanken mit uns fliegen…

TU20708B
Sa, 20.09.2025
Auftritte: 20:30 Uhr, 21:30 Uhr, 22:30 Uhr
Dauer ca. 25 Minuten
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Vorverkauf: Ticketbox in der Stadthalle,12,10 € (inkl. VVK-Gebühr) oder für 15,00 € im Bundle mit einer Ente für das DLRG-Entenrennen
Abendkasse: 15,00 €
Der Eintrittsbändel berechtigt zum Zutritt zu allen Programmpunkten der TuttlingerNachtKulTour. Besucher/innen bis 14 Jahre in Begleitung der Eltern frei

TUTTLINGER NACHT KULTOUR

Kunstfrühstück

Frühstück bei Paul Cézanne in Aix-en-Provence

Unter dem Titel "Cézanne 2025" feiert Aix-en-Provence in diesem Jahr den Maler Paul Cézanne, den berühmtesten Sohn der Stadt. Neben Sonderausstellungen ist seit diesem Sommer das ehemalige elterliche Anwesen, der Jas de Bouffan, in dem sich Cézannes erstes Atelier befand, nach langem Leerstand und einer grundlegenden Renovierung für das Publikum geöffnet. Auch sein letztes, auf einer Anhöhe der Stadt gelegenes Atelier kann nach umfangreicher Renovierung wieder besucht werden. Anlass für uns, den Meister bei einem kleinen französischen Frühstück in seiner Geburtsstadt zu besuchen und uns dort und in der näheren Umgebung auf seine Spuren zu begeben.

Die Kosten für das Frühstück in Höhe von 6,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.

TU20329B
Di, 04.11.2025, 09:00-11:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 16,00 €, Mitglieder: 15,00 €
Anmeldung erforderlich

Cézanne-Exkursion

Paul Cézanne ist einer der wichtigsten Künstler in der Sammlung der Fondation Beyeler in Riehen/Basel. Vom 25. Januar 2026 an widmet sie dem Franzosen zum ersten Mal in ihrer Geschichte eine Einzelausstellung. Diese konzentriert sich auf die letzte und zugleich bedeutendste Phase im Schaffen Cézannes und beleuchtet zentrale Themen, darunter das Stillleben, Porträts, Landschaften sowie Badenden-Szenen. Aus diesem Anlass plant die vhs Tuttlingen eine Tagesfahrt, in deren Mittelpunkt die Cézanne-Ausstellung stehen soll. Für weitere Informationen können sich Interessenten gerne unverbindlich bei Carina Schäfer unter schaefer@vhs-tuttlingen.de oder Tel. 07461/969115 melden.

Kunstexkursionen

Kreative Fotografie und Geschichte

Exklusive Führung im Freilichtmuseum

Foto: privat

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

TU21104X: Führung
Sa, 27.09.2025, 10:30-12:00 Uhr
Treffpunkt: Neuhausen, Freilichtmuseum, **vor dem Eingang**
Leitung: Ronja Hermann, Fotografin
Ben Maier, Fotograf
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

Vergessene Künstlerinnen

Die Malerin Amalie Bensinger – ein Leben für Kunst und Kirche

Der aktuelle Forschungsstand

Foto: A. Bensinger (Selbstporträt) Erzabtei St. Martin, Beuron, Archiv

Amalie Bensinger (1809-1889) lernte in Düsseldorf die feinpinselige Malerei, in der sie Bildnisse sowie ideale Frauenfiguren schuf. Ab 1857 arbeitete sie nur für die Kirche und konvertierte 1860 zum katholischen Glauben. 1864 verfasste sie in Rom zusammen mit Peter Lenz und Jakob Wüger, den späteren Protagonisten der „Beuroner Kunstschule", die „Statuten eines Kunstklosters". Ab 1866 arbeitete Amalie Bensinger auf der Insel Reichenau und blieb im engen Kontakt mit der Beuroner Schule.

TU20325CW: Online-Seminar
Mi, 21.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Dr. Jutta Dresch, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
In Kooperation mit dem Archiv der Erzabtei St. Martin zu Beuron

25 Jahre Atelier Frank Teufel

Foto: privat

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.

Entstehung einer Skulptur

Foto: privat

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.

TU20360C
Sa, 13.09.2025, 19:30-21:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Leitung: Frank Teufel, Steinbildhauer
Ohne Gebühr, **ohne Anmeldung**

Skulptur im Jetzt: 15 Visionen in Stein, Holz, Metall

Bildhauer/innen des BfB stellen aus

Die Ausstellung „Skulptur im Jetzt: 15 Visionen in Stein, Holz, Metall“ mit 15 zeitgenössischen Bildhauer/innen des Bundes freischaffender Bildhauer/innen Baden-Württemberg (BfB) zeigt aktuelle Positionen der Bildhauerei im Südwesten. Zu sehen sind Arbeiten von Sibylle Burrer, Thomas Dittus, Heike Endemann, Susanna Giese, Susanne Immer, Barbara Jäger, Birgit Rehfeldt, OMI Riesterer, Oliver Ritter, Hans Schüle, Michael Schützenberger, Silvia Siemes, Frank Teufel, Christoph Traub und Bernd Zimmer.
Die Ausstellung findet vom 15. November bis 7. Dezember statt.
Öffnungszeiten: Sa & So 11:00-17:00 Uhr, Mi - Fr 16:00-19:00 Uhr oder nach Vereinbarung
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Eintritt frei

Eröffnung der Ausstellung „Skulptur im Jetzt: 15 Visionen in Stein, Holz, Metall“

Die Einführung in die Ausstellung übernehmen Martin Wycisk, Wirtschaftsförderer der Stadt Tuttlingen, und Carina Schäfer, Kunsthistorikerin, Leiterin des vhs-Fachbereichs Kunst, Kultur & Kreatives Gestalten, die musikalische Umrahmung Marco Schorer. Nutzen Sie anschließend die Gelegenheit zum Austausch im geselligen Rahmen.
Freitag, 14.11.25, 19:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Eintritt frei, **ohne Anmeldung**

Führung durch die Ausstellung mit Frank Teufel und Carina Schäfer

TU20328X
So, 23.11.2025, 14:00-15:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

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

Kunstgeschichte am Vormittag

Thema

Ausstieg aus der Malerei

Aufbruch in den 1960er Jahren

Foto: A.L. Bach

Seit den 60er Jahren zeigte sich nicht nur, wie sich die Grenzen zwischen Malerei und Bildhauerei verwischten, sondern auch neue Darstellungsformen wie Performance und Aktion sowie Installation entstanden. Die Künstler/innen, die diesen sogenannten erweiterten Kunstbegriff vertraten, gestalteten auch mit unüblichem, poverem, d.h. armem Material. Folgen Sie uns bei einer Tasse Kaffee oder Tee auf eine spannende Reise, bei der wir erkennen, was Kunst auch sein kann.

TU20301TH
5 mal dienstags, ab Di, 11.11.25
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 €

Courbet und seine Zeit

Foto: CC0 Paris Musées / Petit Palais, musée des Beaux-Arts de la Ville de Paris

Der Maler Gustave Courbet, enfant terrible seiner Zeit, der Mitte des 19. Jahrhunderts verhöhnt, geschmäht und angeklagt wurde, ist eine Gallionsfigur des Realismus. Sein „Begräbnis von Ornans“ polarisierte damals und begeistert heute durch seine revolutionären Ideen. Begleiten Sie uns bei einer Tasse Kaffee oder Tee in Courbets Atelier, zu seinen Mitstreitern und Gegnern, auf die Barrikaden der Commune von Paris bis ins Exil in die Schweiz, in eine Epoche voller Literatur und Musik.

TU20302TH
2 mal dienstags, ab Di, 20.01.26
10:00-12:00 Uhr
Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin, Rainer Müller-Tombrink, Künstler
Gebühr: 25,00 €, Mitglieder: 23,00 €

Kunst- und Kulturgeschichte

Thema

Aufbruch zu neuen Formen: Plastische Kunst um 1900 von weiblicher und männlicher Hand

Camille Claudel und Bernhard Hoetger

Foto: wikimedia CC0

Bis Ende September 2025 präsentiert die Alte Nationalgalerie in Berlin eine Ausstellung, die sich den plastischen Arbeiten zweier ungleicher Künstlerpersönlichkeiten widmet: Werke der französischen Künstlerin Camille Claudel (1864-1943) werden Skulpturen des deutschen Bildhauers Bernhard Hoetger (1874-1949) gegenübergestellt. Bereits 1905 hatte in Paris eine aufsehenerregende Doppelausstellung der beiden Avantgardisten stattgefunden. Während die einstige Schülerin und Geliebte von Auguste Rodin im selben Jahr bis an ihr Lebensende psychisch erkrankte, kehrte Hoetger zurück nach Deutschland und entwickelte als Mitglied der Künstlerkolonien in Darmstadt und Worpswede seine expressive Formensprache weiter.

TU20317TW
Di, 23.09.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

KUNST & MODE

Pioniere der Mode in Paris

Charles Frederick Worth und Paul Poiret

Foto: wikimedia CC0

Coco Chanel, Christian Dior oder Yves Saint-Laurent haben die französische Mode revolutioniert. Ihre Vorgänger, die in ihrer Zeit die Grundlagen der Branche geschaffen hatten, waren einst ebenso namhaft. Der aus Großbritannien stammende Charles Frederick Worth (1825–1895) gilt als Begründer der Haute Couture. Sein Geschmack prägte die Linie seines dem Luxus verschriebenen, tonangebenden Unternehmens an der Rue de la Paix in Paris, unweit der Place Vendôme, bis ins 20. Jahrhundert. Kurz nach der Jahrhundertwende gewann Paul Poiret (1879–1944), der kurze Zeit für Worth tätig war, an Bedeutung. Er begründete 1903 in der Nähe der Oper ein eigenes Modehaus, das erst an die Madeleine-Kirche, dann in die Nähe des Elysée-Palasts umzog, und wandte sich auch der Innenraumgestaltung zu. Beide, Worth und Poiret, ersannen zudem Parfüms. In diesem Sommer sind ihnen in Paris Ausstellungen gewidmet worden, die erlauben, ihr Schaffen Revue passieren zu lassen: „Worth (1825–1895), père de la haute couture à Paris“ (Petit Palais) und „Paul Poiret, couturier, décorateur et parfumeur“ (Musée des arts décoratifs, bis 11. Januar 2026). ***Dr. Peter Kropmanns*** *lebt und arbeitet als freier Kunsthistoriker in Paris und Köln. Seine*

Schwerpunkte sind Frankreich und Deutschland sowie Paris als Kunstmetropole 1860–1930. Er ist als Autor, Übersetzer und Kurator tätig und schreibt regelmäßig für Fachzeitschriften und Feuilletons in Deutschland und der Schweiz. Zu seinen Buchveröffentlichungen gehört der Reclam-Städtereiseführer „Paris – Architektur und Kunst“.

TU20316CW
Di, 07.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Dr. Peter Kropmanns, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Christo und JR in Paris

Foto: A. Welz

Erinnern Sie sich? „Pont Neuf Wrapped“ war 1985 das erste große Projekt von Christo (1935-2020) und Jeanne-Claude (1935-2009). Das Künstlerpaar verhüllte damals die älteste Seine-Brücke in Paris mit einem leuchtend orange-goldfarbenen Textilgewebe. Damit schufen sie unvergessliche Bilder und schrieben Kunstgeschichte. Als Hommage an das Künstlerpaar und zur Erinnerung an dieses Ereignis wird der weltberühmte französische Künstler JR nächstes Jahr die Brücke Pont-Neuf erneut verschwinden lassen – unter einer großen Fotoinstallation.
In diesem Seminar wird Ihnen die Stuttgarter Kunsthistorikerin Andrea Welz nicht nur die Liebesgeschichte von Christo und Jeann-Claude vorstellen, die 1958 in Paris begann, sondern auch von außergewöhnlichen Projekten berichten, die beide gemeinsam planten und von denen sie viele realisieren konnten. Die Verhüllung des Arc de Triomphe in Paris, ein Projekt, von dem Christo und Jeanne-Claude ein Leben lang geträumt hatten, konnte jedoch erst nach ihrem Tod verwirklicht werden. Im Herbst 2021 - während der Corona-Pandemie - war der verhüllte Triumphbogen 16 Tage lang ein Anziehungspunkt für Menschen aus aller Welt, die dieses einmalige Projekt mit eigenen Augen sehen wollten. Zu den Staunenden vor Ort gehörte auch Andrea Welz. Sie wird Ihnen auch dieses Pariser Projekt vorstellen, und zeigen, wie das Nationalmonument unter 25 000 m² silbrigblau-glänzendem Stoff verschwand und welches Farbenspiel sich im Tageslicht oder bei Nacht entfaltete. Zugleich stellt sie Ihnen einige der oft monumentalen Pariser Projekte des weltweit aktiven Streetart-Künstlers JR vor. JRs Spuren führen u.a. zum Louvre, zum Eiffelturm und zur Opéra Garnier.

TU20313CW: Online-Seminar
Do, 16.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

KUNST & MODE

Mode und Kunst im Pariser Louvre

Foto: pixabay

Anfang dieses Jahres zog zum ersten Mal „Haute Couture“ in den Pariser Louvre ein. In einer temporären Ausstellung wurden auf fast 9000 m² Museumsfläche 65 Haute-Couture-Kleidungsstücke mit ihren Accessoires in einem Dialog mit Meisterwerken von Byzanz bis zum Second Empire gezeigt. Andrea Welz war für Sie in Paris und zeigt Ihnen in ihrem Vortrag Schlüsselstücke aus der Geschichte der zeitgenössischen Mode von 1960 bis heute. Sie sehen Werke von zahlreichen Modehäusern und europäischen Designer/innen von Cristóbal Balenciaga, Chanel, Dior, Yves Saint Laurent bis Iris van Herpen, Dolce & Gabbana, Prada und Vivienne Westwood. Das Spannende: Sie entdecken nicht nur unvergleichliche Kleidungsstücke im Dialog mit Kunstwerken, mit denen sie ästhetisch in Verbindung stehen oder durch die sie direkt inspiriert wurden, sondern bekommen auch einen Einblick in die außergewöhnliche Sammlung des Louvre im Richelieu- und Sully-Flügel.

TU20314CW: Online-Seminar
Mi, 12.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Tipp

Ingrid Bergman

„Ich bereue nichts, was ich im Leben getan habe, ich bereue nur, was ich nicht getan habe“

siehe Seite 24

Thema

Brücken bauen und abreißen

120 Jahre Künstlergruppe „Brücke“

Foto: wikimedia CC0

Vor 120 Jahren gründeten vier Architekturstudenten in Dresden die Künstlergruppe „Brücke“ und schrieben damit Kunstgeschichte. Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Fritz Bleyl und Karl Schmidt-Rottluff brachen 1905 mit den bestehenden Konventionen und begaben sich auf eine abenteuerliche Reise zu neuen künstlerischen Ausdrucksformen. Ausgehend von der großen Jubiläumsausstellung im Berliner Brücke-Museum stellt der Referent die damals kontrovers diskutierte Kunst der „Brücke“, ihre zeitweiligen Weggefährten sowie das im April 2025 als Museum eröffnete „Schmidt-Rottluff-Haus“ in Chemnitz vor.

TU20318TW: Online-Seminar
Di, 18.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Thema

100 Jahre „Art déco“

Aufbruch zu neuem Design

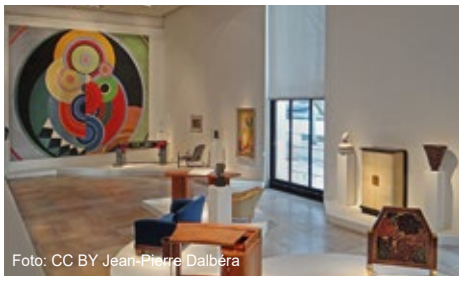


Foto: CC BY Jean-Pierre Dalbéra

Der Begriff „Art déco“, der für eine komplexe Stilrichtung in Innenarchitektur und Design, etwa von Möbeln und Leuchten, benutzt wird, geht auf eine ebenso gigantische wie glanzvolle Ausstellung zurück. Sie fand von April bis Oktober 1925, also vor hundert Jahren, in Paris statt, lockte über 15 Millionen Besucher an und sollte Frankreichs Stellung in der Welt festigen. Ausgerichtet als „Exposition internationale des arts décoratifs et industriels modernes“, wurde sie – wie schon zuvor einige Weltausstellungen – auf der Esplanade des Invalides, auf dem Pont Alexandre III, an benachbarten Seineufern und im Grand Palais gezeigt. Derzeit erinnern zwei Pariser Institutionen mit Ausstellungen an das Ereignis: Das Musée des arts décoratifs (21. Oktober 2025 bis 22. Februar 2026) und die Cité de l‘architecture et du patrimoine (24. Oktober 2025 bis 29. März 2026). Dies ist Gelegenheit, sich Facetten der schon um 1910 aufkommenden, den Jugendstil endgültig ablösenden neuen Formsprache anzusehen und ihre wichtigsten Vertreter vorzustellen, darunter Louis Süe, André Mare und Jacques-Emile Ruhlmann.
Dr. Peter Kropmanns *lebt und arbeitet als freier Kunsthistoriker in Paris und Köln. Seine Schwerpunkte sind Frankreich und Deutschland sowie Paris als Kunstmetropole 1860–1930. Er ist als Autor, Übersetzer und Kurator tätig und schreibt regelmäßig für Fachzeitschriften und Feuilletons in Deutschland und der Schweiz. Zu seinen Buchveröffentlichungen gehört der Reclam-Städtereiseführer „Paris – Architektur und Kunst“.*

TU20319TW
Mo, 24.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Dr. Peter Kropmanns, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Nikolaus und Barbara

Heiligenlegenden und Weihnachtsgeschichten in der Staatsgalerie Stuttgart

Foto: Staatsgalerie Stuttgart

Am 4. Dezember ist der Tag der Heiligen Barbara. Zweige, die man jetzt ins Wasser stellt, blühen an Weihnachten auf. Der „Barbarazweig“ erinnert uns an die Heilige der Frühchristenheit, Schutzpatronin der Sterbenden, aber auch der Bergleute, Baumeister und Maurer. Andrea Welz erzählt Ihnen im digitalen Vortrag die Barbaralegende. Sie hören die Legende vom Heiligen Nikolaus von Myra, der seit Jahrhunderten in Bari/Apulien

verehrt wird und natürlich die Weihnachtsgeschichte. Ein besonderer Fokus liegt auf den Männern: Zacharias, Joachim und Joseph. Sie erfahren interessante Vätergeschichten und sehen Kunstwerke aus der Abteilung Alte Meister der Staatsgalerie Stuttgart.

TU20315CW
Do, 04.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

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

Foto: CC BY Sailko

Der Vorgang des menschlichen Alterns zieht sich durch die gesamte Kunstgeschichte. Anhand ausgewählter Beispiele von der Renaissance bis in die Gegenwart untersucht der Referent die unterschiedlichen Darstellungsweisen und Schwerpunkte. Dabei steht der Wunsch nach ewiger Jugend neben einer naturgetreuen Darstellung von Altersspuren, die künstlerische Verjüngung neben dem Schönheitsideal der menschlichen Reife. Insbesondere die Kunst der Moderne nähert sich dem Thema häufig mit Humor und Ironie.

TU20324CW
Di, 13.01.2026, 19:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Kunst in der Region

animation-installation

Führung durch die Ausstellung

Foto: KUKAV

Die Ausstellung „animation-installation“ geht nach 2021 und 2023 in die dritte Runde. Zehn bildende Künstlerinnen und Künstler haben animierte Filme unterschiedlichster Art (stop-motion, computergeneriert) in raumgreifenden Installationen untergebracht. Der Kurator der Ausstellung Andreas Leutkart vom KUKAV stellt die einzelnen Werke vor.

TU20335X
So, 05.10.2025, 11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Ehemalige Glühbirnenfabrik Semrau (im Hinterhof), Schützenstraße 26/1, Tuttlingen
Leitung: Andreas Leutkart
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit KUKAV e.V.

Landleben – Der Bauer im Bild

Führung durch die Ausstellung im Kunstmuseum Hohenkarpfen

Foto: R.Sigwart, Hüfingen/ Kunststiftung Hohenkarpfen

Vom 27. Juli bis 9. November nimmt das Kunstmuseum Hohenkarpfen das Bauernkriegsjubiläum zum Anlass, das facettenreiche Bild des Bauern in der südwestdeutschen Kunst vom 18. bis ins 21. Jahrhundert anhand exemplarischer Werke der epochenübergreifenden „Agrarromantik“ zu veranschaulichen.
Unter dem Titel „Landleben“ zeigt die thematische Ausstellung, die unter Umkehrung der Perspektive an die Ausstellung der Kunststiftung Hohenkarpfen „Die Landwirtschaft im Blick der Kunst - Nützliche Natur“ (2011) anknüpft, Lebensformen der bäuerlichen Gesellschaft im Spiegel der - in aller Regel bürgerlichen - Kunst auf. Neben Malerei werden Grafik, Fotografie, Video und Skulptur gezeigt. Zu den Exponaten zählen Werke von Philipp Bauknecht, Adolf Hölzel, Ernst Ludwig Kirchner, Fritz Steisslinger, Maria Caspar Filser, Ida Kerkovius, Otto Dix und Erich Heckel.

TU20331X: Führung durch die Ausstellung mit Mark R. Hesslinger, Kustos
Mi, 29.10.2025, 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

Neue Arbeiten von Künstler/innen aus der Region

Führung durch die Jahresausstellung der Galerie der Stadt Tuttlingen 2025

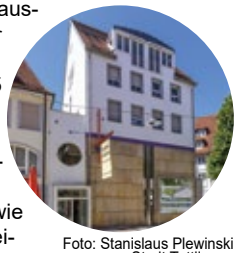


Foto: Stanislaus Plewinski Stadt Tuttlingen

Die traditionelle Jahresausstellung der Galerie der Stadt Tuttlingen findet vom 6. Dezember 2025 bis 4. Januar 2026 statt. Im Rahmen der Ausstellung sind Künstler/innen der Region im Umkreis von 50 km sowie Mitglieder des Kunstkreises Tuttlingen e.V. eingeladen, sich mit ihren neuen Arbeiten zu bewerben. Über die Zulassung zur Ausstellung entscheidet eine jährlich unterschiedlich besetzte, unabhängige Jury, die sich aus Mitgliedern des Gemeinderats und Vertreter/innen des Kunstlebens zusammensetzt. Hieraus resultiert eine abwechslungsreiche Schau, die den Besucher/innen Einblick in das reiche und vielfältige Kunstschaffen in der Region vermittelt.

TU20333X: Führung durch die Ausstellung mit Galerieleiterin Anna-Maria Ehrmann-Schindlbeck
Mi, 10.12.2025, 17:00-18:15 Uhr
Städtische Galerie, Rathausstr.7
Leitung: Anna-Maria Ehrmann-Schindlbeck
Ohne Gebühr, ohne Gebühr
In Kooperation mit der Galerie der Stadt 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 für Herbst 2025 geplanten 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

TU23400
3 mal montags, Mo, 06.10.25, 27.10.25, 12.01.26, 18:00-19:30 Uhr
Treffpunkt: Bistro Schlüssel, Rathausstr. 10, Tuttlingen
Leitung: Marlies Allgaier-Schutzbach, Carina Schäfer
Ohne Gebühr, **ohne Anmeldung**

Widerstand und Verfolgung in Tuttlingen während der Zeit des Nationalsozialismus

Erinnerung an eine Ausstellung des regionalgeschichtlichen Arbeitskreises und seiner Zeitzeugenbefragung

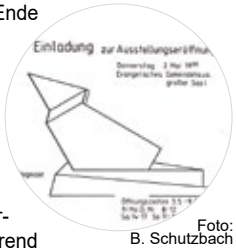


Foto: B. Schutzbach

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. Der Referent und die Referentin, 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.

TU23401: Teil 1
Do, 25.09.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Marlies Allgaier-Schutzbach, Günter Lipowsky
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

TU23402: Teil 2
Die Teilnahme am ersten Teil dieses Vortrags ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am zweiten Teil.
Do, 27.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Marlies Allgaier-Schutzbach, Günter Lipowsky
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Führung in der KZ-Gedenkstätte Eckerwald

Foto: privat

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Kreis Tuttlingen liegt zwischen Schömberg/Schörzingen und Wellendingen, Abzweigung Feckenhausen, der Gedenkpfad Eckerwald. Der 1989 errichtete Gedenkpfad Eckerwald führt durch ein Gelände, auf dem die Nationalsozialisten 1944/45 eine Schieferölfabrik errichten wollten. Sie war eine von zehn Anlagen im Vorland der Schwäbischen Alb, in denen Öl gewonnen werden sollte. Über 3.500 Menschen kamen bei dem sogenannten Unternehmen "Wüste" ums Leben. Die Führung umfasst die beiden KZ-Friedhöfe in Schömberg und in Schörzingen sowie den Gedenkpfad Eckerwald.
Der Rundgang erstreckt sich über ca. 4 km.
Der Ausgangspunkt der Exkursion wird mit privaten PKW (und privater Haftung) - am besten in Fahrgemeinschaften - angefahren. Geben Sie bei Ihrer Anmeldung bitte an, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen oder bereit wären, jemanden mitzunehmen (auf eigene Gefahr).

TU23410X
Fr, 17.10.2025, 14:30-17:30 Uhr
Treffpunkt: KZ-Friedhof Schörzingen, Rudolf-Diesel-Str., Schömberg
Leitung: Brigitta Marquart-Schad, 1. Vorstandssprecherin der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V.
Begleitung: Carina Schäfer
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Initiative Gedenkstätte Eckerwald e.V.

„Rukelie – der Boxvirtuose"

Einblicke in die Entstehung einer Graphic Novel

Foto: Gischbl

Auch wenn sie in Deutschland immer noch um Akzeptanz ringen, so üben Bildgeschichten oder Graphic Novels auch im Zeitalter der digitalisierten Bilderflut dennoch einen besonderen Reiz aus. Vor allem die Bildgeschichten aus Japan (Mangas) haben bei Jugendlichen einen hohen Stellenwert. Gerhard Mauch hat gut zwei Jahre an der 50-seitigen Graphic Novel „Rukelie – der Boxvirtuose" gearbeitet, die in diesem Herbst veröffentlicht werden wird. In der Graphic Novel geht es um den Sinto Johann „Rukelie" Trollmann, der in den 1920er und 30er Jahren zu den talentiertesten Boxern in Deutschland gehörte. Sein Stil war zu dieser Zeit außergewöhnlich und spektakulär. Virtuos und schnell tanzte er die Gegner aus. Aber genau deshalb entzogen ihm die Nazis den deutschen Meistertitel im Halbschwergewicht. Im Zuge des NS – Rassenwahns verschleppte man ihn 1942 ins KZ, wo er 1944 umgebracht wurde.
In seinem Vortrag beschreibt Gerhard Mauch detailliert die inhaltliche (Drehbuch) und zeichnerische (Seitengrafik, Skizzen) Erarbeitung seiner Bildgeschichte.

TU20121
Do, 23.10.2025, 19:30-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tuttlinger Stolpersteine

Führung durch die Stadt

Foto: Stadt Tuttlingen

Sie liegen unscheinbar im Pflaster, doch sie mahnen eindringlich: Die Stolpersteine erinnern an Menschen aus unserer Stadt, die vom NS-Regime verfolgt wurden. Ein Rundgang durch Tuttlingen macht ihre Geschichten sichtbar.

TU23405X
So, 09.11.2025, 13:30-15:00 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Tuttlingen, Rathausstr. 2 (Haupteingang)
Leitung: Klaus Hug
Gebühr: 5,00 €, Die Gebühr ist beim Stadtführer zu entrichten.
In Kooperation mit der Stadt Tuttlingen

Tipp

Erinnerungskultur

Journalismus und gesellschaftliche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW"

siehe Seite 10

Die NS-"Euthanasie"-Verbrechen und die Opfer aus dem Landkreis Tuttlingen

Foto: wikimedia

Das Gesundheits- und Fürsorgesystem erlebte im Deutschen Reich mit der Machtübernahme der Nationalsozialisten einen ideologischen und strukturellen Umbruch. Diskriminierung und Ausgrenzung, Zwangssterilisation und die Vernichtung sogenannten „lebensunwerten" Lebens im NS-"Euthanasie"-Programm waren die Folgen einer Ideologie, die auf die Ungleichheit der Menschen abzielte. Mehr als 100 Menschen aus dem Landkreis Tuttlingen – darunter mindestens drei Kleinkinder – wurden im Zuge der NS-"Euthanasieaktionen" ermordet. Der Historiker und Archivar Nils Jannik Bambusch gibt anhand archivischer Quellen zu den Opfern aus dem Landkreis Tuttlingen Einblicke in die NS-»Euthanasie«-Verbrechen.

TU23403
Do, 29.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Nils Jannik Bambusch, Kreisarchiv- und Kulturamt Tuttlingen
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Musikgeschichte(n)

Ethel Smyth - Komponistin, Schriftstellerin und Frauenrechtlerin

Foto: wikimedia

Ethel Smyth wurde 1858 in Kent, England, geboren. Sie studierte in Leipzig und schaffte es, in die Kompositionsklasse aufgenommen zu werden, wurde Komponistin, Dirigentin, Schriftstellerin und Mitkämpferin der britischen Suffragetten. Im Kampf um das Frauenwahlrecht ging sie sogar für zwei Monate ins Gefängnis. Zu Lebzeiten galt sie als Brückenbauerin für kommende Frauengenerationen. Ethel Smyth komponierte Opern, Oratorien, Lieder, Kammermusik, Konzerte und Messen. Der Dirigent und Pianist Bruno Walter, der etliche ihrer Werke aufführte, schrieb über sie: „…und ich darf auch bei Ethel Smyth sagen, dass ich ihre Begabung für so stark, ihre Thematik für so originell, ihre Erfindung für so blühend und ihr Gefühl für so warm und tief halte…". Schon 1910 bekam sie von der Universität Durham die Ehrendoktorwürde für Musik zugesprochen. 1922 verlieh ihr König George V. den Ehrentitel „Dame of the British Empire".

TU20100C
Fr, 10.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Cristina Haigis, Sopran
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Comic

Comics und Graphic Novels im Unterricht

Foto: pixabay

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, 29.11.2025, 09:30-16:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gerhard Mauch
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Kreatives Schreiben

Texte bunt wie Herbstlaub

Foto: privat

In diesem Tagesworkshop am Samstag widmen wir uns unseren eigenen Worten, Geschichten und Gedanken, gestalten Wortbilder und baden im Tintenmeer. Im kreativen Schreiben entstehen unter Anleitung eigene Texte, die überraschen, amüsieren und berühren können. Wie die Bäume im Herbst ziehen wir uns für ein paar Stunden in uns und unsere Wortwelt zurück. Neugierige, Anfänger und Schreiberfahrene sind willkommen.

TU20112W
Sa, 18.10.2025, 09:00-16:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Sara Löhe
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Schrift

Japanische Kanji: Wort-Bild-Schrift

Grundkurs

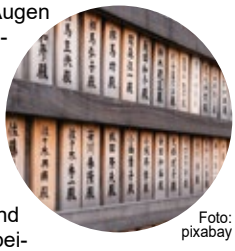


Foto: pixabay

Dieser Kurs öffnet die Augen für eine faszinierend andere Welt. Mit dem Schrift-Mal-Schreib-Erlernen der ersten wichtigen 50 Schriftzeichen wird der Grundstock für das Verständnis der japanischen Sprache und Kultur gelegt. Sich mit beidem zu beschäftigen, kann viele Gründe haben und vieles ermöglichen, wie bspw. endlich Anime Filme im Original anzusehen oder die japanische Kultur ein bisschen besser zu verstehen. Die Teilnehmenden erleben beim Erlernen der ungewohnten Schrift-Zeichen schnelle Erfolgserlebnisse beim Lesen und Schreiben. Sie erwerben fließend und spielerisch erste Grundkenntnisse der Sprache und einen neuen Blick auf eine Jahrtausende alte Hochkultur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bereithalten: Block und Schreibmaterial

TU20114WL: ab 16 Jahren
5 mal sonntags, ab So, 25.01.26
14:00-15:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Susanne Schüßler
Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Japanische Kanji: Wort-Bild-Schrift

Aufbaukurs 8

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist die Beherrschung von 510 Kanji. Die Schülerinnen und Schüler sind im 4.Schuljahr des japanischen Schulsystems und erlernen weitere 100 Kanji des vierten japanischen Schuljahres.
Bitte bereithalten: Block und Schreibmaterial

TU20115WL: ab 16 Jahren
10 mal sonntags, ab So, 09.11.25
17:00-18:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Susanne Schüßler
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Filmgeschichte(n)

Ingrid Bergman - „Ich bereue nichts, was ich im Leben getan habe, ich bereue nur, was ich nicht getan habe“

Foto: wikimedia

Die ehrgeizige Schauspielerin Ingrid Bergman (1915-1982) wurde mit dem schwedischen Melodram „Intermezzo“ (1936) weit über die Landesgrenzen bekannt. Der amerikanische Produzent David O. Selznick lockte sie mit einem lukrativen Vertrag in die USA, für die junge Ehefrau und Mutter wurde das ein Aufbruch in ein neues Land zu einer beispiellosen Karriere. Allein dreimal arbeitete sie mit Alfred Hitchcock zusammen. Ende der 1940er Jahre stagnierte ihre Karriere und Bergman war so begeistert von Roberto Rossellinis neorealistischem Meisterwerk „Rom, offene Stadt“, dass sie ihm eine Zusammenarbeit anbot. Mit dem Aufbruch nach Italien brach sie für mehrere Jahre die Brücken nach Hollywood ab. Doch ihre weitere Karriere führte über einige Filme und Theaterrollen nach Frankreich, Großbritannien, Schweden und wieder in die USA. Die Referentin zeichnet das Leben und die wechselvolle Karriere Bergmans anhand von Filmausschnitten nach.

TU21011CT
Do, 20.11.2025, 19:00-21:15 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Christine Treublut
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Fotografie

Gute Fotos mit dem Telefon (Handy) machen

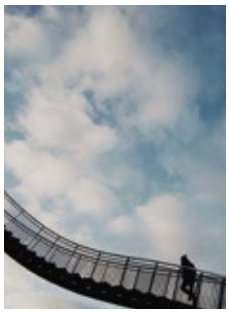


Foto: R. Hermann

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, 11.10.2025, 10:00-14:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Ronja Hermann, Fotografin
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

TU21103
Sa, 18.10.2025, 10:00-14:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Ronja Hermann, Fotografin
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

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

Grundlagenkurs für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Foto: P. Framke

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 Belichtungsdreieck, 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 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), Schreibmaterial

TU21106
Fr, 14.11.25, 18:00-21:15 Uhr
Fr, 21.11.25, 18:00-21:15 Uhr
So, 23.11.25, 14:30-18:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe
Leitung: Patrick Framke, Fotograf
Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 €

Spot On! - Speisen und Cocktails lecker in Szene gesetzt

Einstieg in die Produkt- und Food-Fotografie mit kreativen Workshops

Foto: P. Framke

„Das Auge isst mit“ – wir kennen diese Redewendung und tatsächlich lassen wir uns von visuellen Reizen stark beeinflussen. Ob wir die Darstellung von Produkten, Cocktails und Gerichten als ansehnlich oder appetitlich empfinden, hängt stark von der kreativen Bildgestaltung und einer raffinierten Lichtsetzung ab.
Zu Beginn unseres Kurses streifen wir die Basics der manuellen Fotografie, verinnerlichen den Zusammenhang von Blende, Belichtungszeit und ISO und wenden uns dann den Möglichkeiten der Bildgestaltung zu. Gemeinsam kreieren wir dabei verschiedene Setups und erlernen Fototechniken wie Langzeitbelichtung, extreme Kurzzeitbelichtung und Makrofotografie. Wir nutzen verschiedene Lichtgeräte und Lichtformer, und sprechen über die Bildwirkung der entstandenen Aufnahmen. Jeder Teilnehmer wird im Laufe des Kurses individuell unterstützt, kann seine Fähigkeiten erweitern und so auch tolle Fotos mit nach Hause nehmen.
Kursinhalte: Erweitern und Festigen technischer Grundlagen der Fotografie, Regeln der Bildkomposition, Möglichkeiten der Lichtsetzung, Kennenlernen und Anwenden von Fototechniken zur künstlerischen Bildgestaltung wie z. B. Lang- und Kurzzeitbelichtung, Makrofotografie, HDR-Fotografie
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera (beliebiger Hersteller), Wechselobjektiv mit beliebiger Brennweite, Speicherkarte und Stativ (sofern vorhanden)

TU21108
Do, 15.01.26, 18:00-21:15 Uhr
Do, 22.01.26, 18:00-21:15 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe
Leitung: Patrick Framke, Fotograf
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

Herbststimmung im Oberen Donautal

Spannender Fotowalk für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene in der Fotografie

Foto: P. Framke

Das Obere Donautal bietet besonders im Herbst eine Fülle an wunderbaren Fotomotiven. Bei diesem Fotowalk werden wir die besondere Lichtstimmung des Nachmittags und frühen Abends genießen und festhalten. Auf unserer Wanderung, die für Fotoanfänger wie für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist, wenden wir verschiedene Fototechniken wie Langzeitbelichtungen, Schwarz-Weiß-Technik oder Fokus-Stacking an. Die Teilnehmenden werden dabei individuell unterstützt und erlernen neue Möglichkeiten für das Gestalten von Landschafts- und Naturaufnahmen. Am darauffolgenden Tag betrachten wir die entstandenen Aufnahmen gemeinsam, lernen Möglichkeiten zur Bildbearbeitung durch den Einsatz unterschiedlicher Bildbearbeitungssoftware kennen und sprechen über die Bildwirkung unserer Aufnahmen.
Kursinhalte: Gemeinsamer Fotowalk durch Teile des Oberen Donautals; Üben von Fototechniken wie Langzeitbelichtung; Fokus-Stacking und Makrofotografie; Einblick in unterschiedliche Software zur Bildbearbeitung; Entdeckung von Möglichkeiten zur Bildbearbeitung
Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera, Makro- und/oder Weitwinkelobjektiv, Speicherkarte und Stativ (sofern vorhanden). Für die Bildbesprechung am Samstag ist ein Notebook mit beliebiger Bildbearbeitungssoftware sinnvoll, aber nicht Voraussetzung.
Der Fotowalk findet bei trockenem und wechselhaftem Wetter statt. Bei starkem Regen ist der Fotowalk leider nicht durchführbar. Bitte bringen Sie dem Wetter angemessene Kleidung mit.

TU21107X
2 Termine: Freitag, 26. September, 15:00-19:30 Uhr und 27. September, 9:30-12:00 Uhr
Treffpunkt 1. Kurstag: Parkplatz Bergsteig, Fridingen
Treffpunkt 2. Kurstag: vhs-Kolleg, Atelier 3.02, In Wöhrden 6, Tuttlingen
Minigruppe
Leitung: Patrick Framke, Fotograf
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

Zeichnen

Richtig Zeichnen lernen

Zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt - für Geübte und Ungeübte

Bild: Gischbl

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.
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). Die Materialkosten in Höhe von 2,00 € werden beim Kursleiter bezahlt.

TU20503L: ab 16 Jahren
Sa, 08.11.25, 09:30-16:30 Uhr
So, 09.11.25, 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

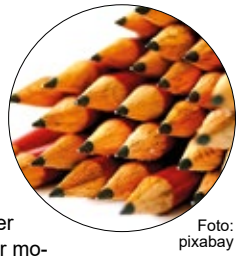


Foto: pixabay

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 gegenständlichen 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

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

Fluid Art I

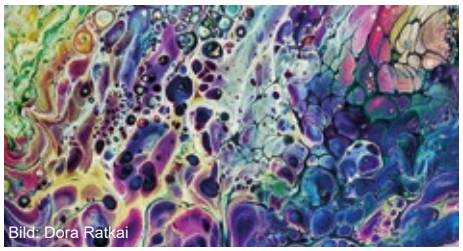


Bild: Dora Ratkai

Fluid Art ist eine moderne Maltechnik, bei der flüssige Farben auf Leinwand oder Holz gegossen werden. Durch verschiedene Gießtechniken entstehen lebendige, abstrakte Kompositionen – jedes Werk ist ein Unikat. Diese Methode ermöglicht einen intuitiven Zugang zur eigenen Kreativität, ganz ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Techniken vorgestellt und direkt praktisch umgesetzt. Dabei entstehen individuelle und einzigartige Kunstwerke.
Alle benötigten Materialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt. Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bei ihr zu bezahlen.

TU20551
Sa, 18.10.2025, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Dora Ratkai
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Fluid Art II

Dieser Aufbaukurs lädt dazu ein, die eigene Technik zu erweitern oder Fluid Art ganz neu kennenzulernen. Auch hier sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es werden weitere Gießtechniken vorgestellt, mit denen neue Gestaltungsmöglichkeiten erprobt werden können.
Alle benötigten Materialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt. Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bei ihr zu bezahlen.

TU20552
Fr, 21.11.2025, 18:00-21:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Dora Ratkai
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Weihnachtsdekoration und Fluid Art

In diesem speziellen Fluid Art-Kurs dreht sich alles um kreative Weihnachtsdekoration. Mit verschiedenen Techniken werden festliche Motive gestaltet: Ob Kugeln, Tannenbaum- oder Sternformen, Schneeflocken oder Leinwand - hier entstehen zauberhafte Einzelstücke für die Adventszeit. Die Teilnehmenden gestalten ein weihnachtliches Bild auf Leinwand und kreieren

zusätzlich drei individuelle Deko-Elemente, die perfekt als Geschenk oder für die eigene Weihnachtsdekoration geeignet sind.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – in entspannter Atmosphäre wird alles Schritt für Schritt erklärt.
Alle benötigten Materialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt. Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bei ihr zu bezahlen.

TU20553
Sa, 29.11.2025, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Dora Ratkai
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Fluid Art - Blumen

Bild: Dora Ratkai

In diesem Workshop dreht sich alles um florale Motive! Es werden drei unterschiedliche Techniken vorgestellt, mit denen Blumen auf kreative und abstrakte Weise dargestellt werden können. Aus den vorgestellten Methoden werden zwei ausgewählt und im praktischen Teil direkt umgesetzt. So entstehen individuelle Kunstwerke – intuitiv, farbenfroh und ganz ohne Vorkenntnisse.
Alle benötigten Materialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt. Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bei ihr zu bezahlen.

TU20554
Sa, 24.01.2026, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Dora Ratkai
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Aquarell im Freilichtmuseum

Foto: Freilichtmuseum Neuhausen

Lassen Sie sich von Natur und Architektur in einer idyllischen Umgebung inspirieren und werden Sie im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck kreativ. Dort eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten. Erleben Sie das Wahrnehmen und Malen im Freien oder arbeiten Sie in einem eigens für diesen Kurs zur Verfügung gestellten Raum in Haus Mariazell. Das Museum, seine Räumlichkeiten und Gegenstände, verändern sich im Laufe des Tages durch Licht und Schatten, und auch die Natur bietet immer wieder neue Perspektiven. Diese Veränderungen laden dazu ein, auf Entdeckungsreise nach Formen und Farben zu gehen und das von Ihnen Wahrgenommene in Aquarell umzusetzen. Darüber hinaus können Sie in dieser inspirierenden Umgebung mit Naturmaterialien experimentieren und auch Abstraktionen sowie eigene Ideen weiterverfolgen. In puncto Technik und Inhalt erhalten Sie Unterstützung durch den Dozenten.
Die Mittagspause verbringen Sie beim anregenden Austausch mit der Gruppe in der Museumsgaststätte „Ochsen“. Die Kosten für den Getränke- und Speiseverzehr sind nicht in der Kursgebühr inbegriffen.
Bitte mitbringen: Aquarellstifte und -farben, Pinsel, Aquarellpapier, Bleistift, Skizzenpapier, Wassergläser, Marmeladenglasdeckelchen o.ä. zum Anmischen der Farben, Läppchen, ggf. kleinen Fön zum schnelleren Trocknen der Arbeiten, wenn vorhanden: Staffelei

TU20635B
So, 12.10.2025, 09:00-18:00 Uhr, Minigruppe
Treffpunkt: Neuhausen ob Eck, Freilichtmuseum, Museumsweg 1, **vor dem Eingang**
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €
Der Museumseintritt in Höhe von 9,00 € ist individuell vor Ort zu zahlen.
In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck

Das andere Aquarell

Bild: Gabriele Colell, Aufbruch

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.

TU20507: Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
So, 22.02.2026, 11:30-17:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

Grundlagen des Malens

Foto: pixabay

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

TU20514
10 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
15:00-17:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Freie Malerei am Sonntag

Workshop für Bildende Kunst

Foto: pixabay

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 figürliches Arbeiten, und auch Ungewöhnliches hat hier den Raum, sich wohlzufühlen.
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.

TU20505: Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
So, 09.11.2025, 11:30-17:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

art@vhs: Acrylworkshop

Bild: Vicky Jocher-Golding

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 vier Kurse gilt:
kunstSpace, Mühlstrasse1, Fridingen
Minigruppe
Leitung: Vicky Jocher-Golding, Fine Art (B.F.A.)
Gebühr: 34,00 €, Mitglieder: 31,00 €

TU20541
Mo, 13.10.2025, 18:00-21:30 Uhr
Anmeldung über vhs Albstadt:
info@vhs-albstadt.de oder 07431 / 134350

TU20542
Mo, 10.11.2025, 18:00-21:30 Uhr
Anmeldung über vhs Tuttlingen:
info@vhs-tuttlingen.de oder 07461 / 969110

TU20543
Mo, 08.12.2025, 18:00-21:30 Uhr
Anmeldung über vhs Albstadt:
info@vhs-albstadt.de oder 07431 / 134350

TU20544
Mo, 12.01.2026, 18:00-21:30 Uhr
Anmeldung über vhs Tuttlingen:
info@vhs-tuttlingen.de oder 07461 / 969110

Tipp

Das „Scharf Eck“: Mystische Mal-Experimente Hans Buchers Kalk-Kasein-Bilder

vhs in Fridingen, siehe Seite 102

Text & Bild

Texte malen & Bilder schreiben

Rezitieren - improvisieren

Bild: R. Trompler

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 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 vier 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, 17.09.25

TU20526W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene
5 mal mittwochs, ab Mi, 29.10.25

TU20527W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene
5 mal mittwochs, ab Mi, 10.12.25

TU20528W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene
5 mal mittwochs, ab Mi, 04.02.26

Wir malen einen Urwald, Gemeinsam kreativ sein mit Mama, Papa, Oma oder Opa

Kinder von 6 bis 10 Jahren mit Begleitperson

In diesem kannst Du unter Anleitung zusammen mit einem Eltern- oder Großelternteil oder einer anderen Bezugsperson ein farbenfrohes Urwaldbild malen und dabei die gemeinsam verbrachte Zeit genießen.
Weitere Infos siehe Seite 60

TU20530K
Sa, 08.11.2025, 13:00-17:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Christa Riewe-Corona
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 24.10.25

Plastisches Gestalten

Skulpturen aus Keramik

Freies Arbeiten mit Ton

N. Schmitt
Foto: privat

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.

TU20618: Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
So, 11.01.2026, 11:30-17:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

Kunst & Handwerk

Gold- und Silberschmieden

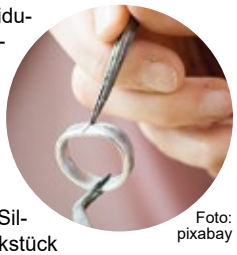


Foto: pixabay

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, Ohrringe 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. 80,00 € bis 130,00 €) und werden am Ende des Kurses anhand des Gewichtes exakt berechnet.

TU21206L: ab 16 Jahren
So, 26.10.2025, 10:00-18:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
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.

Selbst ist die Frau, schon Geld gespart!

Reparaturen im Haushalt

Foto: AdobeStock

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!
Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schürze/Kittel

TU21232: Werkstattkurs
Sa, 31.01.2026, 10:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Elisabeth Vandea
Gebühr: 78,00 €, Mitglieder: 73,00 €

Der Schreinerkurs für Frauen

Zusammenklappbarer Tablet- oder Buchständer

Foto: AdobeStock

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, 01.02.2026, 10:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Elisabeth Vandea
Gebühr: 78,00 €, Mitglieder: 73,00 €

Kursleitende gesucht!

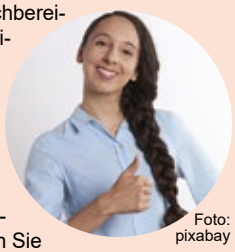


Foto: pixabay

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

Kunst & (Lebens)Gestaltung

Bühnenbild meines Lebens

Ein künstlerisch-kreativer Workshop zur Stärkung eigener Ressourcen und der persönlichen und beruflichen Entwicklung

Bild: S. Mutschler

In diesem Seminar wird der Kursleiter Sie darin begleiten, Ihr eigenes Bühnenbildmodell zu bauen. Diese Herangehensweise an eigene Stärken und Potentiale kann Ihnen dabei helfen, diese sichtbar zu machen und in Form Ihres ganz persönlichen Modells abzubilden. Mit Herz und Verstand. Für das Bühnenbild steht Ihnen eine breite Palette an unterschiedlichen Materialien und Werkzeugen zur Verfügung. Regelmäßiger Austausch und Feedback durch die Gruppe begleiten den künstlerisch-kreativen Prozess.
Die Materialkosten in Höhe von 35,00 € sind beim Kursleiter zu bezahlen.
Mehr über den Dozenten, seine Tätigkeit und während der Seminare entstandene Bühnenbildmodelle erfahren Sie auf www.szenenbilder.com.

TU21231TB
Fr, 05.12.25, 17:30-21:30 Uhr
Sa, 06.12.25, 09:30-18:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Steffen Mutschler, Dipl. Bühnen- und Kostümbildner, Systemischer Business Coach, IHK-zert. Personal Coach
Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

Textiles Gestalten

Entdecken Sie die kreative Welt des Strickens!

Foto: pixabay

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
6 mal dienstags, ab Di, 04.11.25
17:30-19:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Anja Berenz
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

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, spezielle Techniken für Fortgeschrittene, 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 dienstags, ab Di, 04.11.25
19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Anja Berenz
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

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.

TU21313
4 mal samstags: 11.10., 08.11., 29.11.25, 10.01.26
13:30-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Petra Offenbecher
Gebühr: 7,00 €

TU21314
17 mal mittwochs, ab Mi, 17.09.25
14:00-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Petra Offenbecher
Gebühr: 15,00 €

Klöppelwochenende

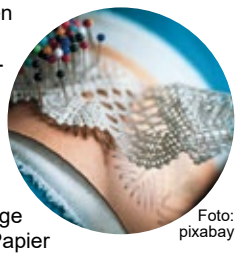


Foto: pixabay

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 fünf Kurse gilt:
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Heike Stadler
Gebühr: 14,00 €

TU21316
Sa, 20.09.25, 09:00-18:00 Uhr
So, 21.09.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21317
Sa, 11.10.25, 09:00-18:00 Uhr
So, 12.10.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21318
Sa, 15.11.25, 09:00-18:00 Uhr
So, 16.11.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21319
Sa, 06.12.25, 09:00-18:00 Uhr
So, 07.12.25, 09:00-18:00 Uhr

TU21320
Sa, 10.01.26, 09:00-18:00 Uhr
So, 11.01.26, 09:00-18:00 Uhr

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 stimmsichere Mitsängerinnen und Mitsänger.

TU20800
15 mal dienstags, ab Di, 23.09.25
19:30-21:00 Uhr
Hesse-Realschule, Jahnstraße 5, Foyer
Leitung: Lena Bäuerle
Monatsgebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Konzerte des „Etwas Anderen Chors“

„Come in and stay a while“

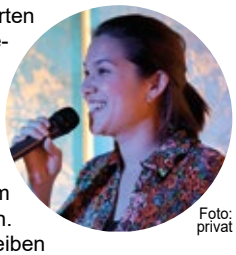


Foto: privat

An diesem Abend erwarten Sie Songs aus verschiedenen Genres – von mitreißendem Pop über Jazz bis hin zur Klassik. Es geht darum, innezuhalten, der Musik zuzuhören und im Moment präsent zu sein. Kommen Sie vorbei, bleiben Sie eine Weile – wir freuen uns auf Sie!

TU20791B: Konzert
Mi, 22.10.2025, 19:30-20:30 Uhr
Tuningen, Johanneskirche, Johannesstr. 41
Leitung: Lena Bäuerle
Ohne Gebühr, auf Spendenbasis

TU20792B: Konzert
Sa, 25.10.2025, 19:30-20:30 Uhr
Fridingen, Kreuzkirche, Bergstraße 5
Leitung: Lena Bäuerle
Ohne Gebühr, auf Spendenbasis

Stimmbildung

Für Sängerinnen und Sänger

Foto: privat

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
Sa, 22.11.2025, 10:00-16:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Cristina Haigis
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Liedbegleitung auf der Gitarre

für Anfänger/innen

Foto: J. Weichert

Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen gedacht, die ohne Noten das Gitarrespielen 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: Konzert- oder Westerngitarre

TU20805:
10 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
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

für Fortgeschrittene

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
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 €

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Die Gitarren-Community

für fortgeschrittene und geübte Spieler/innen

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 Fortgeschrittenenkurse sowie geübte Spieler.

TU20807
4 mal dienstags:
07.10., 04.11., 02.12.25, 13.01.26
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

Weitere Gitarrenkurse in Spaichingen und Trossingen

vhs in Spaichingen, siehe Seite 71
vhs in Trossingen, siehe Seite 87

Liedbegleitung auf der Ukulele

für Anfänger/innen

Foto: pixabay

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die das Ukulelespielen ohne Noten erlernen möchten. Mit einfachen Grundgriffen, bekannten Songs und viel Freude am gemeinsamen Musizieren nähern wir uns Schritt für Schritt der Ukulele an. Im Mittelpunkt stehen Rhythmusgefühl, Schlagtechnik und das sichere Begleiten im Takt – all das, was Sie brauchen, um zu Hause, am Lagerfeuer oder bei Feiern musikalisch dabei zu sein.
Bitte mitbringen: Ukulele

TU20808
7 mal dienstags, ab Di, 13.01.26
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

Ukulelespielen macht am meisten Spaß in der Gruppe! In diesem Kurs treffen sich Teilnehmende mit Vorkenntnissen, um gemeinsam zu musizieren, voneinander zu lernen und neue Impulse zu bekommen. Mit abwechslungsreichen Schlagmustern, neuen Akkorden und einfachen Zupftechniken wird die Liedbegleitung spannender und klangvoller. Bekannte Songs laden zum gemeinsamen Singen und Spielen ein – ideal für Lagerfeuer, Wohnzimmer oder kleine Auftritte.

TU20809
7 mal dienstags, ab Di, 13.01.26
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

Foto: pixabay

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 Kathrin Gass: Harmonica-Youngsters, Amusiko-Musikverlag) können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Sie bei Zustandekommen des Kurses eine Mundharmonika über die Kursleiterin erwerben wollen.

TU20814: für Anfänger/innen
15 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
19:30-20:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Karin Messner
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Spielend Mundharmonika lernen

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.

TU20813: Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
15 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
18:30-19:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Karin Messner
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Spielkultur

Welt der Brettspiele

Brettspiele fördern, was im Alltag zählt: Denken, Fühlen, Miteinander

Foto: privat

Für Erwachsene, die immer noch Kind geblieben sind oder sich einfach gerne anspruchsvollen Aufgaben in fiktiven Welten stellen, die die Gesellschaft anderer Personen schätzen und nicht das solitäre Spielen vor Konsolen, sondern das haptische Miteinander am Tisch, bietet die Kursleiterin eine Einführung in die fantastische Welt der Brettspiele. Heutzutage gibt es so viel mehr als die altbekannten Klassiker. Für jeden ist das richtige Spiel dabei, bei dem man nicht nur Spaß hat, sondern auch seine Fähigkeiten für den Beruf und das Miteinander schulen kann. Eskapismus vom Feinsten und trotzdem etwas für Geist und Seele machen: Das bieten Brettspiele!

Wir erklären und zeigen Euch gerne unterschiedliche Spiele, die auch den individuellen Schwierigkeitsgraden angepasst werden können. Ob Vielspieler/innen oder Anfänger/innen, alle sind willkommen.

Für alle drei Kurse gilt:
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 21,00 €, Mitglieder: 19,00 €
In Kooperation mit Refugium Immendingen

TU20002: für Erwachsene
Di, 07.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

TU20003: für Erwachsene
Di, 18.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

TU20004: für Erwachsene
Di, 13.01.2026, 18:00-21:00 Uhr

Escape-Room für Erwachsene

Wir bieten fünf thematische und spannende Escape-Rooms voller Rätsel an, in denen Ihr eine Stunde lang Zeit habt, den jeweiligen Fall zu lösen, um wieder aus dem Raum zu kommen. Keine Sorge, wer länger braucht, bekommt die Zeit auch. Dieser Kurs soll vor allem Anfänger/innen ansprechen, Fortgeschrittene sind aber genauso willkommen. Einfach keine Scheu haben und ausprobieren!

TU20005
Sa, 11.10.2025, 10:00-12:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 25,00 €
In Kooperation mit Refugium Immendingen

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 mehr als 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!

WAS WIR BIETEN:

- Etabliertes Traditionsunternehmen
- Flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege
- Flexible Arbeitszeiten
- Firmenfitness Hansefit
- Individuelle Entwicklungs-möglichkeiten
- Mitarbeiterrabatte

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

ERFAHREN SIE **MEHR**

3

Gesundheit
Heilmethoden
Entspannung
Bewegung
Gymnastik
Wellness
Prävention
Fitness
Massage
Ernährung

Unser Körper ist kein Anhängsel – er ist unser Zuhause. Wer sich mit uns und unserem Kursprogramm auf den Weg macht, belohnt dieses Zuhause mit mehr Vitalität, innerer Stärke und Ausgeglichenheit. Denn gerade in Zeiten ständiger Beschleunigung wächst das Bedürfnis nach Entschleunigung, nach Momenten der Ruhe und echter Selbstfürsorge. Unser Fachbereich „Bewegung, Entspannung und Ernährung" möchte Ihnen Impulse geben, wie Sie neue Energie schöpfen, alte Muster hinter sich lassen und achtsam mit sich selbst umgehen können. Ob in Kursen zur Körperwahrnehmung, zur Stressreduktion oder zur ausgewogenen Ernährung – im Zentrum steht immer die Frage: Was tut mir gut?

Dieser Aufbruch braucht keinen revolutionären Neuanfang und auch keinen „guten Vorsatz" für das neue Jahr. Oft genügt ein kleiner Schritt – ein neuer Kurs, eine bewusste Stunde, ein achtsamer Atemzug – um die Richtung zu ändern. Mit einem zuversichtlichen Blick in die Zukunft laden wir Sie ein, sich selbst wieder näher zu kommen, in Bewegung zu kommen und in Balance zu bleiben.

Entdecken Sie mit uns die Kraft der kleinen Veränderungen – und das große Potenzial, das in Ihnen liegt.

Michael Postel, Fachbereichsleiter Gesundheit

KLINIKUM LANDKREIS TUTTLINGEN
Ihr Gesundheitszentrum

Vortragsreihe:
Meine Gesundheit – Ärzte im Dialog

vhs

Foto: Dr. Ralf Trautwein

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, 01.10.2025 19:00 Uhr	**Podiumsgespräch „Moderne Chirurgie"** Dr. Fritz Nau, ärztlicher Leiter MVZ Spaichingen, Prof. Dr. Silke Mertmann, Leiterin des Adipositas-Zentrums am KLT und Leitende Oberärztin der Allgemein- und Viszeralchirurgie Frank Ludwig Leiter des Zentrums für ambulantes Operieren, Dr. Abdulnaser Shtian, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Minimalinvasive Chirurgie Level III (MIC III), Moderation Dr. Ralf Trautwein	Konferenzraum MVZ Spaichingen Robert-Koch-Str. 31
Mi, 08.10.2025 19:00 Uhr	**KI in der Diagnostik** Dr. Jürgen Schmidt, Chefarzt Gastroenterologie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 15.10.2025 19:00 Uhr	**Gut leben mit Diabetes** Dr. Michael Bösch, Geschäftsführender Oberarzt Gastroenterologi	MVZ Bubsheim, Im Schnarz 40
Mi, 22.10.2025 19:00 Uhr	**Das Beste für Senioren** Dr. Cornelia Seiterich-Stegmann, Dr. Matthias Trennheuser, Interdisziplinäres Alterstrauma-Zentrum	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 05.11.2025 19:00 Uhr	**Chronischer Schmerz – was nun?** Dr. Sandra Unger, Ltd. Oberärztin interdisziplinäre Schmerztherapie	Speisesaal Klinikum in Tuttlingen
Di, 11.11.2025 19:00 Uhr	**Gesunde Gefäße – gesundes Herz** Dr. Julia Schumm, Chefärztin Kardiologie; Dr. Corinna Maier, Oberärztin Kardiologie	Rathaus Gosheim, Hauptstraße 47
Mi, 12.11.2025 19:00 Uhr	**Gesunde Gefäße – gesundes Herz** Dr. Julia Schumm, Chefärztin Kardiologie; Dr. Corinna Maier, Oberärztin Kardiologie	Im Aesculapium Tuttlingen
Mi, 19.11.2025 19:00 Uhr	**Was ist die Palliativmedizin?** Claudia Teichmann, Ltd. Oberärztin Geriatrie; Anne Hartmann, Fachärztin Geriatrie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 26.11.2025 19:00 Uhr	**Podiumsgespräch „Neue Perspektiven bei Brustkrebs"** Gabriele Stalzer, ärztliche Leiterin des Brustzentrums am KLT, Dr. Dominik Schnerch, onkologische Praxis am KLT, Lea Dreher teil, Leiterin des Sozialdiensts des KLT. Moderation: Dr. Ralf Trautwein	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 03.12.2025 19:00 Uhr	**Sportverletzungen des Kniegelenks** Dr. Matthias Trennheuser, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen

Geschlecht & Gesundheit

Perimenopause - Das unterschätzte Thema für Frauen ab 35

Wechseljahre – die beginnen doch erst mit 50 und den ersten Hitzewallungen!? – Falsch! Die Wechseljahre beginnen viel früher, als viele denken. Schon ab dem 35. Lebensjahr kann sich der Hormonhaushalt verändern und in ein Ungleichgewicht geraten, das vielen Frauen zu schaffen macht. Die wenigsten Patientinnen und selbst Ärztinnen und Ärzte denken bei Beschwerden von Frauen um die 40 wie Durchschlafstörungen, Gelenkschmerzen, depressiven Verstimmungen oder Gewichtszunahme an die Wechseljahre. Aber doch: Die Perimenopause, das sind die frühen Wechseljahre vor Einsetzen der letzten Periode, klopft an die Tür mit all ihrem Turbulenzen. Experte für Frauengesundheit und Hormone ist der Gynäkologe und Endokrinologe Dr.med. Abdulnaser Shtian. Er ist Chefarzt der Frauenheilkunde im Klinikum Landkreis Tuttlingen und nimmt Sie auf seinem Vortrag mit durch das turbulente Hormonkarussell der Perimenopause. Leicht verständlich klärt Dr. Shtian über Ursachen hinter den Symptomen der frühen Wechseljahre auf und zeigt auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, was wirklich hilft, um gestärkt und gesund durch die Zeit der Perimenopause zu gehen.
Save-the-date: 23.04.25 "Menopause"

TU30011C: Abendseminar
Do, 13.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Leitung: Dr. Abdulnaser Shtian, Chefarzt, Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Neue Herausforderungen für Männer und ihre Gesundheit

Foto: privat

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 in-

tensiver 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 dargelegt, damit Männer ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern können.

TU30017C: Abendseminar
Mi, 15.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gesunde Ernährung

Magen-Darm-Probleme?

Effektive Selbsthilfe, einfach und schnell als ein Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden

Sie haben immer mal wieder Verdauungsprobleme, Bauch-, Stuhlgangprobleme oder einfach nur ungute Gefühle im Bauchraum? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Sie.
Hartnäckige Ablagerungen im Magen-Darm-Trakt sind für 80% der körperlichen Beschwerden und leistungsbedingte oder psychischen Beschwerden verantwortlich. In einer anschaulichen „Reise“ durch den Verdauungskanal zeigt der Referent, wie diese Ablagerungen entstehen und wie man sich davor schützen können. Wussten Sie, dass Sie durch gezielte Maßnahmen viel für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden selbst tun können? Einfach und logisch erklärt, zeigt Ihnen der Referent wie Sie selbst oder mit Hilfe Ihre Magen und Darm effektiv Reinigung und pflegen können. Sie erhalten wertvolles Wissen über wirkungsvolle Methoden, die ohne Nebenwirkungen helfen können und einfach anzuwenden sind.
Mit diesem Wissen können Sie Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und sich einfach wieder gut fühlen.

TU30018C: Abendseminar
Mi, 12.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Natürliche Gewichtsoptimierung

Einfach, nachhaltig und mit voller Energie

Viele Diäten, von „Wunderpillen“ bis zu Appetithemmern, versprechen schnelle Erfolge. Doch meistens sind diese Ergebnisse nur von kurzer Dauer und können den sogenannten „JoJo-Effekt“ auslösen. Das natürliche Abnehmen oder Zunehmen ist die beste Methode, um auf gesunde Weise Fettpölsterchen loszuwerden oder Muskelmasse aufzubauen – und sich dabei rundum wohl und voller Energie zu fühlen.
In unserem Seminar zeigen wir Ihnen anschaulich und leicht verständlich, wie Sie diese nachhaltige Methode ganz einfach selbst umsetzen können. Unsere Anforderungen im Privatleben, Beruf und Freizeit haben sich stark verändert. Um diesen Herausforderungen gerecht zu werden, vermittelt unser Referent ein einfaches System, mit dem Sie anhand von drei wichtigen Einflussgrößen Ihre Leistungsfähigkeit steigern und Ihr persönliches, natürliches Gewicht positiv beeinflussen können. So können Sie auf natürliche Weise Ihr Wunschgewicht erreichen und dauerhaft halten – für mehr Energie, Wohlbefinden und Erfolg im Alltag.

TU30019C: Abendseminar
Mi, 26.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gesunde, basische Ernährung – einfach und effizient im Alltag

Möchten Sie lernen, wie leicht es sein kann, sich gesund und basisch zu ernähren – ganz ohne komplizierten Aufwand? In diesem inspirierenden Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt im Alltag eine bewusste und nährstoffreiche Ernährung umsetzen können.
Erfahren Sie, wie einfach es ist – vom Einkauf über die Zubereitung bis hin zu leckeren, basischen Gerichten – Ihren Körper zu entsäuern und gleichzeitig unnötige Schlacken und Gifte loszuwerden.
Der Referent, ein erfahrener Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit diesen Themen. Er zeigt Ihnen, dass gesunde, basische Ernährung auch ganz ohne starre Rezepte und komplizierte Kochbücher einfach und flexibel umsetzbar ist. Mit praktischen Tipps und leicht verständlichen Anleitungen machen wir den Einstieg in eine gesunde Ernährungsweise leicht und angenehm. Lassen Sie sich inspirieren, Ihren Alltag gesünder zu gestalten und Ihren Körper auf natürliche Weise zu unterstützen. Starten Sie noch heute in ein vitaleres Leben – einfach, lecker und effektiv!

TU30020C: Abendseminar
Mi, 14.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Entspannung

Autogenes Training

Wohltuende Entspannung im gesamten Organismus

Foto: AdobeStock

Mit Hilfe bewährter Übungen gewinnen die Teilnehmer/-innen 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 freitags, ab Fr, 10.10.25
17:45-19:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Günter Diehl
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TU30102: Aufbaukurs
5 mal freitags, ab Fr, 09.01.26
17:45-19:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Günter Diehl
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Foto: pixabay

Me-Time: Entspannungs-CrossOver

... Zeit zu entspannen! Nach den Anstrengungen des Tages gibt es verschiedene Arten Stress abzubauen, in die Entspannung zu kommen und neue Kraft zu schöpfen: Bewegung, Achtsamkeit im Alltag, längere Entspannungsphasen. Me-Time bietet von allem etwas. Im Anfangsteil werden Möglichkeiten vorgestellt, wie kurze Auszeiten im Alltag aussehen können. Der Mittelteil sorgt durch Ausgleichsbewegungen und sanften Kräftigungs- und Dehnübungen dafür, dass Stresshormone abgebaut werden. Im Schlussteil werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen etc.), so dass es dann mit einem Wochenimpuls in den Feierabend gehen kann.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Gymnastikmatten sind vorhanden, wer möchte darf gerne seine eigene Matte mitbringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und Decke/großes Handtuch

TU30108
10 mal donnerstags, ab Do, 16.10.25
17:45-18:45 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Me-Time: Dieser Samstag gehört mir

Foto: AdobeStock

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 …
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.
Gymnastikmatten sind vorhanden, wer möchte darf gerne seine eigene Matte mitbringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk, für Entspannungsphasen noch Decke oder Handtuch

TU30107
Sa, 24.01.2026, 14:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Tipp

Yoga und Achtsamkeit

live-online zu Hause

vhs in Trossingen, siehe Seite 92

Einführung in Yoga

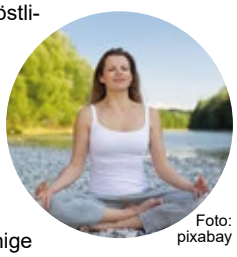


Foto: pixabay

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, 11.10.2025, 14:00-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Foto: AdobeStock

Hatha-Yoga für Anfänger/innen

ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

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.
Dieser Kurs hilft Einsteigern ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, Yoga kennenzulernen und auszuprobieren.
Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk, im Idealfall eigene Yoga-Matte

TU30126
8 mal montags, ab Mo, 29.09.25
12:05-13:05 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Marina Moll
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

TU30127
8 mal samstags, ab Sa, 04.10.25
11:00-12:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Kleingruppe
Leitung: Marina Moll
Gebühr: 45,00 €, Mitglieder: 41,00 €

Yin Yoga

Foto: pixabay

Yin Yoga ist der Gegenpart zum kraftvollen, körperlich-aktiven 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

TU30110
10 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
19:30-21:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Kleingruppe
Leitung: Irene Welte
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Sanfter Hatha-Yoga

Durch achtsam ausgeführte Bewegungen 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

TU30111: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen
12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
16:30-17:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Sabine Gögler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30112: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12 mal montags, ab Mo, 13.10.25
16:30-17:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Sabine Gögler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Sanfter Hatha-Yoga mit Atemübungen

Foto: AdobeStock

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

Für alle Kurs gilt:
Leitung: Andrea Herouin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30114: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
18:00-19:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

TU30115: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen
12 mal mittwochs, ab Mi, 08.10.25
09:30-10:45 Uhr, Kleingruppe
Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt, Unter Jennung 15

TU30116: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen
12 mal mittwochs, ab Mi, 08.10.25
16:00-17:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

TU30117: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen
12 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
08:30-09:45 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

TU30118: für Teilnehmende ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen
12 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:00-20:15 Uhr, Kleingruppe
Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt, Unter Jennung 15

Klassischer Hatha-Yoga

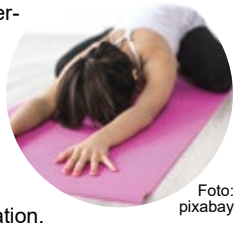


Foto: pixabay

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

TU30113: für Fortgeschrittene
12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
19:30-20:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Sabine Gögler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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
9 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
19:35-20:50 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Simone Neubrand
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur

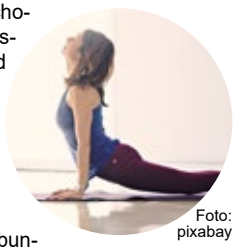


Foto: pixabay

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
9 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:15-19:30 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Simone Neubrand
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Tipp

Feldenkrais
live-online zu Hause
vhs in Immendingen, siehe Seite 107

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: für Fortgeschrittene
12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe
CUBE, Gymnastikraum, Uhlandstr. 13,
Leitung: Annette Hoerth
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

TU30123: für Fortgeschrittene
12 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe
CUBE, Gymnastikraum, Uhlandstr. 13,
Leitung: Annette Hoerth
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Mit Yoga zu innerer Ruhe und Kraft

Foto: AdobeStock

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
12 mal freitags, ab Fr, 19.09.25
15:00-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Bettina Mauch
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Mit meditativem Singen zu innerer Ruhe finden

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind, mehr über Meditation und Mantrasingen zu erfahren – unabhängig von Vorkenntnissen. Die Kursteilnehmenden lernen verschiedene Meditationsformen kennen, die helfen, zur Ruhe zu kommen, den Geist zu klären und Stress abzubauen. Das Singen einfacher Mantras und Lieder, ergänzt und vertieft dabei diese Wirkung, und fördert das innere Wohlbefinden. Dieser Kurs ergänzt den Kurs TU30124 „Mit Yoga zu innerer Ruhe und Kraft“, die Teilnahme daran ist aber keine Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Yogakissen (falls vorhanden) und Tuch/Decke für die Meditation

TU30125
12 mal freitags, ab Fr, 19.09.25
16:45-17:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Bettina Mauch
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Foto: AdobeStock

After-Work Yoga

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst, wie klingt das? Genau das machen wir Donnerstag abends. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht’s. Ganz easy, ganz leicht, du musst nirgends mehr hinfahren und hast deine Yoga-Praxis trotzdem fest in deine Woche integriert. In den Einheiten von 45 min werden wir bewusst vom Alltag abschalten, deinen Körper komplett durchbewegen, deine Körperhaltung und -spannung verbessern, deine Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann.
Bitte bereithalten: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)

TU30109W: Online-Kurs
6 mal donnerstags, ab Do, 08.01.26
18:00-18:45 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Leonie Palinkas
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Yoga für Schwangere

Foto: AdobeStock

In der Schwangerschaft setzen sich viele das erste Mal bewusst mit ihrem Körper und seinen Entspannungsbedürfnissen auseinander. Yoga kann helfen, körperliche Beschwerrden zu lindern, den Rücken zu kräfitgen, 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.
Bitte mitbringen: bestenfalls eigene Yogamatte, Getränk, Kissen oder Decke

TU30128
7 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
11:30-12:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Isabel Disch
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €
Vorab bitte die Zustimmung Ihres Frauenarztes / Ihrer Frauenärztin einholen!

TU301281
7 mal freitags, ab Fr, 05.12.25
11:30-12:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Isabel Disch
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €
Vorab bitte die Zustimmung Ihres Frauenarztes / Ihrer Frauenärztin einholen!

Foto: AdobeStock

Yoga für Mamas

Nach der Geburt dreht sich ersteinmal alles um den Nachwuchs und es braucht einige Zeit, bis man als Mutter wieder auf den eigenen Körper achten kann. Spätestens, wenn die Kinder auch mal eine Stunde ohne ihre Mama klarkommen lohnt es sich, den eigenen Körper mit seinem Bedürfnis nach Entspannung wieder wahrzunehmen. Yoga kann helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, den Rücken zu kräftigen, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen und zu trainieren. Vorkenntnisse sind in diesem Kurs nicht erforderlich. Dieser Kurs richtet sich nur an Mütter, die Kinder müssen in dieser Zeit mal kurz zu Hause bleiben oder auf Kinderwagentour gehen.
Bitte mitbringen: bestenfalls eigene Yogamatte, Getränk, Kissen oder Decke
Vorab bitte die Zustimmung Ihres Frauenarztes/ Ihrer Frauenärztin einholen!

TU30129
7 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:00-20:00 Uhr
Mühlausporthalle Tuttlingen, Mühlenweg 7
Kleingruppe
Leitung: Isabel Disch
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

TU301291
7 mal donnerstags, ab Do, 04.12.25
19:00-20:00 Uhr
Mühlausporthalle Tuttlingen, Mühlenweg 7
Kleingruppe
Leitung: Isabel Disch
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Qigong

Foto: privat

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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe oder warme Socken

Für beide Kurse gilt
Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.
Leitung: Lichan Zhu
Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

TU30140
14 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:15-19:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

TU30142
14 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
17:30-18:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01

Qigong am Morgen

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 in diesem Kurs gezeigten 18 Harmonie–Übungen des Taiji-Qigong, beinhalten ruhige, fließende Bewegungen und bringen Körper-Seele und Geist ins Gleichgewicht. 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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle

TU30139
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
10:00-11:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Renate Wehden, Tanz- und Entspannungstherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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, 30.09.25
08:45-09:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Birgit Kern
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Orientalischer Tanz

Foto: vhs Kurs

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 werden Technikgrundlagen, Schrittkombinationen und Choreographien geübt. Im abschließenden freien Tanz wird das Gelernte wiederholt. Ab Mittelstufe (3-4 Jahre Tanzerfahrung).

TU30201
12 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
19:45-21:45 Uhr, Kleingruppe
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Anke Bauer
Gebühr: 124,00 €, Mitglieder: 119,00 €

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, 25.09.25
20:05-21:05 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Workout - Get In Shape

Foto: AdobeStock

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dran bleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation.
Bitte bereithalten: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

TU30205W: Online-Kurs
6 mal donnerstags, ab Do, 08.01.26
19:00-19:45 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Leonie Palinkas
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

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, 01.10.25
19:00-20:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Realschule, Werderstr. 15, Sporthalle, Bewegungsraum
Leitung: N.N.
Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

Bodyfit & Step

Foto: AdobeStock

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.

Für beide Kurse gilt
Leitung: Sabine Rothfelder
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
16 mal montags, ab Mo, 22.09.25

TU30211
17:45-18:45 Uhr

TU30210
19:00-20:00 Uhr

Ganzkörpertraining mit Stretching

Gestärkt ins Wochenende

Foto: AdobeStock

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 nicht nur für Frauen und Normalgewichtige!

TU30212
14 mal samstags, ab Sa, 27.09.25
09:45-11:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Katrin Schoner
Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

Cardio & Workout

Der Kurs beinhaltet eine Mischung aus einem abwechslungsreichen Dance/Aerobic Workout und einem ebenso abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Nach Mobilisation und Aufwärmen bauen wir uns eine einfache Aerobic Choreografie auf oder tanzen nach unterschiedlichen, vorwiegend lateinamerikanischen, Liedern. Danach erfolgt ein gezieltes Muskel-Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Durch die Abwechslung des Kurses werden die 60 Minuten wie im Flug vergehen und wir bieten Ihnen hier eine ideale 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
16 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
18:35-19:35 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Katrin Schoner
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Step & Cardio Workout

Foto: AdobeStock

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. Level der Choreos: Mittelstufe. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht.
Bitte mitbringen: Getränk

TU30214
15 mal freitags, ab Fr, 26.09.25
16:30-17:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Modern Jazz für Fortgeschrittene

Foto: AdobeStock

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
16 mal dienstags, ab Di, 23.09.25
19:30-21:00 Uhr
Ludwig-Uhland-Realschule, Werderstr. 15, Sporthalle, Bewegungsraum
Leitung: Sabine Rothfelder
Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Strong Nation by Zumba

Strong Nation by Zumba® ist ein hochintensives, schweißtreibendes Workout auf der Basis von Musik.
Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Kardio-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 jede Menge Wasser

TU30219
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
17:40-18:40 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz
Gebühr: 81,00 €, Mitglieder: 76,00 €

Latino-Fitness

Foto: AdobeStock

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
8 mal Sa, 30.12.1899, 19:40-20:40 Uhr
Mühlau-Sporthalle, Gymnastikraum, Mühlenweg 7 (neben TuWass), Raum 1.08
Leitung: N.N.
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Funktionelle Gymnastik mit Stretching

für Frauen und Männer

Foto: AdobeStock

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
15 mal montags, ab Mo, 22.09.25
17:00-18:00 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Hallenteil
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

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, 29.09.25
19:00-20:00 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Sporthalle
Leitung: Hans-Peter Jahnel
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Yoga meets Pilates

Foto: pixabay

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. Eine Stunde, bei der aus dem Stress des Alltags wieder zu sich selbst gefunden werden kann. Übungsvarianten machen es bei dem Kurs möglich, dass sowohl Anfängerinnen als auch Geübte daran teilnehmen können.
Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke und eventuell ein Kissen, bequeme Sportkleidung

TU30225: für Frauen und Männer
9 mal montags, ab Mo, 22.09.25
18:00-19:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Simone Neubrand
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

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
12 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
12:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: N.N.
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TU30229
12 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
17:30-18:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Beate Straub
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

TU30230
12 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:35-19:35 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Beate Straub
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

TU30234
15 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
20:00-21:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30237
15 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
16:45-17:30 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

TU30233: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
19:00-20:00 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Kleingruppe
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TU30236: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
17:45-18:45 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Kleingruppe
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Faszien- und Wirbelsäulentraining auch für Ältere

Foto: AdobeStock

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
12 mal montags, ab Mo, 22.09.25
10:00-11:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: N.N.
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

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: Gymnastikmatte, kleines Handtuch und Getränk

TU30241
15 mal mittwochs, ab Mi, 08.10.25
08:45-09:45 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: N.N.
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30245
15 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
19:00-20:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Tipp

Gesundheitsvorträge in Kooperation mit dem Klinikum Landkreis Tuttlingen

siehe Seite 32

Funktionelle Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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
12 mal dienstags, ab Di, 23.09.25
10:00-11:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: N.N.
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Rückengymnastik

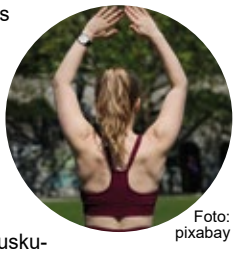


Foto: pixabay

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, ggf. Getränk und ggf. Gymnastikmatte (Gymnastikmatten sind vorhanden, wer möchte darf gerne seine eigene Matte mitbringen)

TU30242: für Frauen und Männer
10 mal donnerstags, ab Do, 16.10.25
16:15-17:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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, 24.09.25
18:30-19:30 Uhr, Kleingruppe
Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt, Unter Jennung 15
Leitung: Sybille Löhle, Physiotherapeutin
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Beckenboden-Workshop für Frauen

Tagesseminar

Foto: AdobeStock

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
Sa, 17.01.2026, 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

„Walk it“

Bewegung mit Spaß und Musik

„Walk it“ ist ein sanftes Cardio-Training, bei dem man sich drinnen bewegt. Im Vergleich zum „ Walking“ benötigt man hier keine Stöcke und muss auch keine Wegstrecke zurücklegen. Rhytmische Musik hebt die Stimmung und man bewegt sich dazu in unterschiedlichem Tempo mit verschiedenen Schrittfolgen auf der Stelle. Diese Sportart ist für Personen jeden Alters gedacht, die ihre Fitness verbessern, abnehmen oder sich einfach ein bisschen bewegen möchten und ist für einen sportlichen Einstieg geeignet. Da es sich um eine sehr schonende Sportart handelt, ist sie auch eine gute Wahl für Menschen mit Vorerkrankungen. Natürlich gilt es hier, die Intensität des Workouts individuell abzustimmen. Freuen Sie sich auf ein Gute-Laune-Training mit Musik.
Bitte mitbringen: Hallensportschuhe und bequeme Kleidung

TU30250
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
11:15-12:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Ulrike Schlack
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

fit & gesund (55plus)

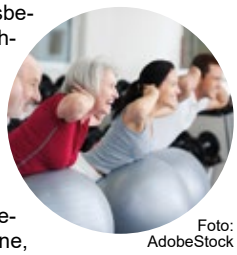


Foto: AdobeStock

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 Gymnastikmatte, kleines Handtuch und Getränk

TU30255Q
10 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
09:00-10:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TU30256Q
10 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
10:10-11:10 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Muskel- und Gleichgewichtstraining (65plus)

Foto: AdobeStock

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.

TU30253Q: für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren
12 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
09:15-10:15 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

fit & gesund für Frauen und Männer (65plus)

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

TU30254Q
12 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
08:15-09:15 Uhr, Kleingruppe
MediFit - Gesundheitsstudio, Weimarstr. 66/2, Gymnastikraum
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Präventive Gymnastik für Frauen

Foto: AdobeStock

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, 29.09.25
16:15-17:15 Uhr
Schildrain-Schule, Berliner Ring 20, Sporthalle
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Fitnesskursleitende gesucht!

Foto: Adobe Stock

Sie sind engagiert und qualifiziert? Wir suchen Kursleitungen wie Sie!

Begeistern Sie uns für Ihr Kurssangebot, dann begeistern Sie auch unsere Teilnehmenden!

Schicken Sie uns Ihr Angebot an postel@vhs-tuttlingen.de. Wir freuen uns auf Sie!

Foto: AdobeStock

Wohlbefinden durch präventive Gymnastik - Frauen (55plus)

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, 15.09.25
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, 16.09.25
18:30-19:30 Uhr
Schildrain-Schule, Berliner Ring 20, Sporthalle
Leitung: Beate Albert
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Aqua-Fitness im TuWass

Foto: AdobeStock

Dieser Kurs eignet sich besonders für Aqua-Fitness-Anfänger und Wiedereinsteiger. 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.

Für beide Kurse gilt
TuWass Freizeitbad, Mühlenweg
Leitung: Jacqueline Rompf, Physiotherapeutin
Gebühr: 184,00 €, Mitglieder: 179,00 €
inkl. Eintritt ins Bad

TU30276
15 mal dienstags, ab Di, 23.09.25
07:30-08:30 Uhr

TU30278
15 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
08:20-09:20 Uhr

Rettungsschwimmabzeichen

Foto: DLRG

In diesem Kurs werden neben den schwimmerischen Fähigkeiten die Besonderheiten des Rettungsschwimmens erlernt. Eine Unterrichtung in Erster Hilfe und eine theoretische und praktische Prüfung führen zum Erwerb des Rettungsschwimmabzeichens in Bronze oder Silber. Diese Fähigkeiten sind bei der Aufsicht von Gruppen und und in Gewässern oft verpflichtend oder dringend empfohlen. Die detaillierten Kursinhalte RSA Bronze und Silber sowie die Voraussetzungen zum Erwerb können über die Homepage der DLRG unter www.*tuttlingen.dlrg.de/kurse-und-sicherheit/rettungsschwimmausbildung* eingesehen werden.

TU30274: Bronze
7 mal mittwochs, ab Mi, 17.09.25
20:00-21:30 Uhr

TU30275: Silber
7 mal mittwochs, ab Mi, 17.09.25
20:00-21:30 Uhr

Für beide Kurse gilt:
TuWass Freizeitbad, Mühlenweg
Leitung: Kathrin Kintscher, Stefan Raiber
Gebühr: 90,00 €, für Nichtmitglieder des DLRG, 45,00 € für Mitglieder der vhs und Teilnehmer/innen anderer Hilfsorganisationen aus dem Landkreis Tuttlingen
In Kooperation mit der DLRG OG Tuttlingen

DLRG

Tipp

Schwimmkurse für Kinder

siehe Seite 61

Selbstverteidigung

Israelische Selbstverteidigung: Krav Maga Defcon

Foto: AdobeStock

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 Tritttraining, Verteidigung am Boden, Techniken in Notwehr oder Nothilfesituationen.
Bitte mitbringen: Sportschuhe und Sportkleidung, Getränke

TU30299: Teilnahme ab 16 Jahre
3 mal samstags, ab Sa, 15.11.25
09:00-12:00 Uhr
Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Ralf Uhl, Krav Maga Defcon Master Instructor
Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €

Shotokan-Karate für Einsteiger (Erwachsene)

Foto: pixabay

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des traditionellen Shotokan-Karate! In diesem Einsteigerkurs für Erwachsene lernen Sie die Grundlagen dieser japanischen Kampfkunst kennen – mit Fokus auf Körperbewusstsein, Konzentration, Koordination und Selbstbehauptung. Karate kennt kein Alter; deshalb sind sowohl junge Erwachsene als auch Teilnehmer reiferen Alters willkommen – egal welchen Geschlechts. In sechs Einheiten werden erste Techniken und Bewegungsformen (Kihon, Kata, Kumite) in einem sicheren, respektvollen Umfeld vermittelt. Entdecken Sie Karate als Weg zu mehr innerer Stärke und körperlicher Fitness!
Bitte mitbringen: Bequeme Sport- oder Joggingkleidung, trainiert wird barfuß.

Der Kurs findet im Rahmen des 50-jährigen Bestehens der Karateabteilung der ASV 1897 Tuttlingen statt. Aus diesem Anlass veranstalten wir am 04.10.2025 ab 10:00 Uhr in der Sporthalle der Gymnasien einen Jubiläumslehrgang, zu dem wir Sie als Zuschauer willkommen heißen. Geleitet wird der Lehrgang von Julian Chees, dem amtierenden JKA-Kata-Weltmeister.

TU30291: Teilnahme ab 18 Jahre
6 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
20:00-21:30 Uhr
Jahn-Turnhalle
Leitung: Jürgen Schmid
Gebühr: 37,00 €, Mitglieder: 34,00 €
Anmeldeschluss: Di, 07.10.2025

Ernährung, Kulinarik & Genuss

Entdecken Sie die Kraft der basischen Ernährung

Foto: privat

Suchen Sie nach Wegen, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und einen gesünderen Lebensstil zu führen? Haben Sie von der basischen Ernährung gehört und möchten erfahren, wie sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen kann? Wir laden Sie ein, den Weg zur basischen Ernährung mit Frank Müller zu entdecken. Mit langjähriger Erfahrung und einer tiefen Leidenschaft für das Thema hat er es sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen und die Vorteile einer basischen Ernährung zugänglich und verständlich zu machen.

- Die Grundlagen der basischen Ernährung und ihre Vorteile für die Gesundheit.
- Wie wirkt eine basische Ernährung im Körper?
- Was gehört zu einem ausgewogenen und gesunden Lebensstil, der das körperliche und geistige Wohlbefinden fördert.
- Welche Vorteile hat eine basische Ernährung?
- Fehler, die vermieden werden sollten
- Tipps zur Umsetzung einer Basischen Ernährung im Alltag
- Der Unterschied zwischen einer Basenkur und einer basenüberschüssigen Ernährung

Ob Sie ein Anfänger auf diesem Gebiet sind oder Ihre Kenntnisse über die basische Ernährung vertiefen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Machen Sie den ersten Schritt auf Ihrer Reise zur basischen Ernährung.

TU30510C
Mi, 10.12.25
19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Frank Müller
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

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. 15,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Für beide Kurse gilt:
Schillerschule, Königstr. 44, Küche, Seiteneingang (Ost)
Leitung: Özlem Bükmez
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

TU30713
Mo, 17.11.2025, 18:30-22:00 Uhr
Rücktrittsmöglichkeit bis 10.11.25

TU30714
Mo, 26.01.2026, 18:30-22:00 Uhr
Rücktrittsmöglichkeit bis 19.01.26

Foto: Hirsch-Brauerei Wurmlingen

„Der Erlebnissud“ – Bierbraukunst in der Hirsch-Brauerei Wurmlingen

Einen hervorragenden Einblick in die Geheimnisse der Braukunst bekommen Sie in der Kreativbrauerei der Hirsch-Brauerei in Wurmlingen: Brauen Sie Ihr eigenes Bier - mit Freunden, Kollegen und anderen interessierten und ambitionierten Hobbybrauerinnen und -brauern! Sie erhalten eine kundige Einführung, was alles zu tun ist: Erarbeiten eines Rezepts, Kennenlernen verschiedener Malztypen, Bereitstellen der Rohstoffe, Namensfindung, Etikettengestaltung, Einmaischen, Abläutern und und und... Schritt für Schritt entsteht so eine Würze, die anschließend auf die feine Hefe der Hirsch-Brauerei trifft. Während des Brauvorgangs wird Ihnen ein zünftiges Vesper und verschiedene Biersorten serviert. Nach ca. 5 Stunden endet ein erlebnisreicher Tag mit der Vorfreude auf das, was etwa 4 Wochen zur Abholung bereitsteht: Ihr eigenes Bier! Lassen Sie sich überraschen und beschenken Sie sich oder gute Freunde und Familie zu Weihnachten!
Das Angebot beinhaltet einen kurzen Brauereirundgang, Speisen und Getränke und Ihren Anteil am selbstgebrauten Bier in dekorativen 2-Liter-Flaschen mit Bügelverschluss zum zügigen Genuss.

TU30751: Mindestalter 16 Jahre
Sa, 01.11.2025, 11:00-16:00 Uhr
Brauerei Gaststätte Hirsch, Obere Hauptstr. 13, 78573 Wurmlingen
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Bier selber brauen

Foto: pixabay

„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 Malzschroten. 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, 24.01.2026, 14:00-20:00 Uhr
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Küche (WAS) Raum Or 0.08
Leitung: Peter Görsch, IHK zertifizierter Heimbrauer
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 16.01.26

Wie die Gans Weihnachten überlebt

vegetarisches/veganes Weihnachtsmenü

Foto: pixabay

Sowohl die vegetarische als auch die vegane Ernährungsweise stehen für eine gesunde, nachhaltige und tierfreundliche Ernährung mit vielfältigen Geschmackserlebnissen. Während die vegetarische Küche hauptsächlich auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert und lediglich auf Fleisch und Fisch verzichtet, geht die vegane Küche noch einen Schritt weiter und meidet zusätzlich Milchprodukte, Eier und alle weiteren tierischen Produkte. Erschließen Sie sich in diesem Kurs mehr Abwechslung beim gesunden Kochen und erfahren Sie "en passant" mehr darüber, was gesundes Essen überhaupt ausmacht. Wir werden ein festliches Hauptgericht sowie ein leckeres Dessert zubereiten. Die Lebensmittelkosten (ca. 12,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

FD30721
Fr, 14.11.2025, 18:00-21:00 Uhr, Kleingruppe
Fridingen, Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Küche
Leitung: Silvia Hermann
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 07.11.25

Gutes aus dem Garten - Einkochen

Wie Lebensmittel haltbar machen, wenn Kühlschrank und Gefriertruhe noch 100 Jahre entfernt sind? Einkochen! Nicht nur praktisch, sondern auch lecker und kreativ kann das sein. Von eingesalzenem Suppengemüse bis hin zu frischen Fruchtgelee stellen wir auf dem historischen Herd raffinierte Leckereien her - und zwar aus dem, was wir auf einem Streifzug durchs Museum selbst ernten.

NH30752
Sa, 11.10.2025, 09:00-13:00 Uhr, Minigruppe, Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1
Leitung: Ingrid Kümpflein
Gebühr: 50,00 €
Anmeldung direkt über freilichtmuseum-neuhausen.de
In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck

Bunter Gaumenschmaus für Augen, Mund und Bauch!

Bunter Gaumenschmaus für Augen, Mund und Bauch! Es gibt leckere Aufläufe mit Buchweizen, Hirse und weiteren Zutaten - vegetarisch und auch mit Fleisch. Ergänzend bereiten wir verschiedene Salate zu und runden das Ganze wieder mit einer leckeren Nachspeise als Abschluß ab!
Die Kosten für Lebensmittel (ca. 12,00 - 14,00 €) werden bei den Kursleitenden bezahlt.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 1 Getränk, Gefäße für Reste

FD30761
Mi, 22.10.2025, 17:00-21:00 Uhr
Fridingen, Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr., 12, Küche
Leitung: Helmut Bosch, Margret Bosch
Gebühr: 21,00 €, Mitglieder: 19,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 15.10.25

4

Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Japanisch
Chinesisch
Ungarisch
Türkisch
Ukrainisch

Das Erlernen der deutschen Sprache ist der Schlüssel zur gesellschaftlichen und beruflichen Integration. Grundlegende Deutschkenntnisse helfen dabei, sich zurechtzufinden, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und soziale Kontakte zu knüpfen. Die vhs Tuttlingen bietet an den drei Standorten Tuttlingen, Spaichingen und Trossingen eine Vielzahl verschiedener Deutschkurse an – von den vom BAMF geförderten Integrations- und Berufssprachkursen, die an vier bis fünf Tagen pro Woche stattfinden über Abend- und Samstagskurse für Berufstätige bis hin zu Erstorientierungskursen, die speziell für Frauen konzipiert sind und in denen Mütter die Möglichkeit haben, ihre Kinder mitzubringen. Auch in diesem Semester decken wir dabei alle Niveaustufen ab – vom Anfängerkurs auf Niveau A1 bis zur Sprachstufe C1 für Teilnehmende mit bereits guten Vorkenntnissen. Im Konversationskurs können die Teilnehmenden ihre Sprachkenntnisse festigen und Sicherheit im mündlichen Austausch gewinnen.
Zudem bieten wir Sprachprüfungen auf verschiedenen Niveaustufen sowie den Einbürgerungstest für Einbürgerungswillige an.
Für individuelle Beratungen und Einstufungstests, falls Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Katharina Bartknecht, Fachbereichsleiterin Deutsch als Fremdsprache

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.

C2
Hören - ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen - sich mühelos an allen Gesprächen/Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen - jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen

C1
Hören - Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen - sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen - komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen

B2
Hören - im Fernsehen die meisten Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen - sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen - Artikel über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

B1
Hören - das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen - in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse wiedergeben
Lesen - Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

A2
Hören - einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von Mitteilungen verstehen
Sprechen - kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen - kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen

A1
Hören - einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen - sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen - einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

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 B2

Die vhs Tuttlingen bietet Kurse für Deutsch als Fremdsprache auf dem Niveau B2 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) **Deutsch B2.**

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 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. 45

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!

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., 07.10.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Bettina Fillinger
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40402: ab Lektion 1, Intensivkurs am Samstag
12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
08:30-12:30 Uhr
vhs Raum 3, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Rainer Lauk-Graf
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40403: ab Lektion 5, Abendkurs
30 mal ab Di., 07.10.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Thomas Stölben
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
15 mal ab Mi., 08.10.2025, 18:00-20:15 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 3
Leitung: Makhabat Abdykar Kyzy
Gebühr: 172,00 €, Mitglieder: 167,00 €

Sprachkursleiter/innen gesucht!

Wir suchen engagierte Kursleitungen für unsere Fremdsprachkurse: z.B. Deutsch, Italienisch, Französisch, Schwedisch, Thailändisch, Japanisch usw.

Foto: Adobe Stock

Verfügen Sie über entsprechende Qualifikationen oder beherrschen Sie als Muttersprachler/in eine Fremdsprache?

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., 06.10.2025, 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 €

Deutsch Niveau A2.2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801083-9

TU40416: ab Lektion 8, Intensivkurs am Samstag
12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Mohamed Daif
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch als Fremdsprache B1

Deutsch Niveau B1.2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Schritte plus Neu 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-641085-3

TU40423: ab Lektion 8, Abendkurs
26 mal ab Mo., 29.09.2025, 18:00-19:45 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Kurspause vom 10. bis 26.11.2025
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29,
Raum Gr 1.07
Leitung: Sigrid Keicher
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40424: ab Lektion 8, Abendkurs
30 mal ab Di., 07.10.2025, 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 €

Deutsch als Fremdsprache B2/C1

Deutsch Niveau B1+

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B1+, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-001209-1
Dieser Kurs dient als „Brücke“ zwischen den Niveaustufen B1 und B2; es werden die Inhalte der Stufe B1 wiederholt und gefestigt, um den Einstieg in einen B2-Kurs zu erleichtern.

TU40426W: Abendkurs
15 mal ab Mo., 06.10.2025, 18:30-20:45 Uhr
live-online zu Hause
Minigruppe
Leitung: Kathrin Bächler
Gebühr: 244,00 €, Mitglieder: 239,00 €

Deutsch Niveau B2.1

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Aspekte neu B2 Teil 1, Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605268-9.

TU40430: ab Lektion 1, Intensivkurs am Samstag
14 mal ab Sa., 11.10.2025, 14:30-17:30 Uhr
Einzelne Termine finden in den Ferien statt.
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Franziska Martin
Gebühr: 213,00 €, Mitglieder: 208,00 €

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

TU40432: ab Lektion 6, Abendkurs
30 mal ab Di., 07.10.2025, 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 Intensivkurs B2.1, Teil 1

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0
Dieser B2-Intensivkurs richtet sich an Personen, die innerhalb von zwei Semestern das Sprachniveau B2 erreichen und die Prüfung „Zertifikat Deutsch B2“ ablegen möchten; der Unterricht findet drei Mal pro Woche statt und setzt eine hohe Lernbereitschaft voraus. Für alle Teilnehmenden ist das Sprachniveau B1 erforderlich.

TU40433
21 mal ab Mo., 06.10.2025
3 x wöchentlich: montags und dienstags 18:00-19:30 Uhr, samstags 09:00-13:00 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 3
Leitung: Eleonora Kindsvater
Gebühr: 251,00 €, Mitglieder: 246,00 €

Deutsch Intensivkurs B2.1, Teil 2

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-101209-0

TU40434
20 mal ab Mo., 08.12.2025
3 x wöchentlich: montags und dienstags 18:00-19:30 Uhr, samstags 09:00-13:00 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 3
Leitung: Eleonora Kindsvater
Gebühr: 251,00 €, Mitglieder: 246,00 €

Sie finden nicht den richtigen Kurs?

weitere Deutschkurse finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-tuttlingen.de

z.B. ein B1.1-Kurs am Samstag und ein A2.2-Abendkurs

oder sprechen Sie die Fachbereichsleiterin an - telefonisch 07461-969122 oder per E-Mail: bartknecht@vhs-tuttlingen.de

Deutsch Konversationskurs B2/C1

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Foto: Adobe Stock

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Sprechfähigkeit weiter ausbauen möchten. Dabei werden wechselnde Themen behandelt, um das freie Sprechen, Diskutieren und Argumentieren zu üben. Zudem wird der Wortschatz im alltags- und berufssprachlichen Bereich gefestigt und erweitert.
Der Kurs richtet sich an Personen, die aktuell einen B2- oder C1-Kurs besuchen oder ein gutes B1-Niveau nachweisen können.

TU40435

15 mal ab Fr., 10.10.2025, 14:00-16:15 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaustr. 7, Raum 1
Leitung: Olga Pypenko
Gebühr: 172,00 €, Mitglieder: 167,00 €

Deutsch Niveau C1.1

für Teilnehmende mit fundierten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Aspekte neu C1. Mittelstufe Deutsch, Klett-Verlag, Lehrbuch ISBN: 978-3-12-605035-7; Arbeitsbuch ISBN: 978-3-12-605036-4

TU40441: ab Lektion 4, Intensivkurs am Samstag

12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
08:30-12:30 Uhr
vhs Raum 1, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: N.N.
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau C1.1

für Teilnehmende mit fundierten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! C1.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-201209-9

TU40442: ab Lektion 6, Abendkurs

30 mal ab Mo., 06.10.2025, 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 €

Prüfung Zertifikat Deutsch A2/B1 (telc) und Zertifikat Deutsch B2 (telc)

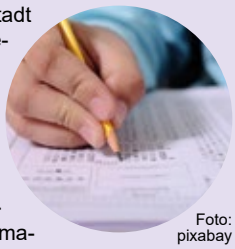


Foto: pixabay

Die Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen bietet regelmäßig die beiden telc-Prüfungen Zertifikat Deutsch A2/B1 und Zertifikat Deutsch B2 an.

Die nächsten Prüfungstermine sowie alle Informationen zu den Prüfungen und zum Anmeldeverfahren per E-Mail finden Sie auf unserer Internetseite: www.vhs-tuttlingen.de

telc LANGUAGE TESTS

Integrationskurse

Unser Kursangebot im Integrationsbereich

Folgende Kurse starten regelmäßig:
- Allgemeine Integrationskurse
- Zweitschriftlernerkurse
- Alphabetisierungskurse
- B2-Berufssprachkurse

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Erstorientierungskurse für Frauen

Erstorientierungskurse (EOK) richten sich an Personen, die keine Möglichkeit haben, einen Integrationskurs zu besuchen oder für einen Integrationskurs aktuell nicht das passende Angebot finden. Ein EOK besteht aus sechs Modulen zu je 50 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und umfasst damit insgesamt 300 Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerinnen erlangen erste Deutschkenntnisse, inhaltlich dreht sich alles um den Alltag, z.B. Einkaufen, Wohnen, Kindergarten/Schule, Gesundheit/medizinische Versorgung; die Module werden an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.
Mütter, die keine Kinderbetreuung haben, dürfen ihre Kinder mit in den Kurs bringen.
Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei. Die Fahrtkosten werden nicht übernommen.

Die **Anmeldung und Beratung** zu Integrations-, Berufssprach- und Erstorientierungskursen erfolgt im vhs-Integrationsbüro, Königstraße 7 (3. Stock) während der Öffnungszeiten.

www.vhs.lernportal.de/deutsch

Foto: Adobe Stock

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 einbuergerung@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 €.

Prüfungstermin	Anmeldung per Mail bis	Anmeldung persönlich im Büro am	Uhrzeit
21.11.2025	15.10.2025	21.10.2025	09.00-11.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr
13.03.2026	03.02.2026	10.02.2026	09.00-11.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr

Termine für den Test **„Leben in Deutschland“** finden in folgenden Monaten statt: November 2025, Dezember 2025, Februar 2026, März 2026, **Anmeldung im vhs-Integrationsbüro**

Ihre Fachbereichsleiterin für Fremdsprachen

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

Englisch

Foto: pixabay

Englisch Niveau A1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Go for it, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-102938-8
Der Grundwortschatz und elementare Grammatikstrukturen werden systematisch vermittelt und in kommunikativer Form angewendet.

TU40620: ab Lektion 1
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 1.05
Leitung: Philippa Rettenbacher
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 5
10 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Solaf Mrad
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

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 12
15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
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: Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-259599-8
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, 01.10.25
14:30-16:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Rasit Hamatoglu
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch Niveau B1.1
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English Upgrade · Englisch für Erwachsene, Cornelsen-Verlag; ISBN 978-3-06-122721-0
Easy English Upgrade macht Erwachsenen das Erlernen der englischen Sprache leicht: Das unkomplizierte Lehrwerkskonzept sorgt für gute Laune und Lernerfolg in jeder Englischstunde.

TU40632
12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
17:30-19:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Hanna Dubych
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

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 9
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
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, 29.09.25
10:30-12:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Philippa Rettenbacher
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €
Schreibmaterialien sind mitzubringen

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Englisch 60 plus B1.2
für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English B1, Bd. 2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9
Der Kurs richtet sich an Menschen ab ca. 60 Jahren, die über solide Grundkenntnisse des Englischen verfügen. Im Kurs steht das aktive Sprechen im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Inhaltlich befasst sich dieser Kurs mit typischen Situationen, die für diese Zielgruppe interessant sind (Reisen, Familien- bzw. Freundeskontakte etc.). Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und in kommunikativer Form angewendet. Das Lerntempo ist der Altersgruppe angemessen.

TU40615R: ab Lektion 10
15 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
09:30-11:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Claudia Hartling
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Easy Conversation B1/B2
Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

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, 30.09.25
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
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

In conversation B2 2nd edition, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501559-3
Es werden authentische Kommunikationssituationen simuliert. Das Lerntempo ist der Altersgruppe angemessen.

TU40616R
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
08:30-10:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Ursula Leibinger
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

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, 30.09.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Elyse Waldie
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Conversation English for Travelers 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. who will help you to feel confident speaking English on your next journey!

TU40672W
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Elyse Waldie
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Creative Art in English

für Schüler/innen von 10 bis 13 Jahren

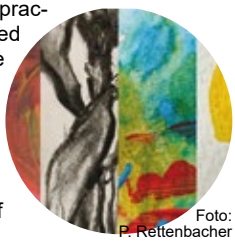


Foto: P. Rettenbacher

Have fun with art while practicing English in a relaxed environment. We will be painting and drawing as well as experimenting with textures and layering. Our ideas will be brought together in some beautiful works of art. We will also look at some famous art and will see if we can paint like the professionals.
Basic English understanding is required.
10,00 € extra is needed per student for materials. Please bring this to the first class.
Please wear old clothes. Art can get messy.

TU40600J
8 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Philippa Rettenbacher
Gebühr: 66,00 €, Mitglieder: 61,00 €

Art in English

für Schüler/innen von 14 bis 16 Jahren

Enjoy creative art techniques while practicing English in a relaxed environment. Using colour and contrast, perspective and shading, layering and textures, we will create some masterpieces.
Basic English understanding is required.
10,00 € extra is needed per student for materials. Please bring this to the first class.
Please wear old clothes. Art can get messy.

TU40601J
8 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
15:35-17:05 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Philippa Rettenbacher
Gebühr: 66,00 €, Mitglieder: 61,00 €

Tipp

English for Kids

für Schüler/-innen der ersten und zweiten Klasse

12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
16:00-16:45 Uhr

vhs in Trossingen, siehe Seite 98

Englisch für den Beruf

Foto: Adobe Stock

beruf & sprache

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 Level A2: English for Emails

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: English for Emails Level A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-121495-1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lernen möchten, selbstbewusst Emails auf Englisch schreiben zu können. Dazu werden hilfreiche Gesprächsstrategien und Redewendungen behandelt.
Bitte beachten: Die Kursteilnahme ist nur mit einem Laptop/Computer mit Kamera und Mikrofon möglich (nicht mit Smartphone oder Tablet).

TU40675W
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Evguenia Chevtchenko
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Business English Level A2: English for Telephoning

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: English for Telephoning Level A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20577-8

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lernen möchten, sich selbstbewusst am Telefon auf Englisch unterhalten zu können. Dazu werden hilfreiche Gesprächsstrategien und Redewendungen behandelt.
Bitte beachten: Die Kursteilnahme ist nur mit einem Laptop/Computer mit Kamera und Mikrofon möglich (nicht mit Smartphone oder Tablet).

TU40676W
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
19:35-21:05 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Evguenia Chevtchenko
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Business English Level B1/B2: English for Socializing and Small Talk

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: English for Socializing and Small Talk B1/B2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20583-9

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lernen möchten, sich selbstbewusst auf Englisch unterhalten zu können. Dazu werden hilfreiche Gesprächsstrategien und Redewendungen behandelt.
Bitte beachten: Die Kursteilnahme ist nur mit einem Laptop/Computer mit Kamera und Mikrofon möglich (nicht mit Smartphone oder Tablet).

TU40677W
10 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Malcolm Clark
Gebühr: 139,00 €, Mitglieder: 134,00 €

Tipp

Bildungsurlaub für Ihre berufliche Weiterentwicklung

Schlagfertigkeit, sicheres Auftreten, Führungsstärke

siehe Seite 56

Business English Level B1/B2: English for Today's Workplace

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: English for Today's Workplace · Edition 2024, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-123277-1

Foto: Adobe Stock

Dieser Kurs richtet sich an Fachleute in allen Branchen und vermittelt effektiv und realitätsnah Sprachkenntnisse für den internationalen Austausch sowie ein tieferes Verständnis für die globale Arbeitsdynamik.
Bitte beachten: Die Kursteilnahme ist nur mit einem Laptop/Computer mit Kamera und Mikrofon möglich (nicht mit Smartphone oder Tablet).

TU40678W
10 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
19:35-21:05 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Evguenia Chevtchenko
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

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

Foto: AdobeStock

Kontakt: Katharina Bartknecht
Tel. 07461/9691-22
bartknecht@vhs-tuttlingen.de

Französisch

Foto: pixabay

Sie finden nicht den richtigen Kurs?

Es können jederzeit Kurse auf spontane Nachfrage und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten auf allen Niveaustufen gebucht und organisiert werden. Sprechen Sie die Fachbereichsleiterin an - telefonisch 07461-969114 oder per E-Mail: bernert-rehaber@vhs-tuttlingen.de

Soirée française

Eine kulturelle und kulinarische Reise durch Frankreich

Foto: pixabay

Kommen Sie mit auf eine Tour de France durch verschiedene Regionen Frankreichs und deren Highlights- bei einem anschließenden Quiz können Sie die hier erworbenen Kenntnisse in unter Beweis stellen. Es erwarten Sie auch ein paar Gaumenfreuden - auch in kulinarischer Hinsicht werden Sie auf Ihre Kosten kommen!
4,00 € pro Person sind bei der Kursleitung für kulinarische Spezialitäten zu entrichten.

TU40844
Mi, 22.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Susanne Bernert-Rehaber
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Französisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

TU40810: ab Lektion 8/9
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
16:30-18:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Katja Bruxelles
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch Auffrischungskurs

Déjà-vu - Ein Wiedersehen mit Französisch

Lehrbuch: Déjà-vu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529633-6

Der Auffrischungskurs Déjà-vu richtet sich an Französischlernende, die bereits Grundkenntnisse haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Dabei liegt der Fokus auf dem Sprechen und auf der konsequenten Wiederholung von Wortschatz und Grammatik – immer verknüpft mit aktuellen Themen der frankophonen Welt.

TU40811
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
16:15-17:45 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Katja Bruxelles
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Französisch Niveau A2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! A2 – Aktualisierte Ausgabe, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-103351-4

TU40809: ab Lektion 1
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
10:10-11:40 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Maryvonne Allain
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, 01.10.25
17:00-18:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Irmgard Dinkelaker
Gebühr: 166,00 €, Mitglieder: 161,00 €

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 mittwochs, ab Mi, 01.10.25
16:30-18:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Katja Bruxelles
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

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, 16.09.25
18:15-19:45 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Sigrid Keicher
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Table ronde française

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 participation est gratuite et il est possible de rejoindre le groupe à tout moment.

Weitere Informationen: www.table-ronde-tut.de

Italienisch

Foto: pixabay

Italienisch Niveau A1

TU40910: für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, ab Lektion 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 - Hybride Ausgabe allango, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-502202-7
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
08:30-10:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Roberta Rampazzo
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

TU40901W: für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, ab Lektion 1

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova Edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-175427-3
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Giulia Cantone
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

TU40903W: für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, ab Lektion 7

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova Edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-175427-3
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Giulia Cantone
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 „Il testamento del dottor Bianchi" gelesen. Das aktive Sprechen steht im Vordergrund und die Teilnehmer sollten solide A2-Grundkenntnisse besitzen.

TU40907: Krimi-Lektüre nach Absprache
15 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
18:00-19:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Barbara Legname
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Italienisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1-Hybride Ausgabe allango, Hueber-Verlag ISBN: 978-3-12-525225-7

TU40921: ab Lektion 3
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
10:10-11:40 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Roberta Rampazzo
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

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, 29.09.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Giulia Cantone
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

TU42200: ab Lektion 1

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
20:00-21:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: David Chicas
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

TU42201W: ab Lektion 3-4

15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Jose Escalante
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

TU42202: ab Lektion 9

15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:05-19:35 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Carolina Teply
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch Niveau A2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Kurs-und Arbeitsbuch - Interaktive Version, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-054545-2

TU42206W: ab Lektion 1

10 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Marina Moll
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Spanisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN: 9783190345458 + (Intensivtrainer von Impresiones)

TU42210W: ab Lektion 7

15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
17:30-19:00 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Jose Escalante
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-074545-6

TU42211W: ab Lektion 1

15 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
17:30-19:00 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
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 repasar un poco la gramática con ayuda de una lectura y/o con temas actuales.

TU42220

15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
08:45-10:15 Uhr, Kleingruppe
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 12

15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
20:05-21:35 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: David Chicas
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Spanisch lernen mit Spaß und Gefühl

In unserem Kurs geht es um das echte Lebensgefühl der spanischsprachigen Welt, ganz ohne Druck, dafür mit viel Freude, Musik und kreativen Methoden.

TU42242: für Teilnehmende ohne/mit geringen Vorkenntnissen

10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29, Raum Gr 1.04
Leitung: Elsa Ulloa Medina
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Weitere Sprachen

Japanisch A1 - Hybrid-Kurs

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Bd. 1, ISBN: 978-3732299744

Der Kurs richtet sich an Japan-Interessierte mit geringen sprachlichen Vorkenntnissen. Mit viel Spaß lernen wir, uns vorzustellen, einfache Aussage- und Fragesätze zu bilden und erste Dialoge zu führen.

Für beide Kurse gilt:

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Teilnahme in Präsenz oder online möglich
Leitung: Mina Hara
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 127,00 €

TU41002H

12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:35-21:05 Uhr, Minigruppe

TU41001H: ab Lektion 7

12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe

Tipp

Chinesisch für Kinder

Ohne Vorkenntnisse zwischen 6 und 11 Jahren

siehe Seite 67

Schwedisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

TU42002W

Uhrzeit und Tag werden noch festgelegt
live-online zu Hause
Leitung: N.N.
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Türkisch A1/A2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0

TU42401: Fortsetzungskurs ab Lektion 7

15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe
vhs Raum 2, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Ahmet Halit Öngün
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Ungarisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

TU42601

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs Raum 2, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Beáta Wöhrstein
Gebühr: 206,00 €, Mitglieder: 201,00 €

Ukrainisch

für Aktive in Helferkreisen für Zufluchtssuchende aus der Ukraine

Sie arbeiten beruflich oder ehrenamtlich mit Zufluchtsuchenden aus der Ukraine zusammen und interessieren sich daher für Land und Leute? Dann ist dieser Schnupperkurs die Gelegenheit für Sie: In lockerer Atmosphäre kommen Sie mit dem slawischen Sprachraum und seiner Kultur in Kontakt und machen erste „Sprechversuche“ in Ukrainisch, denn schon ein paar Worte Ukrainisch können helfen, das Eis zu brechen. Bei Interesse können auch erste Schreibversuche unternommen werden.

TU42640W

5 mal dienstags, ab Di, 16.09.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Vladyslava Evhenivna Pedchenko
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

5

PC-Grundlagen
Office
Mediengestaltung
XpertBusiness
Rhetorik
Soft Skills
Medienkompetenz

Künstliche Intelligenz kann heute Texte schreiben, Bilder erzeugen und sogar Programmcode generieren. Warum also noch selbst programmieren lernen? Die Antwort ist einfach: Nur wer versteht, wie Algorithmen funktionieren, kann KI sinnvoll nutzen, kritisch hinterfragen und verantwortungsvoll einsetzen. Programmieren zu lernen bedeutet, digitale Mündigkeit zu erlangen – und das ist gerade für Kinder und Jugendliche wichtiger denn je. Denn sie wachsen in einer Welt auf, in der digitale Technologien allgegenwärtig sind. Wer frühzeitig lernt, wie man mit Code Probleme löst, stärkt nicht nur logisches Denken und Kreativität, sondern auch Selbstvertrauen und Teamfähigkeit.

*Deshalb haben wir bei der vhs einen neuen Schwerpunkt ins Leben gerufen: Programmieren mit Kindern und Jugendlichen. Für die Jüngeren (8–11 Jahre) bieten wir den Kurs **Robotik für Kinder** an – hier wird Technik spielerisch erlebbar. Jugendliche können sich in der **Spieleprogrammierung mit Godot** ausprobieren oder mit dem **Arduino** erste eigene Projekte realisieren. Unsere "Klassiker" wie **Raspberry Pi** und Einführung in die **JAVA-Programmierung** richten sich an alle ab 16 Jahren, die tiefer einsteigen möchten.*

Das gesamte Kursangebot finden Sie im Programmheft auf Seite 57. Wir freuen uns auf viele neugierige Nachwuchs-Coder!

Steffen Griesinger, Fachbereichsleiter Berufliche Bildung und EDV

Thema: IT-Sicherheit

Vortrag: Computersicherheit – Datensicherheit – Datenschutz

Foto: privat

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.

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
Do, 11.12.2025, 18:00-20:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Peter Rieß
Gebühr: 15,00 €
Anmeldung erforderlich

Chancen erkennen. Zukunft gestalten.

Beruflich einsteigen, aufsteigen oder Qualifikation nachholen?
Weiterbildung macht's möglich!

Rufen Sie uns an unter
0800 4 5555 00 (gebührenfrei)
www.arbeitsagentur.de

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Rottweil – Villingen-Schwenningen
bringt weiter.

Künstliche Intelligenz

Die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz entdecken

Nutzen Sie KI als Ihren effektiven Alltagshelfer

Foto: Adobe Stock

Künstliche Intelligenz (KI) hat längst Einzug in unseren Alltag gehalten und wir laden Sie ein, mit uns in die faszinierende Welt der KI einzutauchen! In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie KI als Ihren persönlichen Alltagshelfer nutzen können. Wir beginnen mit einer fundierten Einführung in das Thema, beleuchten die Grundlagen von KI und ihre Bedeutung für unser tägliches Leben. Eine kurze Reise durch die Geschichte der KI offenbart ihre Entwicklung und wichtige Meilensteine.
Im zweiten Teil des Seminars widmen wir uns den besonders innovativen KI-Modellen: ChatGPT, Copilot, Gemini, Perplexity und Claude. Wir erläutern ihre Funktionsweise, diskutieren ihre Vor- und Nachteile und präsentieren praktische Anwendungen für den Alltag. Sie erhalten eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Nutzung dieser Tools und haben die Möglichkeit, sie selbst auszuprobieren.
Ein weiterer zentraler Aspekt des Seminars ist die Diskussion über Datenschutz, Ethik und Sicherheit im Kontext von KI. Wir geben Ihnen wertvolle Hinweise für einen verantwortungsvollen Umgang mit KI-Technologien und erörtern ethische Fragestellungen.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Verständnis für KI vertiefen und sie aktiv in ihren Alltag integrieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Seminar begrüßen zu dürfen!

Für beide Kurse gilt:
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Verena Wenkert, Verena Möbius
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

TU50611B
Do, 30.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

TU50612B
Do, 22.01.2026, 18:00-21:00 Uhr

KI-Videos erstellen

In diesem dreitägigen 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. Voraussetzungen: Grundlegende Computer-Kenntnisse und ein Smartphone oder Tablet mit installiertem CapCut (kostenlos verfügbar)

TU50631W: Online-Seminar
3 mal dienstags, ab Di, 28.10.25
18:00-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 54,00 €

Musik erstellen mit KI

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: Online-Seminar
Di, 07.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 20,00 €

Schulungen für Unternehmen und Betriebe

Foto: Adobe Stock

Die vhs Tuttlingen ist seit Jahren ein bewährtes Schulungszentrum für Unternehmen und Institutionen. Wir bieten individuell zugeschnittene Halb- und Ganztageskurse, Wochenendseminare, Abendkurse sowie Einzelcoachings – bei uns oder direkt bei Ihnen vor Ort. Gerne erstellen wir ein unverbindliches Angebot.

Ihr Ansprechpartner:
Steffen Griesinger
Fachbereichsleiter Berufliche Bildung/EDV
Tel. 07461/9691-16,
griesinger@vhs-tuttlingen.de

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, 23.09.25
17:30-19:10 Uhr, Kleingruppe
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, 25.11.25
17:15-19:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 119,00 €, Mitglieder: 114,00 €

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.herdt.de) unter Angabe des **Match-Codes 10FS2-SW** bestellt werden.

TU50400
5 mal donnerstags, ab Do, 06.11.25
18:30-20:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Brigitte Seeburger
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Tipp

10-Fingerschreiben
Für Schüler und Schülerinnen

vhs in Trossingen, siehe Seite 98
vhs in Spaichingen, siehe Seite 83

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/innen, 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, 14.11.25, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 15.11.25, 09:00-16:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Kleingruppe
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-basierten Zusammenarbeit
- Vergleich der Funktionalitäten mit Microsoft Office-Produkten
- Tipps zur nahtlosen Integration von Google-Diensten

TU50127W: Online-Kurs
Do, 20.11.2025, 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 13.10.25 bis 21.12.25
TU50501D: von 12.01.26 bis 22.03.26
online Selbstlernkurs
Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 475,00 €

Info: Online-Selbstlernkurse

Foto: pixabay

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.
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
BBT
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
Qualifizierungen & Umschulungen
Kfz-, Elektro- und Metalltechnik
Automatisierungs- & Schweißtechnik
Azubi-Akademie
Firmenschulungen

Textverarbeitung

Word - alles Wichtige für die Berufspraxis

für Berufs- (Wieder-)Einsteiger/innen 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, 28.11.25, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 29.11.25, 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 €

Word - Serienbriefe

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 51

Anlegen / verwenden einer Datenquelle aus Word/Excel, Erstellen von einfachen/komplexen Serienbriefen mit Bedingungen, Etikettenausdruck.

TU501372D: vom 29.09.2025 bis 05.10.2025
TU501373D: vom 17.11.2025 bis 23.11.2025
online Selbstlernkurs
Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 51,00 €

Word - "Wissenschaftliche" Arbeiten

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 51

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 08.12.2025 bis 21.12.2025
TU501394D: vom 09.02.2026 bis 22.02.2026
online Selbstlernkurs
Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 102,00 €

Microsoft Office - Word - Weiterführende Techniken

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 51

Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Tabulatoren, Spaltenlayout, Einfügen von Grafiken, individuelle Aufzählungszeichen und Symbole, Kopf- und Fußzeilen, Erstellen eines beidseitigen Flyers, eines Aushangzettels und einer Einladung.

TU501382D: vom 24.11.2025 bis 14.12.2025
online Selbstlernkurs
Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 153,00 €

Tabellenkalkulation

Excel Grundkurs

langsames 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, 25.11.25
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/innen und interessierte Privatnutzer/innen

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 Zählenwenn-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, 12.12.25, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 13.12.25, 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 51

Aufbau eines Tabellenblattes, Formatierungen, Sortieren von Daten, Rechnen mit den Grund- rechenarten, Prozentrechnung, einfache mathematische Formeln, relativer/absoluter Bezug, Anlegen eines Benutzerformates, Einsatz einer bedingten Formatierung, Einführung in die WENN-Funktion.

TU501498D: vom 10.11.2025 bis 07.12.2025
TU501499D: vom 12.01.2026 bis 08.02.2026
online Selbstlernkurs
Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 198,00 €

Excel - intensiv

Grundkurs

Sie erlernen 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, 24.09.25
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 zur 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 Arbeitserleichterung.
Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Office-Versionen ab 2010 und Office365.

Voraussetzung: Excel-Anwenderkenntnisse

TU50143
7 mal mittwochs, ab Mi, 03.12.25
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 €

Excel automatisieren

Makros & VBA Programmierung

Foto: AdobeStock

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 Programmiertechniken erlernen: Einsatz von Formularen, Variablen, Bedingungen und Schleifen.
Voraussetzung: Kenntnisse der Inhalte des Excel Grundkurses

TU50148
5 mal mittwochs, ab Mi, 15.10.25
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 €

Excel - Weiterführende Techniken

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 51
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 08.12.2025 bis 21.12.2025
TU501497D: vom 12.01.2026 bis 25.01.2026

Weiterführende Techniken 2
Erstellen unterschiedlicher Diagramme, Rechnen mit Datum / Uhrzeit, weitere Datumsfunktionen, Zielwertsuche, Solver

TU501500D: vom 27.10.2025 bis 09.11.2025
TU501501D: vom 26.01.2026 bis 08.02.2026

Weiterführende Techniken 3
Diverse logische und statistische Funktionen, Erstellen und Filtern einer Datenbank, Datenbankfunktionen Textfunktionen (verketten, glätten etc.), Einführung in Pivot-Tabellen.

TU501504D: vom 01.12.2025 bis 14.12.2025
TU501505D: vom 12.01.2026 bis 25.01.2026

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 29.09.2025 bis 12.10.2025
TU501507D: vom 10.11.2025 bis 23.11.2025

Präsentation

PowerPoint - alles Wichtige für die Berufspraxis

für Berufs- (Wieder-)Einsteiger/innen 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, 23.01.26, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 24.01.26, 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 62

Professionell präsentieren mit PowerPoint

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen auf Seite 51
Anlegen einer neuen Präsentation, Folienlayout und -design, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Diagrammen und Tabellen. Erstellen einer Master-Vorlage, Drucken der Präsentation, Anlegen eines Inhaltsverzeichnisses mit Verlinkung, Bildschirmpräsentation

TU501509D: von 29.09.2025 bis 26.10.2025
TU501510D: von 26.01.2026 bis 22.02.2026
online Selbstlernkurs
Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 198,00 €

E-Mail

Outlook - alles Wichtige für die Berufspraxis

für Berufs- (Wieder-)Einsteiger/innen und interessierte Privatnutzer/innen

Foto: Adobe Stock

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, 09.01.26, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 10.01.26, 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 €

Programmieren

Raspberry PI - der Mini-Computer

Foto: pixabay

Der Mini-Computer Raspberry-PI begeistert Hobbytüftler 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.

TU50129
4 mal montags, ab Mo, 29.09.2025
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, 24.11.2025
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 €

Tipp

Programmieren für Kinder und Jugendliche
siehe Seite 61

Chat-Bots mit Telegram

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Chat-Bots! In diesem zweiwöchigen Kurs erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihren eigenen Telegram-Bot. Lernen Sie Grundlagen, planen Sie Funktionen und setzen Sie Ideen mit visuellen Tools um. Vom Konzept bis zur Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Am Ende präsentieren Sie stolz Ihren funktionierenden Bot. Ideal für Neugierige und Kreative, die moderne Technologie spielerisch erkunden möchten.

TU50651W: Online-Seminar
3 mal samstags, ab Sa, 08.11.25
10:00-13:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 54,00 €

Bildbearbeitung & Layout

Adobe Photoshop

Grundkurs intensiv

Foto: pixabay

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; Composings; 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, 31.01.26, 09:00-16:00 Uhr
So, 01.02.26, 10:00-13:00 Uhr
Sa, 07.02.26, 09:00-16:00 Uhr
So, 08.02.26, 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 €

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, 16.10.25
18:00-20:30 Uhr, Kleingruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 103,00 €, Mitglieder: 98,00 €

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online-Selbstlernkursen, Seite 51

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 13.10.2025 bis 09.11.2025
TU501754D: von 12.01.2026 bis 08.02.2026
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, 27.09.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 28.09.25, 10:00-13:00 Uhr
Sa, 04.10.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 05.10.25, 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, 15.11.25, 09:00-16:00 Uhr
So, 16.11.25, 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, 10.01.26, 09:00-16:00 Uhr
So, 11.01.26, 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

Foto: Adobe Stock

SAP

SAP-Seminare mit Alfatraining

Die Volkshochschule bietet in Kooperation mit Alfatraining GmbH zertifizierte SAP-Schulungen an.

Für alle Kurs mit Alfatraining gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Alfatraining Bildungszentrum GmbH
Gebühr: 359,00 €
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.

TU502751W
Fr, 10.10.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 11.10.25, 09:00-16:15 Uhr
TU502752W
Fr, 07.11.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 08.11.25, 09:00-16:15 Uhr
TU502753W
Fr, 05.12.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa,06.12.25, 09:00-16:15 Uhr
TU502754W
Fr, 30.01.26, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 31.01.26, 09:00-16:15 Uhr
TU502755W
Fr, 27.02.26, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 28.02.26, 09:00-16:15 Uhr

Finanzbuchhaltung in SAP® S4/HANA

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung.

TU502771W
Fr, 21.11.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 22.11.25, 09:00-16:15 Uhr
TU502772W
Fr, 06.02.26, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 07.02.26, 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, 24.10.25, 13:00-18:00 Uhr
Sa, 25.10.25, 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: 27.10. bis 03.11.2025 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 25.09.2025

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, 04.11.2025	Do, 05.02.2026	24	445,00 €	05.11.2025
TU50512W	**Finanzbuchführung 2**	Di, 04.11.2025	Do, 29.01.2026	22	410,00 €	05.11.2025
TU50513W	**Finanzbuchführung 3 mit DATEV**	Di, 04.11.2025	Di, 03.02.2026	16	370,00 €	05.11.2025
TU50514W	**Lohn und Gehalt 1**	Di, 04.11.2025	Do, 05.02.2026	24	445,00 €	05.11.2025
TU50515W	**Lohn und Gehalt 2**	Di, 04.11.2025	Do, 29.01.2026	22	410,00 €	05.11.2025
TU50516W	**Lohn und Gehalt 3 mit DATEV**	Di, 04.11.2025	Do, 08.01.2026	16	370,00 €	05.11.2025
TU50517W	**Einnahmen- Überschussrechnung**	Di, 04.11.2025	Di, 09.12.2025	11	205,00 €	05.11.2025
TU50518W	**Kosten- und Leistungsrechnung**	Di, 04.11.2025	Do, 22.01.2026	20	370,00 €	05.11.2025
TU50519W	**Business Finanzwirtschaft**	Di, 04.11.2025	Do, 22.01.2026	20	370,00 €	05.11.2025
TU50520W	**Bilanzierung**	Di, 04.11.2025	Do, 22.01.2026	20	370,00 €	05.11.2025
TU50521W	**Controlling**	Di, 04.11.2025	Do, 22.01.2026	20	370,00 €	05.11.2025
TU50522W	**Betriebliche Steuerpraxis**	Di, 04.11.2025	Do, 29.01.2026	22	410,00 €	05.11.2025
TU50523W	**Personalwirtschaft**	Di, 04.11.2025	Do, 22.01.2026	20	370,00 €	05.11.2025

Softskills

Foto: Adobe Stock

Selbstmarketing für Frauen

Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!

Viele Frauen leisten Großartiges – und sprechen selten darüber. Wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses praxisnahe Online-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben. Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten – beruflich wie privat.

TU50013W: Online-Seminar
Di, 18.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 70,00 €

Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung

Sie möchten Ihre Leidenschaft zum Beruf machen, ohne Ihre finanzielle Sicherheit zu riskieren? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie nebenberuflich selbstständig starten – von der Idee bis zur Umsetzung. Mit praxisnahen Tipps zu Recht, Finanzen und Marketing lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Business aufbauen, ohne den Hauptjob aufzugeben.

TU50012W: Online-Seminar
Di, 04.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Den Wortschatz trainieren:

Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation

In diesem Seminar trainieren Sie, in wichtigen Momenten wie Reden oder Gesprächen die passenden Worte parat zu haben. Mit effektiven Methoden stärken Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz und verbessern Ihre Ausdruckskraft. Praktische Übungen helfen, Ihre sprachliche Sicherheit zu steigern – für eine klare und überzeugende Kommunikation.

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500081W: Online-Seminar
Di, 14.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

TU50008W: Online-Seminar
Fr, 05.12.2025, 18:30-21:30 Uhr

Rhetorik Workshop

Lernen Sie, wie Sie mit Sprache begeistern und souverän auftreten – ob in Reden, Verhandlungen oder schwierigen Situationen. In praktischen Übungen stärken Sie Ihre Argumentation, trainieren den Umgang mit Lampenfieber, Blackouts und Einwänden. Nutzen Sie den Online-Workshop, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten gezielt weiterzuentwickeln.

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500051W: Online-Seminar
Mi, 15.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

TU50005W: Online-Seminar
Mo, 15.12.2025, 18:30-21:30 Uhr

Schlagfertigkeit trainieren

Fallen Ihnen passende Worte oft zu spät ein? In diesem Seminar lernen Sie, spontan und sicher zu reagieren. Sie erweitern Ihren aktiven Wortschatz und trainieren humorvolle, treffende Antworten – auch in stressigen Situationen. Das macht Sie mutiger, sicherer und sprachlich gewandter.

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500041W: Online-Seminar
Mi, 08.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

TU50004W: Online-Seminar
Mi, 19.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

Die Kunst des Smalltalks:

vom Small Talk zum Smart Talk

Foto: Fotolia

Lernen Sie, wie Sie Smalltalk gezielt einsetzen und in interessante Gespräche verwandeln. Sie erfahren, wie Sie leichter Themen finden, Pausen vermeiden und über sich selbst sprechen. So schaffen Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre, knüpfen Kontakte und stärken Ihre kommunikative Wirkung – beruflich wie privat.

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500111W: Online-Seminar
Do, 09.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

TU50011W: Online-Seminar
Do, 13.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

Entfesseln Sie Ihre Stärken:

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Lernen Sie, Forderungen klar zu formulieren, „nein“ zu sagen und sich selbst zu motivieren. Sie trainieren sicheres Argumentieren, flüssiges Sprechen und den Umgang mit schwierigen Situationen. Mit praktischen Tipps entfalten Sie Ihre innere Stärke und gewinnen mehr Selbstvertrauen für Alltag und Beruf.

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500091W: Online-Seminar
Do, 30.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

TU50009W: Online-Seminar
Do, 04.12.2025, 18:30-21:30 Uhr

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft:

so gelingt der erfolgreiche Aufstieg zur Führungskraft

Neue Führungskräfte stehen oft plötzlich vor großen Herausforderungen: Ex-Kollegen motivieren, Aufgaben delegieren, Fehlverhalten korrigieren – meist ohne Vorbereitung. Dieses Online-Seminar hilft, den Rollenwechsel aktiv zu gestalten und schwierige Führungssituationen souverän zu meistern. Mit praxisnahen Tipps und Raum für individuelle Fragen

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500061W: Online-Seminar
Do, 16.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

TU50006W: Online-Seminar
Mo, 08.12.2025, 18:30-21:30 Uhr

Tipp

Bewerbertraining - die richtige Route bei der Jobsuche
siehe Seite 82

Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Dieses Seminar konzentriert sich auf drei zentrale Führungsaufgaben: Motivieren, Kritisieren und Delegieren. Sie lernen, wie Sie eine motivierende Arbeitsatmosphäre schaffen, konstruktives Feedback geben und Aufgaben gezielt delegieren. Mit praxisnahen Methoden stärken Sie Ihre Führungskompetenz und bereiten sich auf die nächsten Schritte Ihrer Karriere vor.

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 70,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500071W: Online-Seminar
Do, 23.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

TU50007W: Online-Seminar
Di, 09.12.2025, 18:30-21:30 Uhr

Bildungsurlaub: Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten

Foto: AdobeStock

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., 16.03.2026
09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 260,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Bildungsurlaub: Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Neue Führungskräfte stehen oft unvorbereitet vor neuen Aufgaben und Erwartungen. Statt selbst geführt zu werden, sollen sie nun Mitarbeitende motivieren, Ziele delegieren und Fehlverhalten ansprechen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, den Rollenwechsel aktiv zu gestalten. Sie trainieren den Umgang mit typischen Führungssituationen und erhalten praxisnahe Tipps für Ihren Einstieg in die Führungsrolle.

TU5006ZW
3 mal täglich, ab Mi., 22.04.2026
09:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom
Gebühr: 260,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Informationen zur Bildungszeit

In Baden-Württemberg können Beschäftigte Bildungsurlaub beantragen, wenn sie seit mindestens 12 Monaten arbeiten. Der Antrag ist spätestens neun Wochen vor Beginn einzureichen. Während der Bildungszeit wird das Gehalt weitergezahlt, die Kurskosten tragen die Teilnehmenden. Weitere Informationen: www.rp.baden-wuerttemberg.de

Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?

Foto: privat

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.

TU50601W: Online-Seminar
Do, 09.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Natascha Hirt
Gebühr: 19,00 €

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 schieflaufen? Auf welche Dinge muss man achten? Wie kann man sicherstellen, dass die Botschaft, die man sendet, auch ankommt oder gehört wird?

TU50602W: Online-Seminar
Do, 06.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Natascha Hirt
Gebühr: 19,00 €

Den inneren Schweinehund überwinden - So entwickle ich motivationale Kompetenz

Foto: privat

Der innere Schweinehund ist ein wahrer Motivationskiller: Er steht immer im Weg, wenn man ihn so gar nicht brauchen kann. Wenn man ihm nachgibt, wird er noch größer - und das schlechte Gewissen auch. Dabei wissen wir, dass er gar nicht existiert. Man müsste ihn also durch psychologische Tricks wegkriegen können. Diese Tricks gehören zur Entwicklung einer motivationalen Kompetenz und vereinfacht gesagt, bringt man seine Persönlichkeit mit den Zielen so zusammen, dass man gar nicht gegen sich kämpfen muss. An diesem Abend entwickeln wir Ihre motivationale Kompetenz und legen so den inneren Schweinehund an die Kette.
Maria-Christina Nimmerfroh *ist Diplom-Psychologin, Journalistin und Politikerin und schöpft unterhaltsam aus ihren umfangreichen Erfahrungen zu Selbst- und Fremdmotiviation.*

TU10002VT
Do, 20.11.2025, 19:00-21:30 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Referentin: Maria-Christina Nimmerfroh
Gebühr: 10,00 €

Medienkurse für Ältere

Smartphone/Tablet

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.
Im Kurs werden ausschließlich Android-Geräte erklärt.
Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone bzw. Tablet

TU50196S: Android-Plattform
3 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
09:00-12:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

Smartphone - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht haben und ihre Kenntnisse erweiterten sowie im Umgang mit den Geräten sicherer werden möchten.
Im Kurs werden ausschließlich Android-Geräte erklärt.
Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone bzw. Tablet

TU501842S
4 mal mittwochs, ab Mi, 26.11.25
14:15-16:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

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 mitbringen: das eigene Android-Smartphone bzw. Tablet

TU50198S: Apple-Plattform
3 mal montags, ab Mo, 03.11.25
09:00-12:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

Die vhs nimmt Abschied von Gudrun Schickhaus

Foto: Gränzbote, Anja Schuster

Seit 2002 war Gudrun Schickhaus eine geschätzte Kursleiterin an der Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen. Mit Geduld und Einfühlungsvermögen führte sie viele Seniorinnen und Senioren in die digitale Welt ein. Ihr plötzlicher Tod erfüllt uns mit tiefer Trauer. Mit ihrer offenen, direkten Art hat sie den Fachbereich geprägt und an vielen Stellen Spuren hinterlassen. Wir werden sie sehr vermissen.

WhatsApp

Kompakt Einstieg leicht gemacht

In diesem Kurs entdecken Sie die Möglichkeiten von WhatsApp. Schritt für Schritt zeigen wir wie man Nachrichten schreibt, Fotos verschickt und Gruppen für Familie oder Freunde erstellt.
Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone ode iPhone

TU50195S
Do, 18.12.2025, 18:00-20:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.0
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00

vhs-Service: Einzelsupport

Foto: AdobeStock

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

Coding for Kids & Teens

Robotik für Kinder (8 - 11 Jahre)

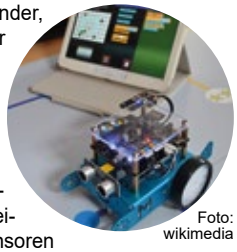


Foto: wikimedia

In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie einen Lernroboter so programmieren, dass er auf seine Umgebung reagiert – etwa indem er Hindernissen ausweicht oder Linien folgt. Dabei nutzen sie einfache grafische Programmierbausteine und erfahren, wie Sensoren dem Roboter helfen, sich zu orientieren. Der Kurs vermittelt grundlegende technische Zusammenhänge auf verständliche Weise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Roboter werden gestellt.
Bitte mitbringen: Vesper und Getränk

TU50119K: Ferienkurs
Mo, 27.10.25, 09:00-13:00 Uhr
Di, 28.10.25, 09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Stefan Bartknecht
Gebühr: 44,00 €

Einführung in die Spieleprogrammierung mit Godot

für Jugendliche ab 15 Jahren

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Spieleentwicklung mit der Godot Engine kennen – einer leistungsstarken, kostenlosen und plattformunabhängigen Spiele-Engine, die sowohl von Hobbyentwicklern als auch von Profis genutzt wird. Es sind keine Vorkenntnisse in der Programmierung erforderlich. Schritt für Schritt werden wir gemeinsam kleine Videospiele erstellen und dabei die Benutzeroberfläche von Godot sowie die zugehörige Programmiersprache GDScript kennenlernen. Diese Sprache ähnelt Python und bietet eine ideale Grundlage für zukünftige Programmierprojekte.
Kursinhalte: Einführung in die Godot Engine und ihre Benutzeroberfläche; Grundlagen der Programmierung mit GDScript (Variablen, Schleifen, Bedingungen); Erstellen und Steuern von Spielfiguren; Arbeiten mit Kollisionen und Spielmechaniken; Einbindung von Grafiken, Animationen und Sounds; Schrittweise Entwicklung einfacher Videospiele

TU50132J: Workshop mit eigenem Laptop
5 mal freitags, ab Fr, 14.11.25
16:00-19:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Alberto Battistel
Gebühr: 67,00 €

Programmieren mit dem Arduino

Absolute Beginner - jeder kann programmieren lernen

für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

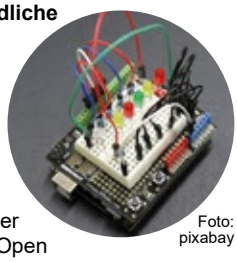


Foto: pixabay

Du bist unsicher, ob du Programmieren lernen kannst? Dann sind diese drei Samstage genau richtig für dich! In diesem praxisorientierten Kurs lernst du mit der grafischen Oberfläche Open Roberta und der Arduino-Plattform, dass Programmieren kein Hexenwerk ist – und dass auch du es lernen kannst. Schritt für Schritt wirst du an die Grundlagen herangeführt und kannst erste Erfolgserlebnisse direkt erleben. Der Arduino ist eine kleine, kostengünstige Mikrocontroller-Platine, mit der sich elektronische Projekte einfach umsetzen lassen – ideal für Einsteiger/-innen in die Welt des Programmierens und der Technik. Mit Hilfe von Sensoren, Motoren und LEDs kannst du eigene Ideen zum Leben erwecken – von blinkenden Lichtern bis hin zu kleinen Robotern.

TU50121J
Sa, 08.11.25, 14:00-17:15 Uhr
Sa, 22.11.25, 14:00-17:15 Uhr
Sa, 06.12.25, 14:00-17:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Michael Sulimma
Gebühr: 42,00 €

Raspberry PI - der Mini-Computer

Weitere Infos siehe Seite 53

TU50129: ab 16 Jahren
4 mal montags, ab Mo, 29.09.2025
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

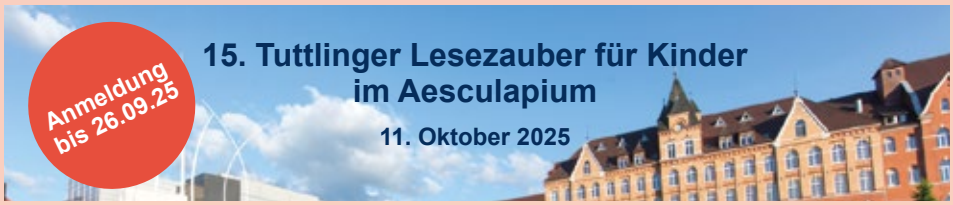
Weitere Infos siehe Seite 53

TU50128: Grundkurs mit eigenem Laptop, ab 16 Jahren
3 mal montags, ab Mo, 24.11.2025
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 €

6
Literatur & Theater
Natur & Technik
Kunst
Gestalten
Bewegung
Zirkus
Sprachen
Computer
Ferienprogramm
Schule

Liebe Abenteurerinnen und Abenteurer! Bei der vhs stehen die Zeichen auf „Aufbruch". Schnappt den Rucksack, schnürt die Schuhe und macht Euch bereit, denn es ist wieder so weit. Für Neugierige, Experimentierfreudige und alle Kreativen hat die vhs wieder ein spannendes Programm auf die Beine gestellt. Kaum ist das erschienen, steht auch bereits der „Tuttlinger Lesezauber im Aesculapium" vor der Tür. Am Samstag,11. Oktober, ist der Kinderbuchautor Martin Ebbertz bei uns zu Gast. Achtung: Anmeldung nicht vergessen! Die Plätze sind begrenzt. Wie man eine LED-Minitaschenlampe bauen kann, lernt Ihr bei den UmweltKids. Wer es lieber etwas gruseliger mag, der schaue bei der Nwt Challenge rein. Dort dreht sich dieses Mal alles um „Gespenster-Licht". Wer Neues entdecken möchte, ist auch bei den Kunstverstehern richtig. Wir besuchen das Museum auf dem Hohenkarpfen und können dort auch selbst kreativ werden. Wenn Ihr jedoch lieber mit Mama, Papa oder einem Großelternteil gemeinsam ein „Urwaldbild" malen möchtet, dann meldet Euch im Workshop von Christa Riewe-Corona an. Für 10- bis 14-Jährige gibt es einen sehr empfehlenswerten Workshop zum Thema Astronomie. Hier erfahrt Ihr unter anderem, wie man eine Sternkarte liest. Darüber hinaus haben wir Kurse im Angebot, in denen Ihr erste Programmiererfahrungen sammeln könnt, zum Beispiel im Bereich der Spieleprogrammierung. Aber unser Programm ist noch viel umfangreicher. Schaut rein und blättert durch.

Carina Schäfer, Fachbereichsleiterin junge vhs



Beim diesjährigen „Lesezauber" liest der bekannte Kinderbuchautor **Martin Ebbertz**. Wie jedes Jahr könnt Ihr viele Fragen stellen. Nach der Lesung überreicht Euch der Autor ein handsigniertes Buch als Geschenk, wenn Eure Anmeldung bis zum 26.09.2025 bei uns eingeht.

Foto: privat

***Martin Ebbertz** wurde 1962 in Aachen geboren. Er studierte in Freiburg und Münster und war nebenbei Flohmarkthändler und Antiquar. Nach einem Jahr als Lehrer in Frankreich lebte er als freier Schriftsteller zunächst in Frankfurt am Main, dann in Griechenland und später in Boppard. Seit 2015 lebt er wieder in Frankfurt. Einige seiner Bücher wie „Der kleine Herr Jaromir" oder „Karlo, Seefahrer an Land" wurden mehrfach ausgezeichnet.*

Lesung für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Buchcover: Verlag Razamba

In Tims Kleiderschrank wohnt ein seltsames Tier: Ebemibil hat ein kleines Näschen und sieht wie ein Waschbär aus. Eigentlich ist er ein Nasenbär und spricht zu Tim in der Nasenbärensprache. Abachtubung – ganz leicht zu verstehen ist die nicht, aber ein großer Lese- und Vorlesespaß für Jung und Alt. Gern versteckt sich Ebemibil in Tims Manteltasche. Immer neugierig und manchmal ein bisschen frech beobachtet er seine Umwelt. Im Supermarkt schmuggelt er jede Menge Gummibärchen in den Einkaufswagen, im Krankenhaus tröstet er die Kinder, die Angst und Heimweh haben. Doch eines Abends bekommt er selbst es mit der Angst zu tun: Er glaubt, im Kleiderschrank gebe es ein gefährliches Krobokobodibil …

TU20107PK:
Sa, 11.10.2025, 09:00-10:15 Uhr
Aesculapium, Am Aesculap-Platz, Tuttlingen
Ohne Gebühr, **inkl. kostenlosem Buch**

Lesung für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Buchcover: Verlag Razamba

„So, liebe Kinder", sagt Onkel Theo. „Heute werdet ihr mal wieder was lernen." Wenn die Kinder das hören, setzen sie sich schnell zu Onkel Theo auf sein grünes Sofa und lauschen seinen verrückten Geschichten. Onkel Theo erklärt, wie die Bananen hergestellt werden (natürlich in der Bananenfabrik!), wie aus dem Hörnchen das Eichhörnchen wurde und warum das Kamel so gern Musik macht. Er erzählt von der kurzsichtigen Giraffe, dem klugen Hering und dem gefräßigen Radiergummi. Wenn ihm die Kinder dann nicht so recht glauben, ist Onkel Theo immer ein bisschen beleidigt und möchte eigentlich nie mehr eine Geschichte erzählen. Doch zum Glück überlegt er es sich jedes Mal wieder anders.

TU20108PK:
Sa, 11.10.2025, 10:45-12:00 Uhr
Aesculapium, Am Aesculap-Platz, Tuttlingen
Ohne Gebühr, **inkl. kostenlosem Buch**

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme kann bis zum 26.09.2025 kostenlos storniert werden.
Bei Abmeldung nach dem 26.09.2025 wird eine **Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,00 €** erhoben.

Der Tuttlinger Lesezauber 2025 wird unterstützt von AESCULAP® – a B. Braun brand B|BRAUN SHARING EXPERTISE

junge vhs Kids & Co

Natur & Technik

Umwelt Kids: Restenergie aus Altbatterien nutzen mit dem LED-Schlüsselanhängerlicht

Foto: privat

Einen pfiffigen Lifehack zum Energiesparen und einen Beitrag für mehr Ressourcenschonung durch Einsparung von Batteriezellen lernt Ihr in diesem Kurs kennen: Wir nutzen vermeintlich „leere" Batterien, um damit eine praktische Taschenlampe mit LED als Schlüsselanhänger selbst aufzubauen. Es macht Spaß alte Batterien förmlich „auszuquetschen", außerdem eignet sich die LED-Lampe prima, um auch in der dunklen Jahreszeit ein Schlüsselloch zu finden. Ihr lernt eine trickreiche Elektronikschaltung kennen, mit der Altbatterien maximal ausgenutzt werden können. Damit könnt Ihr einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz leisten.
Bitte mitbringen: Mäppchen, Vesper

TU11515N: Werkstattkurs für Schüler/innen ab Klasse 4
Fr, 24.10.2025, 16:00-19:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Wiebke Arps, Dipl. Ing.
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss: 17.10.2025
Rücktrittsmöglichkeit bis 17.10.25

unterstützt von AESCULAP® – a B. Braun brand B|BRAUN SHARING EXPERTISE

Tipp

Astronomie für Kinder (10 bis 14 Jahre)
Sa, 17.01.2026, 9:00-12:15 Uhr
siehe Seite 61

NwT Challenge: Gespenster-Licht mit additiver Farbmischung

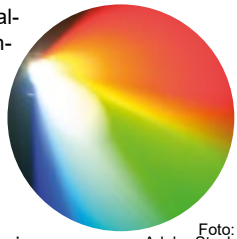


Foto: Adobe Stock

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. Passend zur dunklen Jahreszeit baut Ihr Euch selbst ein „Gespenster-Licht“ auf, das mit wirkungsvollen Farbwechseln und einer gruseligen, selbst gestalteten Form beeindruckt. Dabei lernt Ihr das Prinzip der additiven Lichtmischung kennen, bei der sich die drei Farben Rot, Grün und Blau zu beliebigen Mischfarben zusammensetzen. Schaut vorbei und begeistert Eure Freunde mit dem Regenbogen-Gespenst!
Bitte mitbringen: Mäppchen, Vesper

TU11205N: Werkstattkurs für Schüler/innen ab Klasse 4
Fr, 14.11.2025, 16:00-19:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Wiebke Arps, Dipl. Ing.
Gebühr: 25,00 €
Anmeldeschluss: 07.11.2025
Rücktrittsmöglichkeit bis 07.11.25

unterstützt von AESCULAP – a B. Braun brand B BRAUN SHARING EXPERTISE

Tipp

Sonnenstrom vom Balkon
Alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte
Mi, 01.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
siehe Seite 15

Musikgeschichte(n)

Mozart verzaubert!

Foto: wikimedia

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 „Wolferl“ 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!

TU20830K: für Grundschulkinder
Fr, 10.10.2025, 15:00-16:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Susanne Bernert-Rehaber
Gebühr: 14,00 €

Kunstgeschichte(n)

Die Kunstversteher auf Entdeckertour „Landleben - Der Bauer im Bild“
Ausstellungsbesuch im Kunstmuseum auf dem Hohenkarpfen

Foto: R.Sigwart, Hüfingen/ Kunststiftung Hohenkarpfen

Hast Du Lust auf Kunst? Dann komm mit uns in das Kunstmuseum auf dem Hohenkarpfen. Extra für diesen Kurs öffnet das Museum seine Türen am Samstagvormittag. Zusammen mit dem Leiter des Museums Mark R. Hesslinger werden wir eine Ausstellung ansehen, in der sich alles um Bäuerinnen und Bauern auf dem Lande dreht. Hier kannst Du viele verschiedene Gemälde, Zeichnungen und Skulpturen entdecken. Die ältesten sind sogar schon 200 Jahre alt.
Im zweiten Teil unserer Entdeckertour wirst Du selbst kreativ und kannst mit Papier, Farben, Pinseln, Stiften, Zeitschriften, Scheren und anderen Materialien große oder kleine Werke zum Thema der Ausstellung anfertigen. Deshalb bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Eine Begleitung der Kinder durch die Eltern ist nicht möglich. An der Ausstellung interessierte Eltern haben aber die Möglichkeit, von 12:00 bis 12:30 Uhr an einer **exklusiven „Eltern-Führung“** mit Mark R. Hesslinger teilzunehmen. Der Eintritt in Höhe von 5,00 € pro Person ist in diesem Fall an der Museumskasse zu entrichten, die Führung ist im Eintrittspreis inbegriffen.

TU20350K: für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Sa, 18.10.2025, 10:00-12:30 Uhr
Kunstmuseum Hohenkarpfen, Hausen ob Verena
Leitung: Mark R. Hesslinger, Kunsthistoriker, Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 14,00 €, **inklusive Materialkosten**
Rücktrittsmöglichkeit bis 09.10.25
Bei späterem Rücktritt wird die komplette Kursgebühr fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

unterstützt von AESCULAP – a B. Braun brand B BRAUN SHARING EXPERTISE

Kunstgeschichte(n) für Kids: Paul Cézanne

Foto: wikimedia

Wenn Ihr wissen wollt, wie es dem Maler Paul Cézanne gelang, die französische Hauptstadt Paris mit einem Apfel in Erstaunen zu versetzen und wie er zu einem der heute bekanntesten Künstler wurde, dann seid Ihr hier genau richtig. In diesem Workshop erfahrt Ihr zunächst einiges über den berühmten Maler und seine Werke. Im zweiten Teil werdet Ihr selbst nach Lust und Laune kreativ.
Die Materialkosten in Höhe von 3,00 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

TU20351K: für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Sa, 17.01.2026, 10:00-12:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 14,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 09.01.26
Bei späterem Rücktritt wird die komplette Kursgebühr fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

unterstützt von AESCULAP – a B. Braun brand B BRAUN SHARING EXPERTISE

Kreativwerkstatt

Tontopffiguren

Foto: pixabay

Aus Tontöpfen können unterschiedliche Figuren wie Tiere, jahreszeitliche Dekofiguren und anderes gewerkelt werden. Hier habt Ihr die Gelegenheit, nicht nur eine Figur, sondern verschiedene Objekte anzufertigen. Bereits im Vorfeld schickt Euch die Kursleiterin eine Übersicht über die möglichen Projekte, aus denen Ihr vor Kursbeginn Eure Figuren auswählt. Im Kurs könnt Ihr ganz nach eurer Kreativität die Tontöpfe anmalen und nach Anleitung zusammensetzen. 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. Bitte alte Kleidung tragen oder einen Kittel mitbringen.

TU21236K: für Kinder ab 7 Jahren
Fr, 17.10.2025, 15:00-18:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 03.10.25
Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

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.
Bitte mitbringen: Bleistift (HB - nicht zu hart und nicht zu weich), dünne schwarze Filzstifte (sogenannte Fineliner), 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, 28.10.2025, 09:30-16:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)
Gebühr: 37,00 €

Wir malen einen Urwald

Gemeinsam kreativ sein mit Mama, Papa, Oma oder Opa

Bild: Christa Riewe-Corona

In diesem Kurs steht das gemeinsame Malen und der damit verbundene Spaß im Vordergrund, Hier kannst Du unter Anleitung zusammen mit einem Eltern- oder Großelternteil oder einer anderen Bezugsperson ein farbenfrohes Urwaldbild malen und dabei die gemeinsam verbrachte Zeit genießen.
Bitte mitbringen: Leinwand (60 x 50 cm oder 60 x 60 cm); Acrylfarbe in den Farben Rot, Gelb, Blau, Schwarz und Weiß; Pinsel in verschiedenen Stärken, Palette oder Pappteller, Wassergefäß, Schwämmchen sowie Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie ein altes Hemd, eine Schütze oder einen Malkittel

TU20530K: für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Sa, 08.11.2025, 13:00-17:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Christa Riewe-Corona
Gebühr: 33,00 € pro Kind, Begleitperson frei
Rücktrittsmöglichkeit bis 24.10.25

Junge Künstler und Musiker gesucht!
Die Jugendkunstschule und Musikschule haben am 22.09.25 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

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.

TU21300K: für Kinder ab 7 Jahren
Sa, 27.09.2025, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 12.09.25
Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Winterkleid nähen

Foto: Adobe Stock

Voller Stolz kann selbstgenähte Kleidung getragen werden. Ihr habt in diesem Kurs die Möglichkeit, ein Langarm- bzw. Winterkleid ganz nach euren eigenen Stoffwünschen anzufertigen. Den Stoff dazu besorgt ihr im Vorfeld. Deshalb erhaltet ihr bereits vor dem Kurs eine Übersicht mit möglichen Schnittmustern. Anhand eurer Schnittmusterauswahl teilt Euch die Kursleiterin die benötigte Stoffmenge mit. Die Materialkosten von 2,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen.
WICHTIG: TEILNAHMEVORAUSSETZUNG: Der selbständige Umgang mit der Nähmaschine und Näherfahrungen mit Jersey bzw. Sweat sind unbedingt erforderlich. Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden. Gerne kannst Du aber auch Deine eigene, gut funktionierende Nähmaschine mitbringen.

TU21301K: für Kinder ab 7 Jahren
Sa, 25.10.2025, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 10.10.25
Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Adventskalendernähkurs

Foto: Adobe Stock

Rechtzeitig vor der Adventszeit näht ihr einen Adventskalender. Diesen könnt ihr befüllen und verschenken oder ihr gebt ihn euren Eltern und diese befüllen den Adventskalender für euch. Ihr könnt aus verschiedenen Beispielen von Adventskalendern auswählen. Die Materialkosten von 8,00 € 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, 15.11.2025, 10:00-14:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 33,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 31.10.25
Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Sorgenfresser nähen

Foto: pixabay

In diesem Kurs könnt ihr ein bis zwei Sorgenfresser nähen. Ein Sorgenfresser ist etwa 45 cm groß. Der Sorgenfresser besitzt ein Reißverschlussfach, sodass ihr Eure Sorgen auf einen Zettel schreiben und diesen im Fach verstecken könnt. Im Vorfeld erhaltet ihr bereits eine Übersicht über die zur Auswahl stehenden Stoffe, damit ihr euren Sorgenfresser mit eurem Wunschstoff gestalten könnt. 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.

TU21303K: für Kinder ab 7 Jahren
Sa, 17.01.2026, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 19.12.25
Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Schwimmen

Schwimmkurse für Kinder der DLRG-Ortsgruppe Tuttlingen

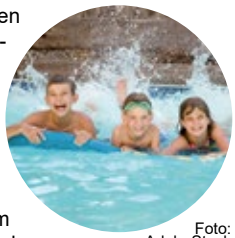


Foto: AdobeStock

Für Kinder ist Schwimmen lernen eine lebenswichtige Aufgabe, um sie vor Unfällen im Wasser zu schützen und den Spaß in diesem Element ausleben zu lassen. In unseren Schwimmkursen lernen die Kinder, sich im Wasser zu bewegen mit dem Ziel nach dem Kurs Brustschwimmen zu können. Bei erfolgreichem Abschluss erhalten diese das Seepferdchen bzw. werden mit weiteren Kursen oder in unserem Schwimmtraining so gefördert, dass sie sich sicher im Wasser aufhalten und fortbewegen können.

Für alle vier Kurse gilt:
TuWass Freizeitbad, Mühlenweg
Leitung: Kyra Palinkas, Maja Steinhövel
Gebühr: 120,00 € (für Nichtmitglieder der DLRG), 80,00 € für neue Mitglieder der DLRG im Zusammenhang mit einer neuen DLRG-Mitgliedschaft;
Kinder aus Familien mit einem Familienpass erhalten diese Kurse zu 50% gefördert, mit Familienpass Plus zu 100%. Diese Förderung wird durch den Rotary Club Tuttlingen finanziert.
Diese Kurse erfreuen sich extremer Beliebtheit und sind sehr schnell ausgebucht. Die Freischaltung erfolgt immer ca. 4 Wochen vor Kursbeginn
Anmeldung: www.tuttlingen.dlrg.de/kurse-und-sicherheit/schwimmausbildung/schwimmkurse

TU30280JK: für Kinder ab 5 Jahren
10 mal dienstags, ab Di, 13.01.26
16:30-17:30 Uhr

TU30281JK: für Kinder ab 5 Jahren
10 mal dienstags, ab Di, 13.01.26
17:45-18:45 Uhr

TU30282JK: für Kinder ab 5 Jahren
10 mal donnerstags, ab Do, 15.01.26
16:30-17:30 Uhr

TU30283JK: für Kinder ab 5 Jahren
10 mal donnerstags, ab Do, 15.01.26
17:45-18:45 Uhr

DLRG

Sprachen

Chinesisch für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an bilinguale Kinder sowie Interessenten ohne Vorkenntnisse zwischen 6 und 11 Jahren. Die Kursleiterin vermittelt Begrüßungsfloskeln, für verschiedene Alltagstätigkeiten relevante Satzstrukturen (Einkaufen, Kochen, ins Restaurant gehen...). Die Kinder lernen Vorlieben auszudrücken, kommen in Berührung mit chinesischer Musik und können in einem kurzen chinesischen Theaterstück in der Zielsprache sprechen. Vorteil: Kenntnisse der chinesischen Sprache erleichtern das Erlernen der japanischen und koreanischen Sprache.

TU40201KJ: für Kinder von 6 bis 11 Jahren
10 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Tianjiao Liu
Gebühr: 111,00 €

Digitale Medien

Kids am PC - Grundtechniken

Lernen mit Spiel und Spaß

Foto: AdobeStock

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
4 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
14:30-16:05 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

junge vhs Teens & Co

Natur & Technik

Astronomie für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Foto: AdobeStock

In diesem Kurs erhalten Kinder der Klassen 4 bis 8 einen spannenden Einblick in die Welt der Astronomie. Gemeinsam lernen wir verschiedene Himmelskörper wie Sterne, Planeten und Asteroiden kennen und werfen einen genaueren Blick auf unser Sonnensystem. Wir beobachten, wie sich Sterne und Planeten am Himmel bewegen, lernen bekannte Sternbilder und Tierkreiszeichen zu erkennen und erfahren, wie man eine Sternkarte richtig liest. Der Kurs vermittelt auf anschauliche Weise Grundlagenwissen über den Weltraum und regt zum Staunen und Mitmachen an.

TU11251K
Sa, 17.01.2026, 9:00-12:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Stefan Bartknecht
Gebühr: 18,00 €

Tipp

Umwelt Kids
Restenergie aus Altbatterien nutzen mit dem LED-Schlüsselanhängerlicht
siehe Seite 58

Robotik für Kinder von 8 bis 11 Jahren

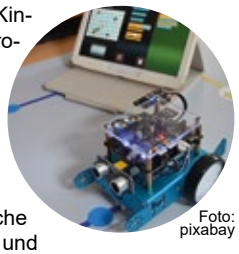


Foto: pixabay

In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie einen Lernroboter so programmieren, dass er auf seine Umgebung reagiert – etwa indem er Hindernissen ausweicht oder Linien folgt. Dabei nutzen sie einfache grafische Programmierbausteine und erfahren, wie Sensoren dem Roboter helfen, sich zu orientieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Roboter werden gestellt.
Bitte mitbringen: Vesper und Getränk (keine offenen Getränke wg. technischer Geräte)

TU50119K: Ferienkurs
Mo, 27.10.25, 09:00-13:00 Uhr
Di, 28.10.25, 09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Stefan Bartknecht
Gebühr: 44,00 €

Programmieren mit dem Arduino

für absolute Beginner - jeder kann programmieren lernen

Du bist unsicher, ob Du Programmieren lernen kannst? Dann sind diese drei Samstage genau richtig für dich! In diesem praxisorientierten Kurs lernst Du mit der grafischen Oberfläche Open Roberta und der Arduino-Plattform, dass Programmieren kein Hexenwerk ist. Der Arduino ist eine kleine, kostengünstige Mikrocontroller-Platine, mit der sich elektronische Projekte einfach umsetzen lassen – ideal für Einsteiger/-innen in die Welt des Programmierens und der Technik. Mit Hilfe von Sensoren, Motoren und LEDs kannst Du eigene Ideen zum Leben erwecken – von blinkenden Lichtern bis hin zu kleinen Robotern. Die Programmierung erfolgt über eine benutzerfreundliche Oberfläche und bietet einen spielerischen Einstieg in die Welt der Elektronik und Informatik.

TU50121J: Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren
3 mal samstags, Sa, 08.11., 22.11.25, 06.12.25
14:00-17:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Michael Sulimma
Gebühr: 42,00 €

Einführung in die Spieleprogrammierung mit Godot

für Jugendliche ab 15 Jahren

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Spieleentwicklung mit der Godot Engine kennen – einer leistungsstarken, kostenlosen und plattformunabhängigen Spiele-Engine, die sowohl von Hobbyentwicklern als auch von Profis genutzt wird.
Es sind keine Vorkenntnisse in der Programmierung erforderlich. Schritt für Schritt werden wir gemeinsam kleine Videospiele erstellen und dabei die Benutzeroberfläche von Godot sowie die zugehörige Programmiersprache GDScript kennenlernen.
Bitte mitbringen: eigener Laptop

TU50132J
5 mal freitags, ab Fr, 14.11.25
16:00-19:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Alberto Battistel
Gebühr: 67,00 €

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 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 mit 1 Kind: 30,00 €
Software im Preis enthalten

TU10715J: für Schüler/innen mit Eltern

Mo, 03.11.2025, 17:30-19:30 Uhr

TU10716J: für Schüler/innen mit Eltern

Mo, 15.12.2025, 17:30-19:30 Uhr

Computerschreiben 10-Fingersystem - ab Klasse 5

Schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

Lehrbuch: 10 Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW

Foto: pixabay

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.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, 09.01.26
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**

Gewusst wie: PowerPoint

Hausarbeiten, Referate oder GFS präsentieren wie die Profis

Foto: AdobeStock

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

4 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
16:15-17:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Silke Johs
Gebühr: 19,00 €

Kreissparkasse Tuttlingen **Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen**

Abiturvorbereitung Mathematik:

Mathe-Grundlagenkurs: Analysis

Für die Abiturklassen aller Schularten und Leistungsniveaus: Thema des Kurses sind die Grundlagen der Analysis, Funktionen und ihre Graphen (Transformationen, Funktionseigenschaften, Nullstellen) und Grundlagen der Differential-und Integralrechnung (Rechenregeln, Extrem-und Wendestellen, Tangenten, Flächen).

TU60801J: schriftliches und mündliches Abitur

Sa, 11.10.2025, 09:00-13:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Fabian Penalver
Gebühr: 26,00 €

Abiturvorbereitung Mathematik:

Mathe-Grundlagenkurs: Vektoren

Für die Abiturklassen aller Schularten und Leistungsniveaus: Thema des Kurses sind die Grundlagen der Vektorgeometrie.

TU60802J: schriftliches und mündliches Abitur

Sa, 15.11.2025, 09:00-13:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Fabian Penalver
Gebühr: 26,00 €

Prüfungsvorbereitung Mathematik für Mittlere Reife

Für alle, die sich nicht erst auf den letzten Drücker vorbereiten wollen, bietet dieser Kurs die ideale Möglichkeit, frühzeitig für die Prüfung zu lernen und ggf. bei den letzten Klassenarbeiten den Schnitt zu verbessern. Gezielt werden die Themen der Abschlussprüfung Mathematik aufgearbeitet. Die Gebiete quadratische Funktionen, Gleichungen, Trigonometrie, Körperberechnungen, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeit werden wiederholt und anhand von Aufgaben vertieft.

TU608063J: Earlybird-Kurs

4 mal freitags, ab Fr, 16.01.26
16:00-18:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Susanne Retzer, Dipl. Betriebswirtin
Gebühr: 55,00 €

Sprachen

Creative Art in English

für Schüler/innen von 10 bis 13 Jahren

Bild: P. Rettenbacher

Have fun with art while practising English in a relaxed environment. We will paint and draw, and experiment with textures and layering. Our ideas will come together in beautiful works of art. We will also look at famous art and see if we can paint like the professionals. Basic English understanding is required. 10,00 € extra is needed per student for materials. Please bring this to the first class. Please wear old clothes. Art can get messy.

TU40600J

8 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Philippa Rettenbacher
Gebühr: 66,00 €

Art in English

für Schüler/innen von 14 bis 16 Jahren

Enjoy creative art techniques while practicing English in a relaxed environment. Using colour and contrast, perspective and shading, layering and textures, we will create some masterpieces. Basic English understanding is required. 10,00 € extra is needed per student for materials. Please bring this to the first class. Please wear old clothes. Art can get messy.

TU40601J

8 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
15:35-17:05 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Philippa Rettenbacher
Gebühr: 66,00 €

Zeichnen

Richtig Zeichnen lernen

Zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt - für Geübte und Ungeübte

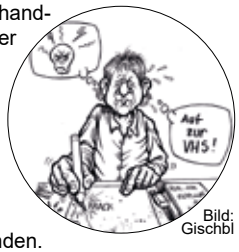


Bild: Gischbl

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.
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). Die Materialkosten in Höhe von 2,00 € werden beim Kursleiter bezahlt.

TU20503L: ab 16 Jahren

Sa, 08.11. und So, 09.11.25, 09:30-16:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Foto: AdobeStock

Mensch &Gesellschaft

Korrigier mich nicht!
Eine Logopädin berichtet über den natürlichen kindlichen Spracherwerb
SP10602CH: Hybridkurs
Do, 15.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Bärbel Koch
Weitere Informationen, siehe Seite 70

Seminar- und Dialogreihe „FaktenSicher für Demokratie“
Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD

- **Sichere Quellen, Starke Demokratie - Recherche als Beruf(ung) (09.10.25)**
- **Deepfake und Desinformation (23.10.25)**
- **ARD Retro – Zurück in die Zukunft und Was macht die ARD wertvoll? (06.11.25)**
- **Desinformation als Gefahr für die Demokratie (20.11.25)**
- **Newsroom – So arbeitet eine Nachrichtenredaktion (04.12.25)**
- **Pressefreiheit – Ein Grundrecht wird bedroht (18.12.25)**
- **Desinformationen entlarven (08.01.26)**
- **Erinnerungskultur: Das Projekt „Stolpersteine NRW“ (22.01.26)**

Weitere Informationen, siehe Seite 09 und 10

Hausübergabe oder Testament. Was ist besser?
TU11609CW
Di, 02.12.2025, 19:30-21:00 Uhr
Referentin: Laura Engesser, Fachanwältin für Erbrecht
Weitere Informationen, siehe Seite 11

Neue Trends in der Geldanlage
TU10311W
So, 26.10.2025, 18:30-21:00 Uhr
Leitung: Hartmut Nehme
Weitere Informationen, siehe Seite 11

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen
SP10300W: vhs in Spaichingen
Mo, 17.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
Leitung: Hartmut Nehme
Weitere Informationen, siehe Seite 70
TU10312W: vhs in Tuttlingen
So, 30.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
Leitung: Hartmut Nehme
Weitere Informationen, siehe Seite 11

Investieren in Kryptowährungen
TU10313W
Sa, 22.11.2025, 10:00-12:30 Uhr
Leitung: Hartmut Nehme
Weitere Informationen, siehe Seite 11

Vernachlässigen auch Sie Ihre Existenz?
Warum Wegschauen beim Thema Versicherungen nicht hilft
SP50002W
Di, 14.10.2025, 18:30-20:45 Uhr
Leitung: Jörg Scharnweber
Weitere Informationen, siehe Seite 70

Eltern im digitalen Zeitalter
SP50006W
Do, 09.10.2025, 18:30-20:45 Uhr
Leitung: Robin Weniger
Weitere Informationen, siehe Seite 70

Aufbruch ins Leben
Wie Eltern ihre Kinder in die Selbstständigkeit begleiten, ohne Überbehütung
SP10603TW
Mo, 17.11.2025, 20:00-21:30 Uhr
Referentin: Renate Ehrenfried
Weitere Informationen, siehe Seite 68

Klima und Wir
Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ laden die Volkshochschulen alle Interessierten ein, praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln zu sammeln.

u.A. mit Dr. Mojib Latif
Foto: privat

- **Klima und Mensch (08.10.25)**
- **Klima und Gesundheit (25.11.25)**
- **Klima und Digitalisierung (03.12.25)**
- **Klima und Konsum (27.01.26)**
- **Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur (24.02.26)**
- **Klima und Kultur (18.03.26)**

Weitere Informationen, siehe Seite 15

Foto: AdobeStock

Kunst & Kultur

Kunstgeschichte am Vormittag: Ausstieg aus der Malerei, Aufbruch in den 1960er Jahren
TU20301TH: Hybridkurs
5 mal dienstags, ab Di, 11.11.25
10:00-11:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent/in: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin, Rainer Müller-Tombrink, Kunstvermittler
Weitere Informationen, siehe Seite 20

Kunstgeschichte am Vormittag: Courbet und seine Zeit
TU20302TH: Hybridkurs
2 mal dienstags, ab Di, 20.01.26
10:00-12:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent/in: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin, Rainer Müller-Tombrink, Kunstvermittler
Weitere Informationen, siehe Seite 20

Christo und JR in Paris
TU20313CW: Online-Seminar
Do, 16.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Weitere Informationen, siehe Seite 21

Mode und Kunst im Pariser Louvre
TU20314CW: Online-Seminar
Mi, 12.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Weitere Informationen, siehe Seite 21

Nikolaus und Barbara –
Heiligenlegenden und Weihnachtsgeschichten in der Staatsgalerie Stuttgart
TU20315CW: Online-Seminar
Do, 04.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Weitere Informationen, siehe Seite 21

Pioniere der Mode in Paris: Charles Frederick Worth und Paul Poiret
TU20316CW
Di, 07.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
Referent: Peter Kropmanns, Kunsthistoriker
Weitere Informationen, siehe Seite 20

Aufbruch zu neuen Formen: Plastische Kunst um 1900 von weiblicher und männlicher Hand
Camille Claudel und Bernhard Hoetger
TU20317TW
Di, 23.09.2025, 19:00-21:00 Uhr
Referent Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Weitere Informationen, siehe Seite 20

Brücken bauen und abreißen – 120 Jahre Künstlergruppe „Brücke“
TU20318TW: Online-Seminar
Di, 18.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Weitere Informationen, siehe Seite 21

100 Jahre „Art déco“ - Aufbruch zu neuem Design
TU20319TW
Mo, 24.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Referent: Peter Kropmanns, Kunsthistoriker
Weitere Informationen, siehe Seite 21

Von Jungbrunnen und Vergänglichkeit
Alter und Altern in der Bildenden Kunst
TU20324CW
Di, 13.01.2026, 19:00-21:00 Uhr
Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Weitere Informationen, siehe Seite 22

Texte bunt wie Herbstlaub
Kreatives Schreiben
TU20112W
Sa, 18.10.2025, 09:00-16:00 Uhr
Leitung: Sara Löhe
Weitere Informationen, siehe Seite 24

Texte malen & Bilder schreiben
Rezitieren - improvisieren
TU20525W: 5 mal mittwochs, ab Mi, 17.09.25
TU20526W: 5 mal mittwochs, ab Mi, 29.10.25
TU20527W: 5 mal mittwochs, ab Mi, 10.12.25
TU20528W: 5 mal mittwochs, ab Mi, 04.02.26
jeweils 09:30-12:30 Uhr
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Weitere Informationen, siehe Seite 27

Japanische Kanji: Wort-Bild-Schrift
TU20114WL: Grundkurs
5 mal sonntags, ab So, 25.01.26
14:00-15:00 Uhr
Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €
TU20115WL: Aufbaukurs
10 mal sonntags, ab So, 09.11.25
17:00-18:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €
Für beide Kurse gilt:
Leitung: Susanne Schüßler
Weitere Informationen, siehe Seite 24

Gesundheit

Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung
IM30105W
10 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
19:30-20:30 Uhr
Leitung: Doris Pfaff
Weitere Informationen, siehe Seite 107

Yoga und Achtsamkeit
TR30128W: Anfänger und Wiedereinsteiger
10 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
17:00-18:00 Uhr
Leitung: Gabriele Bihl
Weitere Informationen, siehe Seite 29

Workout - Get In Shape
TU30205W
6 mal donnerstags, ab Do, 08.01.26
19:00-19:45 Uhr
Leitung: Leonie Palinkas
Weitere Informationen, siehe Seite 35

After-Work Yoga
TU30109W
6 mal donnerstags, ab Do, 08.01.26
18:00-18:45 Uhr
Leitung: Leonie Palinkas
Weitere Informationen, siehe Seite 35

Sprachen

Deutsch Niveau B1+
TU40426W: Abendkurs - für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen
15 mal ab Mo., 06.10.2025, 18:30-20:45 Uhr
Leitung: Kathrin Bächler
Weitere Informationen, siehe Seite 44

Deutsch Niveau B2.1
SP40430W: für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen
30 mal ab Di., 30.09.2025, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Leitung: Kathrin Bächler
Weitere Informationen, siehe Seite 80

Business English Level A2: English for Emails
TU40675W: für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
10 mal dienstags, ab Di, 30.09.25, 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Evguenia Chevtchenko
Weitere Informationen, siehe Seite 47

Business English Level A2: English for Telephoning
TU40676W: für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
19:35-21:05 Uhr
Leitung: Evguenia Chevtchenko
Weitere Informationen, siehe Seite 47

Business English Level B1/B2: English for Socializing and Small Talk
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
TU40677W
10 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:30 Uhr
Leitung: Malcolm Clark
Weitere Informationen, siehe Seite 47

Business English Level B1/B2: English for Today‘s Workplace
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
TU40678W
10 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
19:35-21:05 Uhr
Leitung: Evguenia Chevtchenko
Weitere Informationen, siehe Seite 47

Modern Discoveries and Current events B1/B2
TU40673W
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:30 Uhr
Leitung: Elyse Waldie
Weitere Informationen, siehe Seite 46

Conversation English for Travelers B2
TU40672W
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:00-19:30 Uhr
Leitung: Elyse Waldie
Weitere Informationen, siehe Seite 47

Französisch Niveau A1
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
SP40809W: ab Lektion 4
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
19:00-20:30 Uhr
Leitung: Kathrin Bächler
Weitere Informationen, siehe Seite 81

Textes, Conversation et Grammaire A2
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
TU40825W
12 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
17:00-18:30 Uhr
Leitung: Irmgard Dinkelaker
Weitere Informationen, siehe Seite 48

Französisch für Wiedereinsteiger/-innen (B1)
Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen
TR40836W: ab Lektion 1
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:30-20:00 Uhr
Leitung: Maryvonne Allain
Weitere Informationen, siehe Seite 96

Italienisch Niveau A1
TU40901W: für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:30 Uhr
TU40903W: für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:00-19:30 Uhr
Für beide Kurse gilt
Leitung: Giulia Cantone
Weitere Informationen, siehe Seite 48

Italienisch Niveau A2
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen
TR40925W: ab Lektion 7
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:30-20:00 Uhr
Leitung: Claudia Rinaldi
Weitere Informationen, siehe Seite 96

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Italienisch Niveau B1
TU40920W: Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:00-19:30 Uhr
Leitung: Giulia Cantone
Weitere Informationen, siehe Seite 48

Italienisch Niveau B1 - „Conversazioni facili“
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen bzw. soliden Grundkenntnisse A2-B1
MH40920W
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
09:30-11:00 Uhr
Leitung: Palmettina Felisoni
Weitere Informationen, siehe Seite 108

Spanisch Niveau A1
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
TU42201W
15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:15-20:45 Uhr
Leitung: Jose Escalante
Weitere Informationen, siehe Seite 49

Spanisch Niveau A2
TU42206W: Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
10 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:30-20:00 Uhr
Leitung: Marina Moll
Weitere Informationen, siehe Seite 49
TU42210W: Teilnehmende mit Grundkenntnissen
15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
17:30-19:00 Uhr
Leitung: Jose Escalante
Weitere Informationen, siehe Seite 49

Spanisch Niveau B1
Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen
TU42211W: ab Lektion 1
15 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
17:30-19:00 Uhr
Leitung: Jose Escalante
Weitere Informationen, siehe Seite 49

Tipp

ANDALUSIEN
Länderkundevortrag mit Bildpräsentation
Seite 16

Japanisch - Hybridkurs
TU41001H: Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:00-19:30 Uhr
TU41002H: Teilnehmende mit Hiragana-Kenntnissen
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:35-21:05 Uhr
Für beide Kurse gilt:
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Mina Hara
Weitere Informationen, siehe Seite 49

Ukrainisch
für Aktive in Helferkreisen für Zufluchtssuchende aus der Ukraine
TU42640W
5 mal dienstags, ab Di, 16.09.25
18:00-19:30 Uhr
Leitung: Vladyslava Evhenivna Pedchenko
Weitere Informationen, siehe Seite 49

Beruf & Kariere

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 55

Bewerbertraining - die richtige Route bei der Jobsuche
SP50001TW
Di, 25.11.2025, 18:30-20:45 Uhr
Leitung: Jörg Scharnweber
Weitere Informationen, siehe Seite 82

Aufbruch ins Berufsleben, Thema Versicherungen
SP50003TW
Di, 04.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Jörg Scharnweber
Weitere Informationen, siehe Seite 82

LinkedIn Deep Dive - Wie die Plattform mir beruflich nutzen kann
SP50009W: Seminar in der Mittagspause
Di, 21.10.2025, 12:00-13:00 Uhr
Leitung: Mascha Schönhof
Weitere Informationen, siehe Seite 81

Schlagfertigkeit trainieren
TU500041W: Mi, 08.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
TU50004W: Mi, 19.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 55

Rhetorik Workshop
Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen
TU500051W: Mi, 15.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
TU50005W: Mo, 15.12.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 55

Foto: AdobeStock

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft:
So gelingt der erfolgreiche Aufstieg zur Führungskraft
TU500061W: Do, 16.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
TU50006W: Mo, 08.12.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 56

Motivieren - Delegieren - Kritisieren
Erfolgsfaktoren der Führungskraft
TU500071W: Do, 23.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
TU50007W: Di, 09.12.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 56

Den Wortschatz trainieren
Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation
TU50008W: Fr, 05.12.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 55

Entfesseln Sie Ihre Stärken
Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen
TU500091W: Do, 30.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
TU50009W: Do, 04.12.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 56

Die Kunst des Smalltalks:
vom Small Talk zum Smart Talk
TU500111W: Do, 09.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
TU50011W: Do, 13.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 55

Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung
TU50012W: Di, 04.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 70,00 €
Weitere Informationen, siehe Seite 55

Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!
TU50013W: Di, 18.11.2025, 18:30-21:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 55

Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?
TU50601W: Online-Seminar
Do, 09.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Natascha Hirt
Weitere Informationen, siehe Seite 56

Wirksam kommunizieren - damit das Wichtige ankommt
TU50602W: Online-Seminar
Do, 06.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 56

vhs online

3-tägiger Online-Bildungsurlaub

In Baden-Württemberg können Beschäftigte Bildungsurlaub beantragen, wenn sie seit mindestens 12 Monaten arbeiten. Weitere Informationen: www.rp.baden-wuerttemberg.de

Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten

TU5004ZW
3 mal täglich, ab Mo., 16.03.2026
09:00-17:00 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 56

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

TU5006ZW: Online-Seminar
3 mal täglich, ab Mi., 22.04.2026
09:00-17:00 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 56

Digitale Medien

Chat GPT-Einführung

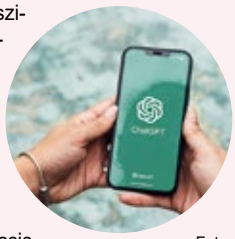


Foto: AdobeStock

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

TU50621W: Online-Seminar
Di, 23.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

TU50622W: Online-Seminar
Fr, 07.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

Für beide Kurse gilt:
live-online zu Hause
Leitung: Tatyana Sarasa
Gebühr: 20,00 €

Tipp

Die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz entdecken
Mit praktischen Übungen im EDV-Raum
siehe Seite 50

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

SP50008W
Mo, 06.10.2025, 18:30-20:30 Uhr
Leitung: Hartmut Nehme
Weitere Informationen, siehe Seite 82

KI-Videos erstellen

TU50631W: Online-Seminar
3 mal dienstags, ab Di, 28.10.25
18:00-21:00 Uhr
Leitung: Tatyana Sarasa
Weitere Informationen, siehe Seite 50

Musik erstellen mit KI

TU50641W: Online-Seminar
Di, 07.10.2025, 18:00-20:00 Uhr
Leitung: Tatyana Sarasa
Weitere Informationen, siehe Seite 50

Foto: AdobeStock

Chat-Bots mit Telegram

TU50651W: Online-Seminar
3 mal samstags, ab Sa, 08.11.25
10:00-13:00 Uhr
Leitung: Tatyana Sarasa
Weitere Informationen, siehe Seite 53

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

SP10600W
Mo, 08.12.2025, 18:30-20:30 Uhr
Leitung: Hartmut Nehme
Weitere Informationen, siehe Seite 70

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität.

SP50007W
Di, 18.11.2025, 17:30-20:30 Uhr
Leitung: Robin Weniger
Weitere Informationen, siehe Seite 82

Websites mit Wordpress für private Nutzer, Vereine und Gewerbetreibende

TR50161W
5 mal dienstags, ab Di, 14.10.25
19:00-21:15 Uhr
Leitung: Uwe Sonnenschein
Weitere Informationen, siehe Seite 97

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Vierwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501753D: vom 13.10.2025 bis 09.11.2025
TU501754D: vom 12.01.2026 bis 08.02.2026
Weitere Informationen, siehe Seite 54

Google+

Einführung in die produktive Alternative zu Microsoft Office
TU50127W
Do, 20.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
Weitere Informationen, siehe Seite 51

Office Kompakt

Zehnwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU50500D: vom 13.10.2025 bis 21.12.2025
TU50501D: vom 12.01.2026 bis 22.03.2026
Weitere Informationen, siehe Seite 51

Word - Serienbriefe

Einwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501372D: vom 29.09.2025 bis 05.10.2025
TU501373D: vom 17.11.2025 bis 23.11.2025
Weitere Informationen, siehe Seite 52

Word - Weiterführende Techniken

Dreiwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501382D: vom 24.11.2025 bis 14.12.2025
Weitere Informationen, siehe Seite 52

Word - „Wissenschaftliches“ Arbeiten

Zweiwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501393D: vom 08.12.2025 bis 21.12.2025
TU501394D: vom 09.02.2026 bis 22.02.2026
Weitere Informationen, siehe Seite 52

Microsoft Excel - Grundlagen

Vierwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501498D: vom 10.11.2025 bis 07.12.2025
TU501499D: vom 12.01.2026 bis 08.02.2026
Weitere Informationen, siehe Seite 53

Excel - Weiterführende Techniken 1

Zweiwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501496D: vom 08.12.2025 bis 21.12.2025
TU501497D: vom 12.01.2026 bis 25.01.2026
Weitere Informationen, siehe Seite 53

Excel - Weiterführende Techniken 2

Zweiwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501500D: vom 27.10.2025 bis 09.11.2025
TU501501D: vom 27.10.2025 bis 09.11.2025
Weitere Informationen, siehe Seite 53

Excel - Weiterführende Techniken 3

Zweiwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501504D: vom 01.12.2025 bis 14.12.2025
TU501505D: vom 12.01.2026 bis 25.01.2026
Weitere Informationen, siehe Seite 53

Excel - Pivot-Tabellen

Zweiwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501506D: vom 29.09.2025 bis 12.10.2025
TU501507D: vom 10.11.2025 bis 23.11.2025
Weitere Informationen, siehe Seite 53

PowerPoint

Vierwöchiger Online-Selbstlernkurs
TU501509D: vom 29.09.2025 bis 26.10.2025
TU501510D: vom 26.01.2026 bis 22.02.2026
Weitere Informationen, siehe Seite 53

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

Alle Kurse und Informationen siehe ab Seite 54

SAP® Authorized User Training

vhs in Spaichingen

Marktplatz 19/1
Telefon: 0 74 24 / 9 21 71
spaichingen@vhs-tuttlingen.de

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

„Ich freue mich jedes Semester auf das Erscheinen des neuen Programms der Volkshochschule und bin gespannt, was es Neues gibt.“ Das höre ich oft von unseren Kundinnen und Kunden – und genau das motiviert natürlich bei der Planung! Deshalb kann ich auch diesmal sagen: Es wird wieder richtig spannend! Das Programm für das Herbst-/Wintersemester 2025/2026 ist bunt, vielseitig und macht Lust auf Neues – aber auch auf Bewährtes. Bildung, Begegnung und neue Impulse direkt vor Ort – hier ist wirklich für alle etwas dabei. Viele neue Kurse warten auf Sie – vor allem in den Bereichen Kreatives Gestalten, Bewegung und Entspannung (auch für Kinder!) sowie im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Auch bei den Kochkursen gibt es wieder Leckeres zu entdecken – das Angebot ist klein, aber fein. Eine rechtzeitige Anmeldung lohnt sich! Besonders schön: unsere liebevoll gestalteten Backkurse für Kinder. Natürlich sind auch unsere Sprachkurse wieder im Programm – ein solides Angebot, das bei Bedarf gerne erweitert wird. Unser Semesterthema „Aufbruch“ spiegelt sich in vielen Einzelveranstaltungen wider – Aufbrüche in ganz unterschiedliche Richtungen. Lassen Sie sich überraschen! Und: In einigen Kursen nehmen wir bereits die Adventszeit in den Blick. Ein besonderes Highlight erwartet Sie im Januar: unsere Veranstaltung zum Thema Gleichberechtigung – kein trockener Vortrag, sondern ein Abend zum Mitmachen, Mitreden und Mitdenken. Viel Spaß beim Durchblättern und Entdecken – wir freuen uns auf Sie!

Margrit Winker, Leiterin der vhs-Geschäftsstelle Spaichingen

Semesterthema

Aufbruch: Deutsche Auswanderung in die USA

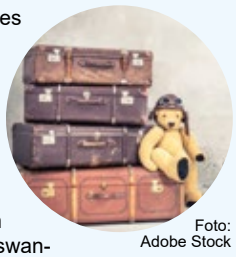


Foto: Adobe Stock

Millionen Deutsche zog es im 19. und frühen 20. Jahrhundert in die Vereinigten Staaten – auf der Suche nach neuen Chancen, Freiheit und einem besseren Leben. Welche Beweggründe und Schicksale steckten hinter dieser großen Auswanderungswelle? Welche Spuren haben deutsche Auswandernde in den USA hinterlassen? Mit diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich Timothy Schumacher in seinem Vortrag zum Semesterthema „Aufbruch“. Herr Schumacher studiert Geschichte und kam 2022 aus Texas nach Deutschland, um an der Universität zu Köln seinen Masterabschluss zu machen. In seiner Freizeit unterrichtet er an der Volkshochschule Englisch. Seine persönlichen Wurzeln geben diesem Thema eine besondere Note: Auch seine eigenen Vorfahren wanderten einst aus Deutschland in die USA aus. Heute lebt er bei entfernten Verwandten in Deutschland, die ebenfalls deutsch-amerikanische Wurzeln haben. Aus dieser persönlichen Verbundenheit und seinem historischen Interesse heraus hat sich Herr Schumacher intensiv mit der deutschen Auswanderungsgeschichte beschäftigt. Seine eigene Erfahrung als amerikanischer Bürger in Deutschland sowie gute Grundkenntnisse der deutschen Sprache ermöglichen einen lebendigen und zugleich fundierten Blick auf dieses spannende Kapitel der Migrationsgeschichte. Freuen Sie sich auf einen Vortrag, der persönliche Perspektiven mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet!

SP10001TC
Do, 27.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Spaichingen, Bahnhof Eventlocation, Eisenbahnstr. 35 Nebeneingang links
Referent: Timothy Schumacher
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Aufbruch: Die erste Klimaschutz-Genossenschaft

für den Landkreis Rottweil und die angrenzenden Landkreise

Foto: Adobe Stock

Der menschengemachte Klimawandel bedroht unsere Zivilisation - doch wir können handeln! In einem engagierten Vortrag mit anschließender Diskussion werden die derzeitige Klima-Situation und konkrete Wege aus dieser aufgezeigt. Dabei geht es um eine bürgerschaftlich organisierte Umsetzung der Energiewende vor Ort, um Kreislaufwirtschaften und alles, was der Klimaneutralität dient. *Der Referent ist Mathematiker, Diplomphysiker und Vorstand der KlimaRegionRottweil eG.*

SP10002TC
Do, 20.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referent: Ulrich Wagner
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**
In Kooperation mit dem BUND, Ortsgruppe Spaichingen

Aufbruch: Freiwilligenarbeit in Ghana und Uganda

Ein Bericht von Lea Palilla

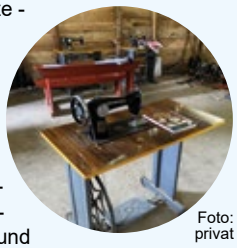


Foto: privat

Aufbruch ins Unbekannte - Wie fühlt es sich an, für mehrere Monate in einem völlig anderen Kulturkreis zu leben und dort freiwillig mitzuarbeiten? Lea Palilla berichtet von ihren persönlichen Erfahrungen während ihrer Zeit in West- und Ostafrika. Im Rahmen ihres Studiums war sie drei Monate lang in einem organisierten Freiwilligenprojekt in Ghana tätig – unter anderem in der Kinderbetreuung. Später reiste sie privat nach Uganda, wo sie für mehrere Wochen an einer Schule mitarbeitete. Neben lebendigen Einblicken in das Alltagsleben, die Kultur und das Bildungssystem der beiden Länder, geht es auch um den Vergleich der Arbeitsbedingungen mit und ohne unterstützende Organisation. Welche Herausforderungen bringt Freiwilligenarbeit im Ausland mit sich? Und was kann man dabei selbst lernen? Ein informativer Abend für alle, die sich für interkulturellen Austausch, Bildung weltweit oder einen eigenen Freiwilligendienst interessieren.

SP10003CT
Do, 05.02.2026, 19:00-20:00 Uhr
Primel - der Treff, Hauptstraße 105
Referentin: Lea Palilla
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**
In Kooperation mit Primel - der Treff

Aufbruch: Mit dem Rad (fast) bis nach Jerusalem

Ein Reisebericht von Regina Braungart

Foto: privat

Es ist die Route der Kreuzzüge, der Banater Schwaben, die hier ihre Spuren hinterlassen haben. Es ist der Weg der Pilger ins Heilige Land. Auf diesen Wegen hat der Apostel Paulus das Christentum nach Europa gebracht. Die sich gegenseitig befruchtenden Kulturen sind an dieser Route zu finden. Und: An jeder Ecke auf dem Balkan und in Kleinasien oder Zypern sind die Spuren des Aufeinandertreffens zweier Machtzentren und Kulturen, mit allen entsetzlichen Verbrechen, die Menschen einander angetan haben, zu sehen. Regina Braungart ist mit dem Rad der Donau entlang bis Belgrad und Thessaloniki, über Philippi und Ephesos und viele weitere Stätten bis zu dem Ort geradelt, wo Barbarossa ertrunken war. Mit der Fähre ging es weiter bis nach Zypern und dort in den griechischen Teil, wo faszinierende Zeugnisse des frühen Christentums zu finden sind. Eine Reise, die einen psychisch und physisch an die Grenzen führt und doch den Horizont unermesslich weitet.

SP11025TC
Do, 22.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
Primel - der Treff, Hauptstraße 105
Referentin: Regina Braungart
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**
In Kooperation mit Primel - der Treff

Tod – Feind des Menschen?

...oder Aufbruch in etwas Neues?!

Foto: Adobe Stock

Da der Tod früher oder später jeden von uns betrifft, ist es sicher gut, sich einmal ganz persönlich mit der Frage auseinanderzusetzen: Wer ist der Tod für mich? Feind? Freund? Begleiter? Bruder? Isolde Kramer, Krankenschwester und Fachkraft für Palliative Care, arbeitet im „Hospiz am Dreifaltigkeitsberg“ in Spaichingen. In ihrem Vortrag berichtet sie über ihre Gedanken und Erfahrungen zum Thema Tod und lädt Sie dazu ein, sich darüber auszutauschen. Außerdem stellt Frau Kramer Ihnen im „Haus der Begegnung“, im neuen Erweiterungsbau, das Hospiz sowie die dortige Arbeit vor.

SP10601T: Abendseminar ohne Anmeldung
Di, 21.10.2025, 19:30-21:00 Uhr
Hospiz am Dreifaltigkeitsberg, Paul-Ehrlich-Weg 16
Referentin: Isolde Kramer
Ohne Gebühr, Beitrag auf Spendenbasis für das Hospiz am Dreifaltigkeitsberg
Ohne Anmeldung
In Kooperation mit dem Hospiz am Dreifaltigkeitsberg

Aufbruch ins Leben

Wie Eltern ihre Kinder in die Selbstständigkeit begleiten, ohne Überbehütung

Foto: Adobe Stock

Eltern stehen immer wieder an Weggabelungen – zwischen dem Wunsch, ihre Kinder zu beschützen, und dem Mut, sie loszulassen. Dieses Seminar lädt ein zu einem gemeinsamen Aufbruch: Hin zu mehr Vertrauen, Gelassenheit und einer gesunden Balance zwischen Nähe und Freiheit. Wir beleuchten das Phänomen der sogenannten „Helikoptereltern“ und fragen uns: Wann ist Fürsorge wichtig – und wann verhindert sie, dass Kinder eigene Wege gehen? Wie kann es gelingen, Kinder auf ihrem ganz persönlichen Aufbruch ins Leben zu begleiten, ohne sie zu bevormunden? Mit Impulsen, Austausch und praxisnahen Methoden finden Sie Orientierung im Familienalltag. Sie lernen, wie Sie Ihre Kinder stärken, statt sie zu steuern – und wie Sie selbst entspannter mit den Herausforderungen des Elternseins umgehen können.

Die Dozentin ist Erzieherin, Sozialpädagogin und systemische Familienberaterin. Sie hat selbst vier erwachsene Kinder und begleitet seit vielen Jahren Familien auf ihrem Weg.

SP10603TW
Mo, 17.11.2025, 20:00-21:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Renate Ehrenfried
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung erforderlich

Weitere Veranstaltungen zum Semesterthema auf Seite 6 und 7

Thema

Gesellschaft

Gleichberechtigt? Echt jetzt?! – Emanzipation in Alltag und Arbeit

#teamgleichberechtigt – Und wer macht den Abwasch?

Foto: Adobe Stock

Was bedeutet echte Gleichberechtigung – im Job, in der Familie, in der Liebe? Ein Ärzt/innen-Ehepaar spricht offen über seine Erfahrungen: Wo klappt's mit der Gleichstellung, wo nicht? Welche Rolle spielen alte Rollenbilder? Und wie kann eine Partnerschaft auf Augenhöhe wirklich funktionieren?
Darum geht's: Gleichberechtigung im Beruf und Privatleben.
Was passiert an dem Abend?
Ein ehrliches Gespräch mit zwei Menschen, die es wissen wollen.
Ein interaktives Quiz zum Mitmachen
Eine offene Diskussion mit Dir – bring Deine Meinung ein! Mach mit!
Du kannst Dich schon vor der Veranstaltung einbringen: Wann hast Du Dich besonders fair oder unfair behandelt gefühlt – im Job, zu Hause oder im Alltag? Schreibe uns Deine persönliche Geschichte oder ein paar Gedanken dazu.
Dein Bild von Gleichberechtigung: Schick uns ein Foto, das für Dich Gleichberechtigung im Alltag zeigt. Was klappt gut? Wo hakt es noch? Was wünschst Du Dir?
So geht's: Sende Deine Beiträge (Text oder Foto) bis zum 15. Januar 2026 per Mail an spaichingen@vhs-tuttlingen.de
Was passiert damit?
Deine Beiträge werden am Veranstaltungsabend ausgestellt bzw. eingebunden – als Impulse für alle. Wir werden Deinen Vornamen dazuschreiben - gerne kannst Du uns auch sagen/schreiben, wenn das anonym bleiben soll.
Ob Schüler/in, Berufseinsteiger/in, Elternteil oder einfach Mensch mit Meinung – alle sind eingeladen mitzumachen!

SP10005C: Abendseminar
Di, 27.01.2026, 18:30-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referent/in: Dr. Julia Schumm, Chefärztin der Med. Klinik I, Kardiologie, Dr. Andreas Ragoschke-Schumm, Facharzt f. Neurologie u. Radiologie
Gebühr: 5,00 €, Jugendliche ohne Gebühr
Anmeldung erforderlich

Unsere Region

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.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.
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**

SP11103X: Westlich der Hauptstraße
Do, 09.10.2025, 15:00-17:00 Uhr
SP11102X: Stadtteil Hofen
Do, 06.11.2025, 15:00-17:00 Uhr
SP11101X: Östlich der Hauptstraße
Do, 04.12.2025, 15:00-17:00 Uhr

Blick hinter die Kulissen

Die Firma Konrad Merkt GmbH

Foto: privat

Die Konrad Merkt GmbH entwickelt und produziert seit über 70 Jahren hochwertige Metallkomponenten und Baugruppen für Büromöbel, Ladenbau, Laboreinrichtungen und Medizintechnik - darunter Tischsysteme, Kabelmanagementlösungen, Sockelsysteme und Sonderanfertigungen. Das 160 Mitarbeiter/innen große Unternehmen bietet den Kunden mit seinem modernen Maschinenpark eine ganzheitliche Metallbearbeitung, von der Konstruktion über Lasern, Schweißen bis hin zur Pulverbeschichtung. Im Rahmen unserer Reihe „Blick hinter die Kulissen“ öffnen sich für uns die Werkstore dieses innovativen Familienunternehmens. Bei einer geführten Besichtigung erhalten Sie spannende Einblicke in moderne Fertigungstechniken, Robotik und nachhaltige Produktionsprozesse.

SP10019X
Do, 09.10.2025, 16:00-18:00 Uhr
Firma Konrad Merkt GmbH, Max-Planck-Straße 30
Leitung: Lena Grimm, Personal
Ohne Gebühr
Anmeldung erforderlich

Entschleunigung in der Adventszeit

Im Takt des Hufschlags der Pferde

Foto: privat

An den Adventssonntagen spannen wir unsere Pferde an den vorweihnachtlich geschmückten Planwagen und entfliehen so für ein paar Stunden der Hektik dieser Tage. Eingehüllt in Schaffelle und dicke Wolldecken, mit Glühwein, Punsch und Gebäck an Bord, entschleunigen wir beim Hufschlag der Pferde und guten Gesprächen. Die Ausfahrt dauert ca. zwei Stunden und führt uns durch die schöne Region der „zehn Tausender" rund um Deilingen. Wir freuen uns auf eine lustige, tiefsinnige und schöne Zeit mit Euch.

SP10015XB
So, 07.12.2025, 14:00-16:00 Uhr
SP10016XB
So, 14.12.2025, 14:00-16:00 Uhr

Für beide Exkursionen gilt:
Deilingen, Treffpunkt Firma Rosszeit, Lauterbachstr. 35
Leitung: Joachim Schreijäg
Gebühr: 45,00 €
Anmeldung erforderlich

Länderkunde

APULIEN

Länderkundevortrag mit Bildpräsentation

Foto: Geopuls

Wussten Sie, dass Apulien geologisch zu Afrika und gar nicht zu Europa gehört? Genau aus diesem Grund präsentiert sich die apulische Landschaft im Vergleich zum Rest Italiens ganz anders. Bei diesem Länderkundevortrag werden Sie selbstverständlich erfahren warum. Der Vortrag spannt dabei einen weiten Bogen von spektakulären Naturphänomenen und Landschaften bis hin zu den reichen Kulturzeugnissen dieser Region, allen voran die auf der Welt einmaligen Trullibauten oder das Castel del Monte des Stauferkaisers Friedrich II. Ein Sprung zum angrenzenden UNESCO-Weltkulturerbe Matera in die Nachbarregion Basilikata rundet diesen reich bebilderten Länderkundevortrag ab. Er ist nebenbei auch als Einführung zu unserer vhs-Studienreise gedacht.

SP11003V: Vortrag
Di, 14.10.2025, 19:30-21:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referent: Dr. Rolf Beck, Geograph
Gebühr: 5,00 €, Albvereins-Mitglieder: 3,00 €
Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit GEOPULS und dem Schwäbischen Albverein Ortsgruppe Spaichingen

Reisende berichten

Rund um Westeuropa

Mit der MS Berlin auf kultureller Entdeckungsreise

Foto: Adobe Stock

Ein Reisebericht von Franz Schuhmacher: Dieser Bilder-Vortrag zeigt eine eindrucksvolle Kreuzfahrt mit der MS Berlin rund um Westeuropa – mit vielen Landausflügen zu kulturellen Höhepunkten. Von Bremerhaven geht es über London und das geheimnisvolle Stonehenge nach Frankreich zum Mont-Saint-Michel. In Spanien besuchen wir Santiago de Compostela, Sevilla, Granada mit der Alhambra und Barcelona. In Portugal erwarten uns Porto und Lissabon. Den Abschluss bildet das mondäne Nizza an der Côte d'Azur. Dazwischen: Erholsame Seetage, eindrucksvolle Bilder und spannende Einblicke in Geschichte und Kultur.

SP11024C: Abendseminar
Di, 13.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referent: Franz Schuhmacher
Gebühr: 6,00 €
Anmeldung erforderlich

Tipp

Soirée française
siehe Seite, 48

Ökologie

Unsichtbare Gefahren zuhause

Umweltgifte erkennen und vermeiden

Abendseminar mit besonderem Fokus auf das radioaktive Edelgas Radon: Schadstoffe im eigenen Zuhause? Für viele Menschen kaum vorstellbar – und doch sind wir in unseren vier Wänden oft einer Vielzahl von Umweltgiften ausgesetzt. Ob Wohngifte aus Baumaterialien, Weichmacher in Möbeln oder das natürliche radioaktive Edelgas Radon – viele dieser Stoffe sind unsichtbar, geruchlos und gesundheitlich nicht zu unterschätzen. In diesem informativen Abendseminar erfahren Sie: - Welche Schadstoffe typischerweise in Innenräumen vorkommen können - Warum Radon in vielen Regionen Deutschlands ein ernstzunehmendes Thema ist - Wie man Belastungen erkennt, misst und wirksam reduziert - Welche baubiologischen und gesundheitlichen Aspekte wichtig sind
Bettina Lepschi, Dipl.-Chem.-Ing. (FH), *baubiologische Messtechnikerin (IBN) und zertifizierte Radonfachperson (VDB)*, gibt praxisnahe Einblicke in reale Messbeispiele und erklärt verständlich, wie Sie sich und Ihre Familie schützen können.

SP10500C: Abendseminar
Do, 13.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referentin: Bettina Lepschi
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Exkursion: Waldarbeit mit Pferden

Foto: privat

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 mitbringen: feste Schuhe, wetterfeste, warme Kleidung und Arbeitshandschuhe und wenn gewünscht Vesper
Für Getränke ist gesorgt.

SP10013XB
Sa, 08.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

SP10014XB
Sa, 24.01.2026, 10:00-13:00 Uhr

Für beide Exkusionen gilt:
Deilingen, Treffpunkt Firma Rosszeit, Lauterbachstr. 35
Leitung: Joachim Schreijäg
Gebühr: 52,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Pilzlehrwanderung

Die Pilzsachverständigen Helmut Sander aus Ulm und Heinz Frings aus Donaueschingen geben bei dieser Lehrwanderung Einblick in die Pilzflora vor Ort. Dabei geht es nicht darum Pilze zu sammeln (es braucht daher kein Korb und auch kein Messer mitgebracht werden), sondern darum, Pilze zu erkennen bzw. zu bestimmen. Dauer ca. 2-3 Stunden. Mit dem Auto geht es ab dem Treffpunkt noch ein kurzes Stück bis zum Zielort.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und ggf. Regenschutz

SP11410X: Exkursion
Sa, 20.09.2025, ab 11:00 Uhr, Dauer ca. 2-3 Stunden
Treffpunkt: Parkplatz Skihütte Zundelberg
Leitung: Helmut Sander, Heinz Frings
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €
Ohne Gebühr für Mitglieder der Gartenfreunde Spaichingen e.V.
Anmeldung erforderlich
In Zusammenarbeit mit dem BUND Ortsgruppe Spaichingen und Gartenfreunde Spaichingen e.V.

Erlebniswanderung BUND: Streuobstwiesen im Jahreskreis

Teil 2: Reife und Erntezeit

„Hinter eines Baumes Rinde wohnt die Made mit dem Kinde..." Und wer wohnt noch in der Streuobstwiese? Bei unserem Treffpunkt am Mammutbaum werden wir das ergründen. Lasst Euch überraschen. Weiter geht es zur Verenamühle. Auf dem Weg dorthin sammeln wir Äpfel und Birnen. Wer eigenes Obst hat, kann es gerne mitbringen (Äpfel, Birnen oder Quitten). Wir werden daraus Saft herstellen, der anschließend verkostet wird (bitte dafür Trinkgefäße mitbringen). Dazu gibt es frisches Brot und Butter. Es wird erklärt, wie der gewonnene Saft haltbar gemacht wird – in Form von süßem Saft, Most (Apfelwein, Cidre), Essig oder Trester (Schnaps, Obstler). Ein Destillateur aus Aldingen wird uns erzählen, wie „geistige Getränke„ entstehen. Festes Schuhwerk nicht vergessen!

SP11411X
So, 19.10.2025, 10:00-13:00 Uhr
BUND Gelände Ehemalige Pflanzschule, unterhalb der Verenamühle (Nr. 2), Hausener Straße
Leitung: Anton Uhl
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**

In Kooperation mit dem BUND Ortsgruppe Spaichingen

Was kriecht denn da?

Wir fangen und bestimmen Insekten und Spinnen

Welches ist die größte Spinne, die es bei uns gibt? Und wo lebt diese? Welche anderen Spinnen und Insekten leben eigentlich in unseren Wiesen und Sträuchern? Und wie kann ein Regenschirm beim Fang von „Krabbeltieren" helfen? Zusammen mit Artenkenner Nils Reiser begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise in die Natur. Gemeinsam wollen wir Spinnen und Insekten fangen und mit der Becherlupe bestimmen. Die Veranstaltung findet nur bei trockener Witterung statt.
Bitte mitbringen: Regenschirm – und wenn vorhanden – eine Becherlupe

SP11501X: Exkursion für Familien
So, 12.10.2025, 09:00-11:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Schillerschule, Schillerstraße, Spaichingen
Leitung: Nils Reiser
Gebühr: 6,00 €, Gebühr pro Kind: 3,00 €
Anmeldung erforderlich

Rat & Tat

Haus- und Vermögensübergabe zu Lebzeiten

Die Überschreibung des eigenen Hauses oder Vermögens auf die nächste Generation ist nicht nur ein zwischenmenschlich-psychologisch schwieriges Unterfangen, sondern birgt auch etliche rechtliche und steuerliche Fallstricke. Um diese juristischen Fragen, vor allem um die Vor- und Nachteile der Haus- und Vermögensübergabe zu Lebzeiten im Vergleich zu einem Testament, geht es in diesem Abendseminar. Unter anderem wird es um Fragen zum Wohnungsrecht und Nießbrauch, zur Erbschaftsteuer, zur Möglichkeit, die Schenkung wieder zurückzufordern, zum Pflichtteilsrecht gehen und ob das Sozialamt solche Verträge angreifen kann.

***Dr. Alexander Wirich** ist Fachanwalt für Erbrecht und Steuerrecht.*

SP10517C: Abendseminar
Mi, 08.10.2025, 18:30-20:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referent: Dr. Alexander Wirich
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen

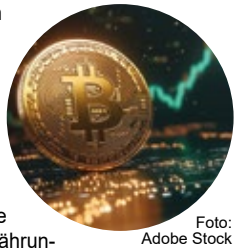


Foto: Adobe Stock

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben digitale Währungen einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie diese funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

SP10300W
Mo, 17.11.2025, 18:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Hartmut Nehme
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

Tolino & Co:

E-Books und die „Onleihe“

Wussten Sie, dass man bei der Stadtbücherei Spaichingen auch E-Books ausleihen und auf seinem Gerät lesen kann? Gerne erklären Ihnen die Mitarbeitenden der Stadtbücherei in einer offenen Sprechstunde - jeweils dienstags - 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 gelten. Wenn vorhanden, eigenen E-Book-Reader mitbringen.

SP10518C: offene Sprechstunde
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25, 09:30-11:00 Uhr
Stadtbücherei Spaichingen, Marktplatz 19
Leitung: Rotraud Birnbreier
Ohne Gebühr

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Spaichingen

Vernachlässigen auch Sie Ihre Existenz?

Warum Wegschauen beim Thema Versicherungen nicht hilft

Das Thema Versicherungen ist bei den Bundesbürgern mindestens genauso beliebt wie ein Zahnarztbesuch. Deshalb werden einmal abgeschlossene Policen nicht mehr an die aktuelle Lebenssituation angepasst. Häufig fällt Ihnen gar nicht auf, dass Sie mehrere Unfallversicherungen für sich selbst abgeschlossen haben oder Sie immer noch den teuren Familientarif zahlen, obwohl Sie mittlerweile längst alleinstehend sind. Doch würden Sie sich solche Nachlässigkeiten auch in anderen Lebensbereichen erlauben? Bei Ihrer Gesundheit, Ihrem Arbeitsplatz, Ihrer Familie? Warum also ausgerechnet dort, wo es um die Sicherung Ihrer Existenz geht? Wann müssen Versicherungen angepasst werden? Welche Versicherungen sind wichtig? Auf welche Versicherungsverträge können Sie getrost verzichten?

SP50002W
Di, 14.10.2025, 18:30-20:45 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Jörg Scharnweber
Gebühr: 23,00 €

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

SP10600W
Mo, 08.12.2025, 18:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Hartmut Nehme
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

Lachen erlaubt! Aufbruch in neue (Lern-) Welten mit Humortraining

Foto: Adobe Stock

„Aufbruch mit Augenzwinkern – Humor als Schlüssel zur Veränderung“ Neue Wege gehen, bedeutet oft: Mut haben, Altes loslassen, Neues wagen - und dabei nicht den Humor zu verlieren. Mit einem vielseitigen Programm aus Kommunikation, Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung und Humortraining macht der Vortrag Lust auf Lernen und Veränderung und Weiterbildung. Wir werfen einen frischen, manchmal auch schrägen Blick auf das Thema „Aufbruch“. Ob im Beruf, im Alltag oder in der eigenen Lebensplanung - ein Lächeln im Gepäck kann Wunder wirken. Wir erfahren einiges über den gemeinnützigen Verein „HCDA Akadamie“ (HumorCare Deutschland-Österreich) und erhalten praktische Impulsen und Denkanstöße gespickt mit einer guten Portion Humor.

Bitte mitbringen: Block und Stift

SP10625TB
Sa, 18.10.2025, 17:30-19:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Heidi-Magdalena Hirsch
Gebühr: 8,00 €
Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit der HCDA Akadamie

Pädagogik

Korrigier mich nicht!

Eine Logopädin berichtet über den natürlichen kindlichen Spracherwerb

Foto: Adobe Stock

Sehnsüchtig warten wir auf die ersten Worte unserer Kinder und erfreuen uns an den kleinsten sprachlichen Fortschritten, die sie machen. Doch ab einem bestimmten Zeitpunkt fallen uns vermehrt Fehler auf, die wir dann oft korrigieren. Doch ist es wirklich gut, Kinder zu korrigieren? Was ist notwendig, damit Kinder einen großen Wortschatz erwerben, ein gutes Sprachverständnis aufbauen und ohne Mühe die Grammatik korrekt erlernen und anwenden? Wie können wir als Eltern, Großeltern und Erzieher/innen Kinder dabei unterstützen? Die Referentin berichtet von ihren Erfahrungen.

SP10602CH: Abendseminar
Do, 15.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich
Referentin: Bärbel Koch, Logopädin, Autorin
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Wunsch-Großeltern - ein Gewinn für Alt und Jung!

Veranstaltung des Ortsseniorenrat Tuttlingen

siehe Seite 12

Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social-Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein Technik-affiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

SP50006W
Do, 09.10.2025, 18:30-20:45 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Robin Weniger
Gebühr: 33,00 €

Kulturarbeitskreis Spaichingen

Auf Einladung des Kulturarbeitskreises tritt auf:

Kabarettist und Autor Bernd Kohlhepp mit seinem neuen Programm "Der Tannenbaum brennt... von Rausch und Gold und Engeln"

Foto: privat

Alle Jahre wieder: Im Dezember beginnt eine Zeit, mit mehr Prüfungen als jedes Dschungelcamp. Vom Binden des Adventkranzes bis zum offiziellen Abschluss, dem Abschuss des alten Jahres. Vom erzwungenen Besuch von Weihnachtsfesten bist zum Umtausch der Fehlkäufe. Herr Hämmerle – Fachmann für sämtliche Lebensfragen – lotst Sie durch diese kritische Zeit. Sie beginnt mit dem ersten Advent und ist erst am Neujahrmorgen beim traditionellen Katerfrühstück wirklich zu Ende. Hämmerle weiß, wie verschlagen man sein muss, um sich seinen Tannenbaum selbst schwarz im Schwarzwald zu besorgen. Er weiß, dass selbstgemixte Feuerwerkskörper der Knaller sein können. Und eigentlich auch, wie man seine Verwandtschaft in dieser Zeit dauerhaft auf Distanz hält. Allerdings ist er selbst mit dieser Strategie nicht sonderlich erfolgreich. Denn, dass mit Onkel Hubert und Tante Evi nebst deren Beifang gleich mehrere dieser Exemplare bei ihm einfallen, das stellt selbst den weltgewandten Bempflinger vor einige Probleme.

SP20104

Sonntag, 14.12.2025, 19:40 Uhr
Der Einlass erfolgt ab 17:30 Uhr
Vor Veranstaltungsbeginn haben Sie die Gelegenheit in vorweihnachtlicher Atmosphäre den Indoor-Weihnachtsmarkt mit Speisen und Getränken zu besuchen
Alte Halle Eventlocation, Sallancher Str. 1
Karten ab 16,00 €, zzgl. Systemgebühr
Vorverkauf: www.alte-halle.de
In Zusammenarbeit mit dem Kulturarbeitskreis und eventart production

Literatur

Einstieg in das kreative Schreiben

In entspannter Atmosphäre werden unterschiedliche Herangehensweisen vorgestellt, die das freie Schreiben erleichtern und den eigenen Ausdruck fördern. Kleine Impulse regen dazu an, mit Sprache zu spielen, Bilder entstehen zu lassen und Gedanken in Worte zu fassen. Dabei geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um den Mut, einfach anzufangen. Der Austausch in der Gruppe, vielfältige Übungen und der spielerische Zugang helfen dabei, Schreibblockaden zu lösen und die Freude am Schreiben neu zu entdecken. Ob zum ersten Mal oder als Wiedereinstieg – das Seminar richtet sich an alle, die Lust haben, ihre Kreativität mit Worten zu erkunden.

SP20116: Schreib-Workshop

3 mal donnerstags, ab Do, 15.01.26
18:45-20:45 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Lena Grimm, Buchhändlerin und Schreibtrainerin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Literatur-Café

Bei Kaffee oder Tee erwartet Sie ein anregender literarischer Vormittag, bei dem Ihnen interessante Lektüre und Hintergrundinformationen vorgestellt werden.

SP20108

Fr, 19.09.25, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 17.10.25, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 21.11.25, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 12.12.25, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 16.01.26, 10:00-11:00 Uhr
Stadtbücherei Spaichingen, Marktplatz 19
Leitung: Fatima Majsoub, Kulturwissenschaftlerin
Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Spaichingen

Musik

Liedbegleitung auf der Gitarre

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Foto: pixabay

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die ohne Noten das Gitarrenspiel 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, bei Feiern usw. umgesetzt werden. Um Fortschritte zu erzielen, ist regelmäßiges Üben zu Hause erforderlich.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre

SP20802: Fortgeschrittenenkurs

15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
20:00-21:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 208
Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Ukulele ohne Noten – Liedbegleitung leicht erlernt

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die das Ukulelespielen ohne Noten erlernen möchten. Mit einfachen Grundgriffen, bekannten Songs und viel Freude am gemeinsamen Musizieren nähern wir uns Schritt für Schritt der Ukulele an. Im Mittelpunkt stehen Rhythmusgefühl, Schlagtechnik und das sichere Begleiten im Takt – all das, was Sie brauchen, um zu Hause, am Lagerfeuer oder bei Feiern musikalisch dabei zu sein. Besonderes Kurskonzept zur Vorweihnachtszeit: Etwa zur Kursmitte legen wir für mehrere Termine den Schwerpunkt auf das Begleiten von Weihnachtsliedern – passend zur Jahreszeit und ideal zum praktischen Mitspielen im Advent. Danach kehren wir wieder zum allgemeinen Programm zurück und erweitern unser Repertoire.

Bitte mitbringen: Ukulele

SP20804: Einsteigerkurs

15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
20:15-21:15 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 208
Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Liedbegleitung auf der Ukulele

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Ukulele macht am meisten Spaß in der Gruppe! In diesem Kurs treffen sich Teilnehmende mit Vorkenntnissen, um gemeinsam zu musizieren, voneinander zu lernen und neue Impulse zu bekommen. Mit abwechslungsreichen Schlagmustern, neuen Akkorden und einfachen Zupftechniken wird die Liedbegleitung spannender und klangvoller. Bekannte Songs laden zum gemeinsamen Singen und Spielen ein – ideal für Lagerfeuer, Wohnzimmer oder kleine Auftritte.

Bitte mitbringen: Ukulele

SP20805: Fortgeschrittene

15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
18:50-19:50 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 208
Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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 und spielen sie in der Gruppe. 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 Leihharfe des Kursleiters.

SP20806B: Einstiegskurs

4 mal dienstags, ab Di, 13.01.26
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

Foto: Adobe Stock

In diesem Trommelkurs spielen wir gemeinsam auf Djemben, traditionellen afrikanischen Handtrommeln. Die Trommeln stehen vor uns auf dem Boden, und 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. Hier trommeln wir zusammen, denn Trommeln verbindet und macht Freude. Vorkenntnisse sind nicht nötig – jede/r ist willkommen.

SP20809B: Minigruppe

4 mal dienstags, ab Di, 13.01.26
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 mit positiven Affirmationen stärkt das Bewusstsein des inneren Wertes und der Lebenslust. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Decke, leichte Kleidung, Getränk

SP20912
8 mal, 14-täglich freitags, ab Fr, 10.10.25 19:30-21:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Sonia Schäfer
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Heels & Hula Hoop

Der Power-Kurs für Körpergefühl und Selbstbewusstsein

Die perfekte Kombination aus Eleganz und Energie! In diesem Kurs verbinden wir sinnlichen Heels Dance mit dynamischem Hula Hoop Fitness – für ein intensives Ganzkörpertraining, das nicht nur den Körper stärkt, sondern auch das Selbstbewusstsein zum Strahlen bringt. Mit Heels Dance lernst Du, Dich elegant und kraftvoll auf hohen Schuhen zu bewegen und mit dem Hula Hoop Workout trainierst Du spielerisch Deine Körpermitte, verbesserst Deine Koordination und Ausdauer. Ob Dance Hooping oder kraftvolle Fitness-Sequenzen – der Spaß steht immer im Vordergrund!
Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Hula Hoop-Reifen mit Gewicht, Tanzschuhe mit „moderaten" Absätzen (um den Schwingboden des Übungsraumes zu schonen), Getränk und bequeme Tanzkleidung

SP30221
14 mal freitags, ab Fr, 10.10.25, 18:15-19:15 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia-Lucia Merkt
Gebühr: 76,00 €, Mitglieder: 71,00 €

Fotografie

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/innen mit digitalen Systemkameras, Spiegelreflex-, Bridge- und ähnlichen Kameras.

SP21106: Basiskurs
Do, 06.11.25, 18:30-21:30 Uhr
Do, 13.11.25, 18:30-21:30 Uhr
Sa, 15.11.25, 14:00-17:00 Uhr
Do, 20.11.25, 18:30-21:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Jürgen Schapke
Gebühr: 85,00 €, Mitglieder: 80,00 €

Kreativ fotografieren mit dem Smartphone

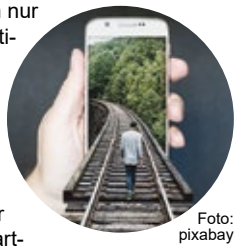


Foto: pixabay

Viele Menschen nutzen nur die automatischen Routinen der Fotoapp ihres Handys. In den meisten Fällen existieren jedoch eine ganze Menge weiterer Möglichkeiten, um die eigenen Fotos interessanter zu gestalten. Viele Smartphones bieten zudem die Möglichkeit Panoramen oder Serienbilder aufzunehmen oder auch die Belichtung und den Fokus teilweise manuell zu steuern. Um auf kreative Weise schönere Fotos zu machen, werden die Grundlagen der Bildgestaltung vermittelt und wie man z.B. durch veränderte Perspektiven und Bildausschnitte zu aussagekräftigeren Bildern kommt. Wenn es das Wetter zulässt, kann der zweite Kursabend nach Absprache mit den Teilnehmenden in Form eines Fotowalks durch Spaichingen durchgeführt werden. Dabei können Teilnehmende mit dem eigenen Smartphone die neuen Erkenntnisse gleich praktisch erproben und vom Kursleiter weitere Tipps erhalten. Bei der Vielzahl der möglichen Geräte und Marken ist es jedoch nicht möglich, die Einstellungen jedes einzelnen Gerätes zu erklären.

SP21105: Minigruppe
2 mal dienstags, ab Di, 25.11.25, 19:00-21:15 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

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: Minigruppe
2 mal mittwochs, ab Mi, 21.01.26 19:00-21:15 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

Kreatives Gestalten

Soirée de l'art et de la gastronomie - Kunst im „À propos"

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, lassen Sie sich nach Frankreich entführen. Genießen Sie drei Stunden kreatives Arbeiten und französische Köstlichkeiten. Begonnen wird der Abend mit einem Glas Crémant und leckeren Amuse Bouches, dazu gibt es später noch ein Glas französischen Wein. Es werden während des Abends immer wieder künstlerische Pausen eingelegt und dabei französische Feinkost von Carole Reininger gereicht. Erleben Sie einen schönen, kreativen, genussvollen Abend im „À propos" in Spaichingen. Diese Kurse sind für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet und finden in deutscher Sprache statt. Die Kosten für Material und Bewirtung sind in den Gebühren enthalten.

Henri Matisse

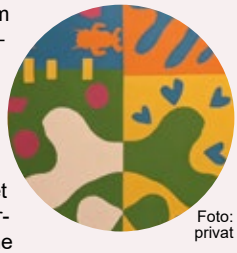


Foto: privat

Zeichnen Sie an diesem Abend mit der Schere – wie Henri Matisse es getan hat!
Inspiriert werden wir von ausgewählten Matisse-Kunstwerken, welche vorab betrachtet werden. Gemeinsam erproben wir verschiedene Schneidetechniken und beginnen anschließend genau wie Matisse mit der Schere zu zeichnen, d. h. wir schneiden aus bunten Papieren verschiedene Formen aus und fügen diese anschließend zu einem Kunstwerk zusammen, im Stil des Künstlers. So entstehen tolle, individuelle Collagen auf Leinwand. Dabei sind Sie völlig frei in der Gestaltung. Sie werden von der Künstlerin Rike Schweizer angeleitet und erhalten am Ende des Abends Ihre eigene, individuelle Collage, frei nach Henri Matisse.

SP20503: Minigruppe
Mi, 15.10.2025, 18:30-21:30 Uhr
À propos Feinkost, Marktplatz 23
Leitung: Friedericke Schweizer
Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

Louise Bourgeois

Foto: privat

Gestalten Sie an diesem Abend ein Wandbild aus Stoff, frei nach der französischen Künstlerin Louise Bourgeois.
Nach einer kurzen Einführung über das Leben und Arbeiten der Künstlerin gestalten wir aus verschiedenen Stoffstücken ein Wandbild. Dabei sind Sie völlig frei in der Gestaltung, welche Farben, Formen etc. Sie auswählen, zurecht schneiden und zusammen arrangieren. Sie werden von der Künstlerin Rike Schweizer angeleitet und erhalten am Ende des Abends Ihr individuelles Wandbild im Bilderrahmen hinter Glas.

SP20504: Minigruppe
Mi, 04.02.2026, 18:30-21:30 Uhr
À propos Feinkost, Marktplatz 23
Leitung: Friedericke Schweizer
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

Zeichnen und Skizzieren

für Einsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Foto: privat

Um die Grundlagen des Zeichnens geht es bei unseren ersten Terminen. Wir reden über das benötigte Material und die Hilfsmittel, schulen das richtige Sehen und Erfassen und optimieren unsere Stifthaltung mit Linienübungen. Wir beginnen dann mit dem Zeichnen von Grundformen sowie Schraffuren und können uns in der zweiten Hälfte des Kurses an das Zeichnen von Gegenständen, Menschen oder Tieren machen. Die Teilnehmenden werden vom Kursleiter bei den jeweils ausgewählten Schwerpunkten mit vielen weiteren Tipps und Hilfestellungen (wie z.B. Anatomiegrundlagen, Bildaufteilung ect.) angeleitet.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, besser 2B; Zeichenblock DIN A4, besser DIN A3; Radiergummi aus Plastik, besser Knetradiergummi; Spitzer oder Spitzmesser

SP20511
5 mal montags, ab Mo, 29.09.25
17:00-19:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Robert Michael Walczak
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Acryl und Textur

ein Tag voller Farbexperimente

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, geeignete Pinsel und Spachtel, Glasbehälter, Lappen, Küchenrolle, Schwamm, Frischhaltefolie und Zeitungspapier

SP20506: für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse
Sa, 10.01.2026, 10:00-16:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Xenia-Irene Szasz
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Waldbaden trifft Makramee

Du liebst Kreativität und Natur? Du bist offen für neue Wege, Dich zu entspannen und kreativ zu werden? Du magst neue Kontakte knüpfen oder alte vertiefen? 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 vertiefst 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 ziehe Dich wetterfest an, nimm ein Outdoor-Sitzkissen und eine kleine Stärkung, sowie Trinkwasser mit.

SP11510X
Sa, 27.09.2025, 10:00-14:00 Uhr
Dürbheim, Treffpunkt: Wanderparkplatz Wallenburg, Dürbheim Richtung Rußberg, 2. Parkplatz
Leitung: Martina Sommnitz, Tamara Semke,
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €

Kreativ gestalten mit Sketchnotes

visuelle Elemente für Journals, Karten & mehr

Foto: privat

Dieses Seminar bietet eine kreative Auszeit vom Alltag und zeigt praxisnah, wie mit einfachen handgezeichneten Elementen Journals, Tagebücher, Poster, Karten oder kleine Geschenke individuell gestaltet werden können. Im Fokus stehen der spielerische Umgang mit Symbolen, Schriftstilen und kleinen Illustrationen. Schritt für Schritt entstehen eigene, persönliche Designs, die zum Weitermachen anregen.
Bitte mitbringen: einen schwarzen Fineliner (Stärke 0,3 mm), Brushpens oder Textmarker in verschiedenen Farben, zusätzlich weißes Papier (falls Platz im Workbook nicht ausreicht), Schwarzer Filzstift (Stärke 1 mm). Ein Workbook wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Zudem wird auch eine Auswahl an Textmarkern, Brushpens und Buntstiften von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten von ca. 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

SP20520: Minigruppe
Mo, 17.11.2025, 18:15-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Rosalind Wiggenhauser
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

Kreative Arbeit mit Sketchnotes

visuelle Elemente für Office, Arbeit und Meetings

Dieses Seminar vermittelt praxisnah, wie mit einfachen handgezeichneten Elementen Arbeitsmaterialien wie Meeting-Notizen, Flipcharts, Präsentationen oder To-do-Listen individuell und ansprechend gestaltet werden können. Im Fokus stehen der spielerische Umgang mit Symbolen, Schriftstilen und kleinen Illustrationen, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen – etwa zur Visualisierung von Ideen, zur besseren Strukturierung von Besprechungen oder zur persönlichen Gestaltung des Arbeitsplatzes. Schritt für Schritt entstehen visuelle Tools, die Kreativität und Klarheit fördern und zum Weitergestalten motivieren.
Bitte mitbringen: einen schwarzen Fineliner (Stärke 0,3mm), Brushpens oder Textmarker in verschiedenen Farben, zusätzlich weißes Papier (falls Platz im Workbook nicht ausreicht), Schwarzer Filzstift (Stärke 1 mm). Ein Workbook wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Zudem wird auch eine Auswahl an Textmarkern, Brushpens und Buntstiften von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten von ca. 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

SP20521: Minigruppe
Mo, 10.11.2025, 18:15-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Rosalind Wiggenhauser
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

Tipp

Richtig Zeichnen lernen

Zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt - für Geübte und Ungeübte

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 25

Dachziegel kunstvoll gestalten – DIY mit Acrylfarben

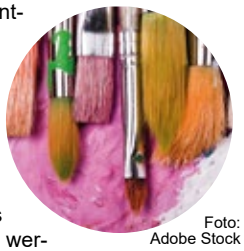


Foto: Adobe Stock

In diesem Workshop entstehen aus einfachen Tonziegeln individuelle Kunstwerke mit Vintage-Charme für Haus, Balkon oder Garten. Mit Acrylfarben werden wir alten Dachziegeln ein neues Leben einhauchen. So werden sie zu kreativen Unikaten als Namensschild, Wegweiser, Uhr oder einfach als toller Blickfang. Kursinhalte: Einführung in Materialien und Maltechniken, Anwendung von Acrylfarbe auf Tonoberflächen, Motivübertragung und kreative Komposition, Versiegelung für den Außenbereich. Die Materialkosten in Höhe von 10,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen (sofern vorhanden): Schürze oder alte Kleidung, Pinsel und Acrylfarben

SP20601: Kreativ-Workshop
Sa, 11.10.2025, 14:00-17:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Jennifer Maucher
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Sticken reloaded: Kreativ, modern und entspannend

Foto: privat

In diesem zweiteiligen Workshop entdecken wir die Welt der modernen Handstickerei in frischem Gewand. Am ersten Kurstag lernen wir die Grundtechniken des Stickens kennen und erfahren, wie vielfältig dieses traditionsreiche Handwerk heute eingesetzt werden kann. Mit Liebe zum Detail gestalten wir kleine Stickereien, die sich wunderbar als dekorative Magnete, Schlüssel- oder Geschenkanhänger, oder sogar als Schmuckstücke weiterverwenden lassen. Beim zweiten Termin vertiefen wir das Erlernte und wenden unsere neuen Fähigkeiten auf ein besonderes Projekt an: festliche, wiederverwendbare Geschenksäckchen – perfekt für Weihnachten und als nachhaltige Geschenkidee. Kursinhalte: Einführung in Grundstiche, Materialien & Werkzeuge, Motivübertragung und Farbgestaltung, Arbeiten mit Vorlagen oder frei gestalteten Motiven, Fertigstellung & kreative Einsatzmöglichkeiten der Stickereien. Materialkosten: ca. 10,00 € (direkt bei der Kursleitung zu bezahlen).

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Sticknadel, wenn vorhanden

SP20602: Kreativ-Workshop

Sa, 22.11.25, 14:00-17:00 Uhr
Sa, 29.11.25, 14:00-17:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Jennifer Maucher
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

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 (zum Beispiel: Kettenanhänger oder ein paar Ohrringe) in der Hand.
Aus dem 20 g 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.

SP20603: Minigruppe

Sa, 15.11.2025, 10:00-17:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Silke Jantsch
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

SP20604: Minigruppe

Sa, 17.01.2026, 10:00-17:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Silke Jantsch
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Der Nähkurs-Knigge

Es werden die wichtigsten Basics gezeigt und geübt, die die Grundlage für das Verwirklichen eigener Modelle sind: verschiedene Nahtformen, Abnäher, Reißverschluss, Kragen, Ausschnittverarbeitung, Taschen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Nähmaschinennadeln, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähnadeln, Maßband, Handmaß, Kreide, Gefäß für Schneiderreste, Verlängerungskabel. Stoff wird gestellt, Materialkosten (ca.10,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

SP21300: Minigruppe

3 mal dienstags, ab Di, 30.09.25, 18:30-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Monika Kaufmann, Bekleidungsschneiderin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Nähkurs

Foto: Adobe Stock

Hier können sich Einsteiger/innen und Fortgeschrittene ihre modischen Kleidungswünsche erfüllen oder andere kreative Ideen rund um das Thema Nähen umsetzen. Die Kursleiterin berät die Teilnehmenden individuell und motiviert anhand vieler Tipps und Tricks, auch mal Neues auszuprobieren. Teilweise wird mit Fertigschnitten und Schnittbögen gearbeitet. Es können sowohl Kleidungsstücke für Kinder als auch für Erwachsene genäht werden.
Bitte mitbringen: Stoff, Material, Schnitt, Papier für den Schnitt, Nähmaschine, Nähgarn, Nähmaschinennadeln, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähnadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Gefäß für Schneiderabfälle und Verlängerungskabel.
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. Bei Rückfragen erhalten Sie den Kontakt zur Kursleitung über die vhs-Geschäftsstelle in Spaichingen.

SP21301: Minigruppe

7 mal dienstags, ab Di, 21.10.25, 18:30-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Monika Kaufmann, Bekleidungsschneiderin
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

Gesundheit

Hormone treiben uns an, Hormone bremsen uns aus

Hormone regeln unseren Stoffwechsel und entscheiden, ob wir fit und ausgeglichen durch das Leben gehen. Bei diesem Vortrag dreht sich alles rund um unser Hormonsystem - wie es funktioniert und wie wir es unterstützen können um somit unser körperliches und psychisches Gleichgewicht zu stärken. Auch die Zusammenhänge zwischen Hormonen und dem Vagusnerv werden beleuchtet und Methoden aufgezeigt, wie wir diesen in Balance bringen können.

SP30013: Abendseminar

Do, 23.10.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Christina Saupp, Heilpraktikerin, Krankenschwester Intensivpflege
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Duftende Weihnachtsgeschenke

für Körper, Geist und Seele

Dieser Workshop ist für all jene gedacht, die gerne mit natürlichen Inhaltsstoffen individuelle Produkte für sich selbst oder als liebevolles Geschenk für andere herstellen möchten und auf chemische Zusätze der Industrie gerne verzichten. Die Rezepturen sind leicht und auch für Anfänger perfekt geeignet. Wir stellen ein weihnachtliches oder erfrischendes Raumspray, ein Massage- oder Körperöl, ein Badesalz und einen Roll-on her. Ein schöner persönlicher Gruß an Menschen, die uns am Herzen liegen! Die Materialkosten, ca. 4,00 € pro Mischung, sind bei der Kursleiterin vor Ort zu bezahlen. Alle Kursteilnehmenden erhalten vorab ein digitales Skript.

SP30014: Workshop

Mi, 03.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Birgit Hafner, Aromaexpertin, pharmatechnische Assistentin
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €, inkl. Skript

Wertvolle Pflanzenwässer und ätherische Öle selbst destillieren

Foto: Adobe Stock

Lernen Sie die uralte Kunst der Destillation kennen und erleben Sie, wie aus Pflanzen, Wasser und Energie duftende Pflanzenwässer und ätherische Öle entstehen. Dies zu beobachten und zu erleben, ist ein faszinierender Vorgang. Wir werden verschiedene Pflanzen destillieren und Sie erhalten Einblick in Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweise der wertvollen Essenzen. Natürlich können Sie nach dem Seminar die destillierten Kostbarkeiten mitnehmen. Alle Kursteilnehmenden erhalten vorab ein digitales Skript.
Bitte mitbringen: Kartoffelschäler

SP30015: Workshop

Sa, 31.01.2026, 09:00-12:30 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Birgit Hafner, Aromaexpertin, pharmatechnische Assistentin
Gebühr: 45,00 €, Mitglieder: 41,00 €
inkl. Skript und Materialkosten

Naturkosmetik - Edle Cremes und Lippenpflege selbst gerührt

Eigene Körperpflegeprodukte aus hochwertigen Zutaten selbst rühren: So wissen wir was drin ist, können herausfinden welche Zutaten unserer Haut am besten entsprechen und die natürlichen Düfte nach unseren eigenen Vorlieben auswählen. An diesem Nachmittag stellen die Teilnehmenden eine Lippenpflege und zwei hochwertige Cremes her. Dabei lernen wir unterschiedliche Emulsionstypen der Cremes kennen. Die nährende Emulsion für die Gesichts- und Körperpflege sowie unsere „leichtere“ Zubereitung mit feuchtigkeitserhaltenden Wirkstoffen aus der Naturkosmetik sind bewährte und beliebte Zubereitungen aus der Rührküche der Seminarleiterin. Die Materialkosten für zwei Cremes und einen Lippenpflegestift in Höhe von 35,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken (keine Straßenschuhe in den Seminarräumen!), ev. Schürze oder unempfindliche Kleidung

SP30016C
Fr, 10.10.2025, 14:00-18:30 Uhr
Seminar- und Praxisräume, Kerstin Ginzel, Im Grund 33, 2. OG
Leitung: Kerstin Ginzel, Phytopraktikerin und Kräuterfachfrau
Gebühr: 37,00 €, Mitglieder: 34,00 €

Lebensmittel nach Empfehlungen der Heiligen Hildegard von Bingen

Als zehntes Kind einer Adelsfamilie wurde die achtjährige Hildegard gemäß ihres eigenen Wunsches als Zehntabgabe in ein Benediktinerkloster gegeben. Der Benediktinerorden war Vorreiter in der Kranken- und Sozialpflege zu ihrer Zeit. So kam die junge Hildegard früh in Berührung mit der Klostermedizin. Im Laufe ihres Lebens wurde sie immer wieder krank und hatte dabei laut ihrer eigenen Aussage göttliche Visionen. So gibt es Schriften von ihr über Heilkunde, Ernährung, Biologie, spirituelle Kosmologie, Musik und Theologie. Die Heilige Hildegard erklärte schon im 12 Jahrhundert, dass 80 % unserer Krankheiten ernährungsbedingt seien! Am Vortragsabend lernen die Zuhörenden einige Gemüse, Kräuter, Gewürze und Getreide aus der Sicht der Klosterfrau kennen. Verfolgen Sie mit ***Christiane Denzel**, selbstständige Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin,* das „Gesehene" der Heiligen Hildegard von Bingen und erfahren Sie, welche Lebensmittel sie besonders empfahl und wie Sie selbst diese Empfehlungen in Ihrem Alltag und Garten umsetzen können.

SP30021C: Abendseminar
Do, 16.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117
Referentin: Christiane Denzel
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? 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.

SP30022: Abendseminar
Mi, 12.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Ingrid Hermle
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

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.

SP30023C: Abendseminar
Do, 29.01.2026, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Nelly Giuliano
Gebühr: 8,00 €
Anmeldung erforderlich

Entspannung

Entspannung trifft Makramee

Du liebst Kreativität und Entspannung? Du bist offen für neue Wege, Dich zu entspannen und kreativ zu werden? Du magst neue Kontakte knüpfen oder alte vertiefen? 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. Wir freuen uns auf Deine Teilnahme. Bitte nimm eine kleine Stärkung, sowie Trinkwasser mit.

SP20518: Kreativ-Workshop
Fr, 28.11.2025, 16:00-19:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Martina Sommnitz, Tamara Semke
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Entspannung in der Mittagspause

Foto: Adobe Stock

Dieser Kurs bietet eine kurze, effektive Unterbrechung des Arbeitsalltags. Durch sanfte Dehnungen, gezielte Muskelentspannung und bewusste Körperwahrnehmung wird körperlicher Anspannung entgegengewirkt. Ergänzt durch Übungen zur Tiefenentspannung und zur Unterbrechung des Gedankenkarussells, entsteht Raum für neue Energie und innere Ruhe – ganz ohne Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Zwiebelschalenprinzip), warme Socken, Kissen und Decke

SP30106
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
12:45-13:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Heide Lange
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Meditation & Relax complete

Foto: Adobe Stock

Dass Meditation einen positiven Einfluss auf das körperliche und psychische Wohlbefinden haben kann, belegt eine immer größer werdende Anzahl wissenschaftlicher Untersuchungen. Zehn bis zwanzig Minuten tägliches Üben können dafür ausreichen. In diesem Kurs werden Meditationstechniken vorgestellt und erlebt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, kleines Kissen und Decke

SP30107
15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:15-20:15 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Rundum entspannt

Diese Entspannungsstunde umfasst sowohl Elemente aus der Tiefenentspannung, Körperwahrnehmung, Dehnung, progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, als auch aus dem autogenem Training. Auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche geht die Kursleiterin gerne ein (z.B. Ein- und Durchschlafprobleme, innere Unruhe, Ängste).
Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, warme Socken sowie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen

SP30108: Minigruppe
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
09:45-10:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Heide Lange
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Meditation

Meditation hebt unsere Stimmung, verbessert unseren Umgang mit Gefühlen, verstärkt unsere positiven Persönlichkeitseigenschaften, erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit und macht unser Denken klarer. Das Ausmaß, in dem all das geschieht, ist nicht dramatisch, aber deutlich messbar.

SP30109
10 mal mittwochs, ab Mi, 22.10.25
19:00-20:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga

In diesem Yoga Workshop für Geübte und weniger Geübte erhalten die Teilnehmenden eine umfassende Einführung in die Grundlagen des Yoga. Der Fokus des 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
12 mal dienstags, ab Di, 21.10.25
19:00-20:15 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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

SP30111
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
19:30-20:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Christel Rehhorn
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Flow as you are!

Vinyasa-Yoga

Foto: pixabay

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. 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
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
19:45-21:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Christel Rehhorn
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

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, 29.09.25
16:30-17:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Einführung in die Yogapraxis in Kurzform

für Neueinsteiger, Interessierte und Yogabegeisterte

Im Vordergrund steht die Praxis mit Yogaübungen, die auch gründlich dargestellt und angeleitet werden. Wichtig ist immer, dass einer Übung (Asana) ein tieferer Sinngehalt zugrundegelegt wird. Die verschiedenen Bewegungsformen erhalten dadurch eine freiere und gelöstere Komponente. Es ist viel Raum für Übungen, Fragen und gegenseitigen Austausch. Inhaltlich geht es um Bewegung, Atem, auch um gesundheitliche Perspektiven. Auch mit Fragen zur Entwicklung von Selbstvertrauen oder Gedankenstärke werden wir uns beschäftigen, nicht zu vergessen die klassischen Themen Entspannung und Loslassen.

SP30114: Workshop
Fr, 26.09.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Anmeldung erforderlich

Aufbruch: Loslösung und Neubeginn

praktische Erfahrungen mit Übungen aus dem Yoga

Loslösung und Neuanfang finden wir überall im Leben. Im Pflanzenreich beim Wachsen und Gedeihen, im lebendigen Atemstrom, selbst das Lernen ist geprägt von der Ablösung einer alten Sichtweise zugunsten einer neuen, und ist nicht jede Entwicklung ein Prozess von sich immer neu kreierenden Impulsen? Im Yoga finden wir das Loslassen z.B. im Lösen von Muskelspannungen mit der Folge von neuen, günstigeren Anspannungen. Die Bewegung formt und entwickelt sich in diesem Prozess. Diese Erfahrung lässt sich nun leicht übersetzen in die Ausgestaltung der persönlichen Lebensverhältnisse. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

SP30115T: Workshop
Sa, 08.11.2025, 09:30-12:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €
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, 30.09.25
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

Foto: Adobe Stock

Ziel ist es, mit speziellen Körperhaltungen (Asanas) die Veränderung im Körper zu begleiten, typischen Schwangerschaftsproblemen wie etwa Rückenbeschwerden vorzubeugen, Atem- und Entspannungstechniken für eine leichtere Geburt zu erlernen. 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
8 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
17:00-18:20 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Anke Follmer
Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 €

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
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
10:45-11:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga für ältere Menschen

Foto: Adobe Stock

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
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
11:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Minigruppe
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Die vier Atemräume

die Entwicklung eines freien Atems mit Yoga

Wenn wir die erlebten Atemräume gliedern, z.B. in die vier Bereiche Flanken-, Tiefen-, Schlüsselbein- und Mittenatmung, dann eröffnen sich bald sehr weitreichende Erfahrungshorizonte. Wir beleben allgemein unsere Wahrnehmung und finden leichter Möglichkeiten, auf die Anforderungen des Lebensumfeldes angemessen zu reagieren. Interessant sind bei diesem Thema gesundheitliche Auswirkungen und stabilisierende Faktoren auf Körper und Psyche. Die Atemräume werden mithilfe von Yogaübungen in Erfahrung gebracht.

SP30117: Workshop
Sa, 15.11.2025, 09:30-12:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

Qigong am Vormittag

Foto: Adobe Stock

Im Qigong 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
13 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
09:00-10:15 Uhr

SP30135: für Einsteiger/innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen
13 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
10:30-11:45 Uhr

Für beide Kurse gilt:
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Lichan Zhu
Gebühr: 87,00 €, Mitglieder: 82,00 €

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die Übungen aus der Kampfkunst und Meditation verbindet. Bei regelmäßigem Üben werden das innere und das äußere Gleichgewicht verbessert. Körper, Seele und Geist können in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht werden. Im Kurs wird eine Bewegungsfolge - „Form“ genannt - gelernt, die immer wieder vertieft werden kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

SP30137: für Einsteiger/innen
15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
18:00-19:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Wohlfühlzeit zu zweit

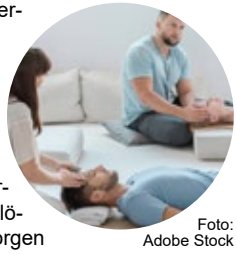


Foto: Adobe Stock

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden verschiedene Massagetechniken, die mit Daumen, Fingern und Handflächen ausgeführt werden. Ziel ist es, Verspannungen und Verkrampfungen gezielt zu lösen. Ergänzend dazu sorgen gegenseitige Mobilisations- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.Der Kurs richtet sich an Paare, Freund/innen oder alle, die gemeinsam mit einer vertrauten Person neue Massagetechniken kennenlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Die Kursgebühr ist pro Teilnehmer/in angegeben.
Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch, Kissen, Massageöl sowie leichte und bequeme Bekleidung

SP30144: Massage-Workshop für Zwei
Sa, 29.11.2025, 09:30-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €
Gebühr pro Person
Bitte paarweise anmelden

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, 29.09.25
12:15-13:15 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Katalin Agnecz
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Pilates & Co. Workout Basics

Foto: AdobeStock

Ein sanftes, ganzheitliches Training für mehr Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle. Pilates-Elemente werden mit funktionellen Übungen kombiniert, um die Körpermitte zu stärken, die Haltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Gymnastikschuhe und Handtuch

SP30207
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
20:15-21:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

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, 29.09.25
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, 29.09.25
19:00-20:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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, 29.09.25
08:30-09:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Heide Lange
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Cardio Drumming

Trommeln, bewegen, entspannen – mit „Rhythm & Move“ bringen wir Körper und Geist in Schwung! Mit Pezzibällen, Drumsticks und motivierender Musik trainieren wir Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl. Ein energiegeladenes Workout, das gleichzeitig Spaß macht und Stress abbaut. Ideal für alle, die Bewegung, Musik und gute Laune lieben!

SP30214
10 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
10:45-11:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Zumba®

Foto: pixabay

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, 29.09.25
17:45-18:45 Uhr

SP30223
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:00-20:00 Uhr

SP30224
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
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 €

Jumping mit Rebound-Schuhen

Foto: privat

Mit speziellen, gefederten Rebound-Schuhen wird im Training ein „Trampolineffekt“ 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, 30.09.25
19:40-20:40 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia-Lucia Merkt
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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 Matte

SP30230: Pilates
16 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
20:30-21:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Angela Böck
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

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, Matte, Getränk

SP30232
10 mal montags, ab Mo, 29.09.25
15:15-16:15 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Körperwerker

Foto: AdobeStock

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
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
17:45-19:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Christel Rehhorn
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

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. Matte, Gymnastikanzug und -schuhe

SP30240: für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
08:45-09:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Angela Böck
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

SP30246: für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:30-19:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Jacqueline Rompf, Physiotherapeutin
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, 02.10.25
08:30-09:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Heide Lange
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Mobil und beweglich durch den 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 und Gymnastikschuhe und Matte

SP30242Q
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
09:30-10:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Fit in den Tag

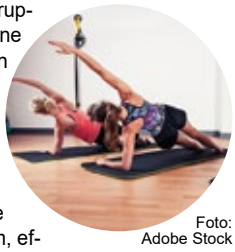


Foto: Adobe Stock

Wir stärken alle Muskelgruppen, fördern die allgemeine Ausdauer und verbessern die Beweglichkeit. Mit dynamischen Übungen und guter Laune bringen wir Körper und Geist in Schwung und nehmen uns etwas Zeit für unsere Gesundheit . Gemeinsam, effektiv und mit viel Spaß starten wir in den Tag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Sportbekleidung

SP30245
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
08:45-09:45 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Sarah Schon-Schwendinger
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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
15 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
08:45-10:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Gisela Riess
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

„Walk it“

Bewegung mit Spaß und Musik

Foto: Adobe Stock

„Walk it“ ist ein sanftes Cardio-Training. Im Vergleich zum „ Walking“ benötigt man hier keine Stöcke und muss auch keine Wegstrecke zurücklegen. Rhythmische Musik hebt die Stimmung und man bewegt sich dazu in unterschiedlichem Tempo mit verschiedenen Schrittfolgen auf der Stelle. Diese Sportart ist für Personen jeden Alters gedacht, die ihre Fitness verbessern, abnehmen oder sich einfach ein bisschen bewegen möchten und ist für einen sportlichen Einstieg geeignet. Da es sich um eine sehr schonende Sportart handelt, ist sie auch eine gute Wahl für Menschen mit Vorerkrankungen. Freuen Sie sich auf ein Gute-Laune-Training mit Musik. **Bitte mitbringen:** Hallensportschuhe und bequeme Kleidung

SP30249
12 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
17:30-18:15 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Ulrike Schlack
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Beckenboden und Balance

Stärkung, Entspannung, Prävention

In diesem Kurs stärken wir gezielt unsere Körpermitte, mit besonderem Fokus auf den Beckenboden. Durch eine Kombination aus Kräftigungs- und Entspannungsübungen fördern wir die Gesundheit und Funktionalität des Beckenbodens. Ergänzend nehmen wir uns bewusst Zeit für Atemübungen, die nicht nur den Beckenboden unterstützen, sondern auch zu einer spürbaren Stressreduktion im Alltag beitragen. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters – sei es präventiv, zur Unterstützung nach der Geburt oder bei bestehenden Beckenbodenbeschwerden. **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung und warme Socken

SP30250
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
10:00-11:00 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Sarah Schon-Schwendinger
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Kulinarik

„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 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.
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze

SP30713B
Fr, 19.09.2025, 17:00-21:00 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Cettina Bett
Gebühr: 26,00 €, Mitglieder: 24,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 12.09.25

SP30714B
Fr, 26.09.2025, 17:00-21:00 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Cettina Bett
Gebühr: 26,00 €, Mitglieder: 24,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 19.09.25

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, 04.11.2025, 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 28.10.25

Der leckere Einstieg ins Menü

Entrée-Variationen

Foto: Adobe Stock

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. **Bitte mitbringen:** Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

SP30734
Di, 27.01.2026, 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 20.01.26

Bier selber brauen

Foto: pixabay

„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 Malzschroten. 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. **Bitte mitbringen:** ein lebensmittelechtes, verschließbares Gefäß mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen mitbringen

SP30768
Sa, 08.11.2025, 14:00-20:00 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Peter Görsch, IHK zert. Heimbrauer
Gebühr: 43,00 €, Mitglieder: 39,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 31.10.25

Tipp

Wie die Gans Weihnachten überlebt
Vegetarisches/veganes Weihnachtsmenü
siehe Seite 41

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

Service

Wir wollen, dass Sie im richtigen Kurs sitzen. Wenn Sie nicht wissen, welcher dies ist, beraten wir Sie gerne.

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 Di., 30.09.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 207 (Glaskasten)
Leitung: Katharina Debler
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

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	Teilneh-merzahl	30	24	20	16		Gruppengröße	Teilneh-merzahl	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	Teilneh-merzahl	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 beruflich oder fachsprachlich orientierte Sprachkurse gelten gesonderte Tarife.

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

Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Seite 111

Deutsch Niveau A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8

SP40401: ab Lektion 1, Minigruppe
12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
14:30-17:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: N.N.
Gebühr: 260,00 €, Mitglieder: 255,00 €

Deutsch Niveau A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8

SP40405: ab Lektion 7
30 mal ab Di., 30.09.2025, 18:30-20:00 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und mittwochs
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 236
Leitung: Sviatlana Jarmolaviciene
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

SP40406: ab Lektion 11
30 mal ab Mo., 29.09.2025, 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: Linie 1, Deutsch in Alltag und Beruf, A2.1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-607070-6

SP40410: ab Lektion 1, Intensivkurs am Samstag
Bitte beachten: teilweise finden Kurstermine in den Ferien statt.
15 mal samstags, ab Sa, 27.09.25
09:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Franziska Martin
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau A2.2
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 3, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2

SP40411: Fortsetzungskurs ab Lektion 8
15 mal samstags, ab Sa, 04.10.25
09:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Gabi Schilling
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

SP40412: ab Lektion 8, Abendkurs
30 mal ab Di., 30.09.2025, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 226
Leitung: Uwe Lott
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B1.2
für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6

SP40425: Fortsetzungskurs ab Lektion 5
30 mal ab Mo., 29.09.2025, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 136 EG Neubau
Leitung: Uwe Lott
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 4, Minigruppe
30 mal ab Di., 30.09.2025, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
live-online zu Hause
Leitung: Kathrin Bächler
Gebühr: 323,00 €, Mitglieder: 318,00 €

Englisch

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
11 mal dienstags, ab Di, 30.09.25, 10:30-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1, Minigruppe
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 122,00 €, Mitglieder: 117,00 €

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 9
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25, 19:00-20:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch Niveau A2 (ab Lektion 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 dienstags, ab Di, 30.09.25, 08:45-10:15 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Tipp

Entdecke die Welt des „American English"
für Jugendliche mit Grundkenntnissen der englischen Sprache
siehe Seite 83

Englisch Niveau B1

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, 01.10.25, 18:30-20:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 137 EG
Leitung: Nicolay Nowak
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Easy Conversation B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr mündliches Englisch auf unkomplizierte Weise auffrischen und verbessern wollen. 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, 29.09.25, 10:00-11:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Marion Krumbacher
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch

Französisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

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 4

15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Kathrin Bächler
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Französisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

SP40812: ab Lektion 7, Minigruppe

12 mal dienstags, ab Di, 30.09.25, 18:30-20:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 136 EG
Leitung: Nathalie Weidner
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Reprise B1/B2

Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

SP40836

15 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
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, 29.09.25
17:20-18:50 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

SP40911: ab Lektion 1

12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
10:00-11:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A2, Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005449-4

SP40913: Fortsetzungskurs ab Lektion 5

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
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 6

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
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 A2 (ab Lektion 1)

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN: 9783190345458

SP42202: Fortsetzungskurs ab Lektion 1

12 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 236
Leitung: Ximena Altamirano
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Conversación y lectura B1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Curso de conversación fácil para participantes que quieren practicar el idioma y quizás repasar un poco la gramática con ayuda de una lectura y/o con temas actuales.

SP42220

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25, 09:00-10:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Sandra Marquardt
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Conversación y lectura A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Einfacher Konversationskurs für Teilnehmende, die die Sprache üben und die Grammatik auf A2-Niveau wiederholen möchten, mit Hilfe von Lektüre, Filmen, Liedern und anderen Lernressourcen.

SP42222

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Sandra Marquardt
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

SP42223

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
16:45-18:15 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

13 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 225
Leitung: Irene Kaiser
Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

Türkisch

Türkisch A1 ab Lektion 1

Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0

SP42401: Minigruppe

15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:30-20:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 236
Leitung: Ahmet Halit Öngün
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Karriere & Beruf

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, 21.10.2025, 12:00-13:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Mascha Schönhof
Gebühr: 20,00 €

Gründer-Atelier – von der Idee zur Marke

Du hast eine Geschäftsidee – aber weißt noch nicht genau, wie Du starten sollst? In unserem Kurs begleiten wir Dich bei den ersten, entscheidenden Schritten auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Hier geht es nicht um trockene Theorie, sondern um Dich, Deine Stärken und Deine Vision! Als erfahrene Werbeagentur mit über 20 Jahren Expertise – spezialisiert auf die Bedürfnisse von Gründer/innen – wissen wir, worauf es beim Start wirklich ankommt. Wir unterstützen Dich dabei, Deine Idee sichtbar zu machen und Deine Marke von Anfang an stimmig aufzubauen. Gemeinsam entwickeln wir Deine Idee weiter, analysieren Dein Potenzial, arbeiten am passenden Design, klären die richtige Zielgruppe und helfen Dir, Dich professionell zu positionieren. Ein besonderer Fokus liegt auf Deinem Mindset – denn Erfolg beginnt im Kopf. Inhalte des Kurses:
Von der Idee zur Umsetzung: Wie Du ins Handeln kommst; Dein inneres Fundament: das richtige Mindset für Gründer/innen; Zielgruppen erkennen und erreichen; erste Schritte zur Markenbildung und Positionierung; wo und wie Du Dich und Dein Angebot sichtbar machst; Designimpulse; Netzwerken und Multiplikatoren nutzen

SP50201: Minigruppe
2 mal dienstags, ab Di, 20.01.26, 18:30-20:00 Uhr
Spaichingen, graphik-pool
Werbung und Design, Hauptstr. 59/61
Leitung: Stefanie Elsner
Gebühr: 29,00 €, Mitglieder: 27,00 €

Bewerbertraining - die richtige Route bei der Jobsuche

Foto: Adobe Stock

„Heben Sie sich mit Ihrer Bewerbung von der Masse ab“ – doch wie kreativ darf man bei konservativen Arbeitgebern sein? Im Kurs geht es um: Bewerbungsstrategien, Nutzen von Online-Stellenbörsen, Alternativen wie Initiativbewerbungen, Umgang mit Lücken im Lebenslauf, Gestaltung überzeugender Unterlagen, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Assessment-Center.

SP50001TW
Di, 25.11.2025, 18:30-20:45 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Jörg Scharnweber
Gebühr: 23,00 €

Aufbruch ins Berufsleben: Thema Versicherungen

Ausbildung oder Studium beendet – und jetzt? Mit dem Berufseinstieg kommen wichtige Versicherungsfragen auf: Welche sind unverzichtbar? Bin ich noch über die Eltern versichert? Gesetzlich oder privat krankenversichern? Warum ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung sinnvoll? Was bringen Haftpflicht- und Unfallversicherung? Der Kurs gibt Antworten speziell für Berufsanfänger.

SP50003TW
Di, 04.11.2025, 18:30-20:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Jörg Scharnweber
Gebühr: 17,00 €

Fit für den Berufsstart in Deutschland

Bewerbung und Office-Grundlagen für Menschen mit Migrationshintergrund

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund, die sich auf den deutschen Arbeitsmarkt vorbereiten möchten. Es werden grundlegende Kenntnisse in den Microsoft-Programmen Excel, Word und Outlook vermittelt. Zusätzlich liegt der Fokus auf der Erstellung professioneller Bewerbungsunterlagen: Wie sieht ein Lebenslauf in Deutschland aus? Was gehört in ein Anschreiben? Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab – und worauf sollte geachtet werden? Der Kurs bietet praxisnahe Unterstützung für einen erfolgreichen Berufseinstieg. Die Dozentin spricht Deutsch auf Sprachniveau B2 und Englisch.

SP50142T
5 mal montags, ab Mo, 13.10.25
17:00-18:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Durkhanai Ibrahim
Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

MS-Excel Grundkurs kompakt

Fit für den Büroalltag mit Microsoft Excel – verständlich und praxisnah

Sie möchten beruflich durchstarten oder nach einer Pause wieder einsteigen und benötigen dafür sichere Grundlagen im Umgang mit Microsoft Excel? In unserem Excel-Grundlagenkurs lernen Sie Schritt für Schritt den professionellen Umgang mit dem meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramm im Büro. Themen: Benutzeroberfläche und Arbeitsumgebung, Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Text-/Zahleneingabe und -formate, Arbeitsblätter erstellen und bearbeiten, Formatierung von Tabellen und Mappen, einfache Formeln und Funktionen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC.

SP50141: für Berufsanfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen
4 mal donnerstags, ab Do, 06.11.25
17:30-19:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Corinna Writte
Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

Digitale Medien

Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Geeignet für Unternehmer/innen, Student/innen oder Kreativinteressierte.

SP50007W
Di, 18.11.2025, 17:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Robin Weniger
Gebühr: 40,00 €

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Foto: pixabay

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz in den Fokus der Öffentlichkeit, als ein Computer gegen den damaligen Schachweltmeister gewann. In der Folgezeit haben KI-Systeme ihre Arbeit vorwiegend im Hintergrund verrichtet. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigten sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste.

SP50008W
Mo, 06.10.2025, 18:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 15,00 €, Mitglieder: 14,00 €

Einführung in Instagram - Die allerersten Schritte

Max Luca (15 Jahre) – ein medienaffiner Jugendlicher erklärt Instagram aus Sicht der Generation, die es täglich nutzt. Locker, verständlich und mit viel Geduld.
1. Abend: Grundlagen & Einstieg: Was ist Instagram? Wofür wird es genutzt? App installieren & Konto erstellen; Benutzeroberfläche verstehen.
2. Abend: Einen Beitrag erstellen: Foto posten, Text schreiben, Hashtags setzen; Was sind Storys und wie erstelle ich eine? Anderen folgen, Beiträge liken und kommentieren.
Zielgruppe: Menschen ohne Vorkenntnisse, die Instagram von Grund auf kennenlernen möchten. Voraussetzung: E-Mailaccount, abrufbar auf dem Smartphone.
Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

SP50162: Minigruppe
Mi, 04.02.26, 17:30-19:00 Uhr
Mi, 11.02.26, 17:30-19:00 Uhr
Spaichingen, graphik-pool
Werbung und Design, Hauptstr. 59/61
Leitung: Max Luca Elsner
Gebühr: 29,00 €, Mitglieder: 27,00 €

Fit am Smartphone

Betriebssystem Android

Sie haben ein Android-Smartphone, fühlen sich aber im Umgang noch unsicher? In unserem Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Smartphone im Alltag sicher und sinnvoll nutzen. An drei Terminen erfahren Sie in verständlicher Sprache: Wie Sie telefonieren und Nachrichten verschicken; wie Sie Fotos machen und verschikken; wie Sie hilfreiche Apps installieren und das Internet nutzen.
Bitte mitbringen: Ihr eigenes Android-Smartphone und das Ladegerät

SP50184S: Minigruppe
3 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
14:00-16:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Robert Michael Walczak
Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

junge vhs

Vorlesestunde für Kinder

Spannende und lustige Geschichten stehen auf dem Programm der Vorlesestunden, bei denen die Kinder auch basteln. Anmeldung ist 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 10.10.25, 07.11.25, 05.12.25, 09.01.26 und 06.02.26
Leitung: Rotraud Birnbreier, Ursula Schmid, Sonja Birnbreier

SP20106K: Für Grundschulkinder (1.-2. Klasse)
Jeweils von 14:00-15:00 Uhr

SP20107K: Für Kindergartenkinder (4-6 Jahre)
Jeweils von 15:30-16:30 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen nur in der Stadtbücherei, Telefon 07424-501120

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

Marias kleiner Esel

eine besondere Weihnachtsgeschichte

Wir lernen den Zauber der Adventszeit anhand eines Adventsweges kennen. Der kleine Esel, der Maria und Josef auf ihrem Weg nach Jerusalem begleitet, erzählt uns die Weihnachtsgeschichte aus seiner Sicht. Wir werden auch Lieder singen und basteln. Die Materialkosten von ca. 2,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen. Zieht Euch bequem an, bringt etwas zu trinken mit und dann tauchen wir ein in die besinnliche Advents- und Weihnachtszeit.

SP20110K: Grundschulkinder (7 bis 10 Jahre)
2 mal mittwochs, ab Mi, 10.12.25, 14:30-16:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 19,00 €

Ich lerne backen!

für Grundschulkinder von 7 bis 10 Jahren

Foto: pixabay

Wir backen zusammen Martinskreuze und Martinsgänse. Während die Leckereien im Ofen backen, werden wir die Zeit nutzen und die Legende von St. Martin erarbeiten, erfahren, warum wir Martinskreuze und Gänse backen und ein schönes Leparello herstellen. Die Lebensmittelkosten von ca. 3,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** Getränk, Schürze und Geschirrtuch

SP30747K
Di, 04.11.2025, 14:00-16:15 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 18,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 28.10.25

Ich lerne backen!

Kinderbackkurs

Plätzchen backen leicht gemacht - gemeinsam backen wir verschiedene Sorten Plätzchen aus der klassischen Weihnachtsbäckerei und lernen die benötigten Lebensmittel und ihre Verarbeitung kennen. Die Eltern werden gebeten bei der Anmeldung über Unverträglichkeiten zu informieren. Die Lebensmittelkosten von ca. 3,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für restliche Köstlichkeiten

SP30748K: Grundschulkinder (7 bis 10 Jahre)
Di, 09.12.2025, 14:00-16:15 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 18,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 02.12.25

SP30749K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)
Di, 02.12.2025, 14:00-16:15 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 18,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 25.11.25

Kinder-Yoga

Foto: Adobe Stock

Yoga hat auch auf Kinder eine sehr positive Wirkung. Neben der Verbesserung der Körperhaltung und der Koordination schult es auch die Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Ausdauer. Gleichzeitig macht es Spaß. Wir werden durch Bewegungsspiele, Körperhaltung (Asanas) und Atemübungen kindgerecht und altersentsprechend Yogaübungen erlernen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

Für alle vier Kurse gilt:
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 19,00 €

SP30181K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)
4 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25, 14:30-15:15 Uhr

SP30182K: Grundschulkinder (7 bis 10 Jahre)
4 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25, 15:30-16:15 Uhr

SP30183K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)
4 mal mittwochs, ab Mi, 07.01.26, 14:30-15:15 Uhr

SP30184K: Grundschulkinder (7 bis 10 Jahre)
4 mal mittwochs, ab Mi, 07.01.26, 15:30-16:15 UhrModern Dance für Kids –

Tanz Dich frei!

In diesem Tanzkurs entdecken Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren die Welt des modernen Tanzes – voller Energie, Kreativität und Rhythmus! In 15 abwechslungsreichen Einheiten lernen wir einfache Tanztechniken, verbessern unsere Beweglichkeit und Koordination und entwickeln gemeinsam eine Choreografie. Kreative Übungen fördern das Rhythmusgefühl und laden die Kinder ein, sich tänzerisch auszudrücken und ihre Fantasie einzusetzen. Ein besonderes Highlight ist die gemeinsame Abschlussaufführung: In der letzten Kursstunde dürfen die Kinder vor Eltern und Freund/innen zeigen, was sie gelernt und mitgestaltet haben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe

SP20913K
15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
16:00-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Anastasiia Kerest
Gebühr: 75,00 €

Gewusst wie: Powerpoint

Hausarbeiten, Referate oder GFS profimäßig präsentieren

Infotext auf Seite 62

SP50118J: Minigruppe, für Schüler/-innen der 5. bis 7. Klasse
4 mal freitags, ab Fr, 14.11.25
16:15-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Silke Johs
Gebühr: 31,00 €

Kreissparkasse Tuttlingen **Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen**

Computerschreiben - 10-Fingersystem - ab Klasse 5

schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

Lehrbuch: 10 Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW

Infotext auf Seite 62

SP50406J: Minigruppe
4 mal freitags, ab Fr, 14.11.25
14:30-16:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Silke Johs
Gebühr: 65,00 €

Kreissparkasse Tuttlingen **Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen**

Entdecke die Welt des „American English“

für Jugendliche mit Grundkenntnissen der englischen Sprache

Foto: Adobe Stock

Bei unserem „Conversational American English“-Kurs mit dem Muttersprachler Timothy Schumacher macht das Lernen richtig Spaß. 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.
Dieser Kurs ist die perfekte Gelegenheit, Deine Sprachkenntnisse zu verbessern und mit Gleichaltrigen Spaß zu haben.

SP40641J: von 12 bis 14 Jahren
10 mal freitags, ab Fr, 10.10.25, 17:30-18:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Timothy Schumacher
Gebühr: 56,00 €

SCHWARZWALD-BAAR
KLINIKUM

Gibt Halt.

Plastische Chirurgie

Zwischen Wiederherstellung und Ästhetik

Mit plastischer Chirurgie verbinden viele Menschen vor allem Schönheitsoperationen. Doch in der Klinik für Plastische, Hand- und Ästhetische Chirurgie am Schwarzwald-Baar Klinikum geht es um sehr viel mehr.

„Nicht nur schwere Unfälle, auch Tumorerkrankungen oder starker Gewichtsverlust können den Körper nachhaltig verändern“, erklärt Prof. Dr. Holger Bannasch, Direktor der Klinik für Plastische, Hand- und Ästhetische Chirurgie am Schwarzwald-Baar Klinikum. „Für Betroffene kann es eine große Erleichterung sein, dass es in erreichbarer Nähe hochqualifizierte Spezialisten gibt, die alles daransetzen, Körperformen und -funktionen bestmöglich wiederherzustellen.“ Neben Straffungsoperationen nach starkem Gewichtsverlust (postbariatrische Chirurgie) führen die Experten auch Wiederherstellungsoperationen bei Tumorerkrankungen und Unfällen durch. So ist selbst ein kompletter Brustaufbau mit Eigengewebe oftmals möglich.

„Wir arbeiten häufig interdisziplinär mit Kollegen aus anderen Fachabteilungen zusammen, um das für den Patienten beste Ergebnis zu erzielen“, so Bannasch weiter. Dabei geht es nicht nur darum, die Oberfläche schöner und glatter zu machen. Bei einer schweren offenen Unterschenkelfraktur kann es beispielsweise notwendig werden, Gewebe mit eigener Durchblutung zu verpflanzen, um den Knochen zu bedecken. Dabei müssen auch kleinste Strukturen wie Blutgefäße und Nerven zusammengeführt werden. „Wir operieren teilweise unter dem Mikroskop und mit Fäden, die man mit dem bloßen Auge kaum erkennen kann“, so Bannasch.

Darüber hinaus ist die Fachabteilung eine der größten handchirurgischen Kliniken zwischen Bodensee, Freiburg und Tübingen und eine von nur wenigen in Baden-Württemberg, die von der Berufsgenossenschaft zur Teilnahme am Schwerstverletzungsartenverfahren Hand (SAV Hand) zugelassen sind. „Das heißt, unsere Experten versorgen rund um die Uhr Handverletzungen jeglicher Schweregrade, inklusive damit verbundener Knochenbrüche. Wenn nötig, nähen wir auch abgetrennte Gliedmaßen wieder an.“

Schwarzwald-Baar Klinikum
Klinik für Plastische, Hand- und Ästhetische Chirurgie
Prof. Dr. Holger Bannasch
Klinikstraße 11
78052 Villingen-Schwenningen
Telefon: 07721 93-7090
E-Mail: phc@sbk-vs.de

www.sbk-vs.de

AKADEMISCHES
LEHRKRANKENHAUS DER
UNIVERSITÄT FREIBURG

vhs in Trossingen

Jakob-Hohner-Platz 1
Friedensschule
Telefon 0 74 25 / 9 10 66
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
Stadtbücherei, Hohner-Areal, Bau V, Hohnerstr. 4/1
Ganztagesgebäude der Löhr- und Rosenschule, Rosenstr. 2

Semesterthema

Die Sonne kommt auf die Erde

Prinzipien, Vorteile und Risiken der Kernfusion

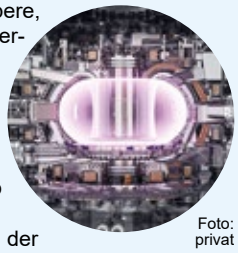


Foto: privat

Kernfusion gilt als saubere, sichere und nahezu unerschöpfliche Energiequelle der Zukunft. Das internationale Großprojekt ITER im südfranzösischen Cadarache soll zeigen, ob sich die Energiegewinnung nach dem Vorbild der Sonne technisch realisieren lässt. Trotz Verzögerungen gilt ITER als Meilenstein auf dem Weg zu einer klimaneutralen Energieversorgung. Der Referent gibt eine allgemein verständliche Einführung in die Prinzipien, Chancen und Risiken der Fusionsenergie und schätzt die Chance ein, ob uns mit der Kernfusion wirklich ein Aufbruch in eine saubere energetische Zukunft ins Haus steht.
***Dr.-Ing. Manfred Sammet** war lange Jahre in die technische Planung und Softwareunterstützung für ITER eingebunden.*

TR11200CT: Abendseminar
Do, 04.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Dr.-Ing. Manfred Sammet
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Weitere Veranstaltungen zum Semesterthema auf Seite 6 und 7

Thema

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, so das bekannte Zitat. Ob das nun zutrifft oder doch eher aller Anfang schwer ist - die Volkshochschule wird sich die Frage stellen, wie der Aufbruch zu Neuem aussieht, wie er gelingen kann und welchen Herausforderungen wir uns gegenüber sehen. Dabei ist "Aufbruch" weit verstanden: Sei es hin zu einem neuen Lebensabschnitt, sei es Aufbruch mit dem Ziel, andere Länder, Menschen und Kulturen zu erkunden, sei es auch einfach, um Ordnung in die eigenen Finanzen oder Angelegenheiten zu bringen. Den Hürden und Schwierigkeiten auf dem Weg zu Neuem wie auch Freude am Erfolg wird sich das kommende Semester also widmen. Jenseits des Semesterthemas "Aufbruch" wird es wie gewohnt eine breite Palette von Einzelveranstaltungen und Kursen quer durch alle Fachbereiche geben. Wir freuen uns auf die bunte Mischung, die ein Volkhochschulprogramm so besonders und - nebenbei gesagt - die Arbeit an einer Volkshochschule so interessant macht: Philosophisches Nachdenken steht neben Kneipenquiz, wichtige Gesundheitsthemen neben einer Vielzahl an Kreativangeboten, Ökologie neben zahlreichen Entspannungsangeboten... Ein Gesamtpgrogramm, in dem jede/r fündig werden dürfte, um zu neuen Erkenntnissen und Einsichten "aufbrechen" zu können.
Dr. Jens Kistenfeger, Leiter vhs-Geschäftsstelle Trossingen

Finanzielle Vorsorge

Wie Sie sich in Geldfragen künftig klug aufstellen

Foto: privat

Wie gelingt ein gesunder und entspannter Umgang mit Geld – ohne Druck, Schuldgefühle oder dauernden Mangel? Hier erfahren Sie, wie tief verwurzelte Denkmuster und Glaubenssätze unser Verhältnis zum Geld oft unbewusst prägen und wie Sie sich davon befreien. Gemeinsam gehen wir außerdem typischen „Geldfressern“ im Alltag auf die Spur: Welche Ausgaben sind überflüssig? Wo lässt sich sparen, ohne auf Lebensqualität zu verzichten? Darüber hinaus erhalten Sie praktische Impulse, wie Sie Ihre Finanzen Schritt für Schritt in eine stabile und tragfähige Struktur bringen – unabhängig von Ihrer aktuellen Einkommens- oder Lebenssituation. Ziel ist es, von nun an ein neues Bewusstsein im Umgang mit Geld zu entwickeln: klar, selbstbestimmt und mit einem guten Gefühl für das, was wirklich zählt.
***Judith Engst (MBA)** ist Wirtschaftsjournalistin und Buchautorin.*

TR11641CT: Abendseminar
Do, 13.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Judith Engst
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Aufbruch zu dir selbst

Raus aus dem Funktionieren, rein ins Leben

Foto: privat

Täglich funktionieren, leisten, durchhalten – und dabei oft sich selbst vergessen? In einer Welt, die sich immer schneller dreht und immer mehr fordert, verlieren wir leicht den Kontakt zu dem, was uns wirklich ausmacht. Dieser Vortrag lädt Dich zu einem inneren Aufbruch ein: Weg vom ständigen Müssen, hin zu mehr Selbstwahrnehmung, Klarheit und Lebensfreude. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was es heißt, wirklich sich selbst zu leben – jenseits gesellschaftlicher Erwartungen und Rollen. Ein inspirierender Abend mit Impulsen, praktischen Anregungen und viel Raum für neue Perspektiven.

TR30021CT: Abendseminar
Do, 09.10.2025, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Nelly Giuliano
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Wege zu Dir selbst

Neue Perspektiven auf das (eigene) Leben

Foto: privat

„Der Weltraum - unendliche Weiten...“ Mit diesen epischen Worten begann in den 70er Jahren jede Folge der Serie „Raumschiff Enterprise“. Sie waren für eine ganze Generation von Zuschauern der Inbegriff von Aufbruch, Abenteuer und Neubeginn. Der Psychologe Martin Pellegrini steht seit über zehn Jahren tagein, tagaus den Ratsuchenden zur Seite, die in seine Praxis kommen; über 1600 sind es mittlerweile. Was lässt sich aus seinen Erfahrungen über persönlichen Aufbruch, Neuanfänge und notwendige Lebensänderungen lernen? Woran kann man erkennen, wenn ein Neuanfang oder eine Änderung der Lebensumstände angeraten ist? Welche Möglichkeiten gibt es - aus Sicht eines praktizierenden Psychologen -, sich in Entscheidungssituationen richtig zu orientieren?

TR10700CT: Abendseminar
Do, 20.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Mag. Martin Pellegrini, Dipl.-Psychologe
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Weiter leben!

Neuorientierung nach dem Tod des Partners

Bild: Verlag

Das Gefühlschaos überstehen und weitermachen! Berührende Geschichten, die Trauernden Mut und Hoffnung geben. Der Tod eines geliebten Menschen kann plötzlich, oft aber nach einer längeren Krankheit eintreten. Der Abschied muss bewältigt werden, Kinder benötigen eine einfühlsame Begleitung und viele Erledigungen stehen an. Doch danach setzt der Alltag ein und mit der Trauer sind viele Hinterbliebene allein. Die Autorin

Christine Leutkart wird Auszüge aus Erfahrungsberichten vorlesen, und dazu einladen, sich über eigene Erfahrungen und Beobachtungen auszutauschen. In diesen Berichten erzählen betroffene Frauen und Männer, wie sie mit dem Tod ihres Partners oder ihrer Partnerin zurechtgekommen sind und wie sie es geschafft haben, ihr Leben neu zu gestalten. Dabei kann alles auch eine Wendung nehmen, mit der viele gar nicht gerechnet haben…

TR20102BT
Mi, 21.01.2026, 19:30-21:00 Uhr
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Leitung: Christine Leutkart, Dipl.-Kunsttherapeutin, Dozentin und Autorin
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Stadtbücherei Trossingen

Wintersturm und Frühlingserwachen

Pflanzen und Tiere im zeitigen Frühjahr

Foto: privat

Im Februar und März sprießen die ersten Knospen, die Vögel beginnen mit ihrem Frühlingskonzert, und selbst an grauen Tagen liegt ein Hauch von Aufbruch in der Luft. Für Naturfreunde ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, um auf Entdeckungstour zu gehen. Warum ruft der Uhu so oft in der Abenddämmerung? Wohin wandern eigentlich die vielen Frösche und Kröten? Was haben Bärlauch und Buschwindröschen mit den Bedienungen im Bierzelt des Münchner Oktoberfests gemeinsam? Und wie gelingt es unscheinbaren Pflanzen wie Aronstab oder Nieswurz trotz Kälte und Regen, Insekten zur Bestäubung anzulocken? Antworten auf diese Fragen liefert ein ebenso heiterer wie informativer Bildervortrag – mit überraschenden Fakten und viel Liebe zum Detail. Ideal für alle, die das zeitige Frühjahr mit neuen Augen sehen wollen.
Die Referentin ist Diplom-Forstwirtin und Buchautorin.

TR11500CT: Abendseminar
Do, 26.02.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Judith Engst
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Agendagruppe Trossingen Umwelt und Artenvielfalt

Philosophie

Philosophie als Weg zu einem glücklichen Leben?

Lebensglück bei den Stoikern und Epikureern

Foto: privat

„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 bei den alltäglichen Entscheidungen. Die Vernunft zeigt mir nun, was ich zu wählen oder meiden haben, damit ich mein Glück erreiche. Sind diese Philosophien somit 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 unseren eigenen Blick dahingehend schärfen, was zu einem glücklichen Leben verhilft.
Dr. Giovanni Panno ist Gymnasiallehrer und Lehrbeauftragter für Fachdidaktik Philosophie/ Ethik an der Universität Tübingen.

TR10163C: Abendseminar
Do, 16.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Giovanni Panno
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Aus der Region

Zweites Trossinger Kneipenquiz

Wer weiß alles über Trossingen?

Foto: wikipedia

Von Anbeginn an bis in unsere Tage, von der ersten Holdschaft bis zum Sieße Lechle, von Harmonika bis altes Schul- und Rathaus: Wer, was, wo, wann und wie in, um und um Trossingen herum! Zeigen Sie, was Sie über Trossingen wissen. Messen Sie sich mit den besten Trossingen-Kennern! Teilnehmen kann jede/r! Alleine oder im Team spielt keine Rolle. Teams können sich auch spontan am Abend selbst zusammenfinden. Und selbstverständlich gibt es auch etwas zu gewinnen. Es darf gerne auch etwas während des Wettbewerbs getrunken werden.

TR11100B
Do, 22.01.2026, 19:30-21:00 Uhr
Veranstaltungsort bei der vhs erfragen
Leitung: Daniel Zuber, Historiker
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Honig trifft Brot

Genussabend mit Brotsommelier Daniel Link und Imker Jürgen Vosseler

Foto: privat

In der Stadtbücherei berichten an diesem Abend Bäckermeister Daniel Link und Imker Jürgen Vosseler unterhaltsam über ihre Profession und ihre Leidenschaft. Sie werden die Teilnehmenden mitnehmen auf eine spannende Reise in die Welt der Backkunst und der Imkerei. Interessante Einblicke und Geschichten aus erster Hand werden geboten. Kostproben der Arbeit des Imkers und des Bäckermeisters werden begleitend zum Vortrag verkostet, während die Referenten ihre Produkte erklären.

TR20100B
Di, 14.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Leitung: Daniel Link, Jürgen Vosseler
Gebühr: 15,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Stadtbücherei Trossingen

Rat & Tat

Workshop Testament

Foto: privat

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Testament rechtssicher und individuell verfassen. Gemeinsam erarbeiten wir anhand praktischer Beispiele Schritt für Schritt, welche Formvorschriften zu beachten sind und welche Inhalte sinnvoll und notwendig sind. Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Nachlass selbstbestimmt regeln möchten.

TR10503C: Abendseminar
Do, 27.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Matthias Henn, Rechtsanwalt
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Foto: pixabay

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 besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.
***Volker Riechert** ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt.*

TR11642
Mi, 25.02.2026, 13:30-17:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Volker Riechert
Gebühr: 64,00 €, Ehepaare und eingetragene Lebensgemeinschaften: 96,00 €

Tipp

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht
vhs in Tuttlingen, siehe Seite 11

Reiseberichte & Länderkunde

Reisende berichten

The great Tour, die großartige große Tour

Drei Monate durch England, Schottland und Irland

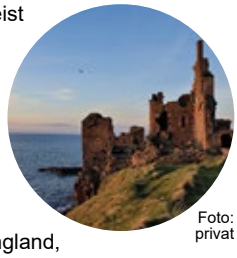


Foto: privat

Helmuth Lauscher bereist nun schon im fünften Jahr in seinem selbst gebauten LKW-Mobil „MANgo“ Europa und Nordafrika. Seine jüngste Reise erstreckte sich über einen Zeitraum von drei Monaten und führte ihn durch England, Schottland, Nordirland, Irland und Wales. Sie ist dabei drei legendären Küstenrouten gefolgt: Der „North Coast 500“, die Schottland im Norden umrundet, der „Coastal Causeway“ in Nordirland und schließlich dem „Wild Atlantic Way“, der über 2.500 Km entlang der zerklüfteten Westküste Irlands in den Süden des Landes verläuft. Der Referent wird allerlei Sehens- und Wissenswertes über die Natur, die Geschichte und die Menschen der Länder, durch die die Reise führte, zeigen und berichten. Zum gemütlichen Ausklang wird zum Austausch mit dem Referenten eingeladen.

TR11025CT: Vortrag
Fr, 07.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Leitung: Helmuth Lauscher
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Stadtbücherei Trossingen

Inselträume & Felsenwelten

Bilderreise durch das südliche Griechenland

Foto: privat

Weißgekalkte Gassen, flirrendes Licht, tiefblaues Meer: Griechenland ruft – und wir folgen seinem Zauber auf eine bildreiche Reise zu vier besonderen Orten. Wir beginnen auf Santorini, wo Terrassen und Kuppeln an den steilen Kraterrand gebaut sind, das Licht fast unwirklich scheint und Geschichte und Geologie ineinandergreifen. Weiter geht es nach Mykonos – bekannt für seine Windmühlen, verwinkelten Altstadtgassen und das Nebeneinander von lebendigem Tourismus und stillen Morgenstunden an einsamen Buchten. Dann erreichen wir das grüne, stille Skopelos. Die Insel der Kapellen und Kiefern, der felsigen Buchten und alten Wege – ein Ort für alle, die Natur und Ursprünglichkeit suchen. Zum Abschluss führt uns der Weg in die raue, steinige Welt der Mani. Hier prägen Wehrtürme, Olivenhaine und zerklüftete Küsten das Bild. Eine Region voller Geschichte, Ernst und Stolz – archaisch, eindrucksvoll und echt. Ein Vortrag mit starken Bildern, geographischen Hintergründen und erzählerischer Tiefe – für alle, die Griechenland lieben oder neu entdecken möchten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich in gemütlicher Runde mit dem Referenten auszutauschen.

TR11026C: Vortrag
Mi, 04.02.2026, 19:00-20:30 Uhr
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Leitung: Prof. Dr. Burkard Richter
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Stadtbücherei Trossingen

Literatur

Literatur-Café

Bei Kaffee oder Tee erwartet Sie ein anregender literarischer Vormittag, bei dem Ihnen interessante Lektüre und Hintergrundinformationen vorgestellt werden.

TR20100
5 mal freitags ab 26.09.2025, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr. Weitere Kurstermine: 24.10.; 28.11.; 19.12.2025 und 23.01.2026
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Leitung: Fatima Majsoub, Kulturwissenschaftlerin
Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Trossingen

Musik

Ethel Smyth

Komponistin, Schriftstellerin und Frauenrechtlerin

Foto: wikipedia

Ethel Smyth ist 1858 in Kent, England geboren. Sie studierte in Leipzig und schaffte es, in die Kompositionsklasse aufgenommen zu werden. Sie wird Komponistin, Dirigentin und Schriftstellerin und Mitkämpferin der britischen Sufragetten. Im Kampf um das Frauenwahlrecht geht sie sogar für zwei Monate ins Gefängnis. Sie galt zu Lebzeiten als Brückenbauerin für kommende Frauengenerationen. Ethel Smyth komponierte Opern, Oratorien, Lieder, Kammermusik, Konzerte und Messen. Der Dirigent und Pianist Bruno Walter, der etliche ihrer Werke aufführte, über sie: „…und ich darf auch bei Ethel Smyth sagen, dass ich ihre Begabung für so stark, ihre Thematik für so originell, ihre Erfindung für so blühend und ihr Gefühl für so warm und tief halte…“. Schon 1910 bekam sie von der Universität Durham die Ehrendoktorwürde für Musik zugesprochen. 1922 verlieh ihr König George V. den Ehrentitel „Dame of the British Empire“.

TR20104C: Abendseminar
Fr, 24.10.2025, 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**

Tipp

Ingrid Bergman

„Ich bereue nichts, was ich im Leben getan habe, ich bereue nur, was ich nicht getan habe“

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 24

Gitarre

Die Gitarre ist ein herrlich vielseitiges Instrument. Ob in geselliger Runde gemütliche Lieder gespielt werden oder im 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: eigene Gitarre

TR20790
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Mariia Lemutkina
Gebühr: 163,00 €, Mitglieder: 158,00 €

TR20791
15 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Mariia Lemutkina
Gebühr: 163,00 €, Mitglieder: 158,00 €

Ukulele

Foto: pixabay

Ob am Lagerfeuer, bei Geburtstagen, auf Partys 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: eigene Ukulele

TR20792
10 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
18:00-19:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Mariia Lemutkina
Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

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, Filmfriend, Brockhaus online, Munzinger Datenbank, Genios…

Für Recherche, Präsentationen, Erholung, Erziehung, Freizeitgestaltung, schulische Aufgaben, Lernen, Lehren, Spaß…

Ausdruck und Stimme

Professionelle Stimmbildung für Sängerinnen und Sänger

Für alle Sänger/innen, 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, 15.11.2025, 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 €

Veeh-Harfe

Spielend einfach musizieren

Foto: pixabay

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.

TR20807
5 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
16:00-17:00 Uhr, Minigruppe
Stiftung Liebenau, Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum, Sebastian-Blau-Weg 11, Saal
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

TR20808
5 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
17:15-18:15 Uhr, Minigruppe
Stiftung Liebenau, Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum, Sebastian-Blau-Weg 11, Saal
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €
In Kooperation mit der Stiftung Liebenau Trossingen

Tanz

Kreistanz

Tanz gilt als ursprünglichster 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, 15.10.25
19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Gertraud Wild
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

Line Dance

Foto: Adobe Stock

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, 09.10.25
18:00-18:45 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Kreatives Gestalten

Workshop Acrylmalerei

Foto: pixabay

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

TR20506: für Anfänger und Fortgeschrittene
Sa, 18.10.2025, 10:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Xenia-Irene Szasz
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Kreatives Gestalten mit Ton

Vermittelt werden der Umgang mit Ton sowie die Grundtechniken des Töpferns. Damit wird die Grundlage für komplexere Gestaltungen gelegt. Mittagspause jeweils von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr.
Bitte mitbringen: Große Plastiktüten oder Kunststofffolie und wenn vorhanden Töpferwerkzeug sowie Vesper und Getränk für die Mittagspause

TR20600: Grundkurs für Einsteiger
Sa, 27.09.25, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 08.11.25, 09:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46, Minigruppe
Leitung: Iris Sanzi
Gebühr: 96,00 €, Mitglieder: 91,00 €
zzgl. Materialkosten ca. 35,00 € für Ton und Glasur
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

TR20602: für Fortgeschrittene
Sa, 18.10.25, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 15.11.25, 09:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Iris Sanzi
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €
zzgl. Materialkosten ca. 35,00 € für Ton und Glasur
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

TR20603: für Fortgeschrittene
Sa, 25.10.25, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 22.11.25, 09:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Iris Sanzi
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €
zzgl. Materialkosten ca. 35,00 € für Ton und Glasur
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

Eingerahmt - Kleine Patchwork-Schätze

Runde Sache: Aufbruch ins neue Jahr

Patchwork-Kurs für Einsteiger

Foto: privat

NEU In diesem Kurs wird ein eigenes Stoffbild hergestellt, welches in einem Passepartout-Rahmen richtig zur Geltung kommt. Das Thema des Kurses wird der Aufbruch ins neue Jahr sein: Welche Änderungen stehen bevor? Worauf freuen wir uns am meisten? Innerhalb dieses thematischen Rahmens gibt es viel Raum, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Hier kann jede/r richtig loslegen! Die Kursleiterin bringt alle notwendigen Materialien mit, die bei ihr bezahlt werden (ca. 10,00 €).
***Claudia Strom** ist zertifizierte Kursleiterin der Patchwork Gilde Deutschland e.V.*
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (ggf. auch Ausleihe möglich), Getränk und Snack für die gemeinsame Mittagspause

TR21305T
Sa, 17.01.2026, 10:00-15:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Claudia Strom
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Entdecken Sie die kreative Welt des Strickens!

NEU 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: Die Grundlagen des Strickens: Von der Maschenaufnahme bis zum ersten Schal/ Loop; eine kleine Materialkunde rund um das ideale Garn und die richtigen Nadeln und nützliche Pflegetipps, damit Ihr Werk lange schön bleibt.
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)

TR21325
6 mal montags, ab Mo, 03.11.25
17:15-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Anja Berenz
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Stricke Deine eigene Beanie-Mütze!

Für jeden Kopf. Mit jedem Garn. Ganz nach deinem Stil.

Foto: privat

NEU Ob Anfänger/in oder Strickprofi – in diesem Workshop strickst Du Deine eigene Beanie: passgenau angepasst an Deine Maschenprobe und Deine Kopfgröße. Du entscheidest: dickes Garn oder feine Wolle, knallige Farben oder gedeckte Töne – passend zu Deinem Stil und Deiner Kopfform. Was Dich erwartet: Wie Du Deine Maschenprobe richtig auswertest, eine Anleitung für eine individuell passende Beanie, Tipps zur Garnwahl und Verarbeitung sowie Unterstützung bei allen Schritten.
Bitte mitbringen: Garn Deiner Wahl, zum Garn passende Rundstricknadel (80 cm) und eine bereits fertige Maschenprobe.
Gerne können Sie auch eine Materialliste unter anjasmaschenliebe@web.de unter Angabe der Kursnummer bei der Kursleiterin anfordern.

TR21326
3 mal montags, ab Mo, 12.01.26
17:15-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Anja Berenz
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

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.

TR21100: Basiskurs
Mi, 21.01.26, 18:30-21:30 Uhr
Mi, 28.01.26, 18:30-21:30 Uhr
Sa, 31.01.26, 14:00-17:00 Uhr
Mi, 04.02.26, 18:30-21:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Minigruppe
Leitung: Jürgen Schapke
Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

Fotografieren mit dem Smartphone

Foto: pixabay

Längst haben Smartphones die früheren Kompaktkameras verdrängt und liefern z. T. 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. Ziel des Kurses ist es, die Möglichkeiten der im Smartphone integrierten Kamera(s) verstärkt zu nutzen und durch ein tieferes Verständnis der Fotografie und der dazu nötigen Einstellungen schönere Fotos zu machen. Aufgrund der Vielfalt von ständig neuen und unterschiedlichen Geräten und Betriebssystemen ist es im Kurs nicht möglich, auf detaillierte Einstellungen spezieller Smartphonemodelle einzugehen.

TR21105
Di, 20.01.2026, 19:00-21:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

Fotowalk im Schlosspark Donaueschingen

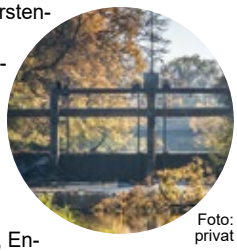


Foto: privat

Neben dem Fürstlich Fürstenbergischen Schloss und der Brigach liegt der idyllische Schlosspark mit seinem alten Baumbestand, seinen Teichen und Denkmälern. Hier finden sich neben der Flora viele weitere Fotomotive wie etwa Pfauen, Enten und Schwäne sowie Wasserläufe und Brücken. Auf breiten und gut begehbaren Wegen spazieren wir durch den Park und machen immer wieder an interessanten Punkten Halt, um unter Anleitung mit verschiedenen Einstellungen und Techniken zu experimentieren. Alle Kameratypen können verwendet werden (Smartphone, Spiegelreflex, Kompaktkamera etc.). Hilfreich sind verschiedene Brennweiten (z. B. Teleobjektiv für Vögel), sind aber keine Teilnahmevoraussetzung. Der Fotowalk findet bei jedem Wetter statt, ggf. wetterfeste Kleidung und Schirm sowie eine Plastiktüte für die Kamera einpacken.

TR21106
So, 09.11.2025, 13:00-16:45 Uhr, Minigruppe
Treffpunkt: Donaueschingen, Museum Art Plus
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €
Eigene Anreise

Gesundheit

Gut zu(m) Fuß

Gesundheitspflege für die Füße

Foto: pixabay

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, sodass 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, 19.01.2026, 19:45-21:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Claudia Erhard
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Faszien

Foto: privat

Dass es Faszien gibt und dass man sie trainieren kann, ist heute kein Geheimnis mehr. Aber was genau sind Faszien überhaupt? Und wie lassen sie sich am besten trainieren? Aufbau und Funktion des Fasziengewebes sowie Schwerpunkte und Nutzen eines effektiven Faszientrainings werden in diesem Vortrag beleuchtet. Danach folgen Übungen zu einzelnen Trainingsschwerpunkten. Außerdem können verschiedenste Geräte zur beim Faszientraining üblichen Selbstmassage ausprobiert werden. Bequeme Kleidung wird empfohlen.
Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin.

TR30003C: Abendseminar
Mo, 02.02.2026, 19:45-21:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Claudia Erhard
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Clever essen leicht gemacht

Vollwertige Ernährung im Alltag - Grundlagen und Tipps

Foto: privat

NEU Essen und Trinken gehören zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Durch unsere Ernährungs- und Lebensweise beeinflussen wir maßgeblich unser persönliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit sowie unsere geistige und körperliche Fitness. Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung im Alltag umzusetzen ist aus verschiedenen Gründen aber oft gar nicht so einfach. Welche Nährstoffe braucht unser Körper und wie viel davon? Was sind geeignete Lebensmittel, um diesen Bedarf zu decken? Wie kann ich mich möglichst einfach gesund und lecker ernähren? Was ist bei besonderen Ernährungsformen zu beachten? Was sind Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung im Alltag?

TR30011C: Abendseminar
Fr, 24.10.2025, 17:00-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Nadine Meyer, Ernährungsberaterin
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Zuckerkonsum reduzieren – aber wie?

Tipps für eine zuckerarme Ernährung

NEU Zucker ist allgegenwärtig, und selbst bei einer vermeintlich gesunden Ernährung gibt es versteckte „Zuckerfallen“. Sein übermäßiger Konsum kann unserer Gesundheit schaden, indem er unter anderem das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Zivilisationskrankheiten erhöht. Doch was ist Zucker eigentlich? Wo versteckt sich Zucker überall? Was macht den Zukker für uns so gesundheitsschädigend, und warum kann ein übermäßiger Zuckerkonsum problematisch sein? Welche Zuckeralternativen gibt es? Welche Tipps und Empfehlungen helfen bei der Umstellung auf eine zuckerreduzierte Ernährung?

TR30012C: Abendseminar
Fr, 16.01.2026, 17:00-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Nadine Meyer, Ernährungsberaterin
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Ernährung für sportlich Aktive

Wie kann ich mit der richtigen Ernährung meine Leistung steigern?

NEU Eine vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung im Sport unterstützt uns dabei, die bestmögliche Leistung zu erbringen, fördert die Regeneration und hilft, Verletzungen zu vermeiden. Aber welche Nährstoffe sind für sportlich Aktive wichtig? Was sind geeignete Lebensmittel, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken? Wie kann ich mit der Ernährung meine sportliche Leistung und Regeneration verbessern? Und welche Snacks sind vor und nach dem Training am besten geeignet?

TR30013C: Abendseminar
Fr, 06.02.2026, 17:00-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Nadine Meyer, Ernährungsberaterin
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Die Kraft der Natur: Ätherische Öle ganzheitlich erleben und anwenden

Foto: privat

NEU Erleben Sie die Wirkung ätherischer Öle auf Körper, Geist und Seele. Im Workshop lernen Sie, wie ätherische Öle über Haut, Duft und innerliche Anwendung das limbische System, Organe und das emotionale Gleichgewicht beeinflussen können. Sie erfahren, wie Sie die Öle gezielt im Alltag zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Balance einsetzen. Neben praktischem Wissen erhalten Sie die Möglichkeit, ein individuelles Aroma-Roll-on selbst herzustellen – abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse. Materialkosten i. H. v. ca. 5,00 € werden bei der Referentin bezahlt.
Die Referentin ist Wellness Beraterin für ätherische Öle.

TR30149C: Abendseminar
Mo, 24.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Sandra Maj
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

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. Negative Gedankenspiralen mindern die Lebensqualität und damit auch die Lebensdauer.

TR30022C: Abendseminar
Do, 15.01.2026, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Nelly Giuliano
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Entspannung

Shinrin-yoku - Waldbaden

Wohlbefinden für Körper und Geist

Foto: AdobeStock

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 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.
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung

TR11511X
So, 05.10.2025, 09:30-15:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Riedbrücke
Leitung: Doris Riekert, Entspannungstrainerin
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €
Anmeldung erforderlich

Autogenes Training

Wohltuende Entspannung im gesamten Organismus - Mittelstufe

Die Teilnehmenden dieses Kurses haben schon grundlegende Erfahrungen mit Autogenem Training gesammelt und möchten ihre Kenntnisse erweitern. Voraussetzung für diesen Kurs ist die sichere Handhabung der Grundstufe und erste Erfahrungen auf der Mittelstufe. Mit Hilfe verschiedener Symptom- und Indifferenzformeln können individuelle aktuelle Probleme minimiert oder ganz beseitigt werden. Darüber hinaus werden die Entspannungszeiten deutlich verlängert und vertieft.

TR30104: für fortgeschrittene Teilnehmende
10 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:30 Uhr
Ganztagesgebäude Löhr- und Rosenschule, Rosenstr. 2, Bewegungsraum 2. OG
Leitung: Doris Riekert, Entspannungstrainerin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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.

TR30105: für fortgeschrittene Teilnehmende
10 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
19:45-21:15 Uhr
Ganztagesgebäude Löhr- und Rosenschule, Rosenstr. 2, Bewegungsraum 2. OG
Leitung: Doris Riekert, Entspannungstrainerin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Nackenbalance – Rücken-fit

Verspannungen im Nacken, steifer Hals oder Schmerzen in der Schulter – das kennt wohl jeder. In diesem Kurs werden die Nacken- und Schultermuskeln mitsamt 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.
Bitte mitbringen: Decke oder Matte und bequeme Kleidung

TR30107
5 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
08:45-09:40 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

Körper, Geist und Seele auftanken lassen: Atementspannung und Meditation

Den Vagus-Nerv (Ruhenerv) aktivieren

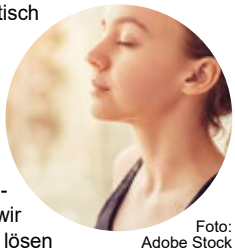


Foto: Adobe Stock

Es wird zunächst theoretisch betrachtet, was in unserem Körper passiert, wenn wir atmen. Wir lernen das Zwerchfell, den wichtigsten Atemmuskel kennen. Mit Atem-, Dehn- und Lockerungsübungen befreien wir starre Körperwände und lösen Muskelanspannungen. Unser Atem ist meist oberflächlich, schnell und flach geworden. Der tiefe, langsame Atem ist dagegen das Tor zur inneren Ruhe und Entspannung. Stresshormone werden abgebaut. Der Vagus-Nerv, unser Ruhe- und Regenerationsnerv, wird aktiviert. Jede Zelle erhält mehr Sauerstoff. In diesem Kurs lernen wir den tiefen Atem mitsamt der Zwerchfell-, Flanken- und Rückenatmung kennen. Dehnübungen lassen verspannte Muskeln aufatmen. In einer kleinen Meditation kommen auch die Gedanken zur Ruhe. Die Übungen helfen auch bei Atemproblemen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Erschöpfung etc.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke und ein Handtuch

TR30108
Fr, 28.11.2025, 17:20-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

TR30109
Mi, 03.12.2025, 17:20-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

Entspannung und Meditation: Auffrischabend

Den Vagusnerv (Ruhenerv) aktivieren und das Nervensystem beruhigen

Foto: Adobe Stock

Über den tiefen Atem und entspannte „Stressmuskeln“ das Vegetative Nervensystem (VNS) beruhigen und (inneren) Stress abbauen. Das VNS mit dem Stress- und Ruhenerv reagiert sehr schnell auf den tiefen, gelösten Atem sowie entspannte Muskeln. Die Übungen, die den Vagusnerv, unseren Ruhe- und Erholungsnerv, stimulieren, wirken als „Erste Hilfe“ bei innerer Unruhe, Stress, Bluthochdruck, Herzproblemen, chronische Schmerzen u.v.a. Zum Einsatz kommen verspannungslösende Übungen im Schulter-, Nacken- sowie Kreuzbereich. Aber auch die Gesicht- und Kiefermuskeln sind sehr eng mit dem VNS verbunden und deren Lösung wirkt wie eine kleine Aus- und Erholungszeit.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke und ein Handtuch

TR30110
Fr, 12.12.2025, 17:20-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

Einführung in die Yogapraxis

Für Neueinsteiger, Interessierte und Yogabegeisterte

Im Vordergrund steht die Praxis mit Yogaübungen, die gründlich dargestellt und angeleitet werden. Wichtig ist immer, dass einer Übung (Asana) ein tieferer Sinngehalt zugrunde gelegt wird. Die verschiedenen Bewegungsformen erhalten dadurch eine freiere und gelöstere Komponente. Es ist viel Raum geplant für Übungen, für Fragen und für gegenseitigen Austausch. Inhaltlich geht es um Bewegung, Atem, auch um gesundheitliche Perspektiven. Aber auch mit Fragen zur Entwicklung von Selbstvertrauen oder Gedankenstärke werden wir uns beschäftigen, nicht zu vergessen natürlich die klassischen Themen Entspannung und Loslassen.

TR30124
Sa, 27.09.2025, 09:30-12:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

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
10 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Sanftes Yoga

Yoga für Ältere

Die positiven Auswirkungen des Yoga 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, Yogamatte, Kissen und evtl. warme Socken

TR30121: für Einsteiger und Ältere
15 mal donnerstags, ab Do, 23.10.25
17:45-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Yoga-Workshop

Foto: pixabay

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

TR30122: für Einsteiger/Wiedereinsteiger
15 mal donnerstags, ab Do, 23.10.25
19:00-20:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Yoga

Foto: fotolia

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, Yogamatte, Kissen und evtl. warme Socken

TR30120: für Einsteiger/Wiedereinsteiger
12 mal sonntags, ab So, 12.10.25
10:00-11:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

TR30127: für Einsteiger/Wiedereinsteiger
12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
18:00-19:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Meditation und Bewusstsein

Übungen zur Stärkung von Denk-, Empfindungs- und Willenskräften

Foto: pixabay

Meditation gibt es in vielen Ausprägungen, mit unterschiedlichen Zielen und Motivationen. Angestrebt werden immer ein Erleben von Ruhe und ein Loslassen belastender Gedanken- und Gefühlsströme. Betrachtungsübungen, die durch geeignete Vertiefung und Intensivierung in eine meditative Stimmung einmünden, können verborgene Schöpferkräfte wachrütteln und dazu beitragen, die Beziehung zur Umwelt und zu den Menschen neu und wahrhaftiger zu ordnen. Im Seminar werden wir wichtige Grundlagen der Meditation betrachten und einige Übungen, auch Körperübungen aus dem Yoga, praktizieren. Ohne Vorkenntnisse.

TR30125
Sa, 13.12.2025, 09:30-12:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

Yoga und Achtsamkeit

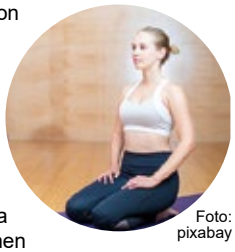


Foto: pixabay

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 Fünf-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. Die Yoga-Übungseinheiten 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. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.
Bitte bereithalten: Yogamatte, Sitzkissen und leichte Decke

TR30128W: für Anfänger und Wiedereinsteiger
10 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
17:00-18:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Gabriele Bihl
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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, 22.09.25
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, 23.09.25
10:00-11:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Britta Renna
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30132
8 mal donnerstags, ab Do, 08.01.26
18:00-19:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Cornelia Mosbacher
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Qigong

Foto: pixabay

Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl chinesischer Bewegungs- und Meditationsübungen, die zum Ziel haben, die Gesundheit zu erhalten und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die in diesem Kurs gezeigten 18 Harmonie-Übungen des Taiji-Qigong, beinhalten ruhige, fließende Bewegungen und bringen Körper-Seele und Geist ins Gleichgewicht. 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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle

TR30133
8 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Renate Wehden, Tanz- und Entspannungstherapeutin
Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

TR30134: für Fortgeschrittene
15 mal montags, ab Mo, 22.09.25
18:15-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Qigong-Workshop für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Foto: pixabay

Es 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, 29.11.25, 09:30-13:00 Uhr
So, 30.11.25, 09:30-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

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 Isomatte

TR30137
So, 19.10.2025, 10:00-16:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Minigruppe
Leitung: Axel Klugmann
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Fitness

Ganzkörperfitness

NEU

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. Der Kurs findet auf Deutsch, Englisch und Albanisch statt.
Bitte mitbringen: ein kleines Tuch (Handtuch), Gymnastikmatte, Getränke, bequeme Kleidung und Sportschuhe

TR30202
15 mal freitags, ab Fr, 26.09.25
17:30-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Isra Tahiri
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Body-Workout mit dem Flexi-Bar®

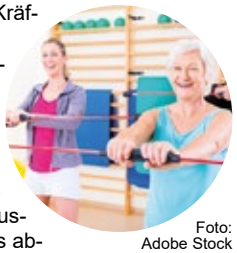


Foto: Adobe Stock

Mithilfe von intensiven Kräftigungs- und Ausdauerübungen kurbeln wir unseren Stoffwechsel an. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® hilft uns, auch die tiefliegende 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, 22.09.25
19:15-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Minigruppe
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

Bodyfit

Foto: pixabay

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, 06.10.25
17:45-18:45 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

TR30205
15 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
18:50-19:50 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Bauch-Beine-Po

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung unterschiedlicher Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Es werden Beweglichkeit und Haltung verbessert. Beendet wird jede Trainingsstunde mit einem Stretching.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

TR30207
15 mal mittwochs, ab Mi, 08.10.25
17:15-18:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Bauch-Beine-Po

NEU

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung unterschiedlicher Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Es wird Beweglichkeit und Haltung verbessert. Beendet wird jede Trainingsstunde mit einem Stretching. Der Kurs findet auf Deutsch, Englisch und Albanisch statt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

TR30208
15 mal freitags, ab Fr, 26.09.25
18:45-19:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Isra Tahiri
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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, 07.10.25
18:00-19:00 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene 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, Sportschuhe und Getränk

TR30221
15 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
19:05-20:05 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

TR30223
15 mal mittwochs, ab Mi, 08.10.25
18:30-19:30 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Pilates

Foto: pixabay

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: Isomatte, kleines Kissen, Sportkleidung und dicke Socken

TR30230
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
17:45-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Angela Böck
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30231
10 mal donnerstags, ab Do, 18.09.25
08:45-09:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TR30232
10 mal donnerstags, ab Do, 18.09.25
10:00-11:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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

TR30234: für Einsteiger
10 mal freitags, ab Fr, 26.09.25
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Beckenboden – die stabile Mitte

Kräftigen Sie Ihr „Powerhouse“

Ein starker Beckenboden bietet die muskuläre Grundlage für eine aufrechte Haltung, einen gesunden Rücken, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und stützt alle inneren Organe. Als Schließmuskel umschlingt er die Harnröhre und Darmöffnung und sorgt für deren optimale Position und Verschluss. Eine starke Schließmuskulatur schützt vor Inkontinenz und ist trainierbar. Nach einer kleinen theoretischen Einleitung geht es um die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Die besten Übungen für eine aufrechte Haltung und für eine starke Blase werden demonstriert.
Bitte mitbringen: Matte oder Decke und ein Handtuch

TR30236
Fr, 23.01.2026, 17:20-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

TR30237
Mi, 28.01.2026, 14:00-15:10 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

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. Matte und bequeme Kleidung

TR30241
15 mal dienstags, ab Di, 23.09.25
19:00-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Doreen Schönfuß, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Ganzkörpertraining

Foto: pixabay

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, 23.09.25
09:00-10:15 Uhr
Musikschule, Löhrstr. 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, 06.10.25
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30262Q
15 mal montags, ab Mo, 06.10.25
10:10-11:10 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Gymnastik für Frauen

Foto: Adobe Stock

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, 01.10.25
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, 02.10.25
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.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und -schuhe

TR30269Q
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
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

Dies ist ein kostenloses Angebot für alle, die bereits einen Einführungskurs besucht haben, mit der Technik vertraut sind und nun gerne in einer zwanglosen Gruppe, aber unter fachkundiger Leitung einer erfahrenen NW-Instruktorin laufen möchten. Auch Walker sind herzlich willkommen. Es besteht keine Verpflichtung zu regelmäßiger Teilnahme. Allerdings ist eine Grundkondition erforderlich und es dürfen keine gesundheitlichen Probleme vorliegen, um mit der bestehenden Gruppe mithalten zu können.

TR30299
17 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
19:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gaugersee
Leitung: Regina Schäfer
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Kulinarik

Kochen mit Genuss

Foto: pixabay

Ob alte Rezepte aus der Familienküche oder neue Ideen aus der Spitzengastronomie: Im Mittelpunkt stehen raffinierte Rezepte und genussvolle Menüs. Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 15,00 € pro Kursabend) werden beim Kursleiter bezahlt.
Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

TR30725
3 mal dienstags, ab Di, 14.10.25, weitere Termine: 25.11.25 und 20.01.26
19:00-22:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: Christoph Hohner, Koch
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 07.10.25

Tipp

Entdecken Sie die Kraft der basischen Ernährung
Mi, 10.12.25, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
vhs in Tuttlingen, siehe Seite 41

Mexikanische Küche

Foto: pixabay

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 typisch mexikanischer Speisen wie z. B. Tacos, Bohnen und pikante Soße zuzubereiten. Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 13,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen: Getränke und Geschirrtuch

TR30730
Do, 23.10.2025, 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 16.10.25

Türkische Küche

Foto: pixabay

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.
Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

TR30731
Di, 18.11.2025, 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 11.11.25

Bier selber brauen

Foto: pixabay

In diesem Kurs brauen wir das 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 zuhause sind inbegriffen. Die Teilnehmenden nehmen 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 mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen

TR30767
Sa, 18.10.2025, 14:00-20:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: Peter Görsch, IHK zert. Heimbrauer
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 10.10.25

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	Teilneh-merzahl	30	24	20	16		Gruppengröße	Teilneh-merzahl	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	Teilneh-merzahl	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 beruflich oder fachsprachlich orientierte Sprachkurse gelten gesonderte Tarife.

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

Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Seite 111

Sprachen

Sprachkursberatung

Service

Wir wollen, dass Sie im "richtigen" Kurs sitzen. Wenn Sie nicht wissen, welcher dies ist, beraten wir Sie gerne.

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, 11.10.25
09:00-12:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Beate Baumann
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 4
12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
09:00-12:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Iryna Doroshenko
Gebühr: 183,00 €, Mitglieder: 178,00 €

Deutsch Niveau A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, A1.2, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN: 978-3-19-801081-5

TR40402: ab Lektion 8
12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
13:30-15:45 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Olesja Tarasova
Gebühr: 196,00 €, Mitglieder: 191,00 €

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
12 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:30-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: N.N.
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Deutsch Niveau B1.1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6

TR40420: ab Lektion 1
12 mal samstags, ab Sa, 11.10.25
09:00-12:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: N.N.
Gebühr: 260,00 €, Mitglieder: 255,00 €

Deutsch Niveau B1.2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-641085-3

TR40421: ab Lektion 8
15 mal samstags, ab Sa, 27.09.25
09:00-12:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Olesja Tarasova
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

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. Die Teilnahme setzt eine hohe Lernbereitschaft und Motivation voraus.

Für alle Teilnehmenden ist das Sprachniveau B1 erforderlich.

Intensiver Deutschkurs B2.1

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Einfach weiter! Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-33-7

TR40440
21 mal ab Mo, 06.10.25, 3 mal wöchentlich: montags und mittwochs 18:30-20:00 Uhr; samstags 09:00-13 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Patrycja Gruler
Gebühr: 251,00 €, Mitglieder: 246,00 €

Intensiver Deutschkurs B2.2

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Einfach weiter! Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-33-7

TR40441
21 mal Mo, 01.12.25, 3 mal wöchentlich: montags und mittwochs 18:30-20:00 Uhr; samstags 09:00-13 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Patrycja Gruler
Gebühr: 251,00 €, Mitglieder: 246,00 €

Hinweise zum Lehrbuchkauf:

Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden.

Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Kurstermin abzuwarten.

Englisch

Englisch 60 plus, Niveau A1

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen ab ca. 60 Jahren

Lehrbuch: Easy English A1.1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5

TR40610R: Nachmittagskurs, ab Lektion 1
10 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
15:00-16:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Marissa Heinemann
Gebühr: 74,00 €, Mitglieder: 69,00 €

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 4
10 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
09:00-10:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Englisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway 5th Edition, Beginner Student's Book, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452392-9

TR40630: ab Lektion 1
12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
18:00-19:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Marissa Heinemann
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

English Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch:Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3

TR40643: ab Lektion 1
10 mal dienstags, ab Di, 23.09.25
19:35-21:05 Uhr
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, ISBN 978-0-19-474139-2

TR40654: ab Lektion 7
10 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Tipp

Conversation English for Travelers B2
vhs in Tuttlingen, siehe Seite 47

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 6
10 mal dienstags, ab Di, 23.09.25
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.

TR40667
10 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
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 A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

TR40821: ab Lektion 6
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:00-20:30 Uhr
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

Kursbuch und Sprachtrainer: On y va! B1, aktualis. Ausgabe, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-713354-6 und 978-3-19-063354-8

TR40836W: ab Lektion 1
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
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 mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

TR40910: ab Lektion 1, Wiederholerkurs
12 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
18:15-19:45 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Marion Sagemann
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

TR40911: ab Lektion 4
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Fabiana Cipolletti
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

TR40912: ab Lektion 7
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
17:00-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Konversationskurs Niveau A1/A2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch nach Absprache

TR40914
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:40-20:10 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

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 7
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
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 8
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
17:45-19:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
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

TR40932
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
19:30-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
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 montags, ab Mo, 06.10.25
17:45-19:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Maria del Rocio Barreiro
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Spanisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

TR42211: ab Lektion 4

12 mal mittwochs, ab Mi, 08.10.25
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 A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-024508-6

TR42223: ab Lektion 10

12 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
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

10 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Russisch

Russisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, Kursbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9

TR41900: ab Lektion 5

12 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:30-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Minigruppe
Leitung: Olesja Tarasova
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Digitale Medien

Excel Kompaktkurs

Excel-Grundlagen in Kürze

Foto: pixabay

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 die wichtigsten Funktionen von Excel schnell erlernen wollen. Das Augenmerk liegt auf den am häufigsten vorkommenden Excel-Anwendungen. 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

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse, Maus- und Tastaturbedienung

TR50140

3 mal dienstags, ab Di, 04.11.25
17:30-19:10 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Minigruppe
Leitung: Eduardo Maubert
Gebühr: 66,00 €, Mitglieder: 61,00 €

Websites mit Wordpress für private Nutzer, Gewerbetreibende und Vereine

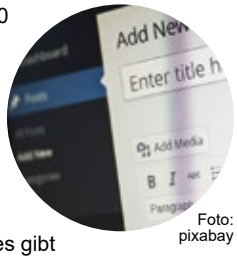


Foto: pixabay

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 verschiedenen 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 Internetbrowsers.

TR50161W

5 mal dienstags, ab Di, 14.10.25, Minigruppe
19:00-21:15 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 143,00 €, Mitglieder: 138,00 €

Digitalführerschein 50+

Einstieg in die digitale Welt

Immer mehr Menschen nutzen Smartphones, Tablets und Computer, um zu kommunizieren, einzukaufen, Bankgeschäfte zu tätigen und vieles mehr. Irgendwie bekommt das fast jeder hin, doch bei vielen bleibt ein Gefühl der Unsicherheit und der Sorge. Beim Digitalführerschein handelt es sich um ein Selbstlernangebot von „Deutschland sicher im Netz e.V." Behandelt werden die Themenbereiche Geräte, Internet, Kommunikation, Datenwelt, Gefahrenschutz und Technologiealltag. Mit Durchlaufen des DiFü wird man in die Lage versetzt, digitale Dienste im privaten, beruflichen sowie ehrenamtlichen Kontext souverän zu nutzen. Im Kern wird bei die Personengruppe 50+ angesprochen. Die Nutzung des Lernportals des DiFü ist kostenlos, im Kurs gehen wir jedoch gemeinsam in aller Ruhe die einzelnen Themen durch und beantworten die damit verbundenen Fragen. Ziel ist es, die Scheu vor dem digitalen Alltag zu verlieren und durch das Verständnis frei zu entscheiden, welche Dienste und Anwendungen individuell sinnvoll sind und welche man lieber nicht nutzen möchte oder gar unbedingt vermeiden sollte. Ein eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook kann, muss aber nicht mitgebracht werden. Eine Beratung zu individuellen Geräteeinstellungen kann im Kurs nicht gegeben werden.

TR50194S: langsames Tempo

5 mal ab 03.11.2025, 13:15 Uhr bis 15:30 Uhr.
Weitere Kurstermine: 10.11.; 17.11.; 01.12. und 08.12.2025
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €
In Kooperation mit dem Ortsseniorenrat

WhatsApp kompakt - Einstieg leicht gemacht

langsames Lerntempo

Foto: pixabay

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: Smartphone/Tablet

TR50199S

Di, 18.11.2025, 18:00-20:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Smartphone/Tablet - viel mehr als nur telefonieren

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. Es können Farbe, Schriftgröße und Kontraste so eingestellt werden, dass der Umgang erleichtert wird.
Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet

TR50196S: Android-Plattform (Samsung, Xiaomi, Google, u.a.), langsames Tempo
3 mal donnerstags, ab Do, 06.11.25
14:00-16:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

iPhone/iPad - viel mehr als nur telefonieren

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. Es können Farbe, Schriftgröße und Kontraste so eingestellt werden, dass der Umgang erleichtert wird.
Bitte mitbringen: iPhone/iPad

TR50198S: Apple-Plattform, langsames Lerntempo
3 mal donnerstags, ab Do, 06.11.25
16:30-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Minigruppe
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

junge vhs

Computerschreiben: 10-Fingersystem für Schüler/-innen ab Klasse 6

Lehrbuch: 10-Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW

Bild: AbobeStock

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 Herbstferien
4 mal ab Mo., 27.10.2025, 11:15-12:45 Uhr
täglich, Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Minigruppe
Leitung: Manuela Lübben-Konstantinoff
Gebühr: 47,00 €

Kreissparkasse Tuttlingen
Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen

English for Kids

Foto: pixabay

Lernen mit allen Sinnen, spielerisch und ohne Leistungsdruck. Hier machen Grundschüler erste Erfahrungen mit der englischen Sprache. Mit einfachen Sprechübungen, Spielen, Singen und vor allem viel Bewegung werden die Kinder in einer kleinen Gruppe (5-6 Kinder) behutsam an die Fremdsprache herangeführt, wobei ausschließlich die Hör- und Sprechfähigkeit in elementarer Form vermittelt werden.

TR40602K: für Schüler/-innen der ersten und zweiten Klasse
12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
16:00-16:45 Uhr
Ganztagesgebäude Löhr- und Rosenschule, Rosenstr. 2, Raum GTS 1
Leitung: Rasit Hamatoglu
Gebühr: 73,00 €

Gruseliges Herbstbacken

Foto: pixabay

Neue grusel-leckere Gerichte und Getränke, die bei keiner Halloween-Party fehlen dürfen, stehen im Mittelpunkt dieses Kinder-Koch- und Backkurses. Die Lebensmittelkosten (ca. 8,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Getränk und mehrere kleine Behälter für Kostproben

TR30775K: für Kinder ab 9 Jahren
Fr, 24.10.2025, 15:00-18:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: N.N.
Gebühr: 20,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 17.10.25

Erdfarben selbst gemacht

Kreatives Forschen für Kinder

Foto: privat

Passend zum Thema „Erde“ begibst du dich auf eine spannende Forschungsreise. Mit Neugier, Pinzette und Mikroskop untersuchst Du Erde und entdeckst Pflanzenreste, Steinchen und andere kleine Schätze. Du sortierst Deine Fundstücke, gibst Deiner Erde einen Namen und stellst daraus Deine eigene Erdfarbe her. Anschließend gestaltest Du mit den natürlichen Farben Dein eigenes Kunstwerk. Du darfst, wenn Du möchtest, Deine eigene getrocknete Erde mitbringen. Materialien sind vorhanden. Die Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen. Wir arbeiten mit Erde – bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.

TR11501K: für Kinder ab 8 Jahren
Sa, 17.01.2026, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Mario Kälble
Gebühr: 19,00 €

Herbstliches Töpfern mit Kindern

Bild: AbobeStock

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 herbstliche Objekte.
Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis 02.10.2025. Die Materialkosten (ca. 4,00 € pro Kind) werden bei der Kursleitung vor Ort bezahlt.
Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze

TR20604K: für Kinder von 7 bis 11 Jahren
Sa, 11.10.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Pia Gratz
Gebühr: 22,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 02.10.25

Kreativwerkstatt: Winter- und Weihnachtsholzdekoration

Passend zur Jahreszeit werden verschiedene Projekte wie z.B. Engel, Schneemänner, Weihnachtsmänner u. Ä. aus Holz angemalt und gestaltet. Ihr nehmt mindestens 3 Projekte mit nach Hause und könnt im Vorfeld aussuchen, welche Projekte Ihr bearbeiten möchtet. Dazu erhaltet Ihr ein paar Tage vor dem Kurs eine Auswahl per E-Mail. Zu diesem Kurs musst Du nichts mitbringen, alle benötigten Materialien sind vorhanden. 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. Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis spätestens: 31.10.2025. Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

TR21201K: für Kinder ab 7 Jahren
Fr, 14.11.2025, 15:00-18:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit* bis 31.10.25

Der Nähmaschinen-Führerschein

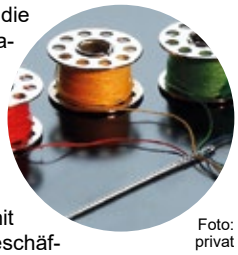


Foto: privat

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. Die Materialkosten von 4,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen. Nähmaschinen werden gestellt. Gerne kannst du auch deine eigene, gut funktionierende Nähmaschine mitbringen. Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis

spätestens 26.09.2025. Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

TR21300K: für Kinder ab 7 Jahren
Sa, 11.10.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Minigruppe
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit* bis 26.09.25

Geschenkesäckchen- und Nikolausstiefel-Nähkurs

Bild: AbobeStock

Ihr könnt in diesem Kurs verschiedene Geschenkesäckchen und Nikolausstiefel nähen. Wie immer erhaltet Ihr im Vorfeld eine Auswahl der möglichen Projekte. 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 8,00 € sind bei der Kursleiterin zu zahlen. Nähmaschinen werden vor Ort gestellt, gerne könnt Ihr auch Eure eigene gut funktionierende Nähmaschine mitbringen. Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis spätestens 07.11.2025. Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

TR21302K: für Kinder ab 7 Jahren
Sa, 22.11.2025, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Minigruppe
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit* bis 07.11.25

Anfängerkurs Jersey nähen

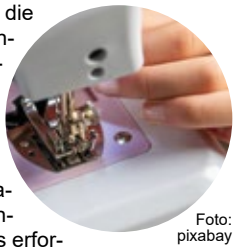


Foto: pixabay

In diesem Kurs habt Ihr die Möglichkeit ersten Erfahrungen im Umgang Jersey-Nähen zu machen. Ihr näht zwei kleine Projekte mit Jersey-Stoff. Der selbständige Umgang mit der Nähmaschine und Näherfahrungen sind in diesem Kurs erforderlich. 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. Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis spätestens 09.01.2026. Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

TR21304K: für Kinder ab 7 Jahren
Sa, 24.01.2026, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Minigruppe
Leitung: Anika Behnke
Gebühr: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit* bis 09.01.26

***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: Kreativ-Tage

Bild: ShutterStock

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 Löhrschule, in dem alle Kreativangebote stattfinden.

Bringzeit ist von 7.00 bis 8.30 Uhr. Aktivitäten in der Natur werden zumeist kurzfristig, je nach Witterung geplant. Das Mittagessen des Ganztagesangebotes findet, ebenfalls betreut, im Ganztagesgebäude statt.

Bei allen Angeboten besteht die Auswahl zwischen einer Ganztagesbetreuung (7.00 Uhr bis 15.00 Uhr) oder einer Betreuung am Vormittag (7.00 Uhr bis 12.30 Uhr).

Herbstferien

5 mal, täglich, Mo, 27.10.25 bis Fr., 31.10.25
Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 70,00 €
Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 120,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 10.10.25

Fastnachtsferien

5 mal, täglich, Mo, 16.02.26 bis Fr, 20.02.26
Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 70,00 €
Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 120,00
Rücktrittsmöglichkeit bis 30.01.26

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

trossingen

Aldingen

Außenstellenleiter:
Dietmar Burkert

Anmeldungen:
Rathaus Aldingen
Dietmar Burkert
Telefon (0 74 24) 8 82 110
aldingen@vhs-tuttlingen.de
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

Sonnenstrom vom Balkon

alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte

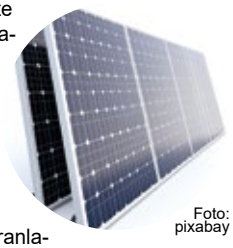


Foto: pixabay

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.

AL11505C: Abendseminar
Mi, 15.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
Bürgerhaus Aldingen, Aixheimer Str. 1
Leitung: Katharina Baudis
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Auf den Spuren des Bibers beim Aixheimer Hagenbachbiotop

Foto: AdobeStock

Am Hagenbach hat sich seit einer flächigen Renaturierung in der Talaue eine spezielle Fauna und Flora entwickelt. Wir streifen die dortige Geologie, historische Entwicklungen, schauen uns Bäume an und sehen vielleicht auch einen Biber, sicher aber die Spuren seines Wirkens. Interessant für jeden Besucher, gleichgültig, ob man schon länger nicht mehr vor Ort war oder den Biber zum ersten Mal besuchen möchte. Bitte gutes Schuhwerk tragen.

AL11506X: Exkursion
Fr, 24.10.2025, 14:30-17:00 Uhr
Treffpunkt: Aixheim, Parkplatz Lindengasse (Albvereinshütte)
Leitung: Sigmund Scheu
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung

Erläutert werden rechtliche Hintergründe verbunden mit Verhaltensempfehlungen und Präsentation von „Mustern“.

AL10503C: Abendseminar
Do, 13.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Bürgerhaus Aldingen, Aixheimer Str. 1
Leitung: Stefan Bacher
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Vernachlässigen auch Sie Ihre Existenz?

vhs in Spaichingen, siehe Seite 70

Aromaworkshop: natürliche Begleiter durch die kalte Jahreszeit

Foto: AdobeStock

Ätherische Öle können Körper und Geist stärken und helfen, besser durch den Winter zu kommen. Es wird gezeigt, wie Düfte kombiniert und eingesetzt werden können, um Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen. Von beruhigenden Kompositionen bis hin zu belebenden Mischungen reicht die Palette der Düfte, um individuelle Momente der Harmonie zu schaffen. Auch Handmassagen mit ätherischen Ölen sind eine wohltuende Möglichkeit, um Verspannungen zu lösen und sich eine Weile aus dem Alltag auszuklinken. Materialkosten i. H. v. 7,00 € bis 9,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

AL20113C: Abendseminar mit Anmeldung
Fr, 10.10.2025, 19:00-21:00 Uhr
Gemeindebücherei, Aldingen, Hauptstr. 4
Leitung: Sina Sygulla
Gebühr: 10,00 €
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei Aldingen

Aromaworkshop: duftende Weihnachtsgeschenke selbst herstellen

Es wird der Umgang mit ätherischen Ölen und deren fundierte Anwendung vermittelt. Als Geschenke für die ganze Familie können Körperöle, Aromastifte und Roll-ons oder auch Aromabäder hergestellt werden, jeweils individuell kombiniert. Zur Orientierung bietet eine Schnupperbar eine Vielfalt verschiedener Düfte. Auch eine Adventsüberraschung erwartet die Teilnehmenden: Dazu bitte Lieblingstasse und Kuscheldecke oder -handtuch mitbringen. Es wird weihnachtlich. Materialkosten pro hergestelltem Produkt i. H. v. 7,00 € bis 9,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

AL20114: Abendseminar mit Anmeldung
Do, 11.12.2025, 19:00-21:00 Uhr
Gemeindebücherei, Aldingen, Hauptstr. 4
Leitung: Sina Sygulla
Gebühr: 10,00 €
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 Gymnastikkleidung, Tuch für die Hüften

Für beide Kurse gilt:
Alte Schule Aldingen, Raum 2
Leitung: Sara Löhe
Gebühr: 114,00 €, Mitglieder: 109,00 €

AL20900: Mittelstufe
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:15 Uhr

AL20901: Fortgeschrittene
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
19:30-20:45 Uhr, Kleingruppe

Bodyforming

Full Bodyworkout

Eine abwechslungsreiche Ganzkörpertrainingseinheit, die auf Kräftigung der Muskeln und Figurstyling abzielt. An Cardioelemente zur Ankurbelung der Fettverbrennung schließen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aus Pilates, Rückenfit und Bauch, Beine, Po an. Zum Abschluss sorgt gezieltes Stretching für mehr Elastizität.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

AL30206
10 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:00 Uhr, Kleingruppe
Alte Schule Aldingen, Kirchplatz 2, Raum 1
Leitung: Maria Plewe
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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.
Bitte mitbringen: Schwimmbrille

Für beide Kurse gilt:
Hallenbad, Aldingen, Heubergstr. 35, Nebeneingang Ostseite, bei der Treppe
Leitung: Anne Unterhuber
Gebühr: 107,00 €

AL30276JK: Anfängerkurs
15 mal freitags, ab Fr, 19.09.25
13:15-14:00 Uhr, Kleingruppe

AL30278JK: Anfängerkurs
15 mal freitags, ab Fr, 19.09.25
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

Foto: AdobeStock

Ziel des Kurses ist es, schonendes Alltagsverhalten zu vermitteln und die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung werden gezeigt. Der Beckenboden, oft unbeachtet, trägt viel – seine Schwächung führt bei vielen Menschen zu Inkontinenz, die wir mit gezielten Gymnastikübungen 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, 18.09.25
Mehrzweckhalle, Bubsheimer Str. 15

BT30246: Kurs in Königsheim
15 mal mittwochs, ab Mi, 17.09.25
Mehrzweckhalle Königsheim, Hauptstr. 6

Für beide Kurse gilt:
Grundschule Liptingen, Emminger Str. 27
Kleingruppe
Leitung: Judith Schwägler
Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

EL20600
Mi, 01.10.25, 19:00-21:30 Uhr
Mo, 06.10.25, 19:00-21:30 Uhr
Mi, 08.10.25, 19:00-21:30 Uhr
Mi, 22.10.25, **18:00**-21:30 Uhr

EL20601
Mo, 10.11.25, 19:00-21:30 Uhr
Mi, 12.11.25, 19:00-21:30 Uhr
Mi, 19.11.25, 19:00-21:30 Uhr
Mi, 03.12.25, **18:00**-21:30 Uhr

Hatha Yoga

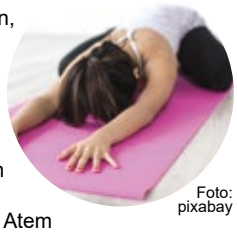


Foto: pixabay

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

EL30111: Teilnehmende mit Vorkenntnissen
14 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:30-20:00 Uhr
Witthohhalle Emmingen, Spiegelsaal
Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU
Gebühr: 126,00 €, Mitglieder: 121,00 €
inklusive Raumpauschale

Funktionsgymnastik

Lebensqualität durch Fitness

Foto: AdobeStock

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

EL30241
12 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
18:00-19:00 Uhr
Schloßbühlhalle Liptingen, Bühnenraum
Leitung: Sandra Triendl
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

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: Gymnastikmatte und großes Handtuch

EL30245
10 mal montags, ab Mo, 29.09.25
10:45-11:45 Uhr
Witthohhalle Emmingen, Spiegelsaal
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €
inklusive Raumpauschale

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
oder über **www.vhs-tuttlingen.de**

Anmeldezeiten:
Mo-Fr 8:00-11:30 Uhr

Modellieren mit Ton

Foto: pixabay

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

Tai Chi Chuan

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Foto: AdobeStock

Die Jahrhunderte alten, sanften chinesischen Bewegungsübungen werden sowohl zur Lockerung und Stärkung des Körpers als auch zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele ausgeführt. Sie können in jedem Alter erlernt werden und fördern bei regelmäßigem Üben eine aufrechte Haltung, Gleichgewicht und verbessern die Koordination. Grundlage sind diverse Qigongübungen und die 24- Bilder Peking Form, es können aber auch weitere (Waffen)-Formen auf Wunsch erlernt werden.
In diesem Kurs werden längere Handformen und diverse Waffenformen erlernt und geübt.
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, warme Socken und Gymnastikmatte

EL30132
14 mal freitags, ab Fr, 26.09.25
09:15-10:30 Uhr
Witthohhalle Emmingen, Sporthalle
Leitung: Karin Sperber-Trunz, Tai Chi Lehrerin, Qigong Lehrerin (DDQT)
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

Pilates

Foto: AdobeStock

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: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

EL30253
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:30-19:30 Uhr
Schloßbühlhalle Liptingen, Foyer
Leitung: Sandra Triendl
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

EL30254
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:35-20:35 Uhr
Schloßbühlhalle Liptingen, Foyer
Leitung: Sandra Triendl
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Fridingen

Außenstellenleiterin:
Karin Ost
Telefon 0 74 63/ 78 07
karinost@t-online.de

Anmeldungen: Rathaus Fridingen, Kirchplatz 2, Zimmer Nr. 14
Nicole Seiffert, seiffert@fridingen.de
Telefon 0 74 63 / 837 14
oder **www.vhs-tuttlingen.de**

Anmeldezeiten:
Mo, Di, Do 08:00-11:30 Uhr
Di 16:00-18:00 Uhr
Fr 08:00-12:00 Uhr

Mit dem Wohnmobil immer an der Donau entlang

Eine Reise von der Quelle bis zum Schwarzen Meer

Foto: privat

Über 8000 km durch sieben Länder entlang der Donau. Die Reise führt durch Serbien und zum Tara Nationalpark. Wir passieren das Eiserne Tor und fahren durch Rumänien bis Schwarzen Meer und dann nordwärts ins Donaudelta. In der Ukraine kommen wir fast bis an die Donaumündung.

FD11002V: Vortrag mit Bildpräsentation
Mo, 10.11.2025, 19:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Fridingen
Leitung: Stefan Thomaß
Gebühr: 5,00 €, im Vorverkauf, Abendkasse: 7,00 €

L'Auvergne dans toutes ses dimensions

Foto: privat

In diesem Abendseminar laden wir Sie zu einem Streifzug durch die Natur- und Kulturlandschaft der Auvergne ein. Sie lernen nicht nur die Highlights der auvergnatischen Romanik kennen, sondern erhalten auch einen Überblick über den faszinierenden Naturpark „Les Volcans d'Auvergne". Eine Verkostung typischer Käsespezialitäten der Auvergne lädt dazu ein, verschiedenste Geschmacksnuancen differenzieren zu lernen. Vor ihrem Zweitstudium „Linguistik und Didaktik der Fremdsprachen" in der Bretagne studierte die Referentin Susanne Bernert-Rehaber in Clermont-Ferrand Sprach- und Kulturwissenschaft sowie Interkulturelle Studien und kennt das kulturelle und landschaftliche Erbe dieser Region sehr gut.
Die Kosten für die Käseverkostung in Höhe von 5,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.

FD40844C
Mi, 04.02.2026, 19:00-20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Musikraum, EG
Leitung: Susanne Bernert-Rehaber
Gebühr: 12,00 €

Das „Scharf Eck": Mystische Mal-Experimente Hans Buchers Kalk-Kasein-Bilder

Bild: Hans Bucher Auschnitt

„Mystische Mal-Experimente - Hans Buchers Kalk-Kasein-Bilder" - unter diesem Motto wurde im Künstlerhaus „Scharfeck" eine Sonderausstellung des 2002 verstorbenen, bekannten Kunstmalers Hans Bucher eröffnet. Hans Bucher (1929-2002) ist für seine leuchten bunten Ölgemälde bekannt, die meist Landschaften rund um seinen Wohnort Fridingen an der Donau darstellen. Daneben steht eine kleine Werkgruppe von Gemälden, die eine ganz andere Wirkung erzielen. Die Farben sind kühl und matt, die Motive zeigen ebenfalls Orte bei Fridingen, die jedoch bei Nacht, im Nebel oder im Schnee dargestellt sind. Durch teils geheimnisvolle, teils bedrohliche Lichtstimmungen beschwören sie die mystische Seite des Donautals herauf. Die besondere Anmutung dieser Gemälde ergibt sich aus der Maltechnik, die sich vor den Ölbildern grundlegend unterscheidet. Als Bindemittel für die Farbpigment verwendete Bucher statt Öl ein Mischung eine Mischung aus Kasein und Sumpfkalk. Diese uralte Methode, Farben haltbar auf Flächen aufzubringen, entstand lange vor der Ölmalerei und ist schon für Höhlenmalereien nachgewiesen.

Für beide Führungen gilt:
Gaststätte Scharf Eck, Am oberen Tor 3
Leitung: Ursula Hilscher
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich,**
Spenden für die Stiftung werden vor Ort erbeten

FD11100X: Führung durch die Ausstellung
Sa, 27.09.2025, 15:00-16:30 Uhr

FD11101X: Führung durch die Ausstellung
So, 12.10.2025, 14:00-15:30 Uhr

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, 29.09.25
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
20 mal dienstags, ab Di, 16.09.25, 19:00-22:00 Uhr
Seniorenzentrum Krone, Bahnhofstr. 6, Anna-von-Höwen-Saal
Leitung: Wera Feger
Gebühr: 8,00 €

Alte Schätze aus dem Bauerngarten

Foto: AdobeStock

Tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen Bauerngärten und ihrer Heilpflanzen. Dieses Abendseminar vermittelt Ihnen Wissen über Aufbau und Nutzen historischer Bauerngärten, die bäuerliche Hausapotheke des 19. Jahrhunderts und lädt Sie ein, selbst zwei bewährte Salben nach alten Rezepturen herzustellen. Ein duftender und praktischer Abend mit Geschichte, Pflanzenwissen und Handarbeit.
Die Materialkosten in Höhe von 7,00 € werden beim Referenten bezahlt.

FD30010C: Abendseminar
Fr, 23.01.2026, 18:00-20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Musikraum, EG
Leitung: Ulrich Rebholz, Phytopraktiker
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Autogenes Training

Entspannen mit allen Sinnen

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: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

FD30101
8 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
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

Foto: AdobeStock

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
12 mal montags, ab Mo, 06.10.25
16:15-17:30 Uhr, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Brigitte Hicke
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Entdecke und folge uns bei Facebook & Instagram

Gymnastik-Mix

Beckenboden und Wirbelsäule

Foto: AdobeStock

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, 02.10.25
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, 02.10.25
18:30-19:30 Uhr, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Sybille Löhle, Physiotherapeutin
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Tipp

Yogilates meets Mobility

vhs in Mülheim, siehe Seite 108

Wie die Gans Weihnachten überlebt

vegetarisches/veganes Weihnachtsmenü

Foto: pixabay

Sowohl die vegetarische als auch die vegane Ernährungsweise stehen für eine gesunde, nachhaltige und tierfreundliche Ernährung mit vielfältigen Geschmackserlebnissen. Während die vegetarische Küche hauptsächlich auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert und lediglich auf Fleisch und Fisch verzichtet, geht die vegane Küche noch einen Schritt weiter und meidet zusätzlich Milchprodukte, Eier und alle weiteren tierischen Produkte. Erschließen Sie sich in diesem Kurs mehr Abwechslung beim gesunden Kochen und erfahren Sie "en passant" mehr darüber, was gesundes Essen überhaupt ausmacht.
Wir werden ein festliches Hauptgericht sowie ein leckeres Dessert zubereiten.
Die Lebensmittelkosten (ca. 12,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

FD30721

Fr, 14.11.2025, 18:00-21:00 Uhr, Kleingruppe
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Küche
Leitung: Silvia Hermann
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 07.11.25

Bunter Gaumenschmaus für Augen, Mund und Bauch!

Foto: AdobeStock

Bunter Gaumenschmaus für Augen, Mund und Bauch! Es gibt leckere Aufläufe mit Buchweizen, Hirse und weiteren Zutaten - vegetarisch und auch mit Fleisch. Ergänzend bereiten wir verschiedene Salate zu und runden das Ganze wieder mit einer leckeren Nachspeise als Abschluß ab!
Die Kosten für Lebensmittel (ca. 12,00 - 14,00 €) 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, 22.10.2025, 17:00-21:00 Uhr
Rücktrittsmöglichkeit bis 15.10.25

FD30762

Fr, 24.10.2025, 17:00-21:00 Uhr
Rücktrittsmöglichkeit bis 17.10.25

Smartphone/Tablet - viel mehr als nur telefonieren

Einstieg in die mobile Welt für Senioren

Foto: AdobeStock

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.
Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone/Tablet
FD50196S: Android-Plattform (Samsung, Xiaomi, Google, u.a.) langsames Tempo
3 mal samstags, ab Sa, 15.11.25
09:00-12:00 Uhr, Minigruppe
Seniorenzentrum Krone, Bahnhofstr. 6, Anna-von-Höwen-Saal
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

Wassermusik und Feuerwerksmusik für Kinder

live erleben – heute und früher

Foto: AdobeStock

Kann man mit Wasser Musik machen? Na klar! In diesem Workshop könnt ihr spielerisch entdecken, wie man mit Wasser verschiedene Klänge erzeugen kann. Anhand einer Flaschenorgel und eines Wasserglockenspiels erforscht ihr, welche Auswirkung die sich in einem Gefäß befindende Wassermenge auf die Tonhöhe hat. Schließlich begeben wir uns auf eine Zeitreise ins 18. Jahrhundert und entdecken gemeinsam die „Wassermusik“ und die „Feuerwerksmusik“ von Georg Friedrich Händel, des „Popstars“ der Barockmusik. Anhand von Bildern zur Uraufführung dieser Komposition für König Georg I. auf der Themse in London erfahrt ihr Interessantes zur Entstehungsgeschichte dieser beiden Werke. Ihr werdet selbst hören, mit welchen Instrumenten ein Feuerwerk imitiert werden kann und könnt darüber hinaus noch viele andere Instrumente anhand von Klangbeispielen entdecken.

FD20830K: für Grundschulkinder

Fr, 14.11.2025, 14:30-16:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Musikraum, EG
Leitung: Susanne Bernert-Rehaber
Gebühr: 14,00 €

Flötenkurs für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Die Kinder lernen den richtigen Umgang mit der Flöte, erhalten Einblick in die Notenlehre und werden an das Spielen von einfachen Melodien und Kinderliedern herangeführt.
Bitte mitbringen: Plastik- oder Holzflöte, „deutsche“ Griffweise

FD20801K: Stufe 1, Anfängerkurs

15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
17:00-17:45 Uhr, Kleingruppe
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Fridingen
Leitung: Nicole Schwarz
Gebühr: 58,00 €
zzgl. ca. 15,00 € für das Flötenheft, zu bezahlen bei der Kursleiterin.

FD20802K: Stufe 2, Anschlusskurs

15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
17:45-18:30 Uhr, Kleingruppe
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Fridingen
Leitung: Nicole Schwarz
Gebühr: 58,00 €
In Kooperation mit der Stadtkapelle Fridingen

Salzige und süße Waffeln selbst gemacht - ein Genuss!

Foto: pixabay

Wir backen zusammen leckere salzige und süße Waffeln - selbstgemacht ein Genuss! Es gibt nicht nur Gemüse- sowie Pizzawaffeln sondern auch einen knackigen Salat und einen Dipp. Als Nachspeise genießen wir Waffeln mit Früchten und Schokosoße.
Die Kosten für Lebensmittel (ca. 8,00 - 10,00 €) 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, 18.10.2025, 10:30-14:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Küche
Leitung: Helmut Bosch, Margret Bosch
Gebühr: 18,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 10.10.25

Geisingen

Außenstellenleiterin:
Kirsten Fromm
Tel. dienstl. 0 77 04 / 80 7-21

Anmeldungen:
Rathaus Geisingen, Hauptstraße 36
geisingen@vhs-tuttlingen.de
oder über **www.vhs-tuttlingen.de**

Anmeldezeiten:
Mo, Mi, Fr 8:00-12:00 Uhr
Di 8:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr
Do 8:00-12:00, 14:00-18:00 Uhr

Gosheim-Wehingen

Außenstellenleiterin:
Swetlana Hettinger
Tel. dienstl. 0 74 26 / 96 12-19

Anmeldungen:
Rathaus Gosheim, Hauptstr. 47, 1. Stock
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

Yoga für Fortgeschrittene

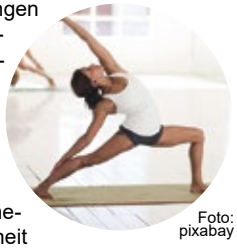


Foto: pixabay

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, rutschfeste Socken und Kissen (falls vorhanden)

GS30115: für Fortgeschrittene
12 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
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

Foto: AdobeStock

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: leichte bis mittlere Intensität
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
19:00-20:00 Uhr
Stadthalle Geisingen, Hans-Sorg-Saal, Karl-Hall-Straße 5
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €
(inklusive Raumpauschale der Stadt Geisingen)

Tipp

Feldenkrais

siehe Seite 107

Blick hinter die Kulissen: die Firma Gebrüder Rückert GmbH & Co. KG

Foto: Fa. Rückert

Die Gebrüder Rückert GmbH & Co. KG bietet bietet Komplettleistungen im Bereich Flachdach-, Fassaden- und Photovoltaiksysteme. Von Abdichtungen und Wärmedämmung über Dachbegrünung und Tageslichtsysteme bis hin zu Solarthermie und Photovoltaik. Auch bei der Gestaltung energieeffizienter Industrie-Fassaden sowie bei Wartung und Instandhaltung ist die Firma ein gefragter Partner. Bei diesem Blick hinter die Kulissen erhalten wir Einblicke in die modernen Arbeitsabläufe, innovative Techniken und das breite Leistungsspektrum des mittelständischen Handwerksbetriebs.

GW10018X
Di, 07.10.2025, 14:00-16:00 Uhr
Gosheim, Gebrüder Rückert GmbH & Co. KG, Weiherstr. 58
Leitung: Marc Rückert
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Sonnenstrom vom Balkon

alles über steckerfertige Photovoltaikgeräte

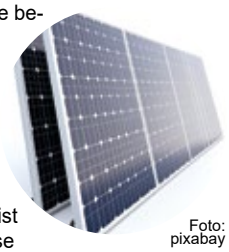


Foto: pixabay

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. 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.

GW11505C: Abendseminar
Mo, 20.10.2025, 19:00-20:30 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 203 OG
Leitung: Katharina Baudis
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Fotografieren mit dem Smartphone

Foto: pixabay

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.
Aufgrund der Vielfalt von ständig neuen und unterschiedlichen Geräten und Betriebssystemen ist es im Kurs nicht möglich, auf detaillierte Einstellungen spezieller Smartphonemodelle einzugehen.
Ziel des Kurses ist es, die Möglichkeiten der im Smartphone integrierten Kamera(s) verstärkt zu nutzen und durch ein tieferes Verständnis der Fotografie und der dazu nötigen Einstellungen schönere Fotos zu machen.

GW21105
Mi, 05.11.2025, 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, 13.11.2025, 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

Foto: AdobeStock

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?
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

Do, 06.11.2025, 19:00-20:30 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 114 EG
Leitung: Ingrid Hermle
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Yoga - ein Weg zu neuem Selbstvertrauen

Foto: pixabay

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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Yogamatte

GW30113: Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:00-20:30 Uhr, Kleingruppe
Juraschule, Mozartstraße, Nebengebäude Gruppenraum
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

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. Die Übungen können in jedem Alter leicht ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingsbekleidung und Gymnastikmatte

GW30135

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
20:10-21:10 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Wohlfühlzeit zu zweit

Foto: AdobeStock

Sie erlernen verschiedene Massagetechniken, die mit Daumen, Fingern und Handflächen ausgeführt werden. Ziel ist es, Verspannungen und Verkrampfungen gezielt zu lösen. Ergänzend dazu sorgen gegenseitige Mobilisations- und Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Der Kurs richtet sich an Paare und Freund/innen, die gemeinsam entspannen und neue Massagetechniken kennenlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.
Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch, Kissen, Massageöl sowie leichte und bequeme Bekleidung

GW30144: Massage-Workshop für Zwei

Sa, 18.10.2025, 09:30-17:00 Uhr
Neue Sporthalle am Bildungszentrum, Im Weiher 4
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr pro Person: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €
Bitte paarweise anmelden

Aqua-Fitness / Jogging im Jurabad

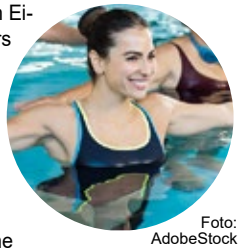


Foto: AdobeStock

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. Bei akuten Beschwerden oder Einschränkungen lassen Sie bitte ärztlich abklären, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Für alle drei Kurse gilt:

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen
Jurabad, Gehrenstraße 18
Leitung: Martina Zisterer
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €
zuzgl. Eintritt ins Bad

GW30270

8 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
19:00-20:00 Uhr

GW30271

8 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
19:00-20:00 Uhr

GW30272

8 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
18:30-19:30 Uhr

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: Isomatte, kleines Kissen, Sportkleidung und dicke Socken

Für beide Kurse gilt:

Gosheim Vereinshaus, Hauptstr. 11,
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 56,00 €, Mitglieder: 51,00 €
(inklusive Raumpauschale des DRK)

GW30201

10 mal montags, ab Mo, 15.09.25
08:45-09:45 Uhr, Kleingruppe

GW30202

10 mal montags, ab Mo, 15.09.25
10:00-11:00 Uhr, Kleingruppe

Pilates & Co. Workout Basics

Ein sanftes, ganzheitliches Training für mehr Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle. Pilates-Elemente werden mit funktionellen Übungen kombiniert, um die Körpermitte zu stärken, die Haltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Ideal für Einsteiger/innen – keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Gymnastikschuhe und Handtuch

GW30215

15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:05-18:50 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Foto: AdobeStock

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

GW30214
15 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
19:00-20:00 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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 Kursteilnahme möglich.
Bitte mitbringen: Feste Hallensportschuhe, Handtuch und Wasser

GW30229
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
18:00-18:45 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Jessica Selgrad
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

bellicon® HEALTH

Foto: AdobeStock

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 Gymnastikschuhe, Handtuch und Getränk

GW30230: Minigruppe
12 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:00-19:45 Uhr, Kleingruppe
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Jessica Selgrad
Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

vhs-Kochclub

Interessierte Hobbyköche und Hobbyköchinnen kochen unter fachkundiger Leitung einmal im Monat ein saisonales 4-Gänge-Menü. Bewusstes Einbeziehen des saisonalen Gemüse- und Obstangebotes 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. 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 (15,00 - 20,00 € pro Termin) werden bei der Kursleiterin bezahlt.
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, 13.10.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 10.11.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 08.12.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 12.01.26, 18:30-22:15 Uhr
Rücktrittsmöglichkeit bis 06.10.25

GW30727: Gruppe 2
Mo, 20.10.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 24.11.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 15.12.25, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 19.01.26, 18:30-22:15 Uhr
Rücktrittsmöglichkeit bis 13.10.25

English Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3

GW40643: ab Lektion 1
10 mal montags, ab Mo, 22.09.25
17:45-19:15 Uhr, Minigruppe
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 215 OG
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

junge vhs

Schwimmkurs für Kinder

Über spielerische Übungsformen lernen die Kinder das Element Wasser kennen und werden systematisch an die Schwimmtechnik (Brustschwimmen) herangeführt.

Für alle drei Kurse gilt:
Jurabad, Gehrenstraße 18
Leitung: Franz Peyerl

GW30274K: ab 5 Jahren
12 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
13:30-14:30 Uhr, Kleingruppe
Gebühr: 86,00 €, inklusive Eintritt

GW30275K: ab 5 Jahren
12 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
14:30-15:30 Uhr, Kleingruppe
Gebühr: 86,00 €, inklusive Eintritt

GW30278K: Aufbaukurs für Kinder ab 7 Jahren
10 mal donnerstags, ab Do, 09.10.25
15:30-16:30 Uhr, Kleingruppe
Gebühr: 75,00 €, inklusive Eintritt

Jumping Fitness® Kids

Foto: pixabay

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, 01.10.25
16:30-17:15 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Kleingruppe
Leitung: Jessica Selgrad
Gebühr: 47,00 €

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
oder über **www.vhs-tuttlingen.de**

Anmeldezeiten:
Mo bis Do 8:00-12:00 Uhr

Selbstbestimmung durch „Vorsorgende Verfügungen“

Foto: AdobeStock

Die Referenten informieren Sie über die verschiedenen Möglichkeiten, wie Sie konkret Vorsorge für ein selbstbestimmtes Leben bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit treffen können.
Themen sind:

- General- und Vorsorgevollmacht
- Gesundheitsvollmacht
- Betreuungsverfügung
- Gesetzliche Betreuung
- Patientenverfügung

IM10503C: Abendseminar
Do, 06.11.2025, 19:00-21:00 Uhr
Unteres Schloss, Donaupark Immendingen
Leitung: Mark Löffler, Ulrike Bucher
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit dem Verein für Betreuung im Landkreis Tuttlingen e.V.

Tipp

Weitere Veranstaltungen Recht & Finanzen
siehe Seite 11

Grundlagen des Malens

Foto: pixabay

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, 08.10.25
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 €

Yoga

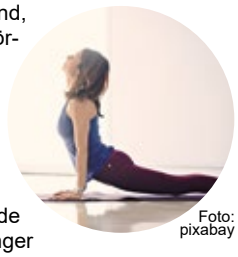


Foto: pixabay

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

IM30117
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
19:00-20:30 Uhr
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2
Leitung: Karin Leibinger
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

IM30118: Flow Yoga für Einsteiger/innen
16 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
18:00-19:00 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

IM30120: Kundalini Yoga
15 mal montags, ab Mo, 22.09.25
19:15-20:45 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

IM30121: Kundalini Yoga
15 mal montags, ab Mo, 22.09.25
17:30-19:00 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

IM30115: für Anfänger und Fortgeschrittene
12 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:15 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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.
Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk

IM30119: Teilnehmende mit Vorkenntnissen
16 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
19:15-20:15 Uhr
Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

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 Gymnastikmatte und ein kleines Kissen

Für alle vier Kurse gilt:
Kindergarten St. Josef, Hindenburgstr. 3
Kleingruppe
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

IM30100
10 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
17:00-18:00 Uhr

IM30101
10 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
18:10-19:10 Uhr

IM30102
10 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
17:30-18:30 Uhr

IM30103
10 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
18:45-19:45 Uhr

IM30105W: Online-Kurs
10 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
19:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause

Präventives funktionelles Ganzkörpertraining

Foto: AdobeStock

Nach der Aufwärmphase wird mit dem eigenen Körpergewicht oder unterschiedlichen Kleingeräten der ganze Körper gekräftigt. Die Beweglichkeit wird präventiv gefördert, um Einschränkungen vorzubeugen. Das anschließend meist ausgedehnte Dehnen hat einen positiven Effekt auf Ihre Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: eine eigene Matte oder ein großes Handtuch, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken und, wer möchte, etwas zu trinken

IM30206
16 mal mittwochs, ab Mi, 24.09.25
18:00-19:00 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25, Gymnastikraum
Leitung: Marion Setz
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

Zumba®

Weitere Infos siehe Seite 37

IM30211
14 mal mittwochs, ab Mi, 15.10.25
19:15-20:15 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25
Leitung: Yvonne Frank
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Spielend Neues lernen und erleben, Angeleitete Brettspielgruppe von 6 bis 10 Jahren

Foto: privat

Brettspiele sind für Kinder weit mehr als nur Unterhaltung. Sie haben einen hohen pädagogischen Wert und fördern wichtige kognitive, soziale und emotionale Fähigkeiten. Die Kursleiterin bietet verschiedene Brettspiele an, die sie selbstverständlich auch erklärt, um den Kindern eine vielfältige Welt voller Abenteuer und Spaß zu zeigen. Ihnen dabei zu helfen, neue Fähigkeiten zu erlernen oder sich weiterzuentwickeln, geschieht dabei spielend.

IM20002K: für Kinder von 6 bis 10 Jahren
4 mal donnerstags, ab Do, 06.11.25
15:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 47,00 €
In Kooperation mit Refugium Immendingen

Ferienkurs: Gemeinsam spielen - Angeleiteter Brettspielvormittag

für Kinder von 6 bis 12 Jahren in Begleitung eines (Groß)Elternteils

Spiele bieten die Chance, generationenübergreifend und generationenverbindend zu wirken. Einen Tag gemeinsam mit den Enkeln zu verbringen ist toll, vor allem wenn es dabei noch etwas Neues zu lernen gibt und Inspirationen für weitere Spieletage gesammelt werden können. Die Kursleiterin zeigt und erklärt euch im Rahmen dieses Programms verschiedene altersgerechte Spiele mit unterschiedlichen Mechanismen. Es ist bestimmt für jede und jeden etwas dabei. Anstelle eines Großelternteils ist natürlich auch gerne eine Tante, ein Onkel, die Mutter oder der Vater eingeladen, das Kind ins Refugium zu begleiten, um tolle neue Spiele zu entdecken, abseits von altbekannten Klassikern wie Monopoly, Mensch ärgere dich nicht, UNO und Dobble.

IM20003K: für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Do, 30.10.2025, 09:00-12:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 20,00 € pro Kind. Die erwachsene Begleitperson ist kostenfrei.
In Kooperation mit Refugium Immendingen

Mühlheim

Außenstellenleiterin:
Anna Christine Schönbrunn
Tel. 0 74 63 / 89 03
vhs@muehlheim-donau.de

Anmeldungen: Kulturamt Mühlheim
Vorderes Schloss, Schlossstr. 1
Telefon 0 74 63 / 89 03
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

Der Wald – Rohstofflieferant und Erholungsraum

Waldexkursion mit dem Förster

Foto: AdobeStock

Bäume sind tief im Boden verwurzelt und dadurch besonders den Witterungseinflüssen ausgesetzt. Im Waldverband leisten sie einen entscheidenden Beitrag für die Umwelt und bieten Rückzugsräume für wildlebende Tiere und Pflanzen. Für unsere Gesellschaft ist der Wald zugleich ein bedeutender Rohstofflieferant und ein wertvoller Erholungsraum. Der Klimawandel sowie veränderte gesellschaftliche Anforderungen stellen die Forstwirtschaft vor neue Herausforderungen. Wie neue, klimatolerante Baumgenerationen erfolgreich etabliert und gepflegt werden können, um die vielfältigen Funktionen des Waldes zu erhalten, wird bei einem etwa zweistündigen Rundgang anschaulich erläutert und demonstriert. Für die Teilnahme an der Veranstaltung sind wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk erforderlich.

MH11504XT
Fr, 14.11.2025, 15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt: Schwedengrab, Mühlheim
Leitung: Sebastian Dreher
Gebühr: 5,00 €, Kinder: 2,50 €
Anmeldung erforderlich

Ein Blick hinter die Kulissen der Kläranlage - Die neue Klärstufe

Die Kläranlage rechts der Donau besteht seit 40 Jahren und wurde bereits mehrfach modernisiert. Mit der aktuellen Erweiterung der Kläranlage um eine 4. und 5. Reinigungsstufe wird das gereinigte Abwasser bald Badewasserqualität erreichen. Klärwerker Thomas Buschle führt Sie über die Baustelle, wirft mit Ihnen einen Blick hinter die Kulissen und erklärt das neue Reinigungsverfahren. Treffpunkt für Fußgänger ist bei der Kläranlage (Unter der Buchhalde). Wer mit dem Auto kommt, kann beim Wanderparkplatz am Schwedengrab parken und von dort ggf. Fahrgemeinschaften bilden.

MH11602XT: Betriebsbesichtigung
Di, 21.10.2025, 17:00-18:00 Uhr
Treffpunkt: Kläranlage, Unter der Buchhalde
Leitung: Thomas Buschle
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Ein Bestatter berichtet

Foto: AdobeStock

Was passiert, wenn es zu Ende geht? In diesem Vortrag gibt ein Bestatter einen umfassenden Überblick über die Zeit, in der die Zeit stillsteht. Sie erfahren alles über den Ablauf einer Bestattung, rechtliche Rahmenbedingungen und bürokratische Abläufe im Sterbefall. Auch Ausnahmen und Sonderfälle werden beleuchtet. Eine gute Möglichkeit, sich in Ruhe mit diesem oft unangenehmen Thema auseinanderzusetzen.

MH11606CT: Abendseminar
Do, 16.10.2025, 19:00-20:00 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Leon Martin, Luca Martin
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Yoga

Foto: pixabay

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

MH30111: Montagskurs - Aufbaukurs
15 mal montags, ab Mo, 15.09.25
18:00-19:15 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Irene Welte
Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

MH30112: Montagskurs - Aufbaukurs
15 mal montags, ab Mo, 15.09.25
19:30-20:45 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Irene Welte
Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

MH30113: Dienstagskurs - Anfänger/Mittelstufe
10 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

MH30114: Dienstagskurs - Aufbaukurs
10 mal dienstags, ab Di, 07.10.25
19:45-21:15 Uhr, Kleingruppe
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

MH30115: Freitagskurs - Anfänger/Mittelstufe
10 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
17:30-19:00 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €

MH30116: Freitagskurs - Aufbaukurs
10 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
19:15-20:45 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1
Leitung: Gabi Eisele
Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €

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
8 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
17:00-18:00 Uhr
Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

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: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

MH30227
8 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:00-19:00 Uhr
Gemeindezentrum Stetten, Rathausstr. 11
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Italienisch Niveau B1 - „Conversazioni facili“

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen bzw. soliden Grundkenntnisse A2-B1

Das Lernmaterial wird online zur Verfügung gestellt

MH40920W
15 mal donnerstags, ab Do, 02.10.25
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

Foto: AdobeStock

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.
Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone/Tablet

MH50196S: Android-Plattform (Samsung, Xiaomi, Google, u.a.), langsames Tempo
3 mal donnerstags, ab Do, 27.11.25
09:00-12:00 Uhr, Minigruppe
Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

Künstliche Intelligenz erleben: von ChatGPT bis KI-Kunst

Foto: AdobeStock

Künstliche Intelligenz (KI) verändert unser Leben in rasantem Tempo. In diesem zweistündigen Kurs erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Welt der KI – von der Text- und Kommunikations-KI ChatGPT bis hin zu kreativen Tools zur Bild- und Kunstgenerierung.
Wir beginnen mit einer Einführung in die Grundlagen der KI, bevor wir anhand anschaulicher Beispiele und Mitmachübungen erkunden, wie KI genutzt werden kann. Dabei können Sie live ausprobieren, wie KI-Anwendungen Texte schreiben, Bilder erschaffen und sogar Sprache erkennen. Der Kurs ist praxisorientiert, leicht verständlich und bietet viel Raum für Fragen und Diskussionen. Gemeinsam wagen wir einen Blick in die Zukunft, um zu verstehen, wie KI uns in den nächsten Jahren beeinflussen könnte. Er richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die neugierig auf die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz (KI) sind und konkrete Anwendungen ausprobieren möchten. Egal, ob Sie Inspiration für den Alltag, berufliche Ideen oder einfach ein besseres Verständnis für KI suchen – hier sind Sie richtig.

MH50621C
Do, 15.01.2026, 19:00-20:30 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr.12
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 12,00 €

Mahlstetten

Anmeldungen:
vhs-Geschäftsstelle Tuttlingen
Telefon 0 74 61 / 969 10
oder **www.vhs-tuttlingen.de**

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione, Hueber-Verag, ISBN 978-3-19-285427-9

MS40910
15 mal montags, ab Mo, 29.09.25
20:00-21:30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Marienplatz 1
Leitung: Matteo Felisoni
Gebühr: 100,00 €, Mitglieder: 95,00 €

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A2 – Nuova edizione, Hueber-Verlag; ISBN 978-3-19-275449-4

MS40920
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25
20:00-21:30 Uhr
Rathaus, Sitzungssaal, Marienplatz 1
Leitung: Matteo Felisoni
Gebühr: 100,00 €, Mitglieder: 95,00 €

Italienisch für Kinder

Lehrbuch: Raccontami 2 - Corso di lingua italiana per bambini, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005403-9

Foto: AdobeStock

In diesem Kurs für Grundschulkinder von 6-10 Jahren werden Redewendungen für Urlaubsreisen nach Italien behandelt. Neben Alltagsfloskeln werden die Kinder mit den Farben und Zahlen vertraut gemacht.

MS40900J
15 mal freitags, ab Fr, 10.10.25
15:00-16:30 Uhr, Kleingruppe
Rathaus, Sitzungssaal, Marienplatz 1
Leitung: Selina Felisoni
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

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

Der Triumph aus meinem Schicksal

von der Komapatientin zur (Über-)Lebenskünstlerin

Foto: privat

Susanne Hutter wird an diesem Abend aus erster Hand von ihrem beeindruckenden Weg berichten, den Herausforderungen, die sie als Komapatientin erlebte, bis hin zu ihrer bemerkenswerten Rückkehr ins Leben. Ihre Erzählung ist geprägt von Mut, Stärke und der Fähigkeit, selbst in den dunkelsten Momenten Licht zu finden.
Diese Lesung bietet eine einzigartige Gelegenheit, tiefe Einblicke in die menschliche Resilienz zu gewinnen und von den Erfahrungen einer außergewöhnlichen Frau zu lernen.
Seien Sie dabei, um gemeinsam eine inspirierende Geschichte zu erleben und sich von der Kraft des Lebens wandeln zu lassen.
„Wir können das Schicksal nicht bezwingen. Aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen." (Susanne Hutter)

NH20100C
Do, 09.10.2025, 19:30-21:00 Uhr
Rathaus Foyer, Rathausplatz 1
Leitung: Susanne Hutter
ohne Gebühr und ohne Anmeldung

Hatha Yoga

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Foto: pixabay

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:
18:30-20:00 Uhr, Kleingruppe
Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2
78579 Neuhausen
Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 €
Gebühr inkl. Raummiete

NH30111
10 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25

NH30112
5 mal mittwochs, ab Mi, 07.01.26

Yin Yoga

Yin Yoga ist der Gegenpart zum kraftvollen, körperlich-aktiven 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.
Bitte mitbringen: Warme Unterlage (Yogamatte), stabiles dickes Kissen, eine warme Decke und Socken

NH30113
10 mal mittwochs, ab Mi, 17.09.25
09:00-10:30 Uhr, Kleingruppe
Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2
78579 Neuhausen
Leitung: Irene Welte
Gebühr: 84,00 €, Mitglieder: 79,00 €
Gebühr inkl. Raummiete

Yogilates meets Mobility

Foto: pixabay

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: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

NH30209
10 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
18:00-19:00 Uhr
Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Pilates

Foto: AdobeStock

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt. 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: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

NH30210
12 mal dienstags, ab Di, 30.09.25
18:15-19:15 Uhr
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1
Leitung: Sandra Triendl
Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €
Gebühr inkl. Raummiete

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, 25.09.25
19:00-20:00 Uhr
Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Spanisch für die Reise (Niveau A1)

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7

Foto: AdobeStock

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Wörter kennen, um sprachlich typische Urlaubs- und Reisesituationen zu meistern. Mit viel Spaß, einem Minimum an Grammatik und interessanten Einblicken in die Alltagskultur können Sie sich auf Ihre Reise ins Zielland und den Kontakt mit den Menschen dort vorbereiten.

NH42201: ab Lektion 1
5 mal donnerstags, ab Do, 08.01.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG
Leitung: Marina Moll
Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Tipp

ANDALUSIEN
Länderkundevortrag mit Bildpräsentation

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 16

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
fottevent@aol.com
oder über **www.vhs-tuttlingen.de**

Anmeldezeiten:
Mo-Mi 15:00-18:00 Uhr
Do 10:00-11:30 Uhr

Funktionelle Gymnastik für Jung und Alt

Foto: AdobeStock

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
17 mal montags, ab Mo, 15.09.25
08:30-09:30 Uhr
Ostbaarhalle, Heerweg 30
Leitung: Katalin Agnecz
Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €

Tipp

Vortragsreihe:
Meine Gesundheit – Ärzte im Dialog

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 32

Let's Talk English B1

Konversationskurs für Teilnehmende ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen

Ohne Lehrbuch

Foto: AdobeStock

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, 09.10.25
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
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

Foto: AdobeStock

Du hast bereits Yoga-Erfahrung und der Sonnengruß ist nichts Neues für dich? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Vinyasa Yoga führt zu einer Verbesserung der Ausdauer, Körperhaltung, Koordination, Konzentration, Kraft und Beweglichkeit und trägt zur inneren Ausgeglichenheit bei.

Für beide Kurse gilt:
15 mal mittwochs, ab Mi, 01.10.25, Kleingruppe
Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss, Wurmlingen
Leitung: Lea Tobies
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

WL30101: für Geübte und Erfahrene
19:00-20:00 Uhr

WL30102: für Geübte und Erfahrene
20:05-21:05 Uhr

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Weitere Informationen siehe Seite 107
Bitte mitbringen: weiche Matte (Yoga- oder Isomatte) und kleines Kissen

für beide Kurse gilt:
10 mal dienstags, ab Di, 23.09.25, Kleingruppe
Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss, Wurmlingen
Leitung: Doris Pfaff
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

WL30103
17:15-18:15 Uhr

WL30104
18:25-19:25 Uhr

QiGong am Morgen

QiGong am Morgen macht den Kopf klar, den Körper geschmeidiger, stärkt das Selbstbewusstsein und schenkt uns Freude.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle

WL30131
8 mal donnerstags, ab Do, 25.09.25
09:30-10:30 Uhr, Kleingruppe
Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss, Wurmlingen
Leitung: Renate Wehden, Tanz- und Entspannungstherapeutin
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

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 0 74 61/96 91 0

- **Geschäftsstelle Spaichingen**
  Marktplatz 19/1
  78549 Spaichingen
  Tel 0 74 24/9 21 71

- **Geschäftsstelle Trossingen**
  Jakob-Hohner-Platz 1
  78647 Trossingen
  Tel 0 74 25/9 10 66

- **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

BRICON

Ideen sind der Anfang von morgen.

Träume groß.
Wachse größer.

Bei Bricon sind unsere Wurzeln tief in der Medizintechnik verankert. Mit jeder Idee, jedem Schritt und jedem Tag wachsen wir weiter.

Wir warten nicht auf unsere Blütezeit, wir kreieren sie!

bricon.com

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**

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Tuttlingen