



Volkshochschule
Stadt und Kreis Tuttlingen

Frühjahr / Sommer 2026

Thema

Zukunft jetzt!

Wie wir morgen
leben wollen

Sprachen
Kunst & Kultur
Beruf & Medien
fit & gesund
Gesellschaft

Anmeldebeginn
26. Januar



Raum für Ideen

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Wir sind überzeugt: Bildung ist der Schlüssel, damit Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Deshalb schaffen wir als verllässlicher Partner in der Region Räume, in denen Wissen wachsen kann – mit dem Mut, Neues zu bewegen.

B. Braun ist ein führendes Unternehmen der Medizintechnologie. Als Produktmarke im B. Braun-Portfolio bietet Aesculap Lösungen für chirurgische und interventionelle Kernprozesse.

Aesculap AG | Am Aesculap-Platz | 78532 Tuttlingen



Auf ein Wort

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

„Zukunft ist für alle gut“, hieß es vor einigen Jahren satirisch. Zukunft ist das Lieblingswort von Politikerinnen und Politikern, darauf spielte dieser Satz damals an. Doch je nach Zeitgeist und Umständen ist diese Zukunft düster, offen, strahlend hell, zuletzt meist „unsicher“ und dazu noch Schauplatz kultureller, philosophischer, künstlerischer, politischer Auseinandersetzung – doch wer entscheidet diese für sich? Kann die Zukunft jemandem gehören? Wer gestaltet das Kommende wirklich – im Großen oder im Kleinen? Das sind große Fragen, die einige unserer Kurse in diesem Semester versuchen zu beantworten. Vor allem aber möchten wir Ihnen das (geistige) Werkzeug an die Hand geben, Zukunft zu sehen, zu erfassen, zu formen und sich darauf zu freuen. Denn Zukunft ist kein Schicksal, sondern etwas, was wir aktiv gestalten, indem wir uns unterschiedliche Möglichkeiten vorstellen. Bereiten wir uns lieber darauf vor, dass es auch mal Plan B wird – und der sogar noch besser sein kann als die ursprüngliche Idee. Erobern wir uns unsere Vorstellungskraft zurück, um neue Optionen zu eröffnen!

Zukunft funktioniert nicht nach dem Prinzip „nichts erwarten und dann wenigstens nicht enttäuscht werden“. Ich schlage vor, dass wir wieder viel erwarten, es einfordern und mitgestalten! Dann ergibt auch der erste Satz Sinn: Ja, Zukunft ist für alle gut. Jede(r) sollte eine haben!



Herzlichst, Ihr
Michael Postel
vhs-Leiter

Inhalt

Thema

Semesterthema: Seite 6 & 7

Zukunft jetzt! - Wie wir morgen leben wollen

Tuttlingen

Gesellschaft • Politik • Öffentlichkeit • Umwelt

Politik • Gesellschaft	8
Philosophie • Psychologie • Familie	8
Recht • Finanzen	9
Ökologie • Rat & Tat	11
Geschichte • Länderkunde	13

Kunst • Theater • Kultur • Gestalten

Kunstexkursionen • Kunst- & Kulturgeschichte	18
Erinnerungskultur • Musikgeschichte(n)	21
Schrift • Fotografie • Zeichnen • Malen	23
Kreatives Gestalten • Musik • Spielkultur	27

Gesundheit

Vorträge	32
Entspannung	34
Fitness & Gesundheit	36
Ernährung • Kulinarik & Genuss	40

Sprachen

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

Berufliche Bildung • Digitale Medien

Medizintechnikbranche • PC-Grundlagen & EDV	50
Bildbearbeitung • SAP • Soft Skills	54
Medienkompetenz	57

junge vhs

Kids & Co	58
Teens & Co	61

vhs online

63

Spaichingen

Semesterthema • Mensch & Gesellschaft	69
Kultur & Kreatives Gestalten	72
Gesundheit	75
Sprachen	80
Karriere & Beruf • Digitale Medien	82
junge vhs	83

Trossingen

Semesterthema	85
Mensch & Gesellschaft	86
Kultur & Kreatives Gestalten	87
Gesundheit	90
Sprachen	95
Digitale Medien • junge vhs	97

Kreismgemeinden

Aldingen	99
Böttingen	100
Emmingen-Liptingen	100
Fridingen	101
Geisingen	103
Gosheim/Wehingen	104
Immendingen	106
Mahlstetten	109
Mühlheim	108
Neuhausen	109
Seitingen-Oberflacht	110
Wurmlingen	110

QM-System



Zertifizierte Qualität
Die vhs Tuttlingen ist
nach **AZAV** zugelassen.



Vorstand

Vorstandsvorsitzender:

Wilfried Sauter

Vorstandsmitglieder kraft Amtes:

Oberbürgermeister Michael Beck

Landrat Stefan Bär

Bürgermeister Markus Hugger

Bürgermeisterin Susanne Irion

Bürgermeister Albin Ragg

Gewählte Vorstandsmitglieder:

Gabriele Lemke · Gerhard Liehner ·

Ursula Schilling

Foto: AdobeStock



MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2026

Die Volkshochschule für Stadt und Kreis Tuttlingen e.V. lädt
ihre Mitglieder herzlich ein:

Dienstag, 09. Juni 2026, 16:00 Uhr

Felsen, Stuttgarter Straße 8, Tuttlingen

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

Bürohündin

Coco



Geschäftsstelle
Tuttlingen

coco@
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

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

Fachbereichsleiterin

Esther Engelking



Integrationskurse
Spaichingen

Tel. 07424/9052626
engelking@
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

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

Katerina Macova



Integrationskurse
Tuttlingen

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

Pädagogische Assistentin

Anastasia Simmank



Integrationskurse
Tuttlingen

Tel. 07461/1713010
simmank@
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-Litpingen), 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)

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

1. Anmeldung

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

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.

Faschingsferien:	Do, 12. Februar bis So, 22. Februar 2026
Osterferien:	Mo, 30. März bis So, 12. April 2026
Kein Unterricht (Brückentag/Feiertag):	Fr, 01. Mai und Do, 14. bis Fr, 15. Mai 2026
Pfingstferien:	Mo, 25. Mai bis So, 07. Juni 2026
Sommerferien:	Mi, 29. Juli bis So, 13. September 2026

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

Februar

Dienstag, 24.02.2026,
Wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren
Andrea Welz, Seite 20

Donnerstag, 26.02.2026,
"Li im Gedankenkarussell", Eine Familiengeschichte in Tuttlingen und Umgebung im Schatten des Zweiten Weltkriegs,
Gisela Wössner, Seite 21

Freitag, 27.02.2026,
Lesen und Vorlesen - aber mit Spaß
Carina Schäfer, Seite 59

März

Dienstag, 03.03.2026,
Später Sturm - eine Geschichte von Liebe und Widerstand im Dritten Reich, Lesung
Thomas Seiterich, Seite 22

Mittwoch, 04.03.2026,
Fit ins Alter
Harald Maier, Seite 101

Donnerstag, 05.03.2026,
Mein Kind mit anderen Augen sehen
Renate Ehrenfried, Seite 72

Donnerstag, 05.03.2026,
Wirksam kommunizieren - damit das Wichtige ankommt
Natascha Hirt, Seite 57

Mittwoch, 11.03.2026,
Longevity – langes Leben, gutes Leben?
Christina Saupp, Seite 75

Donnerstag, 12.03.2026,
Utopie oder Dystopie?
Giovanni Panno, Seite 85

Freitag, 13.03.2026,
Giorgio de Chirico: Avantgarde, „Apokalypse“ und Zweiter Weltkrieg
Mark R. Hesslinger, Seite 20

Sonntag, 15.03.2026,
Das "Scharf Eck": "Mystische Mal-Experimente - Hans Buchers Kalk-Kasein-Bilder"
Ronja Hermann, Seite 101

Montag, 16.03.2026,
Wege zu Dir selbst
Mag. Martin Pellegrini, Seite 85

Montag, 16.03.2026,
Passion und Auferstehung – von Ratgeb bis Beuys
Andrea Welz, Seite 20

Donnerstag, 19.03.2026,
Auf der Jagd nach dem Nordlicht - eine winterliche Wohnmobilreise zum Nordkap
Stefan Thomaß, Seite 108

Donnerstag, 19.03.2026,
2800 km auf dem Jakobsweg von Trossingen nach Santiago de Compostela
Klaus Butschle, Seite 87

Samstag, 21.03.2026,
Beckenboden verstehen - Gesundheit und Prävention für Frauen
Patricia Leipnitz, Seite 33

Sonntag, 22.03.2026,
Heimatkundliche Wanderung durch die Spaichinger Landschaft
Stefan Schrode, Seite 70

Montag, 23.03.2026,
Pflanzenauswahl für den naturnahen Garten
Martin Jung, Seite 86

April

Donnerstag, 02.04.2026,
Künstliche Intelligenz erleben: von ChatGPT bis KI-Kunst
Philipp Reiß, Seite 108

Montag, 13.04.2026,
Kunst im Park: Der Wartberg in Stuttgart
Andrea Welz, Seite 20

Mittwoch, 15.04.2026,
Besser atmen, besser leben
Bärbel Koch, Seite 75

Mittwoch, 15.04.2026,
Social Media Kick-off
Tünde Gengler, Seite 82

Mittwoch, 15.04.2026,
Auf Schienen durch Europa
Martin Häffner, Seite 14

Donnerstag, 16.04.2026,
Enkeltrick, Nepper, Schlepper, Haustürgeschäfte
Klaus Vogt, Seite 99

Freitag, 17.04.2026,
Das wohlige Gruseln geht weiter: Wein - so spannend wie ein Krimi
Oliver Kircher, Seite 88

Freitag, 17.04.2026,
Louise Farrenc
Cristina Haigis, Seite 88

Samstag, 18.04.2026,
Rückenschmerzen verstehen
Patricia Leipnitz, Seite 34

Mittwoch, 22.04.2026,
Georgien - Reiseland an der Schnittstelle zwischen Europa und Asien
Matthias Grosse, Seite 110

Mittwoch, 22.04.2026,
Die schöne neue Welt der IT und KI
Peter Rieß, Seite 12

Freitag, 24.04.2026,
Die Jagd nach dem Unsichtbaren – Wie wir Dunkle Materie finden wollen
Björn Penning, Seite 69

Samstag, 25.04.2026,
Der Tuttlinger Friedhof
Armin Zepf, Seite 10

Montag, 27.04.2026,
Hochwertige Heilkräuter aus der Natur
Kerstin Ginzler, Seite 86

Mittwoch, 29.04.2026,
Schlafstörungen angehen und mit neuer Energie durchstarten
Nils Tschorn, Seite 32

Donnerstag, 07.05.2026,
Mit einer Klimagenossenschaft gegen den Klimawandel
Ulrich Wagner, Seite 85

Mai

Donnerstag, 07.05.2026,
Windenergie im Spannungsfeld zwischen Naturschutz und Energiewende
Julius Schmidt, Seite 11

Samstag, 09.05.2026,
Nachhaltigkeit im heimischen Wald
Klaus Butschle, Seite 87

Dienstag, 12.05.2026,
Natur entdecken am Trossinger Stadtrand
Judith Engst, Seite 87

Montag, 18.05.2026,
Alt werden - alt sein
Daniel Zuber, Seite 85

Dienstag, 19.05.2026,
Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?
Natascha Hirt, Seite 57

Mittwoch, 20.05.2026,
Kernfusion - die Sonne kommt auf die Erde
Dr.-Ing. Manfred Sammet, Seite 12

Donnerstag, 21.05.2026,
Wanderungen durch Alt-Spaichingen
Peter Schuhmacher, Seite 70

Donnerstag, 21.05.2026,
Blick hinter die Kulissen: Zu Besuch beim Imker am Bienenstand
Jürgen Vosseler, Seite 87

Donnerstag, 21.05.2026,
Gesunde Ernährung: Vielfalt oder Verwirrung?
Nelly Giuliano, Seite 90

Mittwoch, 10.06.2026,
Führung durch die Ausstellung "CECILIA PAREDES, A circular flight"
Anna-Maria Ehrmann-Schindlbeck, Seite 21

Donnerstag, 11.06.2026,
Wenn Sterne sterben
Dr.-Ing. Manfred Sammet, Seite 85

Juni

Donnerstag, 11.06.2026,
Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Kinderernährung – gesund und lecker
Nadine Meyer, Seite 90

Donnerstag, 18.06.2026,
Trotz Angststörung auf Weltreise - geht das?
Celina Engelking, Seite 70

Donnerstag, 25.06.2026,
111 Orte im Donauegland, die man gesehen haben muss
Erwin Ulmer, Seite 14

Donnerstag, 25.06.2026,
Das ehemalige KZ Schörzingen in der Gedenkstätte Eckerwald
Cindy Hörmle, Seite 22

Samstag, 27.06.2026,
vhs-Reisen zur Kunst: Freudenstadt – eine geplante Stadt voller Überraschungen
Ulrich Feldhahn, Seite 19

Juli

Samstag, 04.07.2026,
Innere Ruhe und Gelassenheit durch Yoga Techniken
Zsuzsanna Gaßner, Seite 35

CLUB OF ROME: Aufbruch statt Ohnmacht

Warum unsere Haltung den Unterschied macht

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.



Foto: privat

TU10001VT

Mi, 29.04.2026, 20:00-22:00 Uhr
Tuttlinger Stadthalle, kleiner Saal, Königstr. 39
Referent: Andreas Huber
Gebühr: 12,00€, 10,00€ ermäßigt im Vorverkauf der Tuttlinger Hallen, der Ticketbox, im Bürgerbüro und weiteren Vorverkaufsstellen

Zukunft machen nicht die anderen

Das Beklagen von Werteverlust, Verlust von Anstand und charakterlicher Integrität ist nicht das Ende der Geschichte. Werteentwicklung in der Gesellschaft kommt nicht von oben, sondern von unten. Die Werteentscheidung trifft jeder jeden Tag neu – mit unterschiedlich großen Auswirkungen. Angefangen mit der Wortwahl, den erwähnten Themen bis hin zum Verhalten gegenüber Kolleginnen und Kollegen und in der Familie. Große Auswirkungen hat naturgemäß das Handeln der Politikerinnen und Politiker. So kann man jede Entscheidung auch unter dem Blickwinkel der Werte betrachten: Mehr Schulden aufzunehmen, mehr Geld für das Rentensystem oder der Umgang mit dem Verbrennungsmotor... Im Vortrag beschreibt die Referentin den Verfall und den Aufstieg von Werten in der Gesellschaft und liefert Lösungsansätze aus Kommunikationswissenschaft und Psychologie, wie wirksam wir das beeinflussen können.



Foto: privat

Weitere Informationen, siehe Seite 8

TU10002VT: Abendseminar

Do, 26.03.2026, 19:00-21:30 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Referentin: Maria-Christina Nimmerfroh
Ohne Gebühr
Begrenzte Platzzahl, daher bitten wir Sie um Ihre Anmeldung per E-Mail über stuttgart@freiheit.org oder auf freiheit.org
In Kooperation mit der Reinhold-Maier-Stiftung Stuttgart

Thema

Weitere Veranstaltungen zur Themenreihe erkennen Sie an diesem Symbol.

Utopie oder Dystopie?

Zukunftsfähige Vorstellungen zwischen Kunst und Philosophie

Die Insel Utopia ist der im besten Fall schwer zu erreichende Ort für ein glückliches Leben.

Thomas Moores gleichnamiger Text (1516) ist der Inbegriff einer Vision, die an eine mögliche Zukunft gerichtet ist, und gleichzeitig eine Mahnung an die Gegenwart. Ähnliche Vorstellungen haben bereits in der Antike (Platon, Aristophanes, Lukian) eine wichtige Rolle gespielt und auch die Entwicklung der politischen Philosophie begleitet. Sie lassen sich bis zum 20. Jahrhundert feststellen. Auffällig sind allerdings in den letzten Jahren vor allem jene Vorstellungen, die Ängste und Unsicherheiten bezüglich der Zukunft thematisieren – die Utopie schlägt nunmehr ihr Gegenteil um, nämlich in die Dystopie. Von „1984“ über „Brasil“ bis zur Serie „Black Mirror“ finden wir Beispiele dieses Übergangs auch in der Literatur und Film, wobei manche Zukunftsvision von der Wirklichkeit eingeholt worden ist. Der Referent wird die Elemente utopischen sowie dystopischen Denkens in Philosophie und Kunst thematisieren und gemeinsam mit den Teilnehmer/innen diskutieren.

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



Foto: privat

TR10161CT: Abendseminar

Do, 12.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Dr. Giovanni Panno
Gebühr: 6,00 €, Anmeldung erforderlich

Was ist Zukunftsforschung eigentlich?

Die Volkshochschule Spaichingen lädt im Rahmen des Semesterthemas „Zukunft jetzt! Wie wir morgen leben wollen“ zu einem besonderen Abend mit Prof. Dr. Elisabeth Hofvenschiöld ein. In ihrem Vortrag „Was ist Zukunftsforschung eigentlich?“ eröffnet die renommierte Wissenschaftlerin einen verständlichen und zugleich inspirierenden Blick in eine Disziplin, die weit mehr ist als bloßes Spekulieren: Zukunftsforschung analysiert Trends, gesellschaftliche Entwicklungen und mögliche Szenarien, um Orientierung in einer zunehmend komplexen Welt zu bieten. Prof. Hofvenschiöld zeigt, wie wir selbst aktiv Einfluss auf das Morgen nehmen können und weshalb Zukunft nicht einfach passiert, sondern gestaltet werden will. Mit ihrer Expertise aus Forschung, Wirtschaft und Lehre vermittelt sie, wie wissenschaftlich fundierte Zukunftsbilder



Foto: privat

entstehen und weshalb sie für Entscheidungen im Alltag ebenso wertvoll sind wie für Unternehmen, Kommunen oder Politik. Ein Abend, der Denkanstöße gibt und Mut macht, die eigene Zukunft bewusster zu gestalten.

SP10001CT

Do, 19.03.2026, 19:00-20:45 Uhr
Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 119
Referentin: Prof. Dr. Elisabeth Hofvenschiöld, Zukunftsforscherin
Gebühr: 12,00 €, Anmeldung erforderlich

Kernfusion – die Sonne kommt auf die Erde

Prinzipien, Konstruktion, Risiken und Perspektiven

Kernfusion gilt als saubere, sichere und nahezu unerschöpfliche Energiequelle der Zukunft. Am internationalen Großprojekt ITER wird derzeit versucht, das Sonnenfeuer auf der Erde zu zünden – mit Temperaturen von über 150 Millionen Grad und enormen technischen Herausforderungen. Der Vortrag führt allgemein verständlich in die physikalischen Grundlagen ein und zeigt anhand aktueller Reaktorkonzepte, wie Fusionsanlagen aufgebaut sind, welche Rolle supraleitende Magnete und neue Werkstoffe spielen – und was noch fehlt, damit die Fusion eines Tages wirklich gelingt. Ist die Kernfusion ein Durchbruch für die Menschheit – oder bleibt sie ein Versprechen für morgen?



Bild: IAEA CC BY

Dr.-Ing. Manfred Sammet war lange Jahre in die technische Planung und Softwareunterstützung für ITER eingebunden.

TU11200CT: Abendseminar

Mi, 25.03.2026, 19:30-21:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Dr.-Ing. Manfred Sammet
Gebühr: 5,00 €, im Vorverkauf
Abendkasse: 7,00 €

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität – von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen ver-



Foto: AdobeStock

braucherorientierten Überblick zu bieten. Elias Schempf und Sven Hübschen sind seit mehreren Jahren die Regionalbetreuer des ACE in Baden-Württemberg. Zu ihren Aufgaben gehört die Vermittlung der Kernthemen des ACE, zu denen auch die Elektromobilität zählt. Ihr Angebot richtet sich sowohl an die über 600.000 Clubmitglieder als auch an alle interessierten Personen. Neben der inhaltlichen Vermittlung betreuen die beiden als Regionalbeauftragte auch die Vereinsgremien des ACE.

TU10604WT

Mi, 29.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Referenten: Elias Schempf, Sven Hübschen
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa

Die schöne neue Welt der IT und KI Zeitreise in 140 Jahre Technologiegeschichte

Wir starten eine Zeitreise über 140 Jahre von den ersten Anfängen bis in die Gegenwart. Wir besprechen was damals bereits verfügbar war und welche Auswirkungen es auf die Technik und die Gesellschaft hatte. Und wir diskutieren was heute nicht mehr ist, warum es nicht mehr ist und von was es abgelöst wurde. Wir versuchen einen Maßstab zu definieren, mit dem wir beurteilen können, wie viel wir von der schönen neuen Welt der IT und KI und ihren Möglichkeiten, die sie bietet, profitieren. Zum Schluss kommen wir zur Bestandsaufnahme, was aktuell läuft und sogar zu einem kleinen Ausblick auf die Zukunft.



Foto: AdobeStock

TU11101CT

Mi, 22.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 3

Referent: Peter Rieß

Gebühr: 9,00 €

Klimawandel und Energiewende Stand der Dinge, Herausforderungen und Chancen

Der Klimawandel stellt Politik, Wirtschaft und Gesellschaft vor enorme Herausforderungen. In seinem Vortrag vermittelt Dr.-Ing. Peter Schäfer einen verständlichen Überblick über die Zusammenhänge von Klimaerwärmung und CO₂-Emissionen aus fossilen Energieträgern und zeigt, wie daraus konkrete Klimaziele und Strategien für die Energiewende abgeleitet werden. Dabei beleuchtet er die Grundlagen der Energieerzeugung und -nutzung, den Ausbau erneuerbarer Energien, die Rolle von grünem Wasserstoff und Elektromobilität sowie die Chancen und Herausforderungen für den Industriestandort Deutschland. Abschließend richtet er den Blick auf die zentralen Handlungsfelder für die nachhaltige Transformation unseres Wirtschaftssystems.



Foto: privat

Dr.-Ing. Peter Schäfer studierte und promovierte an der Universität Stuttgart und war viele Jahre als Manager in der Automobilindustrie tätig, zuletzt als Geschäftsführer der Porsche Engineering Group GmbH. Seit seinem Eintritt in den Ruhestand engagiert er sich ehrenamtlich in verschiedenen Bereichen (u.a. als Kuratoriumsvorsitzender des Forschungsinstituts für Kraftfahrwesen und Fahrzeugmotoren Stuttgart an der Universität Stuttgart) und widmet sich intensiv den Themen Klimawandel und Energiewende.

SP11501CT: Veranstaltung in Spaichingen

Mi, 25.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Gymnasium, Sallancher Straße 5,

Musikraum 117, Spaichingen

Referent: Dr.-Ing. Peter Schäfer

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

TU11501CT: Veranstaltung in Tuttlingen

Mi, 10.06.2026, 19:00-20:30 Uhr

ehemaliges Evang. Gemeindehaus, Gartenstr. 1

Referent: Dr.-Ing. Peter Schäfer

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Mit einer Klimagenossenschaft gegen den Klimawandel

Der menschengemachte Klimawandel bedroht unsere Zivilisation – doch wir können handeln! In einem engagierten Vortrag mit anschließender Diskussion werden die derzeitige Klimasituation 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.

TR10002CT: Abendseminar

Do, 07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44

Referent: Ulrich Wagner

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Wohnen in der Zukunft – das Berliner „Haus Lemke“ von Mies van der Rohe

Das 1932/33 im Berliner Bezirk Lichtenberg erbaute „Haus Lemke“ ist das letzte von Ludwig Mies van der Rohe (1886-1969) in Deutschland entworfene Wohnhaus vor seiner Emigration in die USA. In idyllischer Lage auf einem Seegrundstück mit weitläufigem Garten errichtet, verkörpert es in seiner Ästhetik der Reduktion bis heute die Prinzipien der Bauhaus-Architektur. Auftraggeber waren ein künstlerisch ambitionierte Druckereibesitzer und seine Frau. Erstmals wird seit Dezember 2025 im Berliner Kunstgewerbemuseum auch das gesamte erhaltene Mobiliar des Hauses präsentiert, an dessen Gestaltung auch die Designerin Lilly Reich (1845-1947) mitwirkte und deren funktionaler Minimalismus zukunftsweisend bis in die aktuelle Bewegung der „Tiny Houses“ reicht. Die Veranstaltung wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Technische Voraussetzungen: stabiles Internet, PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

TU20317TW: Online-Seminar

Do, 19.02.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

vhs-Reisen zur Kunst: Kunst und Künstliche Intelligenz - Führung im Zentrum für Kunst und Medien (ZKM)

Exkursion mit dem Zug nach Karlsruhe

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Medienkunst! Das Zentrum für Kunst und Medien (ZKM) in Karlsruhe präsentiert eine Ausstellung, die die Verflechtung von Kunst und Technologie seit den 1950er-Jahren eindrucksvoll erzählt. Im Mittelpunkt unserer Führung steht Kunst, die mithilfe künstlicher Intelligenz geschaffen wurde – ein spannender Blick auf die kreativen Möglichkeiten moderner Technologien. Die Ausstellung im ZKM bietet einen umfassenden Einblick in die bedeutende Sammlung des ZKM mit rund 12.000 Werken, eine der größten Medienkunsksammlungen weltweit. Anhand ikonischer Werke und Archivmaterial erfahren Sie nicht nur die Geschichten hinter den Kunstwerken, sondern auch die Herausforderungen, die die schnelllebigen technologischen Medien für Museen weltweit mit sich bringen.

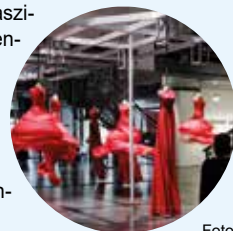


Foto: ZKM Karlsruhe
Ursula Neugebauer

Weitere Informationen, siehe Seite 18

TU20400XT

Sa, 18.04.2026, 9:02-20:55 Uhr

Leitung: Steffen Griesinger

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Kinder (ab 12 bis 17 Jahren) 10,00 €

Die Gebühr beinhaltet die Kosten für die Führung und den Eintritt in das Museum. Die Kosten für Zug und Straßenbahn sind nicht im Preis enthalten.

Blick hinter die Kulissen: Robotik in der Chirurgie im Klinikum Tuttlingen



Foto: Firmenfoto Intuitive

Die Zukunft am Klinikum Landkreis Tuttlingen (KLT) hat begonnen: Seit kurzem hilft ein neues System den Operateuren der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie und der Gynäkologie dabei, noch präziser und patientenschonender zu arbeiten. Roboterassistierte Chirurgie verspricht tatsächlich eine Genauigkeit, die das menschliche Auge und die menschliche Hand allein nicht bieten können. Valery Kravtsov, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie bezeichnet die Robotertechnik als einen großen Fortschritt gegenüber der minimalinvasiven Methodik und spricht gar von einer „Transformation der Chirurgie“. Wie sich diese ausnimmt, wird er beim „Blick hinter die Kulissen“ für vhs-Teilnehmer höchstpersönlich erklären. Das Klinikum Tuttlingen erlaubt einen seltenen Einblick in den Operationssaal (aus Hygieneschutzgründen nur per Livestream).

TU30010XT

Di, 16.06.2026, 19:00-20:30 Uhr

Klinikum Tuttlingen, Zeppelinstr. 21, Konferenzraum

Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

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

„

„Die Zukunft ist offen. Sie ist nicht festgelegt, und wir sind mitverantwortlich für das, was kommt.“ (Karl Popper)

„Zukunft“ ist seit Menschengedenken vielleicht die spannendste Denkaufgabe, die wir uns selbst gestellt haben. Eine „Antwort“ haben wir noch nicht gefunden, aber wir haben Strategien entwickelt, uns mit ihr auseinanderzusetzen – ob philosophisch, psychologisch oder politisch. Gestalten wir – oder lassen wir anderen den Vortritt? Bestimmt Angst oder Zuversicht unser Handeln? Liegt unsere Zukunft in den großen oder in den kleinen Entscheidungen des Alltags?

Wir sagen: Es liegt vor allem an uns selbst, die Dinge in die Hand zu nehmen. Eine Zukunft mutig zu gestalten – wie Andreas Huber vom CLUB OF ROME in seinem Vortrag vorschlägt, oder mit den kleinen Dingen in der Familie anzufangen, wie Sie mit Maria-Christina Nimmerfrohen lernen können. Oder Sie gehen es technisch an: mit Ihrer eigenen Energiewende, um unabhängig(er) von Weltpolitik zu werden – dazu haben wir eine ganze Veranstaltungsreihe. Ich hoffe, Sie finden Gefallen daran, Zukunft zu gestalten.

Michael Postel, Fachbereichsleiter Gesellschaft & Politik



Politik, Öffentlichkeit & Gesellschaft



CLUB OF ROME: Aufbruch statt Ohnmacht

Warum unsere Haltung den Unterschied macht

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. Dieser Vortrag findet im Rahmen unserer vhs live!-Reihe statt. vhs-live ist die Vortragsreihe der vhs Stadt und Kreis Tuttlingen in Kooperation mit den Tuttlinger Hallen, in der Redner/innen und Impulsgeber/innen zu spannenden aktuellen gesellschaftlichen Themen in den Tuttlinger Hallen sprechen.



Foto: privat

TU10001VT

Mi, 29.04.2026, 20:00-22:00 Uhr
Tuttlinger Stadthalle, kleiner Saal, Königstr. 39
Referent: Andreas Huber
Gebühr: 12,00€, 10,00€ ermäßigt im Vorverkauf der Tuttlinger Hallen, der Ticketbox, im Bürgerbüro und weiteren Vorverkaufsstellen



Deutsche Gesellschaft
CLUB OF ROME

Was wir sonst noch machen:

Fake News - Die Lüge ist nur einen Klick entfernt!

Fakenews. Medien. Politik. Krieg. Terror. Propaganda.

Veranstaltung für Schüler/innen des OHG
Fr, 27.03.2026

In Kooperation mit dem
Rittergartenverein Tuttlingen e.V.

Infos: vhs-tuttlingen.de

Zukunft machen nicht die anderen

Das Beklagen von Werteverlust, Verlust von Anstand und charakterlicher Integrität ist nicht das Ende der Geschichte. Werteentwicklung in der Gesellschaft kommt nicht von oben, sondern von unten. Die Werteentscheidung trifft jeder jeden Tag neu – mit unterschiedlich großen Auswirkungen. Angefangen mit der Wahl, den erwähnten Themen bis hin zum Verhalten gegenüber Kolleginnen und Kollegen und in der Familie.



Foto: privat

Große Auswirkungen hat naturgemäß das Handeln der Politikerinnen und Politiker. So kann man jede Entscheidung auch unter dem Blickwinkel der Werte betrachten: Mehr Schulden aufzunehmen, mehr Geld für das Rentensystem oder der Umgang mit dem Verbrennungsmotor...

Im Vortrag beschreibt die Referentin den Verfall und den Aufstieg von Werten in der Gesellschaft und liefert Lösungsansätze aus Kommunikationswissenschaft und Psychologie, wie wirksam wir das beeinflussen können. Maria-Christina Nimmerfrohen ist Diplom-Psychologin, Journalistin und Politikerin.

TU10002VT: Abendseminar

Do, 26.03.2026, 19:00-21:30 Uhr
Felsen Tuttlingen, Stuttgarter Str. 8
Referent: Maria-Christina Nimmerfrohen
Ohne Gebühr
Begrenzte Platzzahl, daher bitten wir Sie um Ihre Anmeldung per E-Mail über stuttgart@freiheit.org oder auf freiheit.org
In Kooperation mit der Reinhold-Maier-Stiftung Stuttgart

Landtagswahl 2026

Kandidatenvorstellung und Podiumsgespräch

Die Wahl zum Landtag steht am 08. März 2026 an. Hierfür stehen auch Kandidatinnen und Kandidaten der verschiedenen Parteien aus unserem Wahlkreis zur Wahl. Wer vertritt zukünftig Ihre Interessen - die der Bewoh-



Foto: AdobeStock

ner im Landkreis Tuttlingen - im baden-württembergischen Landtag? Bilden Sie sich selbst eine Meinung!

Auf diesem Podiumsgespräch präsentieren Ihnen die hier im Wahlkreis antretenden Kandidatinnen 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. Schicken Sie diese bitte bis einschließlich 15. Februar 2026 an redaktion.tuttlingen@schwaebische.de und beachten Sie bitte die Vorberichterstattung im GRÄNZBOTEN.

TU10201V

Di, 24.02.2026, 19:00-21:00 Uhr, Einlass ab 18.00 Uhr
Immanuel-Kant-Gymnasium, Mühlenweg 15, Aula
Moderation: Matthias Jansen und Dorothea Hecht, Gränzbote Redaktion Tuttlingen
Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen, dem Rittergartenverein, dem Heimattforum Tuttlingen, der Europa-Union und dem GRÄNZBOTEN.

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.



Foto: AdobeStock

(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:
27.02., 13.03., 27.03., 17.04., 08.05., 22.05.2026, 09:15-11:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Paul Wachter
Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

Psychologie

Angst - Zwischen Schutzmechanismus und Krankheit

Angst ist eine der elementarsten Emotionen des Menschen, sie schützt, warnt und mobilisiert. Wann wird sie krankhaft, wann lähmt sie uns, statt uns zu schützen? Welche Formen von Angststörungen existieren und wie können Betroffene und Angehörige mit ihnen umgehen? In diesem Vortrag wird Dr. Frieder Böhme das Phänomen Angst aus biologischer, psychologischer und gesellschaftlicher Sichtweise erläutern.

TU10611V: Abendseminar mit Anmeldung

Mi, 04.02.2026, 19:30-21:00 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Referent: Frieder Böhme, Arzt für Psychiatrie und Neurologie
Beitrag auf Spendenbasis
Anmeldung über KEB Tuttlingen, Tel. 07461/96598020 oder über info@keb-tuttlingen.de.
Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen (KEB)

Ich fühle viel - Hochsensibilität erkennen und leben

Sie reagieren deutlich empfindlicher auf Geräusche, Gerüche oder andere Sinneseindrücke als andere Menschen und fühlen sich im Alltag häufig überfordert? Sie nehmen Gefühle und 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. Eine solche Besonderheit in der Reizverarbeitung beruht sowohl auf einer genetisch-biologischen als auch auf einer psychosozialen Komponente. Hochsensibilität ist ein evolutionär sinnvoller Wesenszug, der einen bedeutenden Beitrag leisten kann, unsere Gesellschaft im Gleichgewicht zu halten: Empathie, eine tiefe Verbundenheit zu sich selbst und zu anderen, 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 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.

TU10602V: Abendseminar

Do, 26.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Corinna Dank
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Familie

Der Babysitter-Pass für Jugendliche ab 14 Jahren

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



Foto: Adobe Stock

TU10620L

4 mal mittwochs, ab Mi, 22.04.26, 17:30-20:00 Uhr
Kinderschutzbund OV Tuttlingen, Möhringer Str. 8
Leitung: Stephanie Jany, Mareike Landeck
Gebühr: 30,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Tuttlingen e. V.

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld...**Online-Infoabend für werdende Eltern**

Für werdende Eltern stellen sich viele Fragen rund um die Geburt und die Zeit danach. Kompetente Ansprechpartnerinnen sind die Mitarbeiterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen im Landkreis Tuttlingen. Sie informieren werdende Mütter und Väter über die Stiftung „Mutter und Kind“, Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und geben einen Überblick über Angebote für Eltern im Landkreis.

TU10624: Abendseminar mit Anmeldung

Di, 17.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentinnen: Kathrin Geigis, Marina Stoll, Ulrike Griesinger
Ohne Gebühr, **Anmeldung über:**
geigis.k@caritas-schwarzwald-alb-donau.de
Kooperation mit Caritas Schwarzwald-Alb-Donau, Kreisdiaconiestelle Tuttlingen, Gesundheitsamt und der katholischen Erwachsenenbildung

Wunsch-Großeltern**ein Gewinn für Alt und Jung!**

In vielen Familien fehlt der Kontakt zu Großeltern, dabei ist deren Unterstützung im Familienalltag wichtig. Gleichzeitig bringen viele Seniorinnen die Zeit und oft auch die Erfahrung in der Enkel- und Familienunterstützung mit. Der Ortsseniorenrat Tuttlingen bringt beide Seiten zusammen! Übernehmen Sie ehrenamtlich „Enkel“-Betreuung und bewahren Sie Aktivität und Lebensfreude. In dieser Veranstaltung werden Sie informiert, worauf zu achten ist und beide Seiten von diesem Kontakt profitieren!

TU10501

Di, 28.04.2026, 17:00-18:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Rainer Häusler
ohne Gebühr und ohne Anmeldung
Kooperation mit dem Ortsseniorenrat Tuttlingen, der Katholischen Erwachsenenbildung (KEB) und dem Kinderschutzbund (Ortsverband Tuttlingen)



Foto: Adobe Stock

Finanzen & Recht

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen

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.

TU10312W

Sa, 25.04.2026, 10:00-12:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 19,00 €

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

Mo, 04.05.2026, 18:30-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 19,00 €

Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

Zielgruppe: Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse

TU10512W

Sa, 16.05.2026, 9:00-13:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 19,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K



Foto: Adobe Stock

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht 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. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

TU11650

Do, 07.05.2026, 13:30-17:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Volker Riechert, Steuerfachwirt
Gebühr: 64,00 €, Ehepaare und eingetragene Lebensgemeinschaften: 96,00 €

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, 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 stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

TU11640

Sa, 28.03.2026, 13:30-18:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Volker Riechert, Steuerfachwirt
Gebühr: 68,00 €, Ehepaare und eingetragene Lebensgemeinschaften: 102,00 €

Selbstbestimmung durch „Vorsorgende Verfügungen“

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: Sie können im Voraus einer selbstgewählten Vertrauensperson umfassende Vertretungsmacht erteilen.
- Gesundheitsvollmacht: Sie können im Voraus einer selbstgewählten Vertrauensperson für den Bereich der ärztlichen Diagnostik und Behandlung eine Vollmacht erteilen.
- Betreuungsverfügung: Sie können im Voraus vorsorglich einen von Ihnen gewünschten Betreuer benennen, der vom Betreuungsgericht bestellt wird, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre rechtlichen Angelegenheiten selbst zu regeln.
- Gesetzliche Betreuung: Was bedeutet gesetzliche Betreuung?
- Patientenverfügung: Sie können im Voraus für den Fall der Einwilligungsunfähigkeit Ihren Wunsch und Willen dem behandelnden Arzt, Ihren Bevollmächtigten, Ihrem rechtlichen Betreuer kundtun.

SO10503C: Abendseminar in Seitingen

Di, 24.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
Grundschule Seitingen, Ganztagsgebäude, Schulweg 5,
Leitung: Mark Löffler, Ulrike Bucher
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

GS10503C: Abendseminar in Geisingen

Do, 19.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
Rathaus Geisingen, Hauptstr. 36, Sitzungssaal,
Leitung: Mark Löffler, Ulrike Bucher
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit dem Verein für Betreuung im Landkreis Tuttlingen e.V.

Das Testament und die Erbschaftsteuer

Was passiert mit meinem Vermögen, wenn ich ohne Testament sterbe?

Wann ist ein Testament sinnvoll? Wie kann ich dadurch Streit in der Familie vermeiden? Wie schreibe ich ein Testament und was geht von meinem Vermögen an das Finanzamt? Wie berechnet sich die Erbschaftsteuer und wie lässt sie sich eventuell reduzieren? Wie hoch ist der Pflichtteil der Kinder? Der Referent und Erbrechtsexperte Dr. Alexander Wirich wird anschaulich erläutern, wie Ehepaare ein rechtssicheres Ehegattentestament errichten können und dabei auch gleichzeitig keine unnötig hohen Erbschaftsteuern zahlen müssen. Sein Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und wird ohne Juristendeutsch gehalten.

TU10302V: Abendseminar mit Anmeldung

Mi, 11.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 1
Referent: Dr. Alexander Wirich, Fachanwalt
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: Adobe Stock

Testament oder Hausübergabe - 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 und Fachanwältin für Erbrecht Laura Engesser stellt diese Alternativen übersichtlich dar, damit Sie sich auf den für Sie richtigen Weg machen können.

TU11609CW: Online-Seminar

Di, 19.05.2026, 19:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Laura Engesser, Fachanwältin
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Familienfrieden durch Vorsorge: Von Testament, Vollmachten und Patientenverfügung

Rechtzeitig und umfassend vorsorgen - durch kluge Nachlassplanung. Neben der Erstellung eines Testaments gehören hierzu auch die Erstellung von Vorsorgedokumenten wie Patientenverfügung, General- und Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Co. Während ein Testament Ihr Vermögen nach Ihrem Tod regelt, sind die genannten Vorsorgedokumente dazu geeignet, Sie zu Lebzeiten bestmöglich abzusichern. Rechtsanwältin und Fachanwältin für Erbrecht Laura Engesser erklärt Ihnen, worauf es ankommt, damit Sie bestmöglich vorsorgen können.

TU116101W: Online-Seminar

Di, 03.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Laura Engesser, Fachanwältin
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Trauer

Der Tuttlinger Friedhof

Friedhofsführung und Bestattungsformen

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

TU11620X

Sa, 25.04.2026, 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**



Foto: privat

Ökologie



Foto: AdobeStock

Windenergie im Spannungsfeld zwischen Naturschutz und Energiewende

BUND- und NABU Baden-Württemberg engagieren sich gemeinsam für eine naturverträgliche Energiewende im Ländle. Der Klimawandel ist der Haupttreiber der Biodiversitätskrise – deshalb unterstützen die beiden Organisationen den Ausbau der Windenergie als zentralen Baustein für den Schutz unserer Lebensräume. Gleichzeitig bringt der Ausbau ökologische Herausforderungen mit sich, insbesondere für den Wald und zahlreiche Tierarten. Neue Entwicklungen wie z.B. Vogelerkennungssysteme und modernes Fledermausmonitoring nähren die Hoffnung, Anlagen deutlich naturverträglicher planen und betreiben zu können.

Julius Schmidt vom Dialogforum Energiewende und Naturschutz, einem Gemeinschaftsprojekt von BUND und NABU BW, zeigt in diesem Vortrag die wichtigsten Umweltauswirkungen von Windenergieanlagen und beleuchtet, ob neue Systeme und Maßnahmen zu einem verantwortungsvollen Betrieb beitragen können.



Foto: BUND BW

TU11531C

Do, 07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 3
Referent: Julius Schmidt
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Exkursion zum Windpark Junge Donau

Begleiten Sie uns zur Exkursion in den Windpark „Junge Donau“ im Landkreis Tuttlingen! Seit 2023 erzeugen dort fünf Vestas V150-Anlagen mit je 4,2 MW klimafreundlichen Strom. Eingebettet ins Waldgebiet zwischen Immingen und Tuttlingen, betrieben vom Stadtwerke-Verbund KommunalPartner und entwickelt von JUWI, bietet die Führung spannende Einblicke in Technik und Planung sowie Raum für Fragen zu Chancen und Herausforderungen der Windenergie im Wald.



Foto: JUWI

TU11532X

Fr, 08.05.26; 16:00-18:30 Uhr
Die Anreise erfolgt privat, der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Leitung: Martha Müller
Ohne Gebühr; **Anmeldung erforderlich**

Günstig, sicher, unabhängig Energiewende als Standortvorteil

Die Energiewende ist schon lange deutlich mehr als ein Projekt zum Klimaschutz: Spätestens der Ukraine-Krieg führte uns vor Augen, welche Nachteile die Abhängigkeit von importierten fossilen Brennstoffen mit sich bringt. Der Wechsel hin zu regenerativen Energien ist also auch ein Beitrag zur ökonomischen Unabhängigkeit, zu einer sicheren und verlässlichen Versorgung sowie zu günstigen Energiepreisen. Begleitend zur Bürgerbeteiligung zu diesem Projekt organisieren die vhs und die Stadt Tuttlingen in einer gemeinsamen Veranstaltungsreihe mehrere Vorträge und Exkursionen. Diese befassen sich zum einen mit den konkreten Plänen, zum anderen mit der Bedeutung der Energiewende für die regionale Wirtschaft.

Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Stadt Tuttlingen

Wind und Sonne - die Arbeitspferde der Energiewende

solarcomplex-Vorstand Bene Müller wird in seinem Vortrag die Eckpunkte eines zukünftig weitgehend regenerativen Energiesystems beschreiben, das in hohem Maße elektrifiziert sein wird. Er wird die charakteristischen Eigenschaften von Wind- und Solarenergie vorstellen, welche in den Zukunftsszenarien die tragende Rolle übernehmen. Projekt-Beispiele aus der Region geben einen praktischen Einblick.

Bene Müller war im Jahr 2000 einer der 20 Gründungsgesellschafter von solarcomplex und ist heute einer der drei Vorstände.



Foto: privat

TU11534V

Mi, 20.05.2026, 19:00-20:00 Uhr
ehemaliges Evang. Gemeindehaus, Gartenstr. 1
Referent: Bene Müller
Ohne Gebühr

Erneuerbare Energien - Einsatz und Nutzung bei Aesculap

B. Braun, ein weltweit führendes Unternehmen in der Medizintechnologie, übernimmt Verantwortung: Am Standort der Chirurgie-Sparte Aesculap wird die Energieversorgung neu ausgerichtet – mit einem klaren Fokus auf erneuerbare Energien. Damit übernimmt das Unternehmen Verantwortung für Klima und Umwelt und stärkt zugleich seine wirtschaftliche Zukunft. Im Vortrag erfahren Sie, warum dieser Schritt nicht nur ökologisch sinnvoll ist, sondern auch strategische Vorteile bringt – und wie Aesculap am Standort Tuttlingen die Transformation hin zu einer klimafreundlichen und wirtschaftlich nachhaltigen Energieversorgung weiterhin aktiv gestaltet.



Foto: Aesculap

TU11533V

Do, 21.05.2026, 16:00-17:30 Uhr
ehemaliges Evang. Gemeindehaus, Gartenstr. 1
Referent: Andreas Hahn
Ohne Gebühr

Tipp

Kernfusion die Sonne kommt auf die Erde

siehe Seite 12

Blick hinter die Kulissen: die Tuttlinger Hackschnitzelanlage Ein Schritt in die energieautarke Zukunft

Die Energiewende in Tuttlingen basiert auf mehreren Bausteinen: Neben Windkraft und Photovoltaik leistet auch der Gemeindewald einen wichtigen Beitrag. Das Herzstück dieses Ansatzes ist die moderne Hackschnitzelanlage. Hier wird Restholz aus dem Gemeindewald zu Hackschnitzeln verarbeitet, getrocknet und für die Versorgung mit Fernwärme genutzt. Die Trocknung erfolgt umweltfreundlich – allein durch die Wärme der Sonne wird dem Holz das Wasser entzogen. Bei unserer Exkursion erhalten Sie einen exklusiven Einblick in die Abläufe der Anlage und erfahren welches Potenzial diese Technologie für die Energieversorgung sowie für die städtische und private Forstwirtschaft bietet.

TU11604XT: Betriebsbesichtigung

Do, 25.06.2026, 16:00-17:30 Uhr
Treffpunkt: Hackschnitzelanlage Hasenholz, (Auf der B311 von Tuttlingen in Richtung Stockach fahren, beim Wertstoffhof abbiegen)
Leitung: Michael Hager, Förster
ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Klimawandel und Energiewende Stand der Dinge, Herausforderungen und Chancen

Der Klimawandel stellt Politik, Wirtschaft und Gesellschaft vor enorme Herausforderungen. In seinem Vortrag vermittelt Dr.-Ing. Peter Schäfer einen verständlichen Überblick über die Zusammenhänge von Klimaerwärmung und CO₂-Emissionen aus fossilen Energieträgern und zeigt, wie daraus konkrete Klimaziele und Strategien für die Energiewende abgeleitet werden. Dabei beleuchtet er die Grundlagen der Energieerzeugung, den Ausbau erneuerbarer Energien, die Rolle von Wasserstoff und Elektromobilität sowie die Chancen und Herausforderungen für den Industriestandort Deutschland. Abschließend richtet er den Blick auf die zentralen Handlungsfelder für die nachhaltige Transformation unseres Wirtschaftssystems.

Dr.-Ing. Peter Schäfer studierte und promovierte an der Universität Stuttgart und war viele Jahre als Manager in der Automobilindustrie tätig, zuletzt als Geschäftsführer der Porsche Engineering Group GmbH.



Foto: privat

TU11501CT

Mi, 10.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
ehemaliges Evang. Gemeindehaus, Gartenstr. 1
Referent: Dr.-Ing. Peter Schäfer
Gebühr: 8,00 €

Innovation & Technik

Thema

Kernfusion – die Sonne kommt auf die Erde

Prinzipien, Konstruktion, Risiken und Perspektiven

Kernfusion gilt als saubere, sichere und nahezu unerschöpfliche Energiequelle der Zukunft. Am internationalen Großprojekt ITER wird derzeit versucht, das Sonnenfeuer auf der Erde zu zünden – mit Temperaturen von über 150 Millionen Grad und enormen technischen Herausforderungen. Der Vortrag führt allgemein verständlich in die physikalischen Grundlagen ein und zeigt anhand aktueller Reaktorkonzepte, wie Fusionsanlagen aufgebaut sind, welche Rolle supraleitende Magnete und neue Werkstoffe spielen – und was noch fehlt, damit die Fusion eines Tages wirklich gelingt. Ist die Kernfusion ein Durchbruch für die Menschheit – oder bleibt sie ein Versprechen für morgen?

Dr.-Ing. Manfred Sammet war lange Jahre in die technische Planung und Softwareunterstützung für ITER eingebunden.



Bild: IAEA CC BY

TU11200CT: Abendseminar

Mi, 25.03.2026, 19:30-21:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Dr.-Ing. Manfred Sammet
Gebühr: 5,00 € im Vorverkauf, Abendkasse: 7,00 €

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

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

Elias Schempf und Sven Hübschen sind seit mehreren Jahren die Regionalbetreuer des ACE in Baden-Württemberg. Zu ihren Aufgaben gehört die Vermittlung der Kernthemen des ACE, zu denen auch die Elektromobilität zählt. Ihr Angebot richtet sich sowohl an die über 600.000 Clubmitglieder als auch an alle interessierten Personen. Neben der inhaltlichen Vermittlung betreuen die beiden als Regionalbeauftragte auch die Vereinsgremien des ACE.



Foto: AdobeStock

TU10604WT

Mi, 29.04.2026, 18:30-20:00 Uhr
live-online zu Hause
Referenten: Elias Schempf, Sven Hübschen
Ohne Gebühr
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa
Anmeldung erforderlich

Rat & Tat

Erste-Hilfe-Kurs für Hundehalter

Schonmal einen Notfall mit Ihrem Hund gehabt? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrem Tier in Notfällen sicher helfen können. Behandelt werden Grundlagen zur Einschätzung des Gesundheitszustandes, die wichtigsten Notfälle sowie geeignete Erste-Hilfe-Maßnahmen. Die Referentin ist hauptberuflich Tierärztin und leitet insbesondere auch kleine Tierhalter/innen gerne geduldig an. Theorie und Praxis werden anschaulich kombiniert – geübt werden Verbandstechniken, die Erhebung der Vitalparameter und die Grundlagen zur Wiederbelebung am Modell. Materialkosten i.H.v. 5,00 € werden direkt bei der Kursleiterin entrichtet. Bitte keine eigenen Tiere mitbringen.



Foto: pixabay

TU10402C: für Anfänger/innen

Sa, 09.05.2026, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Johanna Müller
Gebühr: 16,00 €, Mitglieder: 15,00 €

Erste-Hilfe-Kurs für Katzenhalter

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrer Katze in Not-situationen gezielt helfen können. Behandelt werden Grundlagen zur Einschätzung des Gesundheitszustandes, die wichtigsten Notfälle sowie geeignete Erste-Hilfe-Maßnahmen. Die Referentin ist hauptberuflich Tierärztin und leitet insbesondere auch kleine Tierhalter/innen gerne geduldig an. Theorie und Praxis werden anschaulich kombiniert – geübt werden Verbandstechniken, die Erhebung der Vitalparameter und die Grundlagen zur Wiederbelebung am Modell. Materialkosten i.H.v. 5,00 € werden direkt bei der Kursleiterin entrichtet. Bitte keine eigenen Tiere mitbringen.



Foto: pixabay

TU10401C: für Anfänger/innen

Sa, 07.03.2026, 14:00-17:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Johanna Müller
Gebühr: 16,00 €, Mitglieder: 15,00 €

Motorsägenlehrgang

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



Foto: AdobeStock

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

TU11601: Theorie und Praxis

Fr, 06.03.26, 18:00-23:00 Uhr
Sa, 07.03.26, 08:00-18:00 Uhr
Feuerwehrgerätehaus, Tuttlinger Str. 1, 78253 Heudorf im Hegau
Leitung: Richard Auer
Gebühr: 240,00 €

Vokabeltraining

Vokabeln lernen - nie mehr vergessen

Weitere Informationen, siehe Seite 61

Für beide Kurse gilt:

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 30,00 €, 1 Elternteil und 1 Kind Software im Preis enthalten

TU10715J: für Schüler/innen mit Eltern

Mo, 16.03.2026, 17:30-19:30 Uhr

TU10716J: für Schüler/innen mit Eltern

Mo, 08.06.2026, 17:30-19:30 Uhr

Die schöne neue Welt der IT und KI Zeitreise in 140 Jahre Technologiegeschichte

Wir starten eine Zeitreise über 140 Jahre von den ersten

Anfängen bis in die Gegenwart. Wir besprechen was damals bereits verfügbar war und welche Auswirkungen es auf die Technik und die Gesellschaft hatte.

Und wir diskutieren was heute nicht mehr ist, warum es nicht mehr ist und von was es abgelöst wurde. Wir versuchen einen Maßstab zu definieren, mit dem wir beurteilen können, wie viel wir von der schönen neuen Welt der IT und KI und ihren Möglichkeiten, die sie bietet, profitieren. Zum Schluss kommen wir zur Bestandsaufnahme, was aktuell läuft und sogar zu einem kleinen Ausblick auf die Zukunft.



Foto: AdobeStock

TU11101CT

Mi, 22.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Peter Rieß
Gebühr: 9,00 €



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

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

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

In Kooperation mit dem Lebens.Werk, Kreisdiaconie Tuttlingen

Geschichtsverein



eschichtsverein
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

Aufbruch, Aufbegehren, Widerstand, Protest in der Geschichte

Der Aktionstag Geschichte 2026 findet am Sonntag, den 1. März, 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 „Aufbegehren, Widerstand und Protest in der Geschichte“. Auf dem Aktionstag präsentieren sich auch das Kreisarchiv Tuttlingen, der Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen, das Freilichtmuseum Neuhausen o.E., sowie mehrere Geschichts- und Heimatvereine aus dem Landkreis.

TU11102X

So, 01.03.2026, 10:00-17:30 Uhr

St. Georgen, Stadthalle

Ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Exkursion: Historisches Rathaus und Stadttor Mühlheim

Das aus dem 15. Jahrhundert stammende Rathaus und das Stadttor sind zwei stadtbildprägende Gebäude in der mittelalterlichen Stadanlage von Mühlheim. Mit einem großen Aufwand werden beide Gebäude renoviert und zeigen uns durch aktuelle Bauforschungen ganz neue Erkenntnisse. Das Stadttor dokumentiert eindrucksvoll die Bauweise aus der Zeit um 1220. Das historische Rathaus aus dem Jahre 1454 bietet besonders im Inneren einige Überraschungen. Der Bauleiter Gottlieb Riedlinger wird auf die aktuellen Maßnahmen eingehen.



Foto: pixabay

TU11103X: Exkursion

Fr, 06.03.2026

Treffpunkt: 14:30 Uhr vor dem Rathaus

Leitung: Ludwig Henzler, Stadtarchivar von Mühlheim

Ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Tipp

Wanderungen durch Alt-Spaichingen

vhs in Spaichingen, siehe Seite 20

„Verführerisch war für mich nur, dass das Kind schon nach 10 Tagen gestorben ist.“

Die Verbrechen der NS-»Kindereuthanasie« und die Opfer aus dem Landkreis Tuttlingen

Im August 1939 leitete das Reichsinnenministerium per Erlass den ersten Schritt zur Erfassung von Kleinkindern mit körperlichen und geistigen Behinderungen ein. Zwischen 1939 und 1945 fielen den NS-»Kindereuthanasie«-Verbrechen 5.000 – 10.000 Kinder und Jugendliche zum Opfer. Unter ihnen mindestens drei Kleinkinder aus dem Landkreis Tuttlingen. Der Vortrag gibt anhand archivischer Quellen zu den Opfern aus dem Landkreis Tuttlingen Einblicke in die NS-»Kindereuthanasie«-Verbrechen.



Foto: pixabay

TU11104V: Vortrag

Do, 12.03.2026, 19:00 Uhr

Aixheim, Pfarrscheuer

Leitung: Nils Jannik Bambusch, Historiker und Archivar

Ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen und der Kolpingsfamilie Aixheim

Tipp

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

Do, 29.01.2026, 19:00-20:30 Uhr

Referent: Nils Jannik Bambusch

siehe Seite 21

Flussgeschichte der Donau zwischen Geisingen und Sigmaringen

ein erdgeschichtlicher Krimi

Die Entwicklung des Flussnetzes in Süddeutschland gleicht einem »erdgeschichtlichen Krimi«. Insbesondere entlang der Oberen Donau tauchen aus geologischer Sicht Situationen auf, die zunächst rätselhaft erscheinen. Gezielte Geländebeobachtungen, spezielle Relieffkarten sowie geologischer Spürsinn helfen, viele dieser Rätsel zu lösen. Prof. Dr. Andreas Schwab, Geograph an der Pädagogischen Hochschule Weingarten, geht mit uns gemeinsam auf eine erd- und landschaftsgeschichtliche Spurensuche und nimmt dabei insbesondere auch den Raum rund um Tuttlingen in den Fokus. Der öffentliche Vortrag findet im Anschluss an die Mitgliederversammlung des Geschichtsvereins für den Landkreis Tuttlingen statt.



Foto: pixabay

TU11105V

Do, 26.03.2026, 20:00 Uhr

Rathaus, Tuttlingen-Möhringen

Leitung: Dr. Andreas Schwab, PH Weingarten

Ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Landsgemeinde Appenzell-Innerrhoden

Seit Jahrhunderten versammeln sich im Kanton Appenzell-Innerrhoden alle Stimmbürger im Frühling unter freiem Himmel, um in offener Abstimmung ihre Regierung und Richter zu wählen und über Gesetzesvorlagen zu entscheiden. Jedermann hat dabei das Recht, offen seine Meinung zu äußern. Nirgends hat die Landsgemeinde bis auf den heutigen Tag ihren alten Charakter unverfälschter bewahrt als in dem nur 16.000 Einwohner zählenden Halbkanton am Fuße des Säntis.

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht tief beeindruckt ist von dem ganz eigen- und einzigartigen Zauber, der von dieser Urform der Demokratie ausgeht.

Auf der Fahrt wird der Leiter, Dr. Ulrich Fiedler, ausführliche historische und landeskundliche Erläuterungen geben. Die Teilnehmer fahren von Gossau bis Appenzell mit der Appenzeller Bahn. Auf der Rückfahrt erfolgt ein kurzer Halt an dem für die Appenzeller Geschichte wichtigen Schlachtendenkmal auf dem Stoss.

TU11106X: Bus-Exkursion

So, 26.04.2026, 06:30 Uhr

Treffpunkte:

06.30 Uhr Trossingen, Busbahnhof

06.40 Uhr Spaichingen, Busbahnhof

07:00 Uhr Tuttlingen, Landratsamt (Werderstraße)

Rückkehr Tuttlingen ca. 18.45 Uhr

Leitung: Dr. Ulrich Fiedler

Gebühr: 67,00 €

Mitglieder Geschichtsverein: 63,00 €

Anmeldung: bis spätestens Donnerstag, 16.

April 2026 bei der vhs: 07461-96910

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Rücktrittsmöglichkeit bis 16.04.26

Südtirol – Auf den Spuren der Fürstbischöfe von Brixen

Do., 14. Mai bis So., 17. Mai 2026 (4 Tage)

Die Viertages-Exkursion führt auf den Spuren der Fürstbischöfe von Brixen nach Südtirol. Die Stadt Brixen war Sitz der Fürstbischöfe von der zweiten Hälfte des 10. Jahrhunderts bis ins 19. Jahrhundert hinein. Die Fürstbischöfe waren deutsche Reichsfürsten. Ziele sind die Altstadt mit den Großen und Kleinen Lauben, der Dom und die Hofburg, die Sitz des Bischofs war und heute das Diözesanmuseum beherbergt. Die Teilnehmer werden durch das Diözesanmuseum mit Domschatz und Prunkräumen des ehemaligen Bischofspalastes geführt.

Die Stadt Klausen wird vom Säbener Berg mit dem Kloster Säben überragt, das bis in die zweite Hälfte des 10. Jahrhunderts Bischofssitz war, bevor er nach Brixen verlegt wurde. 1308 wurde Klausen zur Stadt erhoben.

Das über dem Eisacktal gelegene Schloss Veltorns wurde 1578 vom Brixener Fürstbischof im Renaissancestil erbaut und diente bis 1803 den Fürstbischöfen als Sommersitz.

Die Klosteranlage von Neustift bei Brixen gilt als die größte von Südtirol und umfasst alle Epochen der Kunstgeschichte von der Romanik bis zum Rokoko. Die Stiftskirche geht auf einem



Foto: pixabay

romanischen Bau zurück und wurde in den 1730er Jahren barockisiert. Die Franzensfeste am Schnittpunkt von Puster- und Eisacktal ist eine in den 1830er Jahren erbaute Festung, die nach Kaiser Franz I. von Österreich benannt wurde. Sie sollte ursprünglich mit 90 Geschützen bestückt werden und 1.000 Soldaten aufnehmen.

TU11107X: Bus-Exkursion

4 Tage, ab Do., 14.05.2026

Abfahrt: 7:00 Uhr am Donauspitz Tuttlingen
Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster
Gebühr pro Person (Nichtmitglied): 420,00 €
Gebühr pro Mitglied (Geschichtsverein): 410,00 €
Einzelzimmerzuschlag: 60,00 €
Leistungen: Bus-Fahrt, Unterbringung mit Halbpension in einem Drei-Sterne-Hotel in Mühlbach am Eingang zum Pustertal, Kosten für Eintritte und Führungen.

Verbindliche Anmeldung bei der vhs-Tuttlingen: 07461-96910 bis spätestens 27.03.2026,

Rücktrittsmöglichkeit bis 27.03.26

Reiseveranstalter ist Nagel-Reisen Tuttlingen, die vhs ist nur Reisevermittler im Sinne des Reisevertragsgesetzes.

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

1200 Jahre Stadt Radolfzell

Im Jahr 2026 feiert die Stadt Radolfzell am Bodensee ein herausragendes Jubiläum: die 1200. Wiederkehr ihrer Gründung durch Bischof Ratold von Verona im Jahr 826. Der Geschichtsverein möchte dieses denkwürdige Datum aufgreifen und lädt Sie zu einer exklusiven Exkursion in die Ratoldstadt ein. Wir beginnen unseren Besuch mit einem besonderen Empfang: Der Oberbürgermeister der Stadt Radolfzell wird uns persönlich im historischen Ratsaal begrüßen. Im Anschluss erhalten wir eine fundierte Einführung in die ereignisreiche Geschichte der Stadt. Diese wird uns durch ein kompetentes Duo vermittelt: Museumsleiter Rüdiger Specht und der Stadtarchivar Alexander Röhm werden uns gemeinsam die wichtigsten Epochen und Entwicklungen von der frühmittelalterlichen Gründung bis heute näherbringen. Danach begeben wir uns auf einen historischen Stadtrundgang, um die Altstadt und ihre Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Den Abschluss unserer Exkursion bildet eine Führung durch das Stadtmuseum, die uns auch die eigens zum Jubiläum konzipierte Sonderausstellung präsentiert.

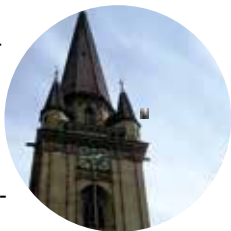


Foto: pixabay

TU11108X: Bahn-Exkursion

Fr, 19.06.2026

Treffpunkt: 12:45 Uhr vor dem Hauptbahnhof Tuttlingen

Abfahrt: 13:00 Uhr, Gleis 2

Leitung: Dr. Hans-Joachim Schuster, Kreisarchivar
Gebühr: 27,00 €

Mitglieder Geschichtsverein: 25,00 €

Fahrt mit der Bahn (Baden-Württemberg-Ticket)

Anmeldung bei der vhs: 07461-96910

Rücktrittsmöglichkeit bis 12.06.26

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

„Was führt ihr denn im Schilde? – Die Wappen der Gemeinden im Landkreis Tuttlingen“

Führung durch die Ausstellung

Gemeindewappen sind Identifikationsmerkmale für eine Gemeinde. Die Wappenschilder enthalten Symbole, die sich auf die Geschichte, bedeutende Personen oder Ereignisse der Gemeinde beziehen. Manchmal handelt es sich auch um sogenannte redende Wappen, die auf den Ortsnamen anspielen. Eine Veranstaltung des Kreisarchiv- und Kulturamts. Die Ausstellung wird vom 18. Juni bis 31. Juli im Foyer des Landratsamtes gezeigt.

TU11109

Do, 02.07.2026, 17:00 Uhr

Landratsamt, Bahnhofstr. 100, Foyer

Ohne Gebühr

In Kooperation mit dem Geschichtsverein für den Landkreis Tuttlingen

Geschichte

Tuttlingens Stadtgeschichte kompakt

Tuttlingen hat in seiner Vergangenheit einen radikalen Neubeginn erlebt: Der Stadtbrand von 1803 machte einen vollständigen Wiederaufbau nötig und prägte das spätere Stadtbild nachhaltig. Der Honberg, die Donau, das klassizistische Rathaus und die Stadtkirche mit ihrer herausragenden Jugendstilfassade gelten heute als Symbole dieses Neubeginns. Im 19. Jahrhundert entwickelte sich Tuttlingen Schritt für Schritt zum „Weltzentrum der Medizintechnik“ und zählt inzwischen zu den wirtschaftlich stärksten Standorten der Region. Das Seminar zeichnet die Geschichte der Stadt vor und nach dem Brand nach und öffnet zugleich den Blick für die vielen kleinen Geschichten, die Tuttlingen bis heute ausmachen. Auch Kennerinnen und Kenner der Stadt dürfen sich auf unerwartete Anekdoten und neue Perspektiven freuen.

TU11110C: Abendseminar

Di, 21.04.2026, 20:00-21:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Mathias Schwarz

Gebühr: 9,00 €

Anmeldung erforderlich



Foto: pixabay

**Haben Sie Lust
Stadtführungen
in Tuttlingen und der
Umgebung anzubieten?
Sprechen Sie uns an!**

Michael Postel
vhs-Leiter
postel@vhs-tuttlingen.de

Länderkunde

111 Orte im Donaubergland, die man gesehen haben muss

Buchvorstellung mit Erwin Ulmer

111 Orte im Donaubergland lädt Sie ein, die verborgenen Schätze dieser faszinierenden Region zu entdecken.

Was hat eine zerrissene Knabenhose mit einem Dinosaurier zu tun? In welcher Kirche hängt am Kreuzifix eine junge Frau und wo tanzen Kaltblutpferde einen Pas de Deux? Dieser außergewöhnliche Reiseführer enthüllt 111 überraschende Orte zwischen Nusplingen und Neuhausen ob Eck, zwischen Meßstetten und Trossingen, die auch manchem Einheimischen noch nicht bekannt sind.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Erdgeschichte des Donauberglands, wo vor 200 Millionen Jahren das tropische Jurameer mit seinen Korallenriffen und einer vielfältigen Fauna existierte. Begeben Sie sich auf eine Zeitreise durch unzählige Fossilienfunde und bizarre Felsformationen, die von der Urgewalt eines mächtigen Flusses zeugen, der sich seinen Weg durch das Jura-Massiv bahnte und das beeindruckende Donautal schuf.

Erfahren Sie von den Herausforderungen der frühen Besiedlung in diesem rauen, aber landschaftlich einzigartigen Gebiet. 111 Orte im Donaubergland erzählt unterhaltsam und spannend von der geologischen Vergangenheit, der Tier- und Pflanzenwelt sowie der Kulturgeschichte dieser Region und macht Lust darauf, das Donaubergland selbst zu erkunden. Erwin Ulmer, Jahrgang 1949, wohnhaft in Tuttlingen, ist begeistert von der Schönheit und den Reizen seiner näheren und fernen Heimat. Bei zahlreichen Vorträgen und Veröffentlichungen war es ihm immer ein Anliegen, sein Wissen und seine Begeisterung darüber auf andere zu übertragen.

TU11100V: Vortrag mit Bildpräsentation

Do, 25.06.2026, 19:00-21:00 Uhr

Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4

Referent: Erwin Ulmer

Beitrag in freiwilliger Höhe

Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung (keb) in Kooperation mit der Volkshochschule



Foto: privat

Reisende berichten: Auf Schienen durch Europa Ein Interrail-Erfahrungsbericht

Martin Häffner ist seit Jahrzehnten Bahnreisender aus Leidenschaft, auch weit über Deutschlands Grenzen hinaus. In seiner Studentenzeit absolvierte er im April 1981 mit einem Interrail-Ticket eine Rekordfahrt, indem er an einem Tag zehn europäische Länder mit verschiedenen Zügen bereiste. Er schaffte damit einen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. In der jüngeren Vergangenheit führten ihn seine Interrail-



Foto: AdobeStock

Schientouren insbesondere durch die Schweiz und Österreich, aber auch Skandinavien und Schottland. Sein unterhaltsamer und reich bebildeter Erfahrungsbericht spricht nicht nur "Eisenbahnfans", sondern alle Reisefreunde mit Interesse an Land und Leuten an.

TU11024C: Abendseminar

Mi, 15.04.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Martin Häffner
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

VIETNAM

Länderkundevortrag mit Bildpräsentation

An den verheerenden Krieg im letzten Jahrhundert erinnert nur noch wenig. Vielmehr erstaunt Vietnam, das heute zu den sichersten Ländern Asiens zählt, durch sein rasantes Wirtschaftswachstum. Mit über 3.400 km Küstenlänge erstreckt es sich als schmaler Streifen entlang dem Südchinesischen Meer. Zwischen seinen Kernräumen, dem Mekong-Delta mit Ho Chi Minh Stadt (Saigon) im Süden, Annam mit Hue und Da Nang im Zentrum sowie dem Tiefland des Roten Flusses mit Hanoi im Norden, prägen markante Gebirgslandschaften das Land. Mit einer phantastischen Natur und kulturell sehr unterschiedlichen Regionen, bietet Vietnam eine außerordentliche Vielfalt: Von den städtischen Zentren, über die Delta-Landschaft des Mekong und die Halong-Bucht mit ihren atemberaubenden Karstlandschaften, bis zum Hochgebirge an der Grenze zu China. Besonders in ländlichen Rückzugsgebieten sind zahlreiche ethnische Minderheiten beheimatet, von den Khmer im Süden bis zu den Hmong, Dao und Tai-Völkern im Norden. Die Kaiserstadt Hue, Altstadt von Hoi An und die Tempelstadt My Son findet man dabei ebenso auf der UNESCO-Welterbeliste wie die Zitadelle von Hanoi und die Halong-Bucht. Der Vortrag ist gleichzeitig Einführung zu einer Studienreise im Januar 2027, wobei unabhängig davon, alle Interessierte zum Vortrag willkommen sind.

TU11001V: Vortrag mit Bildpräsentation

Mi, 06.05.2026, 19:30-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Dr. Harald Borger, Geograph
Gebühr: 5,00 €, im Vorverkauf,
Abendkasse: 7,00 €

Tipp

VIETNAM - Studienreise
04. bis 19. Januar 2027 (16 Tage)

Seite 16

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

EPIRUS, NW-Griechenland

08. bis 18. September 2026 (11 Tage)

Wer sich gerne in mediterraner Natur aktiv bewegt und gleichzeitig ein ansprechendes Kulturprogramm genießen möchte, für den ist diese Exkursion genau richtig. Die FAZ beschrieb vor einigen Jahren unser Exkursionsgebiet im Epirus, nicht weit von der albanischen Grenze, als das „bestgehütete Geheimnis Griechenlands“. Und in der Tat, es handelt sich um die am dünnsten besiedelte Region ganz Griechenlands in einer ursprünglich schönen Landschaft. Unterkunft nehmen wir ganz authentisch in einem der steinernen Bergdörfer in ca. 950 m Höhe. In dieser ursprünglichen Umgebung essen und trinken wir was die herrliche Landschaft hergibt. Ein kulinarischer Genuß! Von unserem Dorf mit weniger als 100 Einwohnern aus, in der Nähe der berühmten Vikos-Schlucht, führen Tagestouren in die nähere und weitere Umgebung des Epirus. Das hübsche kleine Hotel ist ausschließlich von unserer Gruppe bewohnt. Auf Sie warten Erkundungen von Orten, die mit das kulturelle Gedächtnis Griechenlands prägen: wir besuchen Dodona, neben Delphi das bedeutendste Orakel der Antike, Ioannina, die geschichtsträchtige Hauptstadt des Epirus, und den Acheron, den von Homer beschriebenen Fluss aus dem Totenreich mit einer kleinen Flusswanderung und erfrischender Badegelegenheit. Die herrliche Natur kann man letztlich nur zu



Foto: geopuls

Fuß erleben, weshalb vier mehrstündige Wanderungen (max. reine Gehzeiten zwischen 2-4 Std., Trittsicherheit und normale Kondition erforderlich) in und um die berühmte Vikoschlucht machen werden. Daneben steht auf dem Weg in den Epirus mit den makedonischen Königsgräbern von Vergina und den Meteora-Klöstern (beide UNESCO-Welterbe) der Besuch bedeutender kultureller Sehenswürdigkeiten mit auf dem Programm, dasselbe auf dem Rückweg im kulturell wie historisch so bedeutenden Thessaloniki.

TU11001X

11 Tage, ab Di., 08.09.2026
Leitung: Dr. Frieder Mutschler
Preis pro Person im DZ: 2380,00 €, EZ-Zuschlag: 400,00 €, max. 16 Teilnehmende
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, 4x Mittagsspicknick, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen.
Die vhs Tuttlingen ist Vermittler dieser Reise. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes ist das Unternehmen Geopuls, Rottenburg am Neckar

MALTA

kleinstes Land der EU – außergewöhnliche Kultur und Landschaft

25. Oktober bis 01. November 2026 (8 Tage)

Mit nur 316 km² Fläche ist Malta das kleinste Land der EU, zählt aber weltweit zu jenen mit langer Geschichte. Dem Ballungsraum um die Hauptstadt Valletta (UNESCO-Welterbe) mit fast 400.000 Einwohnern stehen kleine Ortschaften mit alten Stadtkernen in mediterraner Landschaft gegenüber. Von der Jungsteinzeit zeugen bis heute monumentale Megalithtempel, von denen 6 ebenfalls UNESCO-Welterbe sind. Von der Antike bis ins Mittelalter wurde die Kultur von mediterranen Großreichen (Karthago, Rom, Byzanz, Arabien) geprägt. Aus dieser Zeit stammen die Katakomben, die ehemalige Hauptstadt Mdina sowie Victoria. Die Sprache Malti entstand seit 870 aus einem arabischen Dialekt und ist die einzige semitische Sprache, für die das lateinische Alphabet verwendet wird. Eigenständig wurde Malta ab 1530 unter dem Malteserorden, der 1798 durch Napoleon vertrieben wurde. Nach 150 Jahren britischer Besatzung erhielt Malta 1964 wieder Unabhängigkeit. Englisch ist bis heute zweite Amtssprache. 2004 trat Malta der EU bei und führte 2008 den Euro ein. Zu den bewohnten Inseln zählen Malta (246 km²), Gozo (67 km²) sowie Comino (2,7 km²). Die Kalke des Tertiärs sind mit 60 Mio. Jahren die ältesten Gesteine Malts, das erst vor ca. 5 Mio. Jahren über den Meeresspiegel gehoben wurde. Ost- und Nordostseite der Insel Malta besitzen flache Strände, während sich im Westen bis über 250 m hohe Steilküsten erheben. Das Landesinnere wird von Karstlandschaften geprägt. Mediterranes Klima und Kalkgesteine sind Ursache für das Fehlen von Bächen. Malta gilt, nach Wassermenge pro Einwohner, als wasserärmstes Land der Welt.

SCHWARZES MEER – Bulgarische Riviera

10 Tage, 16.-25.09.26 Flugreise ab/bis **ab € 1549,-**

Stuttgart, 5* Spa-Hotel, Ultra All-Inclusive, Ausflugspaket inkl. Reiseleitung

KÜGEL Für Sie da: Mo-Do 8.30-17.30 Uhr / Fr 8.30-12.30 Uhr
www.KUEGELTOURISTIK.de 78315 Radolfzell · Tel. 07732 / 80050

GRAF HARDENBERG
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT

**FAHRFREUDE
BEGINNT HIER!**

**ÜBERZEUGEN SIE SICH
SELBST VOR ORT.
WIR FREUEN UNS AUF SIE.**

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



TU11002X

8 Tage, ab So., 25.10.2026
Leitung: Dr. Joachim Graf, Dipl.-Geograph
Preis pro Person im DZ: 2260,00 €, EZ-Zuschlag: 340,00 €
Alle Preise vorbehaltlich Flugpreiserhöhung und Saisonzuschlag. Begrenzt auf 18 Teilnehmende
Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 7 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritten und Führungen, zusätzlich lizenzierte deutschsprachige Reiseleitung aus Malta.
Die vhs Tuttlingen ist Vermittler dieser Reise. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes ist das Unternehmen Geopuls, Rottenburg am Neckar

Tipp

Sri Lanka

Länderkundevortrag mit Bildpräsentation

Mo, 11.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs Trossingen, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Dr. Rolf Beck, Geograph
vhs in Trossingen, Seite 87

SRI LANKA

21. November bis 08. Dezember 2026 (18 Tage)

Marco Polo bezeichnete Sri Lanka, das alte Ceylon, als schönste Insel der Welt. Von Hermann Hesse stammt der Satz: „es ist das Paradies, wahrhaft das Paradies“. Das mag daran liegen, dass auf einer Fläche vergleichbar mit Bayern eine unglaubliche tropische Landschafts- und Kulturvielfalt existiert. Diese umfassende Exkursion ist so aufgebaut, dass Sie die wichtigsten kulturellen Höhepunkte erleben (alle UNESCO-Weltkulturerbestätten) und auch die Weltnaturerbe-Nationalparke. Unglaublich ist der Reichtum an Tieren, Pflanzen und unterschiedlichsten Landschaften, die Regenwald- und Monsunzone, die klimatisch sehr angenehme, ausgeglichene tropische Höhenzone mit ihren Teeplantagen und die trockene Savannen-Zone. Eine weitere Besonderheit dieser Reise ist ein Abstecher in den tamilisch besiedelten Norden Sri Lankas, wo der Tourismus erst in den Anfängen steckt. Seit dem Kriegsende vor 16 Jahren, kann der hinduistisch geprägte Norden genauso gefahrlos bereist werden, wie der überwiegend buddhistisch-singhalesisch besiedelte Rest der Insel. Überall begegnen uns einmalige Palast- und Tempelanlagen aus einer reichen Geschichte, quirlige und bunte Städte, Dörfer und Märkte, wie man sie sich für Südasiens vorstellt. Überrascht ist man aber von der fantastischen Natur mit einem unglaublichen Tierreichtum, oft auch außerhalb der Nationalparke. Dort sind Elefanten, Affen, Leoparden sowie eine vielfältige Vogelwelt gegenwärtig. Bei gleich zwei Safari-fahrten werden Sie dies aus nächster Nähe erleben können. Weitere Höhepunkte sind eine der welt schönsten Zugfahrten im zentralen Hochland, von Kandy ins kolonial-Britisch geprägte Nuwara Eliya. Von dort aus unternehmen wir auch eine herrliche Wanderung im Horton-Plain Nationalpark. Dies und mehr macht diese Reise, während einer der klimatisch besten Reisezeiten zu einem unvergesslichen Erlebnis.

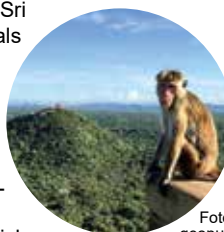


Foto: geopuls

TU11003X

18 Tage, ab Sa., 21.11.2026
Leitung: Udaya Chintaka, MA
Preis pro Person im DZ: 3780,00 €, EZ-Zuschlag: 800,00 €, max. 18 Teilnehmende.
Individuelle Verlängerungen möglich.
Leistungen: Flugreise ab Stuttgart (andere Flughäfen möglich) 16 Ü/HP in sehr guten Hotels und Lodges in Sri Lanka, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Ausflügen, Eintritten und Führungen, Zwei Safari-fahrten in Geländefahrzeugen, Hochland-Zugfahrt.
Die vhs Tuttlingen ist Vermittler dieser Reise. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes ist das Unternehmen Geopuls, Rottenburg am Neckar

VIETNAM

vom Roten Fluss bis zum Mekong
04. bis 19. Januar 2027 (16 Tage)

Einst geschunden durch einen langen Krieg erinnert heute in Vietnam nur noch wenig an diese Zeit. Vielmehr erstaunt das Land Reisende durch sein rasantes Wirtschaftswachstum und zählt inzwischen zu den sichersten Ländern Asiens. Mit über 3.400 km Küstenlänge erstreckt sich Vietnam als schmaler Streifen entlang dem Südchinesischen Meer. Zwischen den Kernräumen, dem Mekong-Delta mit Ho Chi Minh Stadt (Saigon) im Süden, Annam mit Hue und Da Nang im Zentrum sowie dem Tiefland des Roten Flusses mit Hanoi im Norden wird das Land von markanten Gebirgen geprägt. Mit phantastischer Natur und kulturell unterschiedlichen Regionen bietet Vietnam große Vielfalt. Die Exkursion umfasst – neben den genannten Zentren sowie der Delta-Landschaft des Mekong mit zahlreichen Wasserläufen und der Halong-Bucht mit ihren Karstlandschaften im Delta des Roten Flusses – auch kleine Dörfer im Mekong-Delta und im nördlichen Hochgebirge an der Grenze zu China. In diesen Rückzugsgebieten treffen wir auf ethnische Minderheiten, von Mon und Khmer im Süden bis zu Hmong, Dao und Tai-Völkern im Norden. Die Kaiserstadt Hue, Altstadt von Hoi An und die Tempelstadt My Son findet man ebenso auf der UNESCO-Welterbeliste wie die Zitadelle von Hanoi und die Halong-Bucht.

TU11001X

16 Tage, ab Mo., 04.01.2027
Leitung: PD Dr. Harald Borger, Geograph
Preis pro Person im DZ: 3620,00 €, EZ-Zuschlag: 620,00 €
Alle Preise vorbehaltlich Flugpreiserhöhung und Saisonzuschlag. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.
Leistungen: Flugreise von Frankfurt nach Saigon und von Hanoi nach Frankfurt, 13 Ü/HP in 4*-Hotels, komplettes Exkursionsprogramm mit 2 Inlandsflügen, mehreren Bootsfahrten einschl. Dschunkenfahrt inkl. Übernachtung in der Bucht von Halong, mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritten.
Die vhs Tuttlingen ist Vermittler dieser Reise. Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes ist das Unternehmen Geopuls, Rottenburg am Neckar

Tipp

VIETNAM

Länderkundevortrag mit Bildpräsentation

Seite 15



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



Mitarbeiter rabatte



ERFAHREN SIE
MEHR

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

1

2

3

4

5

6

S

T

K

2

Literatur
Theater
Kunst
Kultur
Malen
Gestalten
Mode
Musik
Tanz

”

Spüren, staunen, erleben – unser neues Semester lädt Sie ein, Kunst und Kultur mit allen Sinnen zu entdecken. Zu den Höhepunkten zählen eine Fahrt zur Ausstellung „Monets Küste“ im Städel Museum Frankfurt, eine Führung im ZKM Karlsruhe zum Thema „Kunst und KI“ sowie eine Architekturfahrt nach Freudenstadt inklusive der Besichtigung eines ehemaligen Grandhotels. Ein ganz besonderes Erlebnis erwartet Sie im Atelier von Frank Teufel: ein Konzert mit der Sopranistin Cristina Haigis, das Musik und künstlerische Atmosphäre auf einzigartige Weise miteinander verbindet.



Vielfältig sind auch unsere Kreativangebote: Wie wäre es mit Blaumachen im Fotografie-Workshop „Cyanotypien im Freilichtmuseum“, oder möchten Sie es lieber bunter? In der Druckwerkstatt mit Gelli Plate können Sie mit vielen Farben experimentieren. Kreativ geht es auch im Brettspielkurs zu, der die seit 2025 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannte Brettspielkultur erlebbar macht.

Tauchen Sie ein in ein Semester voller kreativer Impulse und unvergesslicher Momente. Kunst und Kultur bringen Menschen zusammen, schaffen gemeinsame Erlebnisse und öffnen Räume für Austausch, Verständnis und Kreativität. Gerade für die Zukunft sind sie unverzichtbar, um Zusammenhalt, Empathie und ein lebendiges Miteinander zu fördern.

Carina Schäfer, Fachbereichsleiterin Kunst, Kultur und Kreatives Gestalten

Kunstfrühstück

Frühstück am Meer: Mit Claude Monet in Étretat

Seit der Mitte des 19. Jahrhunderts zog es Künstler an die europäischen Küsten, die dank des sich schnell entwickelnden Eisenbahnnetzes immer leichter erreicht werden konnten. Auch Claude Monet zog es ans Meer. Durch seine Gemälde wurden die Felsformationen des ehemaligen Fischer- und späteren Badeorts Étretat am Ärmelkanal weltberühmt. "Reisen" Sie mit an "Monets Küste", die nicht nur Maler, sondern auch Schriftsteller und Komponisten inspirierte. Die Kosten für das Frühstück in Höhe von 6,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu zahlen.

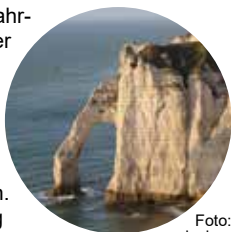


Foto: pixabay

Das Seminar kann auch als Vorbereitung auf die Exkursion zur Ausstellung "Monets Küste, Die Entdeckung von Étretat" im Städel Museum in Frankfurt dienen, die die vhs am 21. März 2026 anbietet.

TU20329B

Di, 03.03.2026, 09:00-11:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 16,00 €, Mitglieder: 15,00 €
Anmeldung erforderlich

Kunstexkursionen



Bild: Claude Monet, Die Felsen von Étretat, Image courtesy Clark Art Institute, clarkart.edu

vhs-Reisen zur Kunst: Monets Küste, Die Entdeckung von Étretat Ausstellung im Städel Museum in Frankfurt

Wir nehmen das 100. Todesjahr des großen Impressionisten Claude Monet zum Anlass, uns auf die Spuren eines seiner herausragenden Motive, der Steilküste des normannischen Ortes Étretat, zu begeben. Monet hielt die markanten Felsformationen dieser Küste unter wechselnden Lichtverhältnissen und zu unterschiedlichen Tageszeiten und Wetterbedingungen fest. Nicht zuletzt durch diese Gemälde wurde Étretat weltbekannt. Die Frankfurter Ausstellung über die künstlerische Entdeckung des einstigen Fischerdorfes Étretat und dessen Einfluss auf die Malerei der Moderne präsentiert rund 170 herausragende Gemälde, Zeichnungen, Fotografien und historische Dokumente, darunter allein 24 Werke von Claude Monet. Sie vereint neben Werken von Delacroix, Courbet und Matisse eine Vielzahl weiterer wichtiger Positionen der modernen und zeitgenössischen Kunst.

Da die Führung in der Mittagszeit stattfindet, nehmen Sie sich bitte einen kleinen Imbiss mit. Nach der Führung haben Sie Gelegenheit, in der Ausstellung zu bleiben, die ständige Sammlung zu besuchen oder den Ausstellungsbesuch bei einem individuellen Cafébesuch nachwirken zu lassen.

Abfahrt:

06:45 Uhr: Busbahnhof Tuttlingen (ZOB)
07:05 Uhr: Busbahnhof Spaichingen
07:20 Uhr: Busbahnhof Trossingen
Ankunft in Tuttlingen: ca. 20:15 Uhr

TU20339X

Sa, 21.03.2026, 06:45-20:15 Uhr
Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €
inkl. Hin- und Rückfahrt im Reisebus mit kunsthistorischer Einführung, Eintritt: Sonderausstellung und ständige Sammlung, Führung in der Sonderausstellung

Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis 27.02.26

vhs-Reisen zur Kunst: Kunst und Künstliche Intelligenz - Führung im Zentrum für Kunst und Medien (ZKM)

Exkursion mit dem Zug nach Karlsruhe



Foto: ZKM Karlsruhe Ursula Neugebauer

Thema

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Medienkunst! Das Zentrum für Kunst und Medien (ZKM) in Karlsruhe präsentiert eine Ausstellung, die die Verflechtung von Kunst und Technologie seit den 1950er-Jahren eindrucksvoll erzählt. Im Mittelpunkt unserer Führung steht Kunst, die mithilfe künstlicher Intelligenz geschaffen wurde – ein spannender Blick auf die kreativen Möglichkeiten moderner Technologien. Die Ausstellung im ZKM bietet einen umfassenden Einblick in die bedeutende Sammlung des ZKM mit rund 12.000 Werken, eine der größten Medienkunstsammlungen weltweit. Anhand ikonischer Werke und Archivmaterial erfahren Sie nicht nur die Geschichten hinter den Kunstwerken, sondern auch die Herausforderungen, die die schnelllebigen technologischen Medien für Museen weltweit mit sich bringen.

Dauer der Führung: ca. 1 Stunde

Im Anschluss bleibt Zeit, die Ausstellung und das inspirierende Gebäude auf eigene Faust zu erkunden oder im Bistro des ZKM bei einem Kaffee oder Snack den Besuch ausklingen zu lassen.

Anreise: Zugfahrt ab Tuttlingen um 09:02 Uhr, Ankunft in Karlsruhe am 11:49 Uhr, von dort Weiterfahrt mit der Straßenbahn zum ZKM.

Rückreise: Abfahrt am Karlsruher Hauptbahnhof um 18:09 Uhr, voraussichtliche Rückkehr in Tuttlingen um 20:55 Uhr.

Bei der Anmeldung bitte angeben:

Besitzen Sie ein Deutschlandticket?
Besteht Interesse an einer Beteiligung an einem Baden-Württemberg-Ticket?

TU20400XT

Sa, 18.04.2026, 9:00-21:00 Uhr
Leitung: Steffen Griesinger
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Kinder (ab 12 bis 17 Jahren) 10,00 €
Die Gebühr beinhaltet die Kosten für die Führung und den Eintritt in das Museum.
Die Kosten für Zug und Straßenbahn sind nicht im Preis enthalten.

Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis 11.04.26



Foto: pixabay

Haben Sie Lust
Stadtführungen
in Tuttlingen und der
Umgebung anzubieten?
Sprechen Sie uns an!

Michael Postel
vhs-Leiter
postel@vhs-tuttlingen.de

vhs-Reisen zur Kunst: Freudenstadt eine geplante Stadt voller Überraschungen

Freudenstadt im Nord-schwarzwald ist ein in vielerlei Hinsicht ungewöhnlicher Ort. Die um 1600 unter dem württembergischen Herzog Friedrich I. entstandene Planstadt hat große architekturgeschichtliche Bedeutung. Dabei sind es vor allem die in einzigartiger Winkelform errichtete Stadtkirche sowie die zum Flanieren einladenden Arkaden um den größten umbauten Marktplatz Deutschlands, die ihr Bild bestimmen. Im 19. und frühen 20. Jahrhundert entwickelte sich die Stadt zu einem beliebten Erholungsort, der gekrönte Häupter wie auch Hollywood-Stars anlockte. Davon zeugt das ehemalige Grandhotel Waldlust, das seit kurzem zu einem atmosphärischen Kulturort mit marodem Charme wiedererweckt wird.



Foto: Denkmalpflege Waldlust

Die Tagesfahrt beinhaltet eine exklusive Führung durch das Hotel Waldlust, einen Stadtrundgang mit Marktplatz und Innenbesichtigung der Stadtkirche sowie den Besuch des Museums im Stadthaus mit seiner Ausstellung zur Geschichte Freudenstadts. Es besteht die Möglichkeit, die Mittagspause gemeinsam zu verbringen (fakultativ). Die Hin- und Rückfahrt nach Freudenstadt erfolgt individuell mit der Bahn (Deutschlandticket oder BW-Ticket) oder dem privaten PKW. Bei der Nutzung des privaten PKW wäre es sinnvoll, Fahrgemeinschaften zu bilden (private Haftung). Geben Sie bei Ihrer Anmeldung bitte an, ob Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen oder bereit wären, jemanden mitzunehmen (auf eigene Gefahr).

TU20324X: Exkursion zur Kunst und Kultur

Sa, 27.06.2026
Treffpunkt und Uhrzeit des Programmbeginns lagen bei Drucklegung noch nicht vor. Sie können bei der vhs Tuttlingen erfragt werden.
Leitung: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 42,00 €, ermäßigt: 38,00 €
Alle Eintritte und Führungen sind in der Kursgebühr enthalten. Hin- und Rückfahrt sind nicht in der Kursgebühr inbegriffen.
Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis 05.06.26

Konzert im Atelier Frank Teufel

Mai- und Marienlieder

Konzert mit Cristina Haigis (Sopran) und Peter Hastedt (Klavier) im Atelier von Frank Teufel

Es erwartet Sie ein beschwingtes Frühlingsprogramm: Besinnliches wechselt sich ab mit Überschwenglichem. Mal romantisch und voll Sehnsucht und mal beglückt und in sich ruhend erzählen die dargebotenen Lieder ihre Geschichten.



Foto: Carlos Haigis

Mal leise und verführerisch, dann wieder temperamentvoll und selbstbewusst wird die ganze Bandbreite menschlicher Empfindungen in diesem Programm dargestellt. Begleiten Sie uns auf eine Reise in verschiedene Stimmungslagen und Epochen.

Cristina Haigis wurde in Buenos Aires geboren und hat dort bis zu ihrem sechzehnten Lebensjahr gelebt. Sie studierte Gesang an der Robert-Schumann-Musikhochschule in Düsseldorf und schloss ihr Studium mit „sehr gut“ ab. Ergänzend besuchte sie diverse Meisterkurse u.a. bei Galina Wischnevskaja, Montserrat Figueras und Gloria Davy. Sie erhielt u.a. das Richard Wagner Stipendium. Schon während ihres Studiums konzertierte sie, großen Anklang findend, in verschiedenen kammernusikalischen Besetzungen im In- und Ausland. Ihr Repertoire umfasst Musik von der Renaissance bis zur Moderne sowie diverse Uraufführungen.

Peter Hastedt ist in Warburg/Westfalen aufgewachsen. Sein Studium schloss er mit dem A-Examen an der Hochschule für Kirchenmusik Herford ab. Seit 1997 wohnt er in Villingen und ist tätig als Organist, Chorleiter und Komponist. Als Posaunist und Pianist wirkt er in verschiedenen Ensembles, u.a. im Sinfonieorchester Villingen-Schwenningen. 1997 war er Preisträger bei einem Kompositionswettbewerb des Ev. Stadtkirchenverbandes Köln.

TU20792B

Sa, 06.06.2026, 19:00 Uhr
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Gebühr: 16,00 €, **Anmeldung erforderlich**
Getränkebewirtung in der Pause und beim anschließenden geselligen Austausch
In Kooperation mit dem Atelier Frank Teufel

Kunstgeschichte am Vormittag

Kunstgeschichte am Vormittag: Die Kunst des Mittelalters

Das achso finstere Mittelalter war gar nicht so düster, wie ihm immer nachgesagt wird. Im Rahmen der ausschließlich religiösen, bildenden Kunst gab es Künstlerpersönlichkeiten, mit oder ohne Namen, die die Grenzen ausloteten, überschritten. Der Parforceritt durch sechs, sieben, acht Jahrhunderte Kunst führt uns bei einer Tasse Kaffee in Malerateliers, Schreibstuben und Kirchen. Freuen Sie sich auf Geschichten zur Geschichte und spannende Einsichten in alte Maltechniken.



Foto: A.L. Bach

TU20301H

5 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
10:00-11:30 Uhr

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent/in: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin, Rainer Müller-Tombrink, Künstler
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Kunst & Kaffee – Ihre kreative Marktpause!

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit rund um den Tuttlinger Wochenmarkt: Bei einer Tasse Kaffee oder Tee tauchen wir gemeinsam in die Welt der Kunst ein. Jeden Freitag nehmen wir ein Kunstwerk unter die Lupe – neugierig, offen und mit Spaß am Entdecken. Wir schauen genau hin, lassen das Werk auf uns wirken, staunen, rätseln, entschlüsseln – und genießen nebenbei Anekdoten und kleine Kunstgeschichten. Kurz, inspirierend und belebend: die perfekte Pause für Kopf und Seele!

Für alle drei Termine gilt:

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Carina Schäfer, Kunsthistorikerin
Gebühr pro Termin: 7,00 €, inkl. Kaffee oder Tee
Alle drei Termine dieser Reihe können auch als "Gesamtpaket" zu einer Gebühr von 19,00 € gebucht werden.

Anmeldung erforderlich

TU20335: Fr, 12.06.2026, 09:00-09:45 Uhr

TU20336: Fr, 19.06.2026, 09:00-09:45 Uhr

TU20337: Fr, 26.06.2026, 09:00-09:45 Uhr

Kunst- und Kulturgeschichte

Die Malerin Amalie Bensinger – ein Leben für Kunst und Kirche

Der aktuelle Forschungsstand

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.



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

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

Thema Wohnen in der Zukunft – das Berliner „Haus Lemke“ von Mies van der Rohe

Das 1932/33 im Berliner Bezirk Lichtenberg erbaute „Haus Lemke“ ist das letzte von Ludwig Mies van der Rohe (1886-1969) in Deutschland entworfene Wohnhaus vor seiner Emigration in die USA. In idyllischer Lage auf einem Seegrundstück mit weitläufigem Garten errichtet, verkörpert es in seiner Ästhetik der Reduktion bis heute die Prinzipien der Bauhaus-Architektur. Auftraggeber waren ein künstlerisch ambitionierter Druckereibesitzer und seine Frau. Erstmals wird seit Dezember 2025 im Berliner Kunstgewerbemuseum auch das gesamte erhaltene Mobiliar des Hauses präsentiert, an dessen Gestaltung auch die Designerin Lilly Reich (1845-1947) mitwirkte und deren funktionaler Minimalismus zukunftsweisend bis in die aktuelle Bewegung der „Tiny Houses“ reicht.



Foto: Manfred Brückels CCBY

TU20317TW: Online-Seminar

Do, 19.02.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren

Zum ersten Jahrestag des russischen Angriffs auf die Ukraine im Februar 2022 gab die ukrainische Regierung eine Briefmarke mit einem Motiv des Streetart-Künstlers Banksy heraus. Es zeigt einen kleinen Jungen, der mit einem Judowurf einen erwachsenen männlichen Judo-Ka mit einem schwarzen Gürtel rüchlings zu Fall bringt und damit besiegt.



Foto: Wikimedia CC0

Banksys Arbeiten in der für ihn typischen Schablonentechnik tauchten überraschend im November 2022 auf Ruinen ukrainischer Häuser auf. So auch das Motiv des Judokampfes. Der Ort Borodjanka war kurz nach dem Beginn des Überfalls in der Schlacht um Kiew von russischen Streitkräften eingenommen worden. Nach mehreren Wochen zogen sich die Truppen zurück und hinterließen eine in großen Teilen verwüstete Stadt.

Im digitalen Vortrag zeigt Ihnen Andrea Welz, wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren. Der französische Künstler JR war schon im März 2022 in Lviv, um mit dem riesigen Fotobanner der fünfjährigen Valeria auf die Situation von Millionen ukrainischer Kinder hinzuweisen, auf der Flucht oder vom Krieg bedroht. Auch Christian Guémy aka C215 wagte sich in die Ukraine, um mit seinen Schablonenbildern den Menschen vor Ort Mut zu machen und das Leid und die Zerstörung durch den russischen Aggressor zu zeigen.

TU202313CW

Di, 24.02.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Giorgio de Chirico: Avantgarde, „Apokalypse“ und Zweiter Weltkrieg

Der Kunsthistoriker Mark R.

Hesslinger stellt den Avantgarde-Künstler Giorgio de Chirico (1888–1978) und dessen komplexes und rätselhaftes Werk „Apocalisse“ von 1941 vor. Dieser faszinierende Apokalypsezyklus ist ein Schlüsselwerk sowohl für de Chirico als auch für die italienische Kunst und ihre Auseinandersetzung mit religiösen Themen und Positionen um 1940. Der Zyklus ermöglicht neue Sichtweisen auf das Verhältnis von Kunst, Kunstgeschichte, Faschismus und Religion zu Beginn des Zweiten Weltkriegs. Die für das Italien der dreißiger und vierziger Jahre einzigartige „Apocalisse“ ist zum einen wertvoll für den Rückblick auf den „klassischen“ de Chirico der „Arte metafisica“ und zum anderen für sein früh einsetzen des „Spätwerks“.



Foto: privat

Der Kunsthistoriker Mark R. Hesslinger stellt den Avantgarde-Künstler Giorgio de Chirico (1888–1978) und dessen komplexes und rätselhaftes Werk „Apocalisse“ von 1941 vor. Dieser faszinierende Apokalypsezyklus ist ein Schlüsselwerk sowohl für de Chirico als auch für die italienische Kunst und ihre Auseinandersetzung mit religiösen Themen und Positionen um 1940. Der Zyklus ermöglicht neue Sichtweisen auf das Verhältnis von Kunst, Kunstgeschichte, Faschismus und Religion zu Beginn des Zweiten Weltkriegs. Die für das Italien der dreißiger und vierziger Jahre einzigartige „Apocalisse“ ist zum einen wertvoll für den Rückblick auf den „klassischen“ de Chirico der „Arte metafisica“ und zum anderen für sein früh einsetzen des „Spätwerks“.

TU202312CH: Abendseminar mit Anmeldung

Fr, 13.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

Referent: Mark R. Hesslinger, Kunsthistoriker

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Passion und Auferstehung – von Ratgeb bis Beuys



Bild: Ratgeb Herrenberger Altar, Foto Anagoria CC BY

Eindrucksvoll führt uns der im 16. Jahrhundert entstandene „Herrenberger Altar“, ein Hauptwerk des Jerg Ratgeb und einst Hochaltar der Stiftskirche Unserer Lieben Frau in Herrenberg, die Leidensgeschichte Christi vor Augen, vom Abendmahl am Gründonnerstag bis zur Auferstehung am Ostersonntag. Max Beckmann zeigt uns in seinem unvollendeten Gemälde mit dem Titel „Auferstehung“ die Suche nach Gott. Auch Joseph Beuys hat sich mit religiösen Themen beschäftigt: Was sagen uns heute seine Kunstwerke „Kreuzigung“ und „Friedenshase“? Die Kunsthistorikerin Andrea Welz stellt Ihnen diese Werke vor und setzt den „Herrenberger Altar“ in Bezug zur Kunst des 20. Jahrhunderts.

TU202314CW

Mo, 16.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €



Berlin – Metropole der Mode

Bereits im Kaiserreich entwickelte sich Berlin zu einem Zentrum der Bekleidungsindustrie und erlangte auf dem Gebiet der Mode in den 1920er Jahren Welt- und entlang der Einkaufsmeilen siedelten sich zahlreiche Ateliers, Geschäfte und Warenhäuser an, deren Betreiber sich bevorzugt im Tiergartenviertel, einem der nobelsten Wohnquartiere Berlins, niederließen. Der Referent stellt exemplarisch einige der Protagonisten, unter ihnen die Schauspielerin Marlene Dietrich und ihre Designerin Erna Becker, die Modejournalistin Julie Elias oder den Galeristen Paul Cassirer, und ihr faszinierendes Netzwerk rund um das Thema Mode vor.



Foto: Schaufenster, Seidenhaus Michels Berlin, um 1925, Schloss Wernigerode GmbH

Bereits im Kaiserreich entwickelte sich Berlin zu einem Zentrum der Bekleidungsindustrie und erlangte auf dem Gebiet der Mode in den 1920er Jahren Welt- und entlang der Einkaufsmeilen siedelten sich zahlreiche Ateliers, Geschäfte und Warenhäuser an, deren Betreiber sich bevorzugt im Tiergartenviertel, einem der nobelsten Wohnquartiere Berlins, niederließen. Der Referent stellt exemplarisch einige der Protagonisten, unter ihnen die Schauspielerin Marlene Dietrich und ihre Designerin Erna Becker, die Modejournalistin Julie Elias oder den Galeristen Paul Cassirer, und ihr faszinierendes Netzwerk rund um das Thema Mode vor.

TU202318CW

Do, 26.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Tipp

Vorträge über Pianistinnen und Komponistinnen:

Clara Schumann

Louise Farrenc

siehe Seite 22

Kunst im Park: Der Wartberg in Stuttgart

„Die ganze weite Welt ist ein schmaler Steg. Das Wichtigste ist, keine Angst zu haben.“ Dieses Zitat von Rabbi Nachman findet sich als Inschrift im Garten der Erinnerung von Michael Singer im Wartberg-Gelände in Stuttgart.

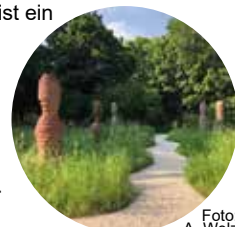


Foto: A. Welz

Was es mit diesem Garten auf sich hat, erfahren Sie während eines digitalen Spaziergangs durch den im Stuttgarter Norden liegenden und dort an den Killesberg angrenzenden Wartberg. Für die Internationale Gartenausstellung 1993 wurden im Leibfriedschen Garten und im Wartberg Kunststationen von bedeutenden Künstler/innen geschaffen. Andrea Welz zeigt Ihnen das Tor der Hoffnung von Dan Graham, die Ruine der Villa Moser, überbaut von Hans-Dieter Schaal und das Sanctuary von Herman de Vries. Sie steigen auf Aussichtspunkte, genießen die Fernsicht, besuchen den magischen Ort mit den Steinthronen bei der Blutbuche und den Bienengarten von Jeanette Zippel. Das Beste: Sie können diesen digitalen Vortrag als Anregung für einen Rundgang bei Ihrer nächsten Fahrt nach Stuttgart nehmen. Steigen Sie einfach an der S-Bahn-Haltestelle Nordbahnhof aus. Mit den leuchtend bunten Glückssymbolen aus aller Welt, gemalt von Jeroo, kann Ihr eigener Kunstspaziergang beginnen.

TU202315CW

Mo, 13.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Gegen den Strich

Félix Vallotton, James Ensor, Félicien Rops und Alfred Kubin



Bild: James Ensor, De intrige, 1890, Wikimedia CC0

Bei diesem Abendseminar wird es schräg. Vier Künstler, die sich mit dem Abgründigen beschäftigten, einen bösen Blick auf die Bourgeoisie warfen, sind unser Thema. Ein Stück grenzwertige Literatur und eine musikalische Besonderheit runden unseren Ausflug „auf die andere Seite“ ab.

Lassen Sie sich überraschen! Wer mag, kann den Abend mit uns bei einem Glas Wein ausklingen lassen.

TU202302CH: Abendseminar

Do, 23.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

Referent/in: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin, Rainer Müller-Tombrink, Künstler

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Kunst & Kultur in der Region

Foto-Führung im Freilichtmuseum: Kreative Fotografie und Geschichte

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Fotografie und Geschichte! Im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck erwartet Sie eine exklusive Führung mit der Künstlerin Ronja Hermann und dem Künstler Ben Maier, den kreativen Köpfen hinter einem außergewöhnlichen Fotoprojekt.



Foto: privat

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

TU21103X

Fr, 17.04.2026, 15:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Neuhausen, Freilichtmuseum, VOR dem Eingang ins Museum

Leitung: Ben Maier, Ronja Hermann

Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €

Der Museumseintritt in Höhe von 9,00 € ist

nicht in der Kursgebühr enthalten. Er ist vor Ort an der Museumskasse zu zahlen.

Anmeldung bei der vhs erforderlich

In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck



CECILIA PAREDES, A circular flight

Führung durch die Ausstellung

Die Stadt Tuttlingen präsentiert die in Peru geborene, international anerkannte Künstlerin Cecilia Paredes erstmals in Deutschland. Paredes ist bekannt durch ihre außergewöhnlichen fotografischen Selbstporträts. Diese Werke befassen sich mit Migration und Heimat, Natur und Zivilisation sowie mit einer kollektiven Poetik. Paredes verbindet wirkkräftige fotografische und performative Arbeiten, für die sie aus vielen Quellen schöpft, u. a. aus prägenden Kindheitserlebnissen, peruanischer Kolonialgeschichte und einer tief empfundenen Ehrfurcht vor der Natur. Ein längerer Aufenthalt in Costa Rica Ende der 1990er Jahre bestätigte Paredes' Leidenschaft für Landschaft, Mythologie, Kosmologie, Literatur und Anthropologie, die bis heute anhält.



Foto: Stanislaus Plewinski Stadt Tuttlingen

TU20333X: Führung durch die Ausstellung

Mi, 10.06.2026, 17:00-18:15 Uhr

Städtische Galerie, Rathausstr. 7

Leitung: Anna-Maria Ehrmann-Schindlbeck

Ohne Gebühr, ohne Anmeldung

In Kooperation mit der Galerie der Stadt Tuttlingen

Zwischen Weisheit und Liebe

Die zeitlose Botschaft der Tugenden

Marion Bernhardt, Galeristin

und wissenschaftliche Illustratorin (Zürcher Hochschule der Künste), hat

in Zusammenarbeit mit Daniel Schulte, dem

Gründer des Werkes Vivit in Meran, einem

überkonfessionellen und interkulturellen Forum für Bil-

dung und Begegnung, sieben Zyklen über die

Tugenden geschaffen. Die Illustrationen zu den

sieben Tugenden, den sieben Grundwerten, die

das menschliche Leben prägen, wurden 2024 im

Kulturzentrum Meran ausgestellt. Anhand der

bildhaften Darstellung der sieben aktuellen The-

men und mit Texten, die dazu entstanden sind,

gibt es Gelegenheit zum gemeinsamen Nach-

denken und zum Austausch. Die sieben Themen

sind: Weisheit, Gerechtigkeit, Mäßigung und

Tapferkeit, Glaube, Liebe und Hoffnung.

TU20326: Abendseminar

Fr, 26.06.2026, 18:00-20:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Referent: Marion Bernhardt

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

In Kooperation mit der Galerie Bernhardt



Foto: Galerie Bernhardt

Erinnerungskultur

Tuttlinger Stolpersteine - Begegnung und Austausch

"Stolpersteine" ist ein "Kunst-

projekt für Europa" des

Künstlers Gunter Dem-

nig. Es soll an die Men-

schen erinnern, die in

der Zeit des Nationalso-

zialismus deportiert und

ermordet wurden. Auch

in Tuttlingen werden seit

2016 Stolpersteine für die Op-

fer des NS-Regimes gelegt. Im Vorfeld der im ver-

gangenen November durch die Stadt Tuttlingen

erfolgten Verlegung von sechs neuen Stolperstei-

nen hat sich ein offener Kreis gebildet, der sich im

monatlichen Abstand trifft, die letzte Verlegung

begleitet hat und sich Gedanken über zukünftige

Verlegungen macht. Die Treffen stehen allen In-

teressierten offen. 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

5 mal montags, 16.03., 13.04, 11.05., 08.06.,

06.07.26, 18:00-19:30 Uhr

Tuttlingen, Schlüssel, Rathausstraße 10

Leitung: Marlies Allgaier-Schutzbach, Carina

Schäfer

Ohne Gebühr



Foto: privat

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

Das Gesundheits- und Für-

sorgesystem erlebte im

Deutschen Reich mit

der Machtübernahme

der Nationalsozialisten

einen ideologischen

und strukturellen Um-

bruch. Diskriminierung

und Ausgrenzung,

Zwangsterilisation und die

Vernichtung sogenannten „lebensunwerten“ Le-

bens 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 min-

destens drei Kleinkinder – wurden im Zuge der

NS-"Euthanasieaktionen" ermordet. Der Histori-

ker und Archivar Nils Jannik Bambusch gibt an-

hand 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 bei der vhs**

erforderlich

In Kooperation mit dem Geschichtsverein

für den Landkreis Tuttlingen



Foto: wikimedia

"Li im Gedankenkarussell": Eine Familiengeschichte in Tuttlingen und Umgebung im Schatten des Zweiten Weltkriegs

Ein Tatsachenroman - Lesung und Austausch mit Gisela Wössner

Gisela Wössner stellt ihren

kürzlich veröffentlichten

Roman vor und lädt

zum Austausch: Mit 87

Jahren veröffentlicht

Gisela Wössner, die

ihre Kindheit in Tuttlin-

gen verbrachte, ihren

ersten Roman. Das Buch

basiert auf einer wahren Fa-

miliengeschichte, die sich vor allem in Tuttlin-

gen und der näheren Umgebung abspielt. Der

Roman gewährt Einblicke in das Leben einer der

vielen Familien, die vom Schicksal des Zweiten

Weltkrieges betroffen waren und ist eingebettet

in die örtlichen, gesellschaftlichen und histori-

schen Geschehnisse jener Zeit.

Grundlage des Werkes der Autorin und Zeitzeu-

gin Gisela Wössner sind Originalquellen aus

dem Nachlass einer befreundeten Tuttlinger Fa-

milie, wie Zeitungsausschnitte, Briefe, Feldpost,

Fotos, Notizen, Unterrichtsvorbereitungen in der

NS-Zeit für eine Tuttlinger Schule, eigene Er-

innerungen und Erzählungen: "Der Tatsachenro-

man soll allen Generationen die Folgen einer

dunklen Zeit aufzeigen und zum Frieden mah-

nen. Dieses Thema ist heute aktueller, denn je."

TU23402: Abendseminar

Do, 26.02.2026, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Referentin: Gisela Wössner

Gebühr: 7,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

Später Sturm, eine Geschichte von Liebe und Widerstand im Dritten Reich

Lesung

Sie verlieben sich am Vorabend des Zweiten Weltkriegs, zwei junge Nazigegner, die Studierenden Charlotte Wolfskehl und Hans Kühner. Beide haben in ihrem Münchner Leben einen Leuchtturm: den deutsch-jüdischen Dichter Karl Wolfskehl. Er ist Charlottes Lieblingsonkel. Doch der Dichter flieht vor Hitler nach Neuseeland. Charlotte ist nach den Rassegesetzen der Nazis eine Jüdin. Sie taucht im Kaiserstuhl unter. Hans Kühner landet als politischer Häftling im KZ Dachau. Später holt ihn die Wehrmacht als Dolmetscher nach Italien. 1944 desertiert er in den Vatikan. Doch der ist von den Deutschen umzingelt. Hans sendet über Radio Vatikan eine glühende Liebesbotschaft an seine versteckte Braut. Wird die verbotene Nachricht sie erreichen? Trotz größter Gefahr (die Nazis drohen und bestreiten die vatikanische Neutralität) zeigt sogar Papst Pius XII. viel Herz. Kommen die beiden Liebenden wieder zusammen?

Dr. Thomas Seiterich ist Theologe und Historiker. Von 1980 bis 2020 arbeitete der Journalist bei der kritisch-christlichen Zeitschrift Publik-Forum.

TU20102C

Di, 03.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
Kath. Gemeindehaus St. Josef, Gutenbergstr. 4
Referent: Dr. Thomas Seiterich

Beitrag in freiwilliger Höhe

Veranstalter: keb Tuttlingen in Kooperation mit der Volkshochschule Tuttlingen und Horizonte-Evangelische Erwachsenenbildung

„Rukelie – der Boxvirtuose“

Einblicke in die Entstehung einer Graphic Novel

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 anhand von Originalzeichnungen.

TU20121

Do, 30.04.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)
Gebühr: 5,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Das ehemalige KZ Schörzingen in der Gedenkstätte Eckerwald

Anfang des Jahres 1944 wurde in Schörzingen auf dem Gelände der „Kohle-Öl-Union“ das Konzentrationslager Schörzingen als Außenlager des Hauptlagers Natzweiler im Elsass von Häftlingen errichtet. Die Häftlinge wurden von der „Kohle-Öl-Union“ angefordert und sollten bei der Erprobung verschiedener Ölfördertechniken ihre Arbeitskraft einsetzen. Ab September 1944 kam es zu einer dramatischen Erweiterung des Lagers, wodurch die Bedingungen sich erheblich verschlechterten und zu Knappheit in allen Bereichen des Lager-„Lebens“ führte. Auf dem Gebiet des heutigen Gedenkpfades „Eckerwald“ wurde die Baustelle des „Kommando Zepfhan“ (oder auch das sogenannte „Wüste“ Werk 10) errichtet. Die neu dazugekommenen Häftlinge arbeiteten sich dort zu Tode.

An diesem konkreten Beispiel soll das System der KZ-Außenlager beleuchtet werden. Der Vortrag zeigt die Besonderheit der Konzentrationslager im letzten Kriegsjahr und zeigt an konkreten Beispielen von überlebenden Häftlingen die verheerenden Lebens- und Haftbedingungen in Schörzingen.

TU23404: Abendseminar

Do, 25.06.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Cindy Hörmle, Historikerin
Gebühr: 7,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

Musikgeschichte(n)

Clara Schumann

Pianistin, Komponistin und alleinerziehende Mutter

Clara Schumann ist heute vielen vornehmlich als Ehefrau des berühmten Komponisten Robert Schumann in Erinnerung geblieben. Dass die achtfache Mutter bereits in jungen Jahren Karriere als Klaviervirtuosin machte und auch als Komponistin tätig war, steht weniger im Fokus. Vor allem nachdem ihr Mann Robert schwer erkrankte und nicht mehr berufstätig sein konnte, nahm Clara ihre rege Konzerttätigkeit als Pianistin wieder auf. Von nun an fand sie sich in der Rolle der alleinerziehenden berufstätigen Mutter wieder, mit all den Anforderungen und Herausforderungen, die eine solche Mehrfachbelastung mit sich brachte. Nach ihrem Tod geriet sie als Komponistin in Vergessenheit, wurde aber in den 1960er-Jahren als solche wiederentdeckt.

Wir laden Sie ein, bei einer Tasse Kaffee oder Tee eine selbstbewusste, unabhängige und moderne Frau des 19. Jahrhunderts zu entdecken.

TU20100C

Fr, 06.03.2026, 10:00-12:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referentin: Cristina Haigis, Sopranistin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich



Foto: public domain

Louise Farrenc

Pianistin und Komponistin aus Frankreich

Louise Farrenc (1804-1875) war eine französische Pianistin und Komponistin und die erste Frau in der Geschichte, die am Pariser Konservatorium eine Klavierprofessur erhielt. Zu Lebzeiten sehr bekannt und geschätzt, aber im Gegensatz zu ihren Zeitgenossinnen Clara Schumann und Fanny Hensel Mendelssohn zu Unrecht nach ihrem Tod völlig in Vergessenheit geraten. Von berühmten Musikern ihrer Zeit wie z.B. Joseph Joachim gefördert, komponierte Louise Farrenc nicht nur für das Klavier, sondern auch Orchesterwerke und Sinfonien. Neben ihrer kompositorischen und pädagogischen Tätigkeit war sie auch im musikwissenschaftlichen Bereich tätig. Ihre Werke wurden damals im gleichen Atemzug wie die von Gabriel Fauré, Edouard Lalo und César Franck genannt und aufgeführt. Ihre wunderschöne und berührende Musik gibt es zwar nicht oft im Konzert zu hören, immer noch bekommen weibliche Komponistinnen nicht dieselbe Aufmerksamkeit wie ihre männlichen Kollegen, aber zunehmend findet man sehr gute Einspielungen ihrer Werke.

TU20101C: Abendseminar

Fr, 20.03.2026, 19:00-21:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Cristina Haigis, Sopran, Robert-Schumann-Hochschule (Düsseldorf)
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €
Anmeldung erforderlich

Tipp

Mai- und Marienlieder
Konzert mit Cristina Haigis

siehe Seite 19

Comic

Comics und Graphic Novels im Unterricht

Comicliteratur und die Graphic Novel verfügen über ein breites Themenspektrum mit hoher zeichnerisch-literarischer Qualität. Ideal, um im Unterricht in ein Thema einzuführen. Der Kurs stellt diese Gattungen vor (Geschichte, Techniken, Erarbeitung eines Plots) und zeigt anhand zahlreicher Beispiele (Tafeln mit einzelnen Seiten) und Blätter mit Kurzbeschreibungen von Bänden) die Vielfalt von Themen und Darstellungsmöglichkeiten auf. Sie erfahren, wie Sie spielerisch mit Comicliteratur arbeiten können (Erstellung von Collagen, Entwicklung eigener zeichnerischer Szenen, Umsetzung von Szenen im Rollenspiel). Im Kurs gibt es Infoblätter.
Bitte mitbringen: DIN A4-Blätter, Bleistift, Schreibgerät

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

TU20120

Sa, 14.03.2026, 09:30-16:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €



Foto: pixabay



Foto: Gischbl

Kreatives Schreiben

Kleine Schreibwerkstatt

Die eigenen Worte auf das Papier fließen lassen. Erinnerungen, Emotionen und Ideen eine Textform geben. Sich von der eigenen Kreativität überraschen lassen. Die kleine Schreibwerkstatt lädt Sie ein, das Schreiben als Hobby und Ausdrucksform auszuprobieren.



Foto: privat

TU20115W

Mi, 25.02.26, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 18.03.26, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 22.04.26, 18:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Sara Löhe

Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Jahresschreibwerkstatt für Frauen

Fortsetzung 6, Vertiefungskurs

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

TU20114W

Fr, 27.02.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 13.03.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 08.05.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 12.06.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 10.07.26, 18:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Sara Löhe

Gebühr: 93,00 €, Mitglieder: 88,00 €

Thementag „Schrift und Sprache“ im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck:

Karten schreiben leichtgemacht

Geburtstage, Hochzeiten, Kommunion oder Konfirmation, Jubiläum, Urlaubsgrüße oder auch Beerdigungen. Bei vielen Anlässen möchten wir mit einer Karte unsere Freude oder Anteilnahme ausdrücken. Dann aber sitzen wir Stifte kaudend vor der leeren Karte und greifen schließlich doch wieder auf die altbekannten Floskeln zurück. Nach diesem Kurs nicht mehr! Sie erlernen, wie Sie von Herzen kommende, originelle Grüße formulieren und Ihre Karte mit einem eigenen Kurztext oder Gedicht bereichern.



Foto: Freilichtmuseum Neuhausen

TU20112

So, 19.07.2026, 10:00-13:00 Uhr, Kleingruppe
Treffpunkt: Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1, Dorfplatz, Brunnen

Leitung: Sara Löhe

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Der Museumseintritt in Höhe von 9,00 € ist individuell vor Ort zu zahlen.

Anmeldung bei der vhs erforderlich

Schreiben in der Natur, eine Auszeit

„Es ist immer derselbe Traum. Ein rotblühender Kastanienbaum (...)“ Schon Hermann Hesse nutzte die Natur zur Inspiration und für Ruhe und Kraft. Ganz in diesem Sinne möchten wir uns gemeinsam in Natur- und Schreibmomenten treiben lassen. Voll mit atemberaubend frischer Luft, erstellen wir Texte über Mensch und Natur.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Zecken- und Sonnenschutz, Sitzunterlage, Schreibzeug

TU20113

So, 19.07.2026, 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1, Dorfplatz, Brunnen

Leitung: Sara Löhe

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Der Museumseintritt in Höhe von 9,00 € ist individuell vor Ort zu zahlen.

Anmeldung bei der vhs erforderlich

In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck



Fotografie

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

Grundlagenkurs für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Sie möchten gerne richtig fotografieren lernen, doch fragen sich, wie Sie beginnen sollen? Vielleicht haben Sie auch eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv in der Schublade liegen, doch wissen nicht, wie man sie bedient? In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie die Fotografie „von Anfang an“ erlernen möchten. Nach einem kurzen Rückblick in die Geschichte und Entstehung der Fotografie betrachten wir die Entwicklung von der analogen Fotografie bis hin zur heute angewandten digitalen Bildtechnik. Sie lernen Ihre Kamera detailliert kennen und verstehen danach, was sich hinter den vielen Funktionen in den komplexen Kameramenüs verbirgt. Wir sprechen über Bildaufbau und Bildwirkung und wenden dafür verschiedene Brennweiten an. Sie lernen das Belichtungsdreieck, also das Zusammenspiel von Blende, Belichtungszeit und ISO anzuwenden, und erschaffen dadurch kreative Bilder. Schon in den beiden Abendkationen vereinigen sich Theorie und Praxis, und wir üben alles verständlich und Schritt für Schritt. Den Höhepunkt bildet dann eine halbtägige gemeinsame Exkursion in die Natur, bei welcher Sie die erlernten Fototechniken anwenden, weiter vertiefen und in der Lage sind, schöne und hochwertige 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



Foto: P. Framke

TU21106

Fr, 17.04.26, 18:00-21:15 Uhr

Fr, 24.04.26, 18:00-21:15 Uhr

Der gemeinsame Exkursionstag (14:00-18:30 Uhr) wird im Kurs festgelegt.

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Patrick Framke, Fotograf

Gebühr: 86,00 €, Mitglieder: 81,00 €

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 Handys heraus holen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse!

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

Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes Smartphone mit Kamera

TU21102

Sa, 18.04.2026, 10:00-14:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Minigruppe

Leitung: Ronja Hermann, Fotografin & Künstlerin

Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

Richtig fotografieren, jetzt erst recht! – Der fotografische Aufbaukurs für ungeklärte Fragen

Ein Fotokurs für Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene

Die Faszination an der Fotografie lässt Sie nicht los? Sie sind kreativ und möchten sich gerne weiterentwickeln? Dann können Sie aus diesem Fotokurs viel mitnehmen. Bestimmt kennen Sie schon das Belichtungsdreieck und wissen, wie man die Blende zur kreativen Bildgestaltung anwendet. Dennoch bleiben oft Fragen offen: Wie erzeugt man schöne Blendensterne? Wann verwendet man welche Art von Filter? Wie nutze ich das vorhandene

1

2

3

4

5

6

S

T

K

ne Licht bestmöglich aus und was ist die Hyperfokaldistanz? Diese und viele weitere Fragen wollen wir klären, damit Sie fotografisch weiterkommen. Die Antwort auf diese Fragen lässt uns auch bessere Bilder gestalten! Neben der Vermittlung der dazugehörigen Theorie üben wir die verschiedenen Fototechniken bei praktischen Übungen. Und bei der gemeinsamen, halbtägigen Exkursion wenden wir die neuen Erkenntnisse dann in der Natur an und schaffen dabei traumhaft schöne Aufnahmen.

Kursinhalte: Auffrischen der fotografischen Grundlagen, Regeln der Bildgestaltung, Verstehen der Funktionen der Kameramenüs von Spiegelreflex- und Systemkameras, Kennenlernen und Anwenden von Fototechniken zur künstlerischen Bildgestaltung wie z.B. Langzeitbelichtung, Makrofotografie, HDR-Fotografie

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera (beliebiger Hersteller), Wechselobjektive mit beliebiger Brennweite, Speicherkarte, Stativ (sofern vorhanden) Bitte denken Sie bei der Fotoexkursion an dem Wetter angemessene Kleidung.

TU21107: Für Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene

Fr, 12.06.26, 18:00-21:15 Uhr

Fr, 19.06.26, 18:00-21:15 Uhr

So, 21.06.26, 14:00-18:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1 Minigruppe

Leitung: Patrick Framke, Fotograf

Gebühr: 86,00 €, Mitglieder: 81,00 €

Wir feiern den Welt-Foto-Tag 2026!

Mach mal blau: Cyanotypie-Workshop für Erwachsene

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Cyanotypie in unserem spannenden Workshop für Erwachsene! Wir starten mit einer Einführung in die Grundlagen dieser historischen Drucktechnik und erklären, wie man mithilfe von Sonnenlicht und einer chemischen Lösung blaue Bilder erstellt. Danach sammeln wir im Freilichtmuseum gemeinsam Blumen und Kräuter. Mit den gesammelten Fundstücken gestalten wir eigenen Cyanotypen, indem wir die Pflanzen auf lichtempfindliches Papier legen und belichten. Zum Schluss entwickeln wir die Bilder und jeder kann einzigartige Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Perfekte Postkarten, Einladungskarten, Wanddeko und vieles mehr!



Foto: Wikimedia CC0

TU21105

Mi, 19.08.2026, 13:00-15:00 Uhr, Kleingruppe
Treffpunkt: Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1, Haus Mariazell

Leitung: Ronja Hermann, Ben Maier

Gebühr: 21,00 €, Mitglieder: 19,00 €

Der Museumseintritt ist privat vor Ort zu zahlen.

Anmeldung bei der vhs erforderlich

In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck



Tipp

Cyanotypie-Workshop für Kinder

siehe Seite 60

Zeichnen

3D beobachten – 2D zeichnen: Proportionen sicher erfassen

In diesem kompakten Zeichenworkshop lernen die Teilnehmenden, wie man einen realen Gegenstand Schritt für Schritt in eine überzeugende Zeichnung überträgt. Der Schwerpunkt liegt darauf, Formen richtig zu beobachten, Proportionen zu erkennen und diese mit einer einfachen 2D-Maßeinheit korrekt auf das Papier zu bringen. Durch diese Methode entsteht eine klare und sichere Zeichengrundlage, die später mit Tonwerten und Schattierungen räumlich ausgearbeitet wird.



Foto: V. Jocher-Golding

Inhalte:

- Beobachten und Vereinfachen von Formen
- Proportionen und Größenverhältnisse sicher bestimmen
- Die 2D-Messeinheit als Hilfsmittel anwenden
- Platzierung auf dem Blatt: Komposition & Aufbau
- Einführung in Tonwerte und grundlegende Schattierung
- Zeichnen eines eigenen Gegenstandes

Bitte mitbringen: Eine kleine Auswahl an Bleistiften von H bis B6 wäre ideal. Faber-Castell ist eine sehr gute Marke und von mir empfohlen – aber selbstverständlich nicht verpflichtend. Jede vergleichbare Qualität ist völlig in Ordnung.

TU20516: Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Mo, 09.03.2026, 18:00-20:30 Uhr, Minigruppe

kunstSpace, Mühlstrasse 1, Fridingen

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

Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €

Anmeldung über die vhs Tuttlingen:

info@vhs-tuttlingen.de oder 07461 / 969110

Richtig Zeichnen lernen

Zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt – für Geübte und Ungeübte

In diesem Kurs werden handwerkliche Grundlagen der Perspektive, Anatomie und Proportionen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau von karikaturistischen und naturalistischen Figuren mit einem Exkurs zur Darstellung von Händen.

Weitere Bestandteile des Kurses sind Skizzierübungen, Schattengebung, Schraffurtechnik, Fluchtpunkt und das Zeichnen von Tieren.

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, 21.03.26, 09:30-16:30 Uhr

So, 22.03.26, 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 €



Bild: Gischbl

Zeichnen – Zeichen setzen

Zeichnen ist die älteste Form Zeichen zu setzen und Zeichnen braucht Übung. Deshalb machen wir in diesem Kurs viele verschiedene Übungen und fertigen verschiedene Arten von Zeichnungen an – von der 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, 09.06.26

15:00-16:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hochschule der Künste Berlin

Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €



Foto: pixabay

Druckwerkstatt

Gelli Plate – spielerisch drucken, experimentieren, entdecken



Bild: V. Jocher-Golding

Die Gelli Plate lädt dazu ein, spontan zu experimentieren und faszinierende Drucke mit lebendigen Strukturen entstehen zu lassen – ganz ohne Druckpresse. In diesem dreiteiligen Abendkurs werden Farben geschichtet, Formen maskiert, Texturen ausprobiert und kleine Bildserien entwickelt. Sie entdecken dabei Schritt für Schritt den eigenen Ausdruck: mal ruhig, mal kraftvoll, immer einzigartig. Jede der drei Einheiten hat einen anderen Schwerpunkt – vom ersten spielerischen Zugang über strukturierte Experimente bis hin zu kleinen persönlichen Druckprojekten. Der Kurs ist ideal für alle, die eine kreative Auszeit suchen, künstlerisch arbeiten möchten oder neue Impulse für das eigene Gestalten wünschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kurz: Ein kreativer Abendkurs in besonders kleiner Runde und in inspirierender Atelieratmosphäre. Alle Materialien werden gestellt. Die Materialkosten in Höhe von 18,00 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Für beide Kurse gilt:

kunstSpace, Mühlstrasse 1, Fridingen

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

Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Anmeldung über die vhs Tuttlingen:

info@vhs-tuttlingen.de oder 07461 / 969110

TU20542

3 mal montags, ab Mo, 09.02.26

18:30-20:30 Uhr, Minigruppe

TU20543

3 mal montags, ab Mo, 13.04.26

18:30-20:30 Uhr, Minigruppe

Malen

Fluid Art - Valentinstag

In diesem Kurs steht der Valentinstag im Mittelpunkt. Wir gestalten zwei Leinwände (auch in Herzform). Perfekt als Geschenk oder als gemeinsames Projekt für Paare, die zusammen ein Kunstwerk erschaffen möchten. Fluid Art ist eine moderne Maltechnik, bei der flüssige Farben auf Leinwand oder Holz gegossen werden. Durch verschiedene Gießtechniken entstehen abstrakte Kompositionen – jedes Werk ist ein Unikat. Diese Methode ermöglicht einen intuitiven Zugang zur eigenen Kreativität. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

TU20555

Sa, 07.02.2026, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Dora Ratkai
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis Freitag, 30. Januar 2026. Danach kann in Absprache mit der vhs eine Ersatzperson gestellt werden.

Osterdekoration und Fluid Art

Bei diesem Kurs kombinieren wir klassische Fluid Art Techniken mit Spaß, und wir bemalen auch Ostereier. Dadurch entstehen farbenfrohe, individuelle Kunstwerke, die sowohl als Dekorationsobjekte als auch als kleine Geschenke geeignet sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In entspannter Atmosphäre wird alles Schritt für Schritt erklärt. Die Materialkosten in Höhe von 15,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

TU20553

Sa, 07.03.2026, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Dora Ratkai
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis Freitag, 27. Februar 2026. Danach kann in Absprache mit der vhs eine Ersatzperson gestellt werden.

Fluid Art

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.

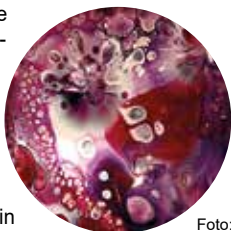


Foto: Dora Ratkai

TU20551

Sa, 13.06.2026, 10:00-13:00 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Dora Ratkai
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis Freitag, 05. Juni 2026. Danach kann in Absprache mit der vhs eine Ersatzperson gestellt werden.

Das andere Aquarell

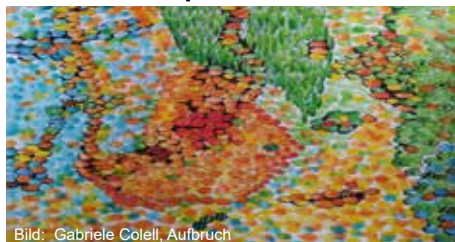


Bild: Gabriele Colelli, Aufbruch

Zu Beginn des Kurses lernen Sie Techniken zu unterscheiden, und Sie üben das bewusste Umgehen mit dem Pinsel. Davon ausgehend werden Sie selbstständig 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 €

TU20508: Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

So, 03.05.2026, 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 €

Aquarell-Workshop in der Ausstellung "Aljoscha"

Zunächst werden Sie gemeinsam mit Norbert Schmitt Inhalte der Ausstellung des ukrainischen Künstlers Aljoscha erarbeiten. Anschließend stehen in der Galerie Arbeitsplätze bereit, an denen Sie in Ihre eigene künstlerische Auseinandersetzung gehen können. **Norbert Schmitt**

führt Sie durch den kreativen Teil und steht beratend und für den weiteren Dialog zwischen Ihrem Werk und dem Thema der Ausstellung bereit. So können Sie beginnen, eigene und im Austausch entstandene Ideen mit Aquarellfarben auf dem Papier umzusetzen.

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

Zur Ausstellung: Der aus der Ukraine stammende Künstler **Aljoscha** betrachtet seine Skulpturen, Installationen und Interventionen nicht als herkömmliche Kunstwerke, sondern als futuristische Organismen im Sinne des „Bioismus“. Er orientiert sich mehr an den Naturwissenschaften und der Philosophie als an der Kunsttheorie, die Biotechnologie ist für ihn ein wichtiger Fundus. Seine mikrobiologischen „Organismen“ breiten



Foto: Stanislaus Plewinski Stadt Tuttlingen

sich dreidimensional im Raum aus und lassen ein raumfüllendes skulpturales Ereignis entstehen.

TU20634B: Ferienkurs

So, 12.04.2026, 11:00-17:00 Uhr, Minigruppe Galerie der Stadt Tuttlingen, Rathausstraße 7
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €
In Kooperation mit der Galerie der Stadt Tuttlingen

Aquarell im Freilichtmuseum

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. 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.

Bitte mitbringen: Aquarellstifte und -farben, Pinsel, Aquarellpapier, Bleistift, Skizzenpapier, Wassergläser, Marmeladenglasdeckelchen o.ä. zum Anmischen der Farben, Löffchen, ggf. kleinen Fön zum schnelleren Trocknen der Arbeiten, wenn vorhanden: Staffelei

TU20635B

So, 28.06.2026, 09:00-18:00 Uhr, Minigruppe **Treffpunkt:** Freilichtmuseum Neuhausen, 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.

Die Mittagspause verbringen Sie beim anregenden Austausch mit der Gruppe in der Museums-gaststätte „Ochsen“. Die Kosten für den Getränke- und Speiseverzehr sind nicht in der Kursgebühr inbegriffen.

Anmeldung bei der vhs erforderlich

In Kooperation mit dem Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck



Foto: R. Trompler

Entdecke den WhatsApp-Kanal der vhs!



Grundlagen des Malens

Eigene bildnerische Ideen malerisch und gestalterisch umzusetzen, der eigenen Kreativität Raum zu geben, macht Freude. Durch die Vermittlung wichtiger Pinsel-, Spachtel- und Maltechniken sowie der Feinheiten des Bildaufbaus ermöglicht der Kursleiter jedem Teilnehmenden, ein individuelles Werk zu schaffen.

Bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas

TU20514

10 mal dienstags, ab Di, 03.03.26
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 €



Foto: pixabay

Abstrakte Malerei – Farbe, Schichten & expressive Strukturen

In diesem Workshop entdecken die Teilnehmenden die Welt der abstrakten Malerei durch Farbe, Schichtaufbau und experimentelle Werkzeuge. Durch das Arbeiten mit Rakeln, Pinseln, Karten, Folien und ver-



Bild: Jocher-Golding

schiedenen Strukturmaterialien entstehen lebendige, mehrschichtige Bilder voller Bewegung und Tiefe. Die Technik kombiniert deckende und lasierende Acrylfarben, Abdruck- und Kratztechniken sowie freie gestische Elemente. Jede/r gestaltet ein individuelles abstraktes Werk im Format 50 x 70 cm. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialeilehkosten in Höhe von 10,00 € werden im Kurs direkt an die Kursleiterin gezahlt.

Inhalte:

- Aufbau eines farbstarken abstrakten Bildes
- Arbeiten in Schichten: deckend, lasierend, transparent
- Einsatz von Werkzeugen wie Rakeln, Spachteln, Karten, Gaze, Folien
- Strukturen, Abdrucktechniken und Sgraffito
- Komposition: Rhythmus, Ruheflächen, Energie
- Linienführung und finale Akzente

Bitte mitbringen: Leinwand 50 x 70 cm

TU20535: Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Mo, 08.06.2026, 18:00-20:30 Uhr, Minigruppe
kunstSpace, Mühlstrasse 1, Fridingen
Leitung: Vicky Jocher-Golding, Fine Art (B.F.A.)
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Anmeldung über die 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 101

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

Zunächst werden Sie gemeinsam mit dem freischaffenden Künstler Norbert Schmitt Werke des Tuttlinger Steinbildhauers Frank Teufel in dessen Atelier und Garten betrachten. Anschließend stehen in diesem Atelier Arbeitsplätze für Sie bereit, an denen Sie in Ihre eigene künstlerische Auseinandersetzung mit dem Gesehenen gehen können.

Norbert Schmitt führt Sie durch den kreativen Teil und steht beratend und für den weiteren Dialog zwischen Ihrem Werk und dem Werk von Frank Teufel bereit. So können Sie beginnen, eigene und im Austausch entstandene Ideen mit Acrylfarben auf dem Papier umzusetzen. Der Kurs ist 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.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Bleistift, Skizzenpapier, Malgründe, Wassergläser, Teller zum Anmischen von Farben, Lappchen und Küchenrolle, ggf. auch einen kleinen Föhn
Bei weiteren Fragen: info@norbertschmitt.eu

TU20636B

So, 05.07.2026, 11:00-17:00 Uhr, Minigruppe
Atelier Frank Teufel, Albert-Schweitzer-Str. 6
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 47,00 €, Mitglieder: 43,00 € inkl. Raummiete

In Kooperation mit dem Atelier Frank Teufel



Foto: privat

Chirurgische Innovation
ist unsere Leidenschaft.
Ihre auch?

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



Jetzt bewerben!

www.klsmartin.com/jobs

KLS martin
GROUP



Ölpastelle auf Acryl**Farbe, Licht & lebendige Strukturen**

In diesem Workshop entdecken die Teilnehmenden die faszinierende Kombination aus Acryluntergrund und Ölpastell. Durch einen farbigen Acrylhintergrund entsteht eine lebendige Basis, auf der mit Ölpastellen Schichten aufgebaut, Farben gemischt und Lichtreflexe herausgearbeitet werden. Schritt für Schritt entsteht ein intensives, farbstarkes Stilleben, z.B. ein Apfel, das durch Lichtführung, Tonwerte und Textur Tiefe gewinnt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Die Materialkosten in Höhe von 7,00 € sind am Kursabend bei der Kursleiterin zu bezahlen.

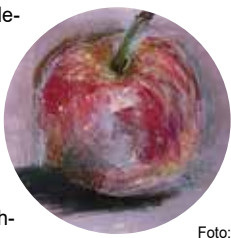


Foto: V. Jocher-Golding

Inhalte:

- Acryl als malerische Basis nutzen
- Ölpastell in Schichten auftragen und mischen
- Warm-/Kalt-Kontraste und Farbtemperaturen anwenden
- Licht, Schatten und Volumen überzeugend darstellen
- Texturen, Glanzlichter und Oberflächen lebendig ausarbeiten
- Beobachtungszeichnen als Grundlage

TU20536: Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Mo, 11.05.2026, 18:00-20:30 Uhr, Minigruppe kunstSpace, Mühlstrasse 1, Fridingen
Leitung: Vicky Jocher-Golding, Fine Art (B.F.A.)
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Anmeldung über die vhs Tuttlingen:
info@vhs-tuttlingen.de oder 07461 / 969110

Tipp

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

Kinder von 6 bis 10 Jahren
mit Begleitperson

siehe Seite 59

Text & Bild**Texte malen & Bilder schreiben****Rezitieren - improvisieren**

Ein Kurs, der nicht die Malerei oder Illustration thematisiert, auch nicht das Beschreiben der Malerei. Eigene Gedanken finden, erfinden, auffinden und strukturieren in Text und Bild. Das ist in diesem Kursformat Idee und Wirklichkeit. Über das gemeinsame spielerische Gespräch werden wir individuelle Inhalte erarbeiten und in Einzel- und Gruppenarbeit auf das jeweilige Papier bringen - Aquarell- und Skizzenpapier/Schreibpapier. Wir wollen die Kunst nicht reproduzieren, wir wollen sie schaffen. Wir werden auch üben, unsere eigenen Texte gut verständlich und künstlerisch vorzutragen, gegebenenfalls auch Sequenzen daraus spielen, je nach Lust und Laune der Anwesenden. Improvisieren und emphatisch sich einzufühlen ist ein dichterisches Handwerkszeug und kann hier ausgetestet werden in respektvoller Weise allem und allen gegenüber.



Bild: R. Trompler

genüber. Malerisch überschreiten wir mit Stift und Pinsel Grenzen und erfinden neue Regeln des Selbstausdrucks. Daran erkennen wir, wie vielfältig die Möglichkeiten sind. Frei werden von Norm und adaptiver Form im kreativen Prozess des Denkens und Schaffens eigenständiger Texturen.

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

Für alle fünf Kurse gilt:

09:00-12:00 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

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

TU20528W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 04.02.26

TU20525W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 18.03.26

TU20526W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 06.05.26

TU20527W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 08.07.26

TU20529W: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

5 mal mittwochs, ab Mi, 09.09.26

Tipp**Kleine Schreibwerkstatt**

siehe Seite 23

Plastisches Gestalten**Skulpturen aus Keramik****Freies Arbeiten mit Ton**

Eigene Ideen entwickeln, nach Vorlagen arbeiten oder unter Anleitung zur freien Formentfaltung finden - all das ist in diesem Kurs möglich. Eine freie Themenwahl ist angestrebt, doch werden dabei sinnvolle Grenzen gesetzt, um selbstständiges Arbeiten von Anfang an zu ermöglichen. Viele verschiedene Arten und Wege der gestalterischen Möglichkeiten werden vom Kursleiter gezeigt, damit individuelle Prozessverläufe entstehen. Im Kurs kann entweder künstlerische Plastik (konkret oder abstrakt) oder künstlerische Gebrauchskeramik entworfen und umgesetzt werden. **Bitte mitbringen:** Für Anfänger/innen 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). Die Materialkosten werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet (maximal 16,00 €). 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.

N. Schmitt
Foto: privat**TU20618: Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

So, 26.04.2026, 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.

Entschleunigen mit Ton**Gestalten, wie es kommt!**

Der Kurs richtet sich an alle, die sich einen Moment der Ruhe wünschen und neugierig auf das Arbeiten mit dem natürlichen Rohstoff Ton sind. Kommen Sie vorbei, atmen Sie durch – und entdecken Sie, wie wohlthuend es sein kann, mit den Fingern im Material zu versinken. Ganz ohne Vorkenntnisse können Sie hier kneten, formen, ausprobieren und gestalten und ganz nebenbei Ihre Feinmotorik fördern.

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.

Die Materialkosten werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet (maximal 16,00 €).
Mittagspause: 30 Minuten

TU20617: Workshop für Anfänger/innen

So, 14.06.2026, 11:30-17:30 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 40,00 €, Mitglieder: 36,00 €
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

Tonwerkstatt: Gemeinsam kreativ sein mit Mama, Papa, Oma oder Opa

In diesem Workshop steht das gemeinsame Arbeiten mit Ton und die Freude am plastischen Gestalten und Ausprobieren im Mittelpunkt. Als Eltern- oder Großeltern-Teil, Tante, Onkel etc. können Sie hier zusammen mit einem Kind bzw. Enkelkind kreativ werden.

Der weiche Ton spricht nicht nur die Motorik an, sondern lädt dazu ein, mit allen Sinnen ergebnisoffen zu gestalten.

Ein Angebot für alle, die Zeit miteinander verbringen möchten und sich überraschen lassen wollen, von dem, was da plötzlich entsteht.

Die Materialkosten werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet (maximal 16,00 €).
Mittagspause: 30 Minuten

TU20616K: Ferienworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sa, 01.08.2026, 11:30-17:30 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 45,00 €
für ein (Groß-)Elternteil mit einem Kind
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.



Foto: pixabay

Tipp**Frühlingshaftes Töpfern mit Kindern**

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Sa, 07.02.2026, 09:00-13:00 Uhr

vhs in Trossingen, siehe Seite 98

Kunst & Handwerk

Gold- und Silberschmieden

Endlich einmal ein individuelles Schmuckstück herstellen. In diesem Kurs werden von einer Goldschmiedin unterschiedliche Techniken des Goldschmiedens gezeigt, die die Teilnehmenden befähigen aus Silbermaterial ein Schmuckstück zu erarbeiten. Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren - ob Ring, Anhänger, Ohrhinge oder Brosche, alles ist möglich. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust etwas auszuprobieren. Sicher ist: am Ende des Tages wird jeder ein fertiges Schmuckstück mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten ergeben sich aus dem Verbrauch (ca. 80,00 € bis 130,00 €) und werden am Ende des Kurses anhand des Gewichtes exakt berechnet.

TU21206L: ab 16 Jahren

So, 19.04.2026, 10:00-17:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02

Leitung: Ludmilla Herrmann, Jonas Herrmann

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

18,00 € Werkzeugmiete sind bei den Kursleitenden zu begleichen.

Der Kurs eignet sich nicht für Reparaturen.



Foto: pixabay

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

TU212321: Werkstattkurs

Fr, 30.01.2026, 15:30-21:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02

Leitung: Elisabeth Vandea

Gebühr: 78,00 €, Mitglieder: 73,00 €

Kunst & (Lebens-)Gestaltung

Innenarchitektur als Kunstform

Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause gerade um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Innenarchitektin Franziska Schlecht führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt/innen kennen. Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Halten Sie einen Meterstab, Zeichentensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit. Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

TU21232W

4 mal dienstags, ab Di, 03.03.26

19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Franziska Schlecht, Innenarchitektin

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €



Foto: privat

Bühnenbild meines Lebens

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

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.



Bild: Mutschler

TU21231TB

Fr, 15.05.26, 17:30-21:30 Uhr

Sa, 16.05.26, 09:30-18:30 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02

Leitung: Steffen Mutschler, Bühnenbildner, Coach

Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

Textiles Gestalten

Gemeinsam stricken

Ideen, Spaß & Maschen

Ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r – bei unserem Workshop findest Du Anleitung, Inspiration und Unterstützung für jedes Niveau. Gemeinsam lernen wir auch, Strickanleitungen zu verstehen und sicher anzuwenden.

Du kannst mit Deinem eigenen Projekt kommen oder Dir etwas aus unserer Projektliste aussuchen. Zur Auswahl stehen unter anderem Accessoires wie Stirnband, Hand- oder Beinstulpen, Mütze, Mini-Schal (Sophie Scarf) und kleine Geschenkideen wie Topflappen, Spüllappen, Wärmflaschenhülle.

Bring Dein eigenes Projekt mit (und alle Materialien, die in der entsprechenden Anleitung stehen) oder wähle ein Projekt aus unserer Projektliste. Die zugehörige Materialliste erhältst Du von der Kursleiterin Anja Berenz.

Wir stricken gemeinsam, lernen voneinander und genießen eine entspannte Zeit mit Wolle, Nadeln und netter Gesellschaft.

Jetzt schnell anmelden und Deinen Platz sichern – wir freuen uns auf Dich!

TU21328

4 mal dienstags, ab Di, 20.01.26

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Anja Berenz

Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €



Foto: pixabay

Stricken fürs Frühjahr – leicht, kreativ & bunt

Anderes Garn, andere Projekte – Frühling-laune inklusive!

Auch in der warmen Jahreszeit macht Stricken Spaß! Wir nutzen leichte Sommergarne wie Baumwolle, Bambus oder Leinen und frische Farben, um tolle Projekte für den Frühling zu gestalten.



Bild: Anja Berenz

Projekte:

Leichte Sommerschals oder Minischals wie der Sophie Scarf in der Sommerversion, Accessoires wie Körbchen, Windlichter, Eierwärmer, Tisch-Sets, Topflappen, Einkaufstaschen; nur für erfahrene Strickerinnen: Sneakers/Socken aus Bambus- oder Baumwollgarn. Bring Dein eigenes Projekt mit (und alle Materialien, die in der entsprechenden Anleitung stehen) oder wähle ein Projekt aus unserer Projektliste. Die zugehörige Materialliste erhältst Du von der Kursleiterin Anja Berenz. Jetzt anmelden und gemeinsam kreativ werden – wir freuen uns auf Dich!

TU21326: Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

6 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

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 stricken, häkeln, sticken, nähen oder weben wollen, Anfänger oder Profi, hier finden Sie Gleichgesinnte jeden Alters, die ebenfalls werken und sich dabei unterhalten möchten.

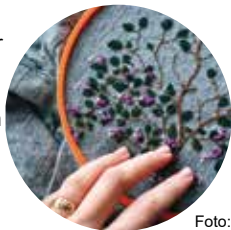


Foto: pixabay

TU21314

22 mal mittwochs, ab Mi, 11.02.26
14:00-17:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Petra Offenbecher
Gebühr: 15,00 €

Klöppelwochenende

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

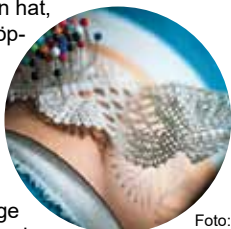


Foto: pixabay

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: Anfänger/innen & Fortgeschrittene

Sa, 14.03.26, 09:00-18:00 Uhr
So, 15.03.26, 09:00-18:00 Uhr

TU21317: Anfänger/innen & Fortgeschrittene

Sa, 18.04.26, 09:00-18:00 Uhr
So, 19.04.26, 09:00-18:00 Uhr

TU21318: Anfänger/innen & Fortgeschrittene

Sa, 16.05.26, 09:00-18:00 Uhr
So, 17.05.26, 09:00-18:00 Uhr

TU21319: Anfänger/innen & Fortgeschrittene

Sa, 13.06.26, 09:00-18:00 Uhr
So, 14.06.26, 09:00-18:00 Uhr

TU21320: Anfänger/innen & Fortgeschrittene

Sa, 04.07.26, 09:00-18:00 Uhr
So, 05.07.26, 09:00-18:00 Uhr

Klöppeln Intensiv

„Neue Techniken“

Wer bereits Erfahrungen hat, kann hier Farbe in geklöppelte Spitze bringen und ganz neue Techniken erlernen und ausprobieren. Bitte mitbringen: farbige Garne, Buntstifte und Papier

TU21322: für Fortgeschrittene

5 mal, täglich,
von Mo., 03.08.2026 bis Fr., 07.08.2026, 09:00-18:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Heike Stadler
Gebühr: 27,00 €

Utensilos nähen - Upcycling-TUT-gut Ferienkurs

Gemeinsam nähen wir nachhaltige Utensilos (Stoffkörbchen) aus verschiedenen Stoffen (keine Neuware). Idealerweise wird für das Herstellen eines Utensilos ein fester Stoff (z.B. Jeans) zusammen mit einem bunten Baumwollstoff verarbeitet, sodass nicht nur schöne, sondern auch stabile Aufbewahrungskörbchen entstehen.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine, gutes Nähgarn, Nähmaschinenadeln (universal), Schere, Stecknadeln oder Nähklammern, Geodreieck oder Lineal, Gelschreiber der wärmeempfindlich ist (von Legami oder Frixon) oder Nähkreide, Verlängerungskabel; wenn vorhanden: Schneidmatte, Schneidlineal und Rollschneider
Stoffe werden von der Kursleiterin mitgebracht. Sie können aber auch gerne eigene gebrauchte Stoffe (z.B. alte Jeanshose, Baumwolltischdecke) und Stoffreste mitbringen.

Für beide Kurse gilt:

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Heike Braun
Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

TU21302

Mi, 11.03.2026, 17:00-19:00 Uhr, Kleingruppe

TU21301

Mi, 01.04.2026, 17:00-19:00 Uhr, Kleingruppe

Musik

Der etwas andere Chor



Foto: EAC

Die 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 E-Mail: deactut@gmail.com
Wir freuen uns auf neue stimmliche Mitsängerinnen und Mitsänger.

TU20800

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
19:30-21:00 Uhr
Hesse-Realschule, Jahnstraße 5, Foyer
Leitung: Lena Bäuerle
Monatsgebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €

Stimmbildung

Für Sängerinnen und Sänger

Workshop für alle Sänger/innen, die neugierig sind ihre Stimme neu zu erfahren und ein Gefühl für den Körper als Instrument zu bekommen. Sie erleben, was ihre Stimme alles leisten kann und wie vielfältig die Möglichkeiten der Stimm- und Gesangsarbeit sind. Mittels Atemübungen soll die persönliche Bandbreite an Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme wahrgenommen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

TU20802

Sa, 25.04.2026, 10:00-16:00 Uhr, Minigruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Cristina Haigis
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Tipp

Mai- und Marienlieder

Konzert mit
Cristina Haigis (Sopran) &
Peter Hastedt (Klavier)

im Atelier von Frank Teufel

Sa, 06.06.2026, 19:00 Uhr

siehe Seite 19

»SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

Einstieg in das Notenlesen & die Musiktheorie

Sie möchten das Notenlesen lernen und die Grundlagen der Musik besser verstehen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das Notensystem, Schlüssel, Vorzeichen, Taktarten und Rhythmen.

Eine erste Beschäftigung mit Tonleitern und Harmonielehre ergänzt das Programm und hilft, musikalische Zusammenhänge zu verstehen. Ideal für alle, die ohne Vorwissen starten möchten und praktische Grundlagen für Instrumentalspiel oder Gesang suchen.

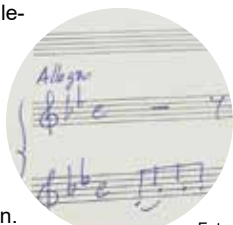


Foto:

A. Fernández Pérez

TU20832

4 mal samstags, ab Sa, 28.02.26

17:30-19:00 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Ángela Fernández Pérez

Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

Teoría musical

Aprende a leer una partitura musical

El curso está dirigido a personas con pocos conocimientos musicales previos o a quienes empiezan desde cero. El objetivo es que, al finalizar, los participantes adquieran la capacidad de leer una partitura y desarrollen una base sólida que facilite el aprendizaje musical. Está especialmente pensado para miembros de coros, grupos musicales y para niños y adultos que empiezan a tocar un instrumento

TU42243: für Erwachsene in spanischer Sprache, Niveau A2 erforderlich

4 mal samstags, ab Sa, 28.02.26

14:00-15:30 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Ángela Fernández Pérez

Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Tipp

Notenlesen für Kinder

siehe Seite 59

Hakuna Matata - Swahili Trommeln aus Mombasa mit Ali

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



Foto: pixabay

TU20819

6 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

19:30-21:00 Uhr, Kleingruppe

A.-Schweitzer-Schule, Gießstraße 8, Aula

Leitung: Yislam Ali Abdalla Salim

Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Spielend Mundharmonika lernen für Anfänger/innen

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:

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26

19:15-19:45 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02

Leitung: Karin Messner

Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen gedacht, die ohne Noten das Gitarrespielen erlernen möchten. Die Kursteilnehmenden lernen einfache Grundgriffe in Verbindung mit bekannten Songs, dazu Rhythmik, Schlagtechnik und Taktgefühl.

Dies kann dann am Lagerfeuer, zu Hause, an Geburtstagen, Feiern usw. umgesetzt werden. Um Fortschritte zu erzielen, ist regelmäßiges Üben zu Hause erforderlich.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre

TU20805

10 mal dienstags, ab Di, 10.03.26

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 wagen.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Westerngitarre

TU20806

10 mal dienstags, ab Di, 10.03.26

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 €



Foto: pixabay

Die Gitarren-Community

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

TU20807: für Fortgeschrittene und geübte Spieler/innen

4 mal dienstags, 10.03., 14.04., 12.05., 09.06.2026

20:00-22:00 Uhr, Kleingruppe

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

Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Liedbegleitung auf der Ukulele für Anfänger/innen

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, 16.06.26

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 fürs Lagerfeuer, Wohnzimmer oder kleine Auftritte.

Bitte mitbringen: Ukulele

TU20809

7 mal dienstags, ab Di, 16.06.26

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 €



Instagram
vhs.tuttlingen

Spielkultur

Welt der Brettspiele

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

Für Jugendliche ab 16 Jahren und 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 Konso-



Foto: pixabay

TU20002: ab 16 Jahren

5 mal freitags, ab Fr, 20.03.26, 17.04.26, 15.05.26, 19.06.26, 17.07.26, 18:00-21:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €
In Kooperation mit Refugium Immendingen



Foto: Refugium Immendingen, Escape Game

Escape-Room

für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

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, 13.06.2026, 14:00-16:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 25,00 € pro Person
In Kooperation mit Refugium Immendingen

Outdoor Escape Spiel - Geocache, Rätseln, Natur

für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Bei diesem Kurs handelt es sich um das Outdoor Escape Spiel „The Trip – The Journey“, ein Outdoor-Escape-Parcours mit verschiedenen Elementen aus Geocache, Schnitzeljagd, Escape Room und Wandern in der Gemeinde Immendingen.



Foto: pixabay

Ihr wolltet immer schon mal einen Escape Room besuchen, habt aber nicht die richtigen Leute für so ein Unterfangen, dann meldet euch gerne hier an, lernt Gleichgesinnte kennen und erlebt zusammen einen aufregenden Nachmittag voller Rätsel und Erlebnisse im schönen Donautal.

TU20006

Sa, 04.07.2026, 14:00-18:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, 78194 Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 25,00 € pro Person
In Kooperation mit Refugium Immendingen

Tipp

Blood on the Clocktower - Social Deduction - Mehr als nur ein Spiel

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsene
siehe Seite 106



move

Verkehrsverbund Schwarzwald-Baar-Heuberg

Wir bewegen die Region

Einsteigerkurs „Bus & Bahn“:

Täglich an jeder Haltestelle

Von A wie Aquarell bis Z wie Zumba –
komme ganz einfach weiter mit der Move-
AboCard oder dem DeutschlandTicket.
Jetzt informieren und bequem bestellen!



Gleich hier holen:

mein-move.de



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



Vortragsreihe: Meine Gesundheit – Ärzte im Dialog



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

Mi, 25.02.2026 19:00 Uhr	„Hilfe, mein Po tut weh!“ Kravtsunov, Valery	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 04.03.2026 19:00 Uhr	Beckenboden Saliba, Alla	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 11.03.2026 19:00 Uhr	Prävention von Darmkrebs unter Berücksichtigung der neuen Leitlinie Schuhmacher, Hannah	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 18.03.2026 19:00 Uhr	Erkrankungen Vor- und Rückfuß Hauger, M./ Weiser M.	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 25.03.2026 19:00 Uhr	Ungewöhnliche Therapie-Optionen in der Altersmedizin Dr. C. Seiterich-Stegmann	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 22.04.2026 19:00 Uhr	Arthrose des Hüft- und Kniegelenks Dr. Matthias Hauger	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 29.04.2026 19:00 Uhr	Gesunder Rücken Dr. Sandra Unger	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Mi, 06.05.2026 18:00 Uhr	Volkskrankheit Vorhofflimmern Dr. Viktor Schibajew	Trossingen BKK
Mi, 10.06.2025 19:00 Uhr	Degenerative Erkrankungen des Schultergelenks Dr. Matthias Hauger	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen
Sa, 20.06.2026 10 - 16:00 Uhr	Informationstag: Robotische Chirurgie im Weltzentrum der Medizintechnik Kravtsunov, Valery	Konferenzraum Klinikum in Tuttlingen

Thema

Blick hinter die Kulissen: Robotik in der Chirurgie im Klinikum Tuttlingen

Die Zukunft am Klinikum Landkreis Tuttlingen (KLT) hat begonnen: Seit kurzem hilft ein neues System den Operateuren der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie und der Gynäkologie dabei, noch präziser und patientenschonender zu arbeiten. Roboterassistierte Chirurgie verspricht tatsächlich eine Genauigkeit, die das menschliche Auge und die menschliche Hand allein nicht bieten können. Valery Kravtsunov, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie bezeichnet die Robotertechnik als einen großen Fortschritt gegenüber der minimalinvasiven Methodik und spricht gar von einer „Transformation der Chirurgie“. Wie sich diese ausnimmt, wird er beim „Blick hinter die Kulissen“ für vhs-Teilnehmer höchstpersönlich erklären. Das Klinikum Tuttlingen erlaubt einen seltenen Einblick in den Operationssaal (aus Hygieneschutzgründen per Livestream).



Foto: Firmenfoto Intuitive

TU30010XT

Di, 16.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
Klinikum Tuttlingen, Zeppelinstr. 21, Konferenzraum
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Prävention und Vorträge

Schlafstörungen angehen und mit neuer Energie durchstarten



Foto: AdobeStock

Entdecken Sie Schlaf als das kostbarste Heilmittel Ihres Körpers. Schlafstörungen greifen in natürliche Regelkreisläufe ein, beeinträchtigen Regeneration, Immunsystem und Stressbewältigung – doch guter Schlaf entsteht nicht zufällig, er lässt sich gestalten. Lernen Sie den engen Kreislauf zwischen Schlafqualität und Gesundheit kennen – und wie der Schlafplatz Körper, Geist und Seele formt. Erfahren Sie, wie Tiefschlaf und REM-Phasen Zellen reparieren, Gedächtnisprozesse stärken und Emotionen stabilisieren und wie Raumluft, Licht, Geräusche, Temperatur und eine harmonische Umgebung den Einschlafprozess erleichtern und durchgängigen, erholsamen Schlaf ermöglichen. Praxisnah bekommen Sie konkrete einfache Tipps zur richtigen Ausrüstung und Einrichtung für einen guten und gesunden Schlaf, wie man sich sinnvoll bettet, welche Rolle Sauerstoff und Kohlendioxid spielen, warum die Schlaftemperatur nicht zu unterschätzen ist und wie Sie Ihren Schlafplatz zum wichtigsten Erholungsort machen.

Entdecken Sie wie einfache Rituale und kleine Verhaltensänderungen mit großer Wirkung, die Leistungsfähigkeit, Immunität und psychische Stabilität stärken.

Wenn Sie diese Informationen hören, erkennen Sie die großen Vorteile für mehr Energie, Fokus, Lebensfreude und Wohlbefinden.

Der Referent Nils Tschorn – ein erfahrener Ganzheitstherapeut und Ernährungsexperte ist seit 30 Jahren auf Themen wie Gesundheit, Psychologie des Schlafens, Entgiftung, Magen-Darm-Themen und Leistungsfähigkeit spezialisiert. Zwischen 2012 und 2019 war er in einer medizinischen Forschungstätigkeit in Bayern für ein weltweit agierendes Unternehmen im Bereich Schlafoptimierung engagiert.

TU30015C: Abendseminar

Mi, 29.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Entgiftung und innere Reinigung - fit durchs Jahr

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

TU30016C: Abendseminar

Mi, 25.02.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Neue Herausforderungen für Männer und ihre Gesundheit

In einer Gesellschaft, in der die Lebenserwartung stetig steigt, sind Männer gefordert, ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Oft träumen sie von einem langen Leben, ohne ausreichend die Grundlagen dafür zu legen. Eine Schlüsselrolle spielen Ernährung, Bewegung und das psychosoziale Umfeld. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern liegt hinter der der Frauen. Um dies zu ändern bzw. den Anforderungen an den modernen Mann gerecht zu werden, sollten Männer sich intensiver mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die Förderung der mentalen Gesundheit sind essenzielle Absichten 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. Der erfahrene Referent Nils Tschorn - Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker - stellt in diesem Seminar ein natürliches, logisches und einfach funktionierendes System vor, das 1x1 der Männergesundheit.

TU30017C: Abendseminar

Mi, 17.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Magen-Darm-Problem?

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

Sie haben immer mal wieder Verdauungsprobleme, Bauch-, Stuhlgangprobleme oder einfach nur unguete 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. Einfach und logisch erklärt, zeigt Ihnen der Referent wie Sie selbst oder mit Hilfe Ihre Magen und Darm effektiv reinigen 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. Der Referent ist seit mehr als 25 Jahren spezialisiert auf die Themen Darmpflege, Darmreinigung und Darmsanierung und verbindet Wissen aus der ganzen Welt innerhalb dieser Themen für Sie – einfach und verständlich aufbereitet.

TU30018C: Abendseminar

Mi, 15.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Treff, Donaust. 7, Kursraum 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. Freuen Sie sich über einen lebhaften und wissensreichen Vortrag mit dem erfahrenen Referenten Nils Tschorn, Ganzheitstherapeut und Heilpraktiker.

TU30019C: Abendseminar

Mi, 20.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nils Tschorn, Heilpraktiker
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: AdobeStock

Beckenboden verstehen Gesundheit und Prävention für Frauen

Der Beckenboden ist ein zentrales, oft unterschätztes Element der Frauengesundheit in jedem Lebensabschnitt. Der Vortrag klärt auf, enttabuisiert und stärkt: Welche Rolle spielt der Beckenboden in Schwangerschaft, Menopause und Alter? Wie können Frauen Beschwerden vorbeugen und ihre Lebensqualität fördern?

Themen:

- Vorbereitung & Schwangerschaft – Wahrnehmung, Stärkung, Geburt und Rückbildung.
- Nach der Geburt – Rectusdiastase, Alltags Tipps und Bewegung.
- Menopause positiv – Hormone, Sexualität, Kontinenz.
- Gesund altern – Training, Prävention von Inkontinenz und Haltungsschwächen.

Der Vortrag richtet sich an junge Frauen, die ihren Körper besser kennenlernen möchten, an Schwangere und Mütter in der Rückbildungsphase, an Frauen in den Wechseljahren sowie an Seniorinnen, die aktiv und selbstbestimmt bleiben wollen. *Die Referentin ist Sportwissenschaftlerin mit über 30 Jahren Berufserfahrung in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung.*

TU30012C

Sa, 21.03.2026, 17:00-19:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Patricia Leipnitz
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

www.klinikum-tut.de



Hier steht der Mensch im Mittelpunkt!

Als Haus in öffentlicher Trägerschaft des Landkreises Tuttlingen ist es uns eine besondere Verpflichtung, Ihnen wohnortnah eine umfassende medizinische Versorgung anzubieten. Mit unserer Tochtergesellschaft, dem MVZ, unterstützen wir die ambulante Versorgung in der Region. Das Klinikum Landkreis Tuttlingen steht für eine qualifizierte medizinische und pflegerische Behandlung.

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

Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)
Robert-Koch-Str. 31 | 78549 Spaichingen
Orthopädisch-Chirurgische Praxis 07424/6341
Frauenarztpraxis 07424/6249
Kinderarztpraxis 07424/950-4020

Rückenschmerzen verstehen

Wissenschaft, Prävention und Bewegungskompetenz

Rückenschmerzen betreffen einen Großteil der Bevölkerung - viele Betroffene fühlen sich jedoch unsicher, falsch informiert oder hilflos im Umgang mit ihren Beschwerden.

Themen

- Mythen und Fakten – Was wirkt wirklich?
- Akut vs. chronisch – Unterschiede, Nervensystem und Psyche.
- Selbst aktiv werden – Tipps für Haltung, Bewegung, Schlaf und Stress.
- Bewegung – Welche hilft, was vermeiden oder anpassen?

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Vortrag Fragen zu stellen. Der Vortrag nähert sich dem Thema auf verständliche, motivierende und wissenschaftlich fundierte Weise. Für Erwachsene mit akuten oder wiederkehrenden Rückenschmerzen, für Menschen mit chronischen Beschwerden oder Bewegungseinschränkungen, für fachfremde Interessierte, die sich besser informieren wollen und für Betriebe und Organisationen, die Gesundheitsprävention fördern wollen. *Die Referentin ist Sportwissenschaftlerin mit über 30 Jahren Berufserfahrung in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung.*

TU30013C: Abendseminar

Sa, 18.04.2026, 17:00-19:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Patricia Leipnitz
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Kinderernährung gesund und lecker

Kinder und Jugendliche brauchen für ihre körperliche und geistige Entwicklung und Wachstum eine vollwertige und ausgewogene Ernährung. Doch welche Nährstoffe brauchen sie eigentlich und wieviel davon? Was sind geeignete Lebensmittel und Getränke, um diesen Bedarf optimal zu decken? Wie sieht eine gesunde Kinderernährung überhaupt aus und wie kann diese möglichst einfach im Alltag umgesetzt werden? Was sind Ideen für ein gesundes und leckeres Frühstück, Pausenbrot, Snacks und weitere Mahlzeiten für Kinder? Wie bekommt man Kinder dazu, mehr Obst, Gemüse und Vollkorn zu essen?

In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und praktische Tipps zur Umsetzung.

TU30513C

Di, 19.05.2026, 16:00-18:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Nadine Meyer
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Clever essen leicht gemacht

Di, 24.03.2026, 16:00-18:00 Uhr

Zuckerkonsum reduzieren - aber wie?

Di, 14.04.2026, 16:00-18:00 Uhr

Mehr Informationen auf vhs-tuttlingen.de



Foto: AdobeStock

Entspannung

Me-Time: Dieser Samstag gehört mir

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

Nach einer Anfangsentspannung gibt es Zeit zur Selbstreflexion, Tipps für den Umgang mit stressigen Situationen und natürlich auch 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, 25.04.2026, 14:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

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 oder längere Entspannungsphasen.

Me-Time bietet von allem etwas. Im Anfangsteil werden Möglichkeiten vorgestellt, wie kurze Auszeiten im Alltag aussehen können.

Der Mittelteil sorgt mit sanften Kräftigungs- und Dehnübungen aus der Rückengymnastik dafür, dass Stresshormone abgebaut werden. Im Schlussteil werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen u.v.m.), 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

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
17:45-18:45 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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, Körperhaltung und -spannung verbessern, Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren. 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

10 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
18:00-18:45 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Leonie Palinkas

Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 €



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. Die Haltungen sind leicht erlernbar, bedürfen keinerlei Vorkenntnissen und können auch mit körperlichen Einschränkungen problemlos praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Warme Unterlage, stabiles dickes Kissen, eine warme Decke und Socken

TU30110

10 mal dienstags, ab Di, 03.03.26
19:30-21:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Irene Welte
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Lach Yoga

Lachyoga wurde 1995

von dem indischen Arzt Madan Kataria ins Leben gerufen und ist eine Kombination aus Lach- und Atemübungen. Die Übungen erhöhen die Sauerstoffversorgung, dadurch bekommt man neuen Schwung und Energie.

Lachyoga kann das Immunsystem stärken, Glückshormone freisetzen, Stresshormone abbauen und ist somit Wellness für Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Fitnesslevel oder Vorkenntnissen, und findet in einer entspannten, spielerischen Atmosphäre statt.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Yogamatte, bequeme Kleidung, Offenheit für Neues und die Bereitschaft, gemeinsam zu lachen!

TU30111

14 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
19:00-19:50 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Eve Chevtchenko
Gebühr: 65,00 €, ermäßigt: 60,00 €



Foto: AdobeStock

NEU

Einführung in Yoga Veranstaltung zum Welt-Yoga-Tag

Hatha, Yin, Vinyasa... wer jetzt nur noch Yoga versteht, ist an diesem besonderen Tag herzlich willkommen, verschiedene Yoga-Stile kennenzulernen. Von entspannend bis belebend, von fließenden bis zu herausfordernden Bewegungen:

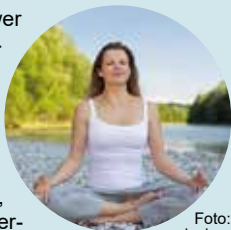


Foto: pixabay

Yoga ist enorm vielseitig. Damit Sie nicht nur den richtigen Yoga-Stil, sondern auch die oder den richtigen Yoga-Kursleiter/in finden, bieten wir am Welt-Yoga-Tag kostenlose Schnupper-einheiten an.

Findet nur bei schönem Wetter statt. Bei aktiver Teilnahme an mindesten einem Kurz-Workshop erhalten Sie einen Rabattgutschein i.H.v. 10,00 € für einen Yoga-Kurs im Folgesemester.

TU30130

So, 21.06.2026, 14:00-16:30 Uhr
Tuttlingen Donaupark, am Rathaussteg
Der Eintritt ist frei, **um Anmeldung wird gebeten**

Sanfter 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

TU30112: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

12 mal montags, ab Mo, 23.02.26
16:30-17:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Sabine Gögler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Klassischer Hatha-Yoga

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

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

TU30113: für Fortgeschrittene

12 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:30-20:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Sabine Gögler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Kursleiter/innen gesucht!

Sie sind engagiert und qualifiziert? Wir suchen Kursleiter/innen wie Sie!

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

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



Foto: Adobe Stock

Sanfter Hatha-Yoga mit Atemübungen

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

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

TU30114: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

12 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:00-19:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Andrea Herouin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30115: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

12 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
09:30-10:45 Uhr, Kleingruppe
Evangel. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt, Unter Jennung 15
Leitung: Andrea Herouin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30116: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

12 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
16:00-17:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Andrea Herouin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30117: für Frauen ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

12 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
08:30-09:45 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Andrea Herouin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30118: für Teilnehmende ab der Lebensmitte - mit Vorkenntnissen

12 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
19:00-20:15 Uhr, Kleingruppe
Evangel. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt, Unter Jennung 15
Leitung: Andrea Herouin
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

14 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
19:35-20:50 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Simone Neubrand
Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

NEU

Workshopreihe: Yoga

Mit dieser neuen Workshop-Reihe nimmt die Referentin, erfahrene Yoga-Coachin, die Teilnehmer/innen mit auf eine Reise zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Dabei ist die Anleitung zu Übungen nur ein Teil des Kompaktkurses - Sie erhalten darüber hinaus konkrete Anregungen, wie Sie im Alltag Ihrem Ziel näher kommen können. Ziel: Innere Ruhe als Basis für nachhaltiges Handeln, körperliche Aktivierung und mentale Ausrichtung (auf persönliche Zukunftsziele). Die Teilnehmenden erleben, wie Körperbewusstsein und Achtsamkeit zur inneren und äußeren Nachhaltigkeit beitragen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Antirutschsocken, Decke, Schreibmaterial und Getränk

Für alle vier Kurse gilt:

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Szusanna Gaßner

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

TU30020C: Energietanken durch Yoga

Sa, 02.05.2026, 10:00-12:00 Uhr

TU30021C: Innere Ruhe und Gelassenheit

Sa, 04.07.2026, 10:00-12:00 Uhr

TU30022C: Zukunftsfreude statt Zukunftsangst

Sa, 18.07.2026, 10:00-12:00 Uhr

Tipp

Workshop: Funktion Mensch und Mikronährstoffe

Sa., 25.07.2026, 10:00 -12:00 Uhr
Mehr Informationen auf vhs-tuttlingen.de

Ayurveda-Yoga für die Wohlfühlfigur

Die Übungen sind ein schonender Weg zu mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Mit den Yoga-übungen 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

14 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:15-19:30 Uhr
Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal, Honbergstr. 10
Leitung: Simone Neubrand
Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

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

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

Für beide Kurse gilt:

19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe
CUBE, Gymnastikraum, Uhländstr. 13,
Leitung: Annette Hoerth
Gebühr: 109,00 €, Mitglieder: 104,00 €

TU30121: für Fortgeschrittene

14 mal montags, ab Mo, 23.02.26

TU30123: für Fortgeschrittene

14 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

Mit Yoga zu innerer Ruhe und Kraft

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

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

TU30124: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal freitags, ab Fr, 27.02.26

15:00-16:30 Uhr

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

Leitung: Bettina Mauch

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Hatha-Yoga

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

TU30127: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

10 mal samstags, ab Sa, 28.02.26

11:00-12:00 Uhr, Kleingruppe

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

Leitung: Marina Moll

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TU30126: für Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

10 mal samstags, ab Sa, 18.04.26

09:30-10:30 Uhr, Kleingruppe

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

Leitung: Marina Moll

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

NEU Yoga für Schwangere

In der Schwangerschaft setzen sich viele das erste Mal bewusst mit ihrem Körper und seinen Entspannungsbedürfnissen auseinander. Yoga kann helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, den Rücken zu kräftigen, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und sich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bestenfalls eigene Yogamatte, Getränk, Kissen oder Decke

Vorab bitte die Zustimmung Ihres Frauenarztes / Ihrer Frauenärztin einholen!

Für beide Kurse gilt:

11:30-12:30 Uhr, Kleingruppe

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

Leitung: Isabel Disch

Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

TU30128

7 mal freitags, ab Fr, 27.02.26

TU30129

7 mal freitags, ab Fr, 12.06.26

Belebendes Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

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

TU30131: für Anfänger/innen

10 mal montags, ab Mo, 02.03.26

10:00-11:30 Uhr

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

Leitung: Karin Leibinger

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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 Selbstmassage-techniken. 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, 25.02.26

10:00-11:30 Uhr

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

Leitung: Renate Wehden, Tanz- und Entspannungstherapeutin

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Qigong

Qigong ist als Übungssystem

ca. 5000 Jahre alt und

umfasst hunderte von

Varianten. Dabei geht

es darum, mit Hilfe von

Atemübungen, Bewe-

gungen und Konzentra-

tionsaufgaben das Qi

(unsere Lebensenergie) so

zu beeinflussen, dass wir län-

ger 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

TU30140: Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

15 mal dienstags, ab Di, 03.03.26

18:15-19:30 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Lichan Zhu

Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

TU30142: Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26

17:30-18:45 Uhr

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

Leitung: Lichan Zhu

Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Fitness & Gesundheit

Body-Workout

Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit und Spaß am Bewegen stehen 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, 26.02.26

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

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

10 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

19:00-19:45 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Leonie Palinkas

Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 €

Cardio Workout und Full Body Workout

Powerpaket aus 2 Kursen

Zwei Kurse, ein Ziel: maximale Fitness!

Bringen Sie im ersten Kurs den Kreislauf in Schwung und verbessern Ihre Kondition und Ausdauer mit abwechslungsreichen Cardio-Übungen. Im direkt darauf folgenden und perfekt abgestimmten Kurs geht es dann richtig zur Sache: mit intensivem Ganzkörper-Workout, 45 Minuten mit funktionellen Übungen, Eigengewicht und Kleingeräten stärken Sie Ihre Ausdauer und formen Ihren Körper effektiv.

Jeder Kurs ist einzeln buchbar.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Für beide Kurse gilt:

Ludwig-Uhland-Realschule, Werderstr. 15,

Sporthalle, Bewegungsraum

Leitung: Katrin Schoner

Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

TU30208: Cardio Workout

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

19:00-20:00 Uhr

TU30209: Full Body Workout

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

19:30-20:15 Uhr



Foto: AdobeStock



Foto: privat

Bodyfit & Step

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



Foto: AdobeStock

Für beide Kurse gilt:

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Sabine Rothfelder
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

TU30210

16 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:00-20:00 Uhr

TU30211

16 mal montags, ab Mo, 23.02.26
17:45-18:45 Uhr

Step & Cardio Workout

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

Bitte mitbringen: Getränk

TU30214: Level der Choreos: Mittelstufe.

16 mal freitags, ab Fr, 27.02.26

16:30-17:30 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Hallenteil

Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz

Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

Modern Jazz für Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

TU30216

16 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

19:30-21:00 Uhr

Ludwig-Uhland-Realschule, Werderstr. 15,

Sporthalle, Bewegungsraum

Leitung: Sabine Rothfelder

Gebühr: 89,00 €, Mitglieder: 84,00 €

Orientalischer Tanz

Diese wunderbare Art zu tanzen ist für Frauen jeden Alters geeignet. Wie kein anderer Tanz fördert der orientalische Tanz die Gesundheit, Anmut und Vitalität des weiblichen Körpers auf einzigartige Weise. Neben Beweglichkeit und Körperbewusstsein



Foto: vhs Kurs

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).

TU30218

17 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

19:45-21:45 Uhr, Kleingruppe

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Anke Bauer

Gebühr: 172,00 €, Mitglieder: 167,00 €

Strong Nation by Zumba

Strong Nation by Zumba® ist ein hochintensives, schweißtreibendes Workout auf der Basis von Musik. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardio-Training. Bewegt wird sich zu Musik, die 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

16 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

17:40-18:40 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Sonja Fürderer-Dekarz

Gebühr: 85,00 €, Mitglieder: 80,00 €

Haben Sie uns auch schon entdeckt?
Mit unseren Social-Media-Kanälen bleiben Sie gut informiert!

Foto: AdobeStock

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Funktionelle Gymnastik mit Stretching

für Frauen und Männer

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.



Foto: AdobeStock

TU30222

15 mal montags, ab Mo, 09.02.26

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, 23.02.26

19:00-20:00 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Sporthalle

Leitung: Hans-Peter Jahnel

Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Yoga meets Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sich aktive und entspannende Elemente abwechseln. Das Training vereint fließende Übungsfolgen aus Yoga und Pilates. Durch Kräftigung des Körperzentrums werden tief liegende Muskelgruppen aktiviert, die Körperhaltung verbessert sowie die Koordination und Konzentration gefördert und die Beweglichkeit trainiert. Gleichgewicht und Haltung werden nachhaltig geschult. 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.



Foto: pixabay

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

TU30225: für Frauen und Männer

14 mal montags, ab Mo, 23.02.26

18:00-19:15 Uhr

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

Leitung: Simone Neubrand

Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

Power Vinyasa-Yoga mit Iyengar-Einfluss

Fließende Bewegung, bewusstes Atmen und kraftvolle Haltungen - das ist Power Vinyasa Yoga. Iyengar legt viel Wert auf präzise Ausrichtung in jeder Haltung. In diesem Kurs werden beide Stile verbunden, wir verbessern Flexibilität, Kraft, Körpergefühl, Balance und bringen die Teilnehmer/innen zum Schwitzen. Zum Abschluss genießen die Teilnehmer/innen eine wohltuende Entspannung und einen ruhigen Geist.

Bitte mitbringen: Größeres Handtuch bzw. Matte

TU30226: Anfänger/innen und Fortgeschrittene

13 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26

09:45-11:00 Uhr

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

Leitung: Angela Kastner

Gebühr: 87,00 €, Mitglieder: 82,00 €

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.

Bitte mitbringen: Handtuch



Foto: AdobeStock

TU30229

8 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

17:30-18:30 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Simone Neubrand

Gebühr: 34,00 €, Mitglieder: 31,00 €

TU30230

8 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

18:35-19:35 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Simone Neubrand

Gebühr: 34,00 €, Mitglieder: 31,00 €

TU30234

15 mal mittwochs, ab Mi, 11.02.26

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, 26.02.26

16:45-17:30 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum

Leitung: Sonja Förderer-Dekarz

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

TU30236: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal montags, ab Mo, 09.03.26

17:45-18:45 Uhr, Kleingruppe

Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal,

Honbergstr. 10

Leitung: Jutta Strobel

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TU30233: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

12 mal mittwochs, ab Mi, 11.03.26

19:00-20:00 Uhr, Kleingruppe

Haus der Senioren, Wilhelm-Buggle-Saal,

Honbergstr. 10

Leitung: Jutta Strobel

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

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

15 mal dienstags, ab Di, 03.03.26

10:00-11:00 Uhr

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

Leitung: Heide Lange

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen bauen vorhandene Spannungen im Rücken ab und beugen möglichen Beschwerden vor. Es wird gezeigt, wie man die Wirbelsäule 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



Foto: AdobeStock

TU30241

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26

08:45-09:45 Uhr

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

Leitung: Heide Lange

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TU30245

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

19:00-20:00 Uhr

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

Leitung: Elfriede Lang, Physiotherapeutin

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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

Für beide Kurse gilt

Evang. Gemeindehaus Möhringen-Vorstadt, Unter Jennung 15

Leitung: Sybille Löhle, Physiotherapeutin

Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

TU30243

12 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

17:15-18:15 Uhr, Kleingruppe

TU30244

12 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

18:30-19:30 Uhr, Kleingruppe

Tipp

Jumping mit Rebound-Schuhen

siehe Seite 78

NEU „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. 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. 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

TU30251

13 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
11:00-11:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Ulrike Schlack
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TU30252

13 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
16:00-16:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Ulrike Schlack
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Muskel- und Gleichgewichtstraining (65plus)

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

TU30253Q: Teilnehmerinnen ab ca. 60 Jahren

12 mal donnerstags, ab Do, 12.03.26
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.



Foto: AdobeStock

TU30254Q

12 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
08:15-09:15 Uhr, Kleingruppe
MediFit - Gesundheitsstudio, Weimarstr. 66/2, Gymnastikraum
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: AdobeStock

fit & gesund (55plus)

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

TU30255Q

13 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
09:00-10:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Isabel Disch
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

TU30256Q

13 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
10:10-11:10 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Isabel Disch
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Präventive Gymnastik für Frauen

Ein ganzheitliches Training für aktive Ältere, die ihre körperliche Fitness erhalten oder verbessern wollen: Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik, Kräftigungsübungen sowie ein dosiertes Herz-Kreislauftraining sorgen für eine allgemeine Mobilität und Ausgeglichenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

TU30257Q

12 mal montags, ab Mo, 09.03.26
16:15-17:15 Uhr
Schildrain-Schule, Berliner Ring 20, Sporthalle
Leitung: Jutta Strobel
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Wohlbefinden durch präventive Gymnastik

für Frauen (55plus)

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, 09.02.26
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, 10.02.26
18:30-19:30 Uhr
Schildrain-Schule, Berliner Ring 20, Sporthalle
Leitung: Beate Albert
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

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, 24.02.26
08:45-09:45 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Birgit Kern
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Beckenboden-Workshop für Frauen Tagesseminar

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, 09.05.2026, 12:00-16:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, vhs-Gym 1.01
Leitung: Christine Teufel-Baur
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Wassersport

Aqua-Fitness im TuWass

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, 24.02.26
07:30-08:30 Uhr

TU30278

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
08:20-09:20 Uhr



Foto: AdobeStock



Foto: AdobeStock

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Rettungsschwimmabzeichen

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 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.dlr.de/kurse-und-sicherheit/rettungsschwimmbildung eingesehen werden.



Foto: DLRG

TU30274: Bronze

7 mal mittwochs, ab Mi, 18.03.26
20:00-21:30 Uhr

TU30275: Silber

7 mal mittwochs, ab Mi, 23.09.26
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 20

Selbstverteidigung

Israelische Selbstverteidigung: Krav Maga Defcon

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

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Sportkleidung, Getränke

TU30299: Teilnahme ab 16 Jahre

3 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
09:00-12:00 Uhr

Kreissporthalle, Mühlenweg 19, Gymnastikraum
Leitung: Ralf Uhl, Krav Maga Defcon Master Instructor
Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €



Foto: AdobeStock

Ernährung, Kulinarik & Genuss

Entdecken Sie die Kraft der basischen Ernährung

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

Do, 05.03.26
19:00-20:30 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Frank Müller
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Kinderernährung – gesund und lecker

siehe Seite 90



Foto: privat

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



Foto: AdobeStock

TU30714

Mo, 23.03.2026, 18:30-22:00 Uhr
Schillerschule, Königstr. 44, Küche, Seiteneingang (Ost)
Leitung: Özlem Bükmez
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 16.03.26



Türkische (Sommer-)Küche Fingerfood und Essen für heiße Tage

Wenn es draußen warm wird, hat jede Region ihre eigenen Tricks gefunden, "cool" zu bleiben. Die türkische Küche bietet Ihnen hierfür viele Ideen, wie Sie auch an heißen Tagen Ihre Gäste (und natürlich sich selbst) bewirteten können, sei es auf einer sommerlichen Gartenparty oder für den Tag im Strandbad. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Tricks Sie einfach gute türkische Kost zu Hause zubereiten können. Die Kosten für die Lebensmittel (ca. 15,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

TU30715

Mo, 06.07.2026, 18:30-22:00 Uhr
Schillerschule, Königstr. 44, Küche, Seiteneingang (Ost)
Leitung: Özlem Bükmez
Gebühr: 24,00 €, Mitglieder: 22,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 29.06.26

Bier selber brauen

„Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen.“ In diesem Kurs brauen wir das Bier selber und beginnen mit dem 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, 04.07.2026, 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 €

Bier und Käse - Biertasting

Das Seminar richtet sich an alle, die Bier mit neuen Augen sehen – und schmecken – möchten. Im Zuge des Seminars lernen die Teilnehmer/innen viel über Geschmack und Geschmackskombinationen, verkosten acht verschiedene Bierstile, gepaart mit dem passenden Käse. Im Anschluss gibt es noch ein gemeinsames (Frei-)Getränk in der Brauereigaststätte.

TU30751

Fr, 13.02.2026, 15:00-18:00 Uhr
Brauerei Gaststätte Hirsch, Obere Hauptstr. 13, 78573 Wurmlingen
Leitung: Anna Bettu
Anmeldung nur über hirschbrauerei.de
Gebühr: 40,00 €

STORZ
KARL STORZ – ENDOSKOPE

**KARL STORZ macht den Unterschied –
für Patientinnen und Patienten weltweit**



Mehr erfahren unter
www.karlstorz.com

1

2

3

4

5

6

S

T

K

4

Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Spanisch
Japanisch
Chinesisch
Ungarisch
Türkisch
Ukrainisch



Zukunft jetzt! Auch in diesem Semester können Sie durch das Erlernen einer Fremdsprache Ihre persönliche Zukunft im privaten sowie beruflichen Bereich gestalten und neue Brücken bauen. Es erwarten Sie nicht nur die klassischen Sprachkurse, sondern auch abwechslungsreiche Angebote im Bereich der Literatur, Musik und Poesie und dies in der Fremdsprache. Im Bereich Englisch ermöglicht der „English book-club“ bereits fortgeschrittenen Liebhabern der englischen Sprache, bei der Lektüre der Novelle „The Giver by Lios Lowry“, ihren Vokabelschatz zu erweitern und miteinander über die Handlung zu diskutieren. Führungskräfte im Bereich der Medizintechnik können mit Rechtsanwalt Matthias Mock im Seminar „Contracting in English“ nicht nur ihr Verständnis von englischsprachigen Verträgen verbessern, sondern gewinnen zugleich bei Verhandlungen mit internationalen Geschäftspartnern, insbesondere bei der Kommunikation von vertraglichen Positionen mehr Sicherheit. Frankophile Teilnehmer bekommen im Rahmen des französischen Chansonabends die Gelegenheit, die Poesie und Musik der großen Chansonniers des 20. Jahrhunderts wie Edith Piaf, Georges Brassens oder Jacques Brel zu analysieren. Im Kurs „Teoría musical“ werden Musikliebhaber/innen mit oder ohne musikalischen Vorwissen von unserer neuen Spanischdozentin Ángela Fernández Pérez in spanischer Sprache in das Notensystem eingeführt und können ein Verständnis für unterschiedliche Taktarten und Rhythmen entwickeln – eine gute Basis für das persönliche Instrumentalspiel.

Susanne Bernert-Rehaber, Fachbereichsleiterin Fremdsprachen



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

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

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)
- Zweitschriftlerkurse (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!






**JETZT
KOSTENFREIE
BERATUNG
BUCHEN!**



Wir beraten Sie und Ihre Familie zu Jobsuche, Sprachkursen, Wohnen, Schule, Kinderbetreuung und Freizeit in der Region. Bei uns gibt es auch Seminare und ein Welcome Café. Wir sprechen mehrere Sprachen.

KONTAKT:
Telefon: +49 7721 697 325-2 | +49 7721 922-239
E-Mail: welcome@wifoeg-sbh.de | welcome@vs.ihk.de
welcome-sbh.de

 [welcome-sbh](https://www.facebook.com/welcome-sbh)

 [welcome.center.sbh](https://www.instagram.com/welcome.center.sbh)

 [wifoegsbh](https://www.youtube.com/wifoegsbh)

 Welcome Center
Schwarzwald-Baar-Heuberg

Gefördert durch:





Deutsch als Fremdsprache



Foto: pixabay

Deutsch Niveau A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8**TU40401: ab Lektion 1, Abendkurs**30 mal ab Mo., 09.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29,
Raum Gr 1.07

Leitung: Sigrid Keicher

Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

TU40402: ab Lektion 1, Samstagskurs11 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
09:00-12:15 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Anzhela Salabai

Gebühr: 239,00 €, Mitglieder: 234,00 €

Deutsch Niveau A1.1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8**TU40403: ab Lektion 7, Samstagskurs**12 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
09:00-12:15 Uhr, Minigruppe
vhs Raum 3, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: N.N.

Gebühr: 260,00 €, Mitglieder: 255,00 €

Deutsch Niveau A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-5**TU40405: ab Lektion 8, Abendkurs**30 mal ab Di., 10.03.2026, 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 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**28 mal ab Di., 10.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Bettina Fillinger

Gebühr: 213,00 €, Mitglieder: 208,00 €

Deutsch Niveau A2.2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 4, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501083-9**TU40415: ab Lektion 8, Abendkurs**23 mal ab Di., 10.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29,
Raum Gr 2.08

Leitung: Tania Reckzeh

Gebühr: 231,00 €, Mitglieder: 226,00 €

TU40416: ab Lektion 12, Abendkurs30 mal ab Mo., 02.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
vhs Raum 3, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Angelika Lehmann

Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch als Fremdsprache B1

Deutsch Niveau B1.1

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-501085-6**TU40420: ab Lektion 1, Abendkurs**23 mal ab Mo., 09.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29,
Raum Gr 2.08

Leitung: Tania Reckzeh

Gebühr: 231,00 €, Mitglieder: 226,00 €

TU40421: ab Lektion 5, Samstagskurs12 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
Leitung: Angelika Lehmann

Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Konversationskurs B1/B2

für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit soliden Grundkenntnissen, 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 B1- oder B2-Kurs besuchen; auch Teilnehmende, die gerade die B1-Prüfung absolviert haben, aber ihre Fähigkeiten im Sprechen noch verbessern möchten, sind herzlich willkommen.

TU40425: Abendkurs12 mal montags, ab Mo, 09.03.26
18:30-20:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Franziska Martin

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

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.

Deutsch B1 Lernmodule

Die B1 Lernmodule sind ein Pilotprojekt mit insgesamt vier unabhängigen Lernmodulen. Die modulare Kursstruktur bietet ein Höchstmaß an Flexibilität und Individualisierung für den Lernfortschritt.

Die Module bieten eine Alternative zu den klassischen Sprachkursen und ermöglichen, gezielt an individuellen sprachlichen „Baustellen“ zu arbeiten. Ein Einstieg ist in jedem Modul möglich; es besteht keine Teilnahmeverpflichtung für alle Module.

Für alle vier Module gilt

Wenn vorhanden, bitte eigenes Tablet mitbringen. Die Teilnahme ist aber auch ohne Tablet möglich



Foto: Adobe Stock

Modul 1: Hören & Lesen

Im ersten Modul wird geübt, besser mit langen Sätzen umzugehen – mit geschriebenen und gesprochenen. Mittels Hörverstehens-Übungen wird geübt, sich beim Gespräch auf den Gesamtzusammenhang statt auf jedes einzelne Wort zu konzentrieren. Das Lesen stärkt das Grammatikverständnis und den sicheren Umgang mit Satzzeichen. Ferner werden in diesem Modul mithilfe von Satzanalyse die Sätze in ihre Bestandteile zerlegt, um das Textverständnis zu stärken.

TU404251Mo, 02.03.26, 18:00-20:00 Uhr
Di, 03.03.26, 18:00-20:00 Uhr
Do, 05.03.26, 18:00-20:00 Uhr
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 3
Leitung: Alexandru Tanase

Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Modul 2: Grammatik und Sprachbausteine

In diesem Modul werden zentrale Grammatikthemen auf dem Sprachniveau B1 behandelt; ferner liegt der Fokus auf der Erweiterung der Sprachbaustein-Kompetenz, um die praktischen Sprachstrukturen gezielt zu vertiefen. Folgende Themen werden unter anderem behandelt: Wechselpräpositionen, Präpositionaladverbien, Partizip I, Finalsätze und der Infinitiv.

TU4042529 mal ab Mo., 16.03.2026, 18:00-20:00 Uhr
3 x wöchentlich: montags, dienstags & donnerstags
vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 3
Leitung: Alexandru Tanase

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Modul 3: Schreibtechniken, mit KI-Anwendung

In diesem Modul wird gezielt die Entwicklung der schriftlichen Ausdrucksfähigkeit gefördert. Oft fällt es schwer, selbst in der Muttersprache einen Text zu schreiben. Wie viel schwieriger ist es dann erst, auf Deutsch einen guten Text zu verfassen. Je weiter das Thema vom eigenen Fokus entfernt liegt, desto schwieriger gestaltet sich ein klarer und verständlicher Text. Dieses Modul beschäftigt sich mit der Schreibtechnik und vermittelt Methoden sowie eine Struktur, die das Schreiben von Texten erleichtert und beschleunigt. Es wird auch darauf eingegangen, wie KI beim Schreiben und bei der Korrektur von eigenen Texten effektiv eingesetzt werden kann.

TU404253

Mo, 27.04.26, 18:00-20:00 Uhr
 Di, 28.04.26, 18:00-20:00 Uhr
 Do, 30.04.26, 18:00-20:00 Uhr
 Mo, 04.05.26, 18:00-19:30 Uhr
 vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 3
 Leitung: Alexandru Tanase
 Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

Modul 4: Freies Sprechen

Im vierten Modul liegt der Fokus auf dem Sprechen. Aus dem Bauch heraus zu reden kann jeder – bis man es selbst muss. Spontan und gezielt den eigenen Standpunkt darzulegen, erfordert Übung, genauso wie alle anderen Sprachkompetenzen. Für Nicht-Muttersprachler sind ausreichender Wortschatz, Schlagfertigkeit und persönliche Kommunikationsfähigkeiten entscheidende Faktoren, um überzeugend sprechen zu können. Dieses Modul fordert dazu heraus, die Komfortzone zu verlassen, spontanen Small Talk zu meistern und sich beim Sprechen wohler zu fühlen.

TU404254

Mo, 18.05.26, 18:00-20:00 Uhr
 Di, 19.05.26, 18:00-20:00 Uhr
 Do, 21.05.26, 18:00-20:00 Uhr
 vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 3
 Leitung: Alexandru Tanase
 Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Deutsch als Fremdsprache B2**Deutsch Konversationskurs B2/C1 für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit erweiterten Sprachkenntnissen, 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.

TU40431

15 mal freitags, ab Fr., 06.03.2026, 14:00-16:15 Uhr
 vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 1
 Leitung: Olga Pypenko
 Gebühr: 172,00 €, Mitglieder: 167,00 €

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

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



Foto: pixabay

telc
LANGUAGE TESTS

Deutsch Niveau B2.2

für Teilnehmende mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Aspekte neu B2 Teil 2, Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605269-6

TU40435: ab Lektion 6, Intensivkurs am Samstag

10 mal samstags, ab Sa, 14.03.26
 14:30-17:30 Uhr, Minigruppe
 vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 2.02
 Leitung: Franziska Martin
 Gebühr: 217,00 €, Mitglieder: 212,00 €

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2 – Testbuch, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-676867-2

Sie lernen das Prüfungsformat kennen und erhalten hilfreiche organisatorische Tipps, um gut vorbereitet in die Prüfung zu gehen. Sie lernen die einzelnen Prüfungsteile (Lesen, Sprachbausteine, Hören, Schreiben, Sprechen) kennen. Darüber hinaus wird eine Schreibaufgabe umfangreich korrigiert und der mündliche Teil simuliert.

Für beide Kurse gilt:

vhs-Treff Sprache & Kultur, Donaust. 7, Raum 3
 Leitung: Alexandru Tanase
 Gebühr: 30,00 €, Mitglieder: 27,00 €
 18:00-19:30 Uhr

TU40436

Mo, 23.02.26, Di, 24.02.26, Do, 26.02.26

TU40437

Mo, 13.07.26, Di, 14.07.26, Mi, 15.07.26,

Deutsch als Fremdsprache C1**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

TU40441: ab Lektion 1, Abendkurs

30 mal ab Mo., 09.03.2026, 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 €

Deutsch Niveau C1.2

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

TU40445: ab Lektion 5, Intensivkurs am Samstag

12 mal samstags, ab Sa, 28.02.26
 08:30-12:30 Uhr
 vhs Raum 1, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
 Leitung: Eleonora Kindsvater
 Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Sie finden nicht den richtigen Kurs?

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

**Einbürgerungstests für Einbürgerungswillige**

Die Volkshochschule Stadt und Kreis Tuttlingen bietet regelmäßig Einbürgerungstests in Tuttlingen an. Dieser Test kostet 25,00 €, weitere Informationen dazu und einen Testfragebogen finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de).

Die **nächsten freien Termine** der Volkshochschule in Tuttlingen und weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-tuttlingen.de/integration

Bitte beachten Sie, dass Sie sich persönlich bei uns in Tuttlingen für den Test anmelden müssen. Eine Anmeldung für Dritte ist nicht möglich.

Ablauf der Anmeldung:

- Prüfen Sie, welcher Termin für Sie in Frage kommt.
- Prüfen Sie auf vhs-tuttlingen.de/integration, welche Daten zur Anmeldung erforderlich sind und schicken Sie uns diese per E-Mail mit Ihrem Wunschtermin an einbuengerung@vhs-tuttlingen.de. 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
13.03.2026	03.02.2026	10.02.2026	09.00-11.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr
19.06.2026	12.05.2026	19.05.2026	09.00-11.00 Uhr 14.00-16.00 Uhr

Termine für den Test „Leben in Deutschland“ finden etwa einmal pro Monat statt.
Anmeldung im vhs-Integrationsbüro

Ihre Fachbereichsleiterin für Fremdsprachen

**Susanne
Bernert-Rehabe**
Fremdsprachen
Tel. 07461/9691-14
bernert-rehabe@
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

8 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
Fritz-Erlar-Schule, Mühlenweg 23/29,
Raum Gr 1.05
Leitung: Marina Moll
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Englisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Go for it A1, Hueber-Verlag,
ISBN 978-3-19-102938-8**

TU40630: ab Lektion 7

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Rasiit Hamatoglu
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

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 10

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
09:00-10:30 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Raimund Hartling
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

English at your leisure: Reading, Speaking & Exercises A2/B1 für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

**Lehrbuch: At your leisure, 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, 25.02.26
09:30-11:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Rasiit Hamatoglu
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Englisch Niveau B1

für Teilnehmende mit soliden 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

18 mal montags, ab Mo, 23.02.26
17:30-19:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Hanna Dubych
Gebühr: 139,00 €, Mitglieder: 134,00 €

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 1

15 mal donnerstags, ab Do, 12.03.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Xiaoya Yang
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Englisch 60plus B1

für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: nach Absprache

In angemessenem Lerntempo für die Altersgruppe gewinnen wir mehr Sicherheit im Verstehen und Sprechen von Englisch in Alltagssituationen. Der Kurs richtet sich an Personen über 60 Jahren, die bereits über gute Grundkenntnisse in der englischen Sprache verfügen.

TU40614R

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
10:30-12:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Philippa Rettenbacher
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €
Schreibmaterialien sind mitzubringen

Englisch 60plus B1.2

für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: A New Start- New Edition – Englisch für Wiedereinsteiger, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20232-6

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.). Das Lerntempo ist der Altersgruppe angemessen.

TU40615R: ab Lektion 1

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
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

für Teilnehmende mit soliden Kenntnissen

Im Mittelpunkt stehen das freie Sprechen über aktuelle Themen und die Erweiterung des Wortschatzes. Grammatikkenntnisse werden bedarfsgerecht vertieft. Voraussetzung: mind. solide Kenntnisse der englischen Sprache.

TU40659

10 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Hans-Peter Jahnel
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Englisch 60plus B2

für Teilnehmende ab ca. 60 Jahren mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: 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, 04.03.26
08:30-10:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Ursula Leibinger
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €



English book-club Niveau B2+ Lektürekurs auf Englisch

Grab your favorite drink, log in, and join us for a relaxed English conversation course based on the famous novel, The Giver by Lois Lowry. The class will be led by a native speaker and resemble a book club; you read the chapters before class, and we spend the hour talking about them along with accompanying questions and small tasks. This course is a great opportunity to practice your spoken English, expand your vocabulary, and hang out with other learners in a relaxed digital setting. So join us for some good conversation and good reading!

TU40673W

5 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Elyse Waldie
Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €



 **Instagram**
vhs.tuttlingen

Creative Art in English für Schüler/innen von 10-14 Jahren

Practice English and enjoy Art at the same time. In diesem Kunstkurs für Jugendliche wird Englisch gesprochen und somit gleichzeitig das Selbstvertrauen in die eigenen Sprachkompetenz gestärkt.



Foto: P. Rettenbacher

10,00 € extra is needed per student for materials. Please bring this to the first class. Please wear old clothes. Art can get messy. Empfohlenes Englischniveau: A2 +

TU40600J: für Schüler/innen von 10-14 Jahren

8 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Philippa Rettenbacher
Gebühr: 70,00 €

Englisch für den Beruf



Foto: Adobe Stock



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 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.

TU40676W

10 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Eve Zhevenko
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Sprachkurse für Betriebe und Unternehmen

Auf Wunsch organisieren wir auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Sprachkurse. Die Kurse können als Inhouse-Schulungen Online per Videokonferenz oder in den vhs-eigenen Räumen stattfinden.



Foto: Adobe Stock

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

Business English Level B1/B2: English for Socializing and Small Talk für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: English for Socializing and Small Talk · Edition 2014 Short Course Series · Englisch im Beruf Business Skills · B1/B2
Coursebook as E-Book, Produktnr.: 1100022848
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die lernen möchten, sich selbstbewusst auf Englisch unterhalten zu können. Dazu werden hilfreiche Gesprächsstrategien und Redewendungen behandelt.

TU40677W

8 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Malcolm Clark
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

“Contracting in English”

Seminar tailored for Med-Tech business development professionals, managing directors and senior leaders, delivered entirely in English, with a strong focus on international contracts and negotiation practice.



Foto: privat

Target Group: Business Development & Licensing Professionals in MedTech, Managing Directors, Senior Executives, and Decision-Makers, Leaders involved in international partnerships, M&A, licensing, manufacturing, and distribution agreements

Participants will:

- Understand the structure and key clauses of English-language contracts in the MedTech sector
- Gain confidence in negotiating terms in English with international partners
- Learn to identify and mitigate legal and commercial risks in cross-border agreements
- Improve their ability to communicate contractual positions clearly in English

Introduction to Contract English: terminology and common pitfalls

Essential Clauses: confidentiality, liability, warranties, indemnities, governing law, dispute resolution

Boilerplate Clauses: force majeure, termination, entire agreement

Negotiation Skills in English: strategies for effective deal-making

MedTech-Specific Issues: regulatory references, manufacturing (OEM) agreements, licensing of technology

Case Study: analysis of MedTech agreements and negotiation exercise

Requirements: Good command of English (at least B2 level) Basic understanding of business and contract processes

Note: The seminar does neither constitute nor replace individual legal advice.

TU40678B

Do, 16.04.2026, 09:00-12:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Matthias Mock, Rechtsanwalt
Gebühr: 220,00 €, Bei Firmenanmeldung, ab 3 Personen 180,00 € pro Person

Französisch



Französischer Chansonsabend

Im Rahmen dieses Seminars werden die großen französischen Chansonniers des 20. Jahrhunderts behandelt. Hören und analysieren Sie Poesie und Musik von Edith Piaf, Georges Brassens und Jacques Brel. Lernen Sie nicht nur die Chansonniers des “Rive Gauche”, sondern auch des “Âge d’or” kennen und machen Sie auch einen kleinen Ausflug in die französische Chansonmusik der Jahrtausendwende.



TU40844C

Fr, 27.03.2026, 19:00-21:15 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Susanne Bernert-Rehaber
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Französisch Niveau A1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

Dieser Anfängerkurs wird bei Bedarf spontan als Präsenzkurs oder online-Kurs geplant

TU40800

15 Termine, Ort, Tag und Uhrzeit werden noch festgelegt
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
Leitung: N.N.
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch Niveau A2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund.

TU40810

Lehrbuch: nach Absprache

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
16:30-18:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Katja Bruxelles
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

TU40820

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

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
10:10-11:40 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Maryvonne Allain
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Textes, Conversation et Grammaire A2**Teilnehmer/innen 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, 25.02.26

17:00-18:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Irmgard Dinkelaker

Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Conversation et lecture faciles B2**Teilnehmer/innen 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, 24.02.26

18:15-19:45 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Leitung: Sigrid Keicher

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

**Französisch Auffrischkurs
Städtepartnerschaft mit Draguignan
pour les organisateurs et participants au jumelage**

In diesem Kurs können Personen, die an der Organisation der Städtepartnerschaft zwischen Tuttlingen und Draguignan beteiligt sind, ihre Französischkenntnisse reaktivieren. Die Bedarfe werden bei Kursbeginn ermittelt.

TU40845: mit Vorkenntnissen

4 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26

16:30-18:00 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

Leitung: Katja Bruxelles

Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Draguignan**Tuttlingens Partnerstadt in Frankreich**

Seit 1989 verbindet Tuttlingen eine lebendige Partnerschaft mit Draguignan, einer Stadt im Département Var in der Provence. Umgeben von Pinienwäldern, Olivenhainen und Lavendelfeldern liegt sie am Fuß des Malmont. Die Nähe



Foto: wikimedia CCO

zur Côte d'Azur und zum Grand Canyon du Verdon macht die Region besonders reizvoll. Draguignan blickt auf eine lange Geschichte zurück, geprägt vom Drachenmythos und dem Schutzpatron St. Hermentaire. Neben der Altstadt mit Plätzen und Brunnen locken Museen, Dolmen und der Uhrturm. Die Stadt ist bedeutende Garnison und kulturelles Zentrum mit Märkten, Weingütern und Sommerfestivals. Seit Jahrzehnten pflegen Schulen und Vereine den Austausch, gemeinsame Stadtfeste und Hilfsaktionen stärken die Freundschaft. Draguignan steht für provenzalische Lebensart – und für eine Partnerschaft, die weit mehr ist als ein Name.

Italienisch**Italienisch Niveau A1****Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen****TU40911: ab Lektion 3/4**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 - Hybride

Ausgabe allango, Klett-Verlag,

ISBN: 978-3-12-502202-7

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

08:30-10:00 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Roberta Rampazzo

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

TU40901W: ab Lektion 4

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova Edizione,

ISBN: 978-3-19-045467-9

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone

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

Italienisch Niveau A2**Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova Edizione,

Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-275449-4

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurechtzufinden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert.

TU40903W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone

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

Italienisch Niveau A2/B1 - Krimikurs**Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen**

Compagni di viaggio, 4 Kurzgeschichten (B1), Circon-Verlag, ISBN: 9783817419425

Es wird die Lektüre "Compagni di viaggio" mit 4 unterhaltsamen Kurzgeschichten von muttersprachlichen Autoren gelesen.

TU40907

15 mal mittwochs, ab Mi,

25.02.26

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

Leitung: Barbara Legname

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

**Italienisch Niveau B1****Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen****TU40921: ab Lektion 5/6**

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1-Hybride

Ausgabe allango, Hueber-Verlag

ISBN: 978-3-12-525225-7

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

10:10-11:40 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Roberta Rampazzo

Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

TU40920W: ab Lektion 7

Lehrbuch: Chiaro! B1 - Nuova edizione,

Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag,

ISBN: 978-3-19-045467-9

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone

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

Spanisch**Spanisch Niveau A1****Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag,

ISBN: 978-3-19-304545-4

TU42200

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29,

Raum Gr 1.04

Leitung: Elsa Ulloa Medina

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

Spanisch Niveau A1**Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag,

ISBN: 978-3-19-304545-4

TU42201: ab Lektion 4

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

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 7

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Jose Escalante

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

TU42202: ab Lektion 10

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

18:05-19:35 Uhr, Minigruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Leitung: Carolina Teply

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Tipp

**Reisende berichten:
Auf Schienen durch Europa
Ein Interrail-Erfahrungsbericht**

siehe Seite 14

Spanisch für die Reise - Niveau A1**Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7**

In diesem Kompaktkurs 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.

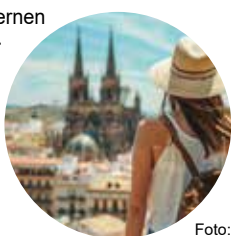


Foto: Adobe Stock

TU42242: Kompaktkurs

5 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
Fritz-Erler-Schule, Mühlenweg 23/29,
Raum Gr 1.05
Leitung: Marina Moll
Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Spanisch Niveau A2**Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen****Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN: 9783190345458****TU42210W: ab Lektion 9**

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
17:30-19:00 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Jose Escalante
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Conversación y lectura B1/B2**Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen**

Curso de conversación fácil para participantes que quieren practicar el idioma y quizás reparar un poco la gramática con ayuda de una lectura y/o con temas actuales.

TU42220

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
08:45-10:15 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Sandra Marquardt
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch Niveau B2**Teilnehmer/innen mit erweiterten Sprachkenntnissen****Lehrbuch: Impresiones B2, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-094545-0****TU42241: ab Lektion 4**

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
20:05-21:35 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: David Chicas
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

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

Teoría musical**Aprende a leer una partitura musical**

El curso está dirigido a personas con pocos conocimientos musicales previos o a quienes empiezan desde cero. El objetivo es que, al finalizar, los participantes adquieran la capacidad de leer una partitura y desarrollen una base sólida que facilite el aprendizaje musical. Está especialmente pensado para miembros de coros, grupos musicales y para niños y adultos que empiezan a tocar un instrumento

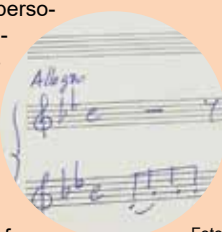


Foto: By A. Fernández Pérez

TU42243: für Erwachsene in spanischer Sprache, Niveau A2 erforderlich

4 mal samstags, ab Sa, 28.02.26
14:00-15:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Ángela Fernández Pérez
Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Spanisch für Kinder

Grundschul Kinder lernen mit einer muttersprachlichen Dozentin folgende Sprachfertigkeiten mit interaktiven und spielerischen Elementen: Begrüßung, Beschreibung der eigenen Familie, Haus und Schule, Einkauf und Lebensmittel, Zahlen und Farben.

Der 14-tägige Rhythmus ermöglicht die Festigung der Lerninhalte sowie mehr Flexibilität.

TU42243KJ: für Grundschul Kinder von 6 -10 Jahren

8 mal, 14-tägig freitags, ab Fr, 27.02.26
15:00-16:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Ángela Fernández Pérez
Gebühr: 95,00 €

Weitere Sprachen**Japanisch A1.1 - Hybrid-Kurs****Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, Bd. 1, ISBN: 978-3732299744**

Dieser Kurs richtet sich an Japan-Interessierte mit keinen oder geringen sprachlichen Vorkenntnissen. Mit viel Spaß lernen wir, uns vorzustellen, einfache Aussage- und Fragesätze zu bilden und erste Dialoge zu führen. Hybrid-Angebot: Die Teilnahme ist in Präsenz oder online möglich. Bitte teilen Sie uns per E-Mail mit, ob Sie an der Veranstaltung in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

TU41001H: Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

12 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:50-21:20 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich
Leitung: Mina Hara
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

TU41002H: Teilnehmer/innen mit Hiragana-Kenntnissen

12 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:15-19:45 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich
Leitung: Mina Hara
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Schwedisch**Niveau wird bei Kursbeginn festgelegt****TU42002W**

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

Türkisch A1/A2**Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen****Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0****TU42401: Fortsetzungskurs ab Lektion**

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
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**Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen****Lehrbuch: nach Absprache**

Unsere Sprachkurse sind kommunikativ ausgerichtet, d.h. das aktive Sprechen steht im Vordergrund, um sich im Ausland in Alltagssituationen zurecht zu finden. Der Grundwortschatz und wichtige Sprachstrukturen werden systematisch vermittelt und erweitert.

TU42601

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs Raum 2, Königstr. 7 (Eingang Honbergstr.)
Leitung: Beáta Wöhrstein
Gebühr: 206,00 €, Mitglieder: 201,00 €

**Die slawischen Sprachen - ein Vergleich**

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick sowie eine Einführung in die wichtigsten slawischen Sprachen (Ukrainisch, Polnisch, Russisch) mit Fokus auf Gemeinsamkeiten, Schrift, Grammatik und kulturelle Besonderheiten.

TU42640W

4 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
10:00-11:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Vladyslava Evhenivna Pedchenko
Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Werden Sie Kursleiter/in für Sprachen an der vhs Tuttlingen!

Wir suchen engagierte Persönlichkeiten, die Freude am Unterrichten haben und ihre Sprachkenntnisse mit Begeisterung weitergeben möchten. Ob Englisch, Französisch, Italienisch oder andere Sprachen – Ihre Kompetenz ist gefragt! Wir bieten flexible Einsatzmöglichkeiten, ein motiviertes Team und die Chance, Menschen für Sprache und Kultur zu begeistern. Bewerben Sie sich jetzt!

Kontakt:

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



Foto: Adobe Stock



PC-Grundlagen
Office
Mediengestaltung
XpertBusiness
Rhetorik
Soft Skills
Medienkompetenz

Medizintechnikbranche



Foto: Adobe Stock

Rechtliche Grundlagen und Pflichten für Medizinprodukteberater

Basiskurs nach § 83 MPDG mit Zertifikat

Um als Medizinprodukteberater tätig sein und Fachkreise beraten oder in die sachgerechte Handhabung von Medizinprodukten einweisen zu dürfen, ist nach § 83 MPDG der Nachweis entsprechender Kenntnisse erforderlich. Dieser Basiskurs vermittelt das notwendige produkt- und firmenunabhängige rechtliche Grundlagenwissen. Das Seminar wird von Rechtsanwalt Matthias Mock geleitet, der über langjährige Inhouse-Erfahrung in der Medizintechnikbranche verfügt. Dieses Seminar vermittelt ausschließlich die rechtlichen Grundlagen und Pflichten für Medizinprodukteberater nach § 83 MPDG; produktspezifische Einweisungen und technische Schulungen sind nicht Bestandteil und müssen durch den jeweiligen Hersteller erfolgen.

Inhalt:

- Rechtsrahmen: Europäische MDR, IVDR und nationales MPDG
- Rolle des Medizinprodukteberaters: Rechte, Aufgaben und Pflichten nach § 83 MPDG
- Inverkehrbringen, Klassifizierung und Kennzeichnung von Medizinprodukten
- Marktüberwachung und Vigilanz: Meldepflichten, Behördenrolle
- Betreiberrecht und Schnittstellen zu Anwendern
- Compliance & Ethik - insbesondere Heilmittelwerbe-gesetz (HWG)
- Dokumentationspflichten und Verhalten im Alltag

Zielgruppe: Mitarbeiter von Medizintechnik-Unternehmen (Außendienst, Innendienst, Marketing, Service) und Quereinsteiger, die eine rechtssichere Grundlage für ihre Tätigkeit benötigen



Foto: privat

”

Tuttlingen gilt weltweit als das Zentrum der Medizintechnik – eine Tradition, die seit der Industrialisierung die Stadt prägt und bis heute Innovation und Qualität vereint. Über 400 Unternehmen sind hier angesiedelt, darunter namhafte Firmen wie Aesculap, Karl Storz und KLS Martin, die die Region zu einem einzigartigen Kompetenzcluster machen. Wir freuen uns daher besonders, in unserem aktuellen Programm zwei neue Kurse anbieten zu können, die direkt auf die Anforderungen dieser Branche zugeschnitten sind: „Rechtliche Grundlagen und Pflichten für Medizinprodukteberater“ sowie „Rechtliche Verantwortung und Compliance für Geschäftsführer und Führungskräfte in der Medizintechnik“. Beide Kurse vermitteln praxisnahes Wissen zu gesetzlichen Vorgaben, Haftungsfragen und Compliance-Standards – essenziell für die Sicherheit und Wettbewerbsfähigkeit in einer Branche, die höchste Verantwortung trägt. Die Medizintechnik ist ein Motor für Innovation und Beschäftigung in der Region, und wir möchten mit unserem Bildungsangebot dazu beitragen, dieses Know-how weiter zu stärken und den Austausch zwischen Praxis und Theorie zu fördern. Gleichzeitig hoffen wir, künftig weitere branchenspezifische Kurse in unser Programm aufnehmen zu können, um den hohen Ansprüchen der Unternehmen gerecht zu werden und die Zukunftsfähigkeit der Branche aktiv mitzugestalten. Haben Sie Ideen oder Wünsche für passende Angebote? Dann sprechen Sie uns gerne an – wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Steffen Griesinger, Fachbereichsleiter Berufliche Bildung und EDV



Nutzen: Wissen für die tägliche Arbeit
Zertifikat als Schulungsnachweis
Praxisnähe durch die Kombination aus juristischer Expertise und Branchen-Inhouse-Erfahrung
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gesetzestexte und Seminarunterlagen werden gestellt.

TU50021B

Fr, 24.04.2026, 09:00-18:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Matthias Mock, Rechtsanwalt
Gebühr: 390,00 €, Bei Firmenanmeldung ab 3 Personen 350€ pro Person

Rechtliche Verantwortung und Compliance für Geschäftsführer und Führungskräfte in der Medizintechnik

Geschäftsführer und leitende Manager in der Medizintechnik tragen eine besondere rechtliche Verantwortung. In diesem kompakten Präsenzseminar in Tuttlingen, vermittelt Rechtsanwalt Matthias Mock (mock.legal) mit langjähriger Inhouse-Erfahrung praxisnah die wichtigsten rechtlichen Grundlagen, Haftungsrisiken und Compliance-Pflichten.

Inhalte (Auswahl):

- Rechtliche Verantwortung und persönliche Haftung der Geschäftsführung bzw. Führungskraft
- Produkthaftung und Produktsicherheit

Compliance:

- Heilmittelwerbe-gesetz (HWG), Antikorruptionsrecht, Datenschutz (DSGVO)
- Grundlagen für den Aufbau der Organisation (Delegation, Dokumentation)

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Geschäftsführer, Senior Manager und leitende Führungskräfte von Medizintechnikunternehmen, die ihre rechtliche Verantwortung und Haftungsrisiken besser verstehen möchten.

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich

TU50022B

Do, 09.07.2026, 09:00-12:30 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Matthias Mock, Rechtsanwalt
Gebühr: 150,00 €

Tipp

“Contracting in English”

Seminar mit Rechtsanwalt Matthias Mock

siehe Seite 47

Künstliche Intelligenz

Chat GPT-Einführung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können. Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Erleben Sie KI in Aktion
- Praktische Anwendungsbeispiele für Beruf und Freizeit
- Interaktive Übungen: Testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI
- Diskussion über Chancen und Herausforderungen
- Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können! Zielgruppe: Alle Interessierten ohne Vorkenntnisse
Dauer: 90 Minuten

Voraussetzungen: Keine, nur Neugierde und Offenheit für Neues!

TU50622W: Online-Seminar

Di, 10.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 20,00 €

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung dieser Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt sie als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten.

TU50661W: Online-Seminar

Mo, 27.04.2026, 18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €

Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstiegshürde bei KI-Anwendungen ist - Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen – den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag. Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene

TU50671W: Online-Seminar

Sa, 14.03.2026, 10:00-12:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €

Tipp

Die schöne neue Welt der IT und KI
Zeitreise in 140 Jahre Technologiegeschichte

Mi, 22.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

siehe Seite 12

Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie digitale Assistenten Ihren Alltag bereichern können! In diesem unterhaltsamen Einführungsseminar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen – ganz ohne Vorkenntnisse. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der KI in der Musikproduktion und führt Sie in die Funktionsweise der Plattform Suno ein. In einer Live-Demonstration erleben Sie, wie KI Musik generiert, und setzen Ihr Wissen direkt in praktischen Übungen um: Erstellen Sie Ihr eigenes Musikstück mit KI! Darüber hinaus diskutieren wir rechtliche und ethische Aspekte wie Urheberrecht und Datenschutz im Kontext KI-generierter Musik. Dieser Kurs bietet nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem die Möglichkeit, selbst kreativ zu werden und die Potenziale von KI in der Musikproduktion zu erkunden. Geeignet ist er für Musikbegeisterte, Hobby-Musiker, Produzenten, Technik-Enthusiasten und alle, die neugierig auf die Verbindung von KI und Musik sind. Bringen Sie lediglich Ihre Neugier und ein Smartphone oder Laptop für die Übungen mit – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

ter Musik. Dieser Kurs bietet nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem die Möglichkeit, selbst kreativ zu werden und die Potenziale von KI in der Musikproduktion zu erkunden. Geeignet ist er für Musikbegeisterte, Hobby-Musiker, Produzenten, Technik-Enthusiasten und alle, die neugierig auf die Verbindung von KI und Musik sind. Bringen Sie lediglich Ihre Neugier und ein Smartphone oder Laptop für die Übungen mit – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

TU50641W: Online-Seminar

Di, 14.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 20,00 €

KI-Videos erstellen

Entdecken Sie die Welt der Bildanimation! In diesem dreitägigen Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit KI-gestützten Tools und der App CapCut statische Bilder in beeindruckende Animationen verwandeln. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Bildanimation, entwickeln ein Storyboard und erstellen Schritt für Schritt Ihren eigenen Animationsclip mit 5 bis 6 Szenen. Der Kurs vermittelt den Einsatz von KI für kreative Bildbearbeitung, Techniken zur Planung und Strukturierung sowie grundlegende und fortgeschrittene Funktionen von CapCut. Tipps für fesselnde visuelle Erzählungen runden das Programm ab. Geeignet für Kreative, Social-Media-Enthusiasten, Lehrkräfte und alle, die ihre digitalen Fähigkeiten erweitern möchten. Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer sowie ein Smartphone oder Tablet mit installierter CapCut-App.



Foto: Adobe Stock

TU50631W: Online-Seminar

3 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26

18:00-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 54,00 €

PC-Grundlagen

PC-Einsteiger - Grundkurs

Grundlagen PC, Einführung in Windows

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, wird aber auch all jenen empfohlen, die Lücken im Basiswissen haben. Schwerpunkt ist der sichere Umgang mit dem Betriebssystem Windows als Grundlage für alle weiteren Programme. Im Kurs wird Windows 10 eingesetzt. 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, 03.03.26

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. Der Kurs ist geeignet für Nutzer der Office-Versionen ab 2010 und Office365.

TU50111: langsames Lerntempo

7 mal dienstags, ab Di, 19.05.26

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

TU50400

5 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26

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 & Schülerinnen

siehe Seite 62

Firmenkurse, die begeistern

Sprechen Sie uns an!

Steffen Griesinger
Fachbereichsleiter EDV & Berufliche Bildung
griesinger@vhs-tuttlingen.de
07461/9691-16

vhs Volkshochschule
Stadt und Kreis Tuttlingen

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, 27.03.26, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 28.03.26, 09:00-16:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 77,00 €, Mitglieder: 72,00 €

Office-Paket

Office Kompakt

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen

Im Seminar lernen Sie die Grundfunktionen von Word, Excel und PowerPoint kennen. In den ersten drei Wochen stehen Word-Grundlagen im Fokus: Texte erfassen, speichern, kopieren und einfügen, Formatierungen für Zeichen, Absätze und Seiten sowie Tabellen erstellen und bearbeiten. In den Wochen vier bis sieben folgen Excel-Grundlagen: Aufbau von Tabellenblättern, Sortieren, Rechnen mit Grundrechenarten und Prozents, einfache Formeln sowie Diagrammerstellung. Abschließend lernen Sie PowerPoint: Folienlayout und Designs, Texteingabe und -gestaltung, Einfügen von Grafiken sowie Bildschirmshows mit Übergängen und Animationen.

TU50500D

10 Wochen, vom 11.05.2026 bis 19.07.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 475,00 €

Info: Online Selbstlernkurse

Im festgelegten Seminarzeitraum sind Sie zeitlich und räumlich unabhängig. Jeden Montag erhalten Sie Informationsmaterial über das Programm (Texte/Videosequenzen) sowie Aufgaben, die Sie innerhalb der jeweiligen Woche erledigen sollten. Ihre Trainerin überprüft die Aufgaben und gibt Ihnen Feedback. 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.



Foto: pixabay

Textverarbeitung

Word - alles Wichtige für die Berufspraxis

für Berufs- (Wieder-)Einsteiger/innen und interessierte Privatanwender/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, 17.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 18.04.26, 09:00-16:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Kleingruppe
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Word - Serienbriefe

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen

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

TU501372D: vom 02.03.2026 bis 08.03.2026

TU501373D: vom 11.05.2026 bis 17.05.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 51,00 €

Word - "Wissenschaftliche" Arbeiten

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen

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 15.06.2026 bis 28.06.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 102,00 €

Microsoft Office - Word - Weiterführende Techniken

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen

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 02.03.2026 bis 22.03.2026

TU501383D: vom 08.06.2026 bis 28.06.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 153,00 €

Tabellenkalkulation

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, 04.03.26
17:30-19:10 Uhr, Kleingruppe
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.

Voraussetzung: Excel-Anwenderkenntnisse

TU50143

7 mal mittwochs, ab Mi, 20.05.26
17:30-19:10 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 125,00 €, Mitglieder: 120,00 €

Netzwerk
Fortbildung

Regionalbüro für
berufliche Fortbildung
Schwarzwald-Baar-Heuberg

Meine Zeit ist JETZT!

**Information
und Beratung**
zu Weiterbildungen,
Wiedereinstieg,
Neuorientierung

**Terminvereinbarung unter 07461-72717
oder tuttlingen@regionalbuero-bw.de**

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, 19.05.26
19:30-21:10 Uhr, Kleingruppe
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, 24.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 25.04.26, 09:00-16:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Kleingruppe
Leitung: Martin Häßler, Dipl. Betriebswirt
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

Excel - Grundlagen

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen auf Seite 52

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

TU501498D: vom 02.03.2026 bis 29.03.2026

TU501499D: vom 08.06.2026 bis 05.07.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 198,00 €

Excel - Weiterführende Techniken 1

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen auf Seite 52

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.

TU501500D: vom 11.05.2026 bis 24.05.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 102,00 €

Weiterführende Techniken 2

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen auf Seite 52

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

TU501501D: vom 16.03.2026 bis 29.03.2026

TU501502D: vom 15.06.2026 bis 28.06.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 102,00 €

Weiterführende Techniken 3

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen auf Seite 52

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

TU501504D: vom 09.03.2026 bis 22.03.2026

TU501505D: vom 08.06.2026 bis 21.06.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 102,00 €

Pivot-Tabellen

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen auf Seite 52

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 22.06.2026 bis 05.07.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 102,00 €

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, 03.07.26, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 04.07.26, 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 €

Professionell präsentieren mit PowerPoint

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

TU501509D: vom 08.06.2026 bis 05.07.2026

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

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, 08.05.26, 18:00-21:00 Uhr
Sa, 09.05.26, 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 €

Berufliche Bildungsstätte
Tuttlingen GmbH

BBT



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



Bildbearbeitung & Layout

Adobe Photoshop

Grundkurs intensiv

Adobe Photoshop ist im professionellen Bereich der unumstrittene Standard, wenn es um Bild- und Farbmanipulation geht.

Kursinhalt: Grundbedienung und Werkzeuge; Bildfassung, Bildformate, Dateiformate und Dateikonvertierung; Bildoptimierung für die Druckvorstufe oder Web-Anwendung; Compositings; 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, 07.03.26, 09:00-16:00 Uhr

So, 08.03.26, 10:00-13:00 Uhr

Sa, 21.03.26, 09:00-16:00 Uhr

So, 22.03.26, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

Minigruppe - Durchführung ab 3 Teilnehmenden

Leitung: Matthias Hennig, Diplom Designer

Gebühr: 226,00 €, Mitglieder: 221,00 €

Einführung in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Bitte beachten Sie den Infokasten zu den Online Selbstlernkursen auf Seite 52

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 02.03.2026 bis 29.03.2026

TU501754D: von 15.06.2026 bis 12.07.2026

online, flexible Zeiteinteilung

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 198,00 €



**Haben Sie Lust
Stadtführungen
in Tuttlingen und der
Umgebung anzubieten?**

Sprechen Sie uns an!

Michael Postel
vhs-Leiter
postel@vhs-tuttlingen.de

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, 20.06.26, 09:00-16:00 Uhr

So, 21.06.26, 10:00-13:00 Uhr

Sa, 27.06.26, 09:00-16:00 Uhr

So, 28.06.26, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

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, 11.07.26, 09:00-16:00 Uhr

So, 12.07.26, 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 €

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, 09.05.26, 09:00-16:00 Uhr

So, 10.05.26, 10:00-13:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01

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, 27.03.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 28.03.26, 09:00-16:15 Uhr

TU502752W

Fr, 24.04.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 25.04.26, 09:00-16:15 Uhr

TU502753W

Fr, 22.05.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 23.05.26, 09:00-16:15 Uhr

TU502754W

Fr, 26.06.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 27.06.26, 09:00-16:15 Uhr

TU502755W

Fr, 24.07.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 25.07.26, 09:00-16:15 Uhr

Finanzbuchhaltung in SAP® S4/HANA

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

TU502771W

Fr, 12.06.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 13.06.26, 09:00-16:15 Uhr

TU502772W

Fr, 18.09.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 19.09.26, 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, 06.03.26, 13:00-18:00 Uhr

Sa, 07.03.26, 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: 02.03. bis 06.03.2026 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 28.01.2026

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, 10.03.2026	Di, 30.06.2026	24	445,00 €	11.03.2026
TU50512W	Finanzbuchführung 2	Mo, 09.03.2026	Mi, 24.06.2026	22	410,00 €	10.03.2026
TU50513W	Finanzbuchführung 3 mit DATEV	Di, 10.03.2026	Di, 23.06.2026	16	370,00 €	11.03.2026
TU50514W	Lohn und Gehalt 1	Di, 10.03.2026	Di, 30.06.2026	24	445,00 €	11.13.2026
TU50515W	Lohn und Gehalt 2	Mo, 09.03.2026	Mo, 22.06.2026	22	410,00 €	10.03.2026
TU50516W	Lohn und Gehalt 3 mit DATEV	Di, 10.03.2026	Do, 19.05.2026	16	370,00 €	11.03.2026
TU50517W	Einnahmen- Überschussrechnung	Mo, 09.03.2026	Mo, 27.04.2026	11	205,00 €	10.03.2026
TU50518W	Kosten- und Leistungsrechnung	Mo, 09.03.2026	Mo, 15.06.2026	20	370,00 €	10.03.2026
TU50520W	Bilanzierung	Di, 10.03.2026	Do, 16.06.2026	20	370,00 €	11.03.2026
TU50521W	Controlling	Mo, 09.03.2026	Mo, 15.06.2026	20	370,00 €	10.03.2026
TU50522W	Betriebliche Steuerpraxis	Mo, 09.03.2026	Mo, 22.06.2026	22	410,00 €	10.03.2026
TU50523W	Personalwirtschaft	Mo, 09.03.2026	Mo, 15.06.2026	20	370,00 €	10.03.2026

Softskills



Foto: Adobe Stock

Selbstmarketing für Frauen

Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!

Sie leisten viel – doch oft bleibt es unsichtbar? In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Erfolge überzeugend zu präsentieren und gezielt sichtbar zu werden – ohne sich zu verbiegen. Sie erkennen hinderliche Glaubenssätze, entwickeln einen authentischen Selbstmarketing-Stil und stärken Ihre Resilienz. Praxisnah üben Sie, Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst einzusetzen, um Ihre Wirkung zu steigern und selbstbewusst aufzutreten – beruflich wie privat. So gewinnen Sie Klarheit, Präsenz und Sicherheit für Ihren Auftritt und lassen Ihre Leistungen für sich sprechen.

TU50003W

Di, 23.04.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom,
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung durchsetzen

Mehr Gehalt ist kein Zufall, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, überzeugender Argumentation und kluger Verhandlungstaktik. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Marktwert klar darstellen, Einwände souverän entkräften und die passenden Worte im entscheidenden Moment finden. Sie erfahren, welche Strategien wirklich funktionieren, wie Sie das richtige Timing wählen und Ihre Forderung selbstbewusst, aber wertschätzend platzieren. Ziel ist, dass Sie mit einem klaren Plan ins nächste Gespräch gehen – und mit einem besseren Ergebnis herauskommen. Im Mittelpunkt stehen die drei Schlüssel zum erfolgreichen Gehaltsgespräch, wirkungsvolle Argumentations- und Fragetechniken sowie der perfekte Gesprächsaufbau vom Einstieg bis zur Vereinbarung. Sie analysieren Ihre Verhandlungsposition, machen Leistungen und Erfolge messbar, treten bestimmt und respektvoll auf und verstehen die Motive Ihres Gegenübers. Außerdem lernen Sie, realistische, aber ambitionierte Ziele zu setzen und erhalten individuelle Formulierungs- und Argumentationshilfen. Praxisnahe Übungen und ein Trainingsbuch unterstützen Sie dabei, Ihre Gehaltsverhandlung erfolgreich zu führen und Ihre Chancen auf eine Erhöhung deutlich zu steigern. So gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität für Ihre nächste Verhandlung.

TU50014W

Mi, 24.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom,
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Schlagfertigkeitstraining

Jederzeit die richtigen Worte finden

Ob im Meeting, Kundengespräch oder Alltag – oft fehlen in entscheidenden Momenten die passenden Worte. Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, unter Zeitdruck klar zu denken, schnell zu formulieren und dabei sympathisch und diplomatisch zu bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden. Inhalte sind Wirkprinzipien der Schlagfertigkeit, Techniken für schnelle Reaktionen, Aufbau von Selbstsicherheit sowie der Einsatz von Körpersprache und Stimme. Praxisübungen mit realistischen Situationen und das Trainingsbuch „Schlagfertigkeit Online“ runden das Seminar ab.

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500041W

Di, 05.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50004W

Mi, 15.07.2026, 18:30-21:30 Uhr



facebook
facebook.com/vhstut

Rhetorik Workshop

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Ein starker Auftritt entscheidet, ob Ihre Botschaft ankommt und wirkt. Wer sicher spricht, klar argumentiert und authentisch bleibt, überzeugt andere und hinterlässt einen positiven Eindruck – beruflich, ehrenamtlich oder privat. In diesem interaktiven Workshop trainieren Sie, Ihre Wirkung gezielt zu steigern, Argumente strukturiert aufzubauen und souverän auf Einwände zu reagieren. Sie erfahren, wie Körpersprache, Stimme und Ausdruck Ihre Botschaft verstärken und wie Sie auch in schwierigen Situationen gelassen bleiben. Inhalte sind Grundlagen überzeugender Rhetorik, strukturierte Argumentation, Schlagfertigkeit bei Einwänden sowie der bewusste Einsatz von Körpersprache und Stimme. Praxisübungen, Rollenspiele und Feedback geben Ihnen Sicherheit und Präsenz für einen starken Auftritt.



Foto: Adobe Stock

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500051W

Di, 10.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50005W

Mi, 17.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft: Erfolgreich und akzeptiert führen – Von Anfang an

Der Schritt vom Kollegen zur Führungskraft verändert vieles: Aufgaben, Verantwortung und die Erwartungen von Team, Vorgesetzten und Kunden. Plötzlich sollen Sie klare Entscheidungen treffen, Orientierung geben und Führung zeigen – und gleichzeitig den guten Draht zu ehemaligen Kollegen bewahren. Dieses Seminar vermittelt Ihnen das Rüstzeug für einen souveränen Rollenwechsel. Sie lernen, wie Sie von Beginn an eine klare Führungsposition einnehmen, Vertrauen aufbauen und Respekt gewinnen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie motivieren, Ziele setzen, Feedback geben und schwierige Gespräche führen, ohne Ihre Authentizität zu verlieren. Praxisnahe Beispiele, Rollenspiele und konkrete Tipps helfen Ihnen, Ihren persönlichen Führungsstil zu entwickeln – passend zu Ihnen und wirksam für Ihr Team. Inhalte sind Führungsprinzipien für den Start, Kommunikation als Schlüssel für Akzeptanz, Rollenklarheit, Motivation und Delegation, konstruktives Feedback sowie der Umgang mit Widerständen und Kritik. So starten Sie sicher in Ihre neue Rolle und meistern die ersten 100 Tage erfolgreich.

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500061W

Mi, 06.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50006W

Mo, 22.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Erfolgreiche Führung bedeutet mehr als Aufgaben zu verteilen und Ergebnisse einzufordern. Wer als Führungskraft überzeugen will, muss sein Team begeistern, Verantwortung wirksam übertragen und konstruktives Feedback geben – auch in kritischen Situationen. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Motivation entsteht und wie Sie Mitarbeitende mit klarer Kommunikation und authentischem Auftreten nachhaltig zu Bestleistungen anregen. Sie erfahren, wie Sie Aufgaben gezielt delegieren, Eigenverantwortung stärken und Freiräume schaffen – ohne Kontrollverlust. Zudem üben Sie, Kritik so zu formulieren, dass sie wirkt, ohne zu verletzen, und Veränderungen tatsächlich angestoßen werden. Inhalte sind zentrale Führungsinstrumente wie Motivation, Delegation und Kritik, Kommunikationsstrategien für unterschiedliche Mitarbeiter*innen, zielgerichtete Delegationsgespräche sowie konstruktive Feedback- und Kritikgespräche. Praxisübungen, Rollenspiele und Fallbeispiele geben Ihnen Sicherheit für den Führungsalltag. So entwickeln Sie einen Führungsstil, der motiviert, Vertrauen schafft und Ergebnisse sichert.

TU50007W

Mi, 10.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Tipp

Wege zu Dir selbst

Neue Perspektiven auf das (eigene) Leben

vhs in Trossingen, siehe Seite 85

Den Wortschatz trainieren:

Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation

Wer über viele passende Worte verfügt, denkt klarer, spricht überzeugender und bleibt auch in heiklen Momenten souverän. Ein großer Wortschatz ist wie ein gut sortierter Werkzeugkoffer – er ermöglicht, in jeder Gesprächssituation schnell das richtige „Werkzeug“ zu greifen. In diesem Seminar entdecken Sie effektive Methoden, um Ihre sprachliche Vielfalt zu erweitern, Füllwörter zu reduzieren und in Stresssituationen sicher zu reagieren. Sie lernen, Gedanken präzise zu formulieren und Inhalte lebendig zu gestalten, ohne ins Stocken zu geraten. Inhalte sind alltagstaugliche Techniken zur Wortschatzerweiterung, Strategien für mehr Klarheit und Ausdruckskraft sowie Tipps für spontane und stressresistente Reaktionen. Praxisübungen für Vorträge, Diskussionen und Smalltalk helfen Ihnen, Ihren Redefluss zu verbessern und Ihre Sprache lebendig und prägnant zu gestalten. So gewinnen Sie Sicherheit und Leichtigkeit im Ausdruck – beruflich wie privat.

TU50008W

Di, 23.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Entfesseln Sie Ihre Stärken:

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Selbstvertrauen ist die Basis für klares Handeln, Überzeugungskraft öffnet Türen und Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein starkes Trio – beruflich wie privat. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie erfahren, wie Sie innere Stärke sichtbar machen, klar Position beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz bewahren. Inhalte sind die Analyse Ihrer Stärken, selbstsicheres Auftreten mit Körpersprache, Stimme und Haltung, das Formulieren klarer Botschaften sowie das Setzen von Grenzen, ohne Beziehungen zu gefährden. Praxisübungen, Rollenspiele und individuelles Feedback geben Ihnen Sicherheit und nachhaltige Wirkung. So gewinnen Sie Selbstvertrauen, steigern Ihre Überzeugungskraft und handeln durchsetzungsstark – auch in schwierigen Situationen.

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500091W

Fr, 08.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50009W

Mo, 13.07.2026, 18:30-21:30 Uhr

Moderation:

sicher - überzeugend - effizient

Ob Besprechung, Workshop oder Veranstaltung – eine gute Moderation ist entscheidend, um Ziele zu erreichen, Teilnehmende einzubinden und Ergebnisse sichtbar zu machen. Moderierende müssen den roten Faden halten und zugleich flexibel auf Dynamiken reagieren. In diesem Seminar lernen Sie, Moderationen professionell vorzubereiten, sicher zu steuern und überzeugend abzuschließen. Sie erfahren, wie Sie unterschiedliche Persönlichkeiten einbeziehen, Diskussionen fokussieren und Ihre Rolle klar gestalten. Inhalte sind Ablaufplanung und Zieldefinition, Fragetechniken, Gesprächslenkung sowie Visualisierung und Mediennutzung. Sie üben den Umgang mit Einwänden, Vielrednern und stillen Teilnehmenden und trainieren, wie Sie schwierige Situationen souverän meistern. Praxisnahe Übungen mit Feedback stärken Ihre Moderationskompetenz und geben Ihnen Sicherheit für jede Phase – vom Einstieg bis zum klaren Abschluss mit sichtbaren Ergebnissen. So gewinnen Sie Struktur, Klarheit und Präsenz für lebendige, zielführende Diskussionen und eine überzeugende Moderationswirkung.



Foto: Adobe Stock

TU50010W

Mi, 29.04.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Smalltalk trainieren:**Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen**

Smalltalk ist mehr als belangloses Geplauder – er öffnet Türen zu neuen Kontakten, besseren Beziehungen und erfolgreicher Kommunikation. Ob beim Netzwerktreffen, im Büro oder privat: Wer den Gesprächseinstieg souverän meistert, schafft Vertrauen und Sympathie. In diesem Seminar lernen Sie, Gespräche locker zu beginnen, interessante Themen zu finden und den Dialog angenehm am Laufen zu halten – auch wenn Ihnen spontan nichts einfällt. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache gezielt einsetzen und in verschiedenen Situationen überzeugend wirken. Praxisübungen zeigen, wie Sie Humor, Empathie und aktives Zuhören nutzen, peinliche Pausen vermeiden und Sicherheit sowie Leichtigkeit für berufliche und private Gespräche gewinnen.

Für beide Kurse gilt:**live-online zu Hause**

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500111W

Mi, 04.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50011W

Mo, 11.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?

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



Foto: privat

TU50601W

Di, 19.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

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

TU50602W

Do, 05.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Natascha Hirt
Gebühr: 19,00 €



Foto: AdobeStock

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, 07.07.26

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 erweitern 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, 15.04.26

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, 14.04.26

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 €

Tipp

Fit am Smartphone
Android-Kurs für Seniorinnen und Senioren

vhs in Spaichingen, siehe Seite 83

WhatsApp**Kompakt Einstieg leicht gemacht**

In diesem Kurs entdecken Sie die Möglichkeiten von WhatsApp. Schritt für Schritt zeigen wir wie man Nachrichten schreibt, Fotos versendet und Gruppen für Familie oder Freunde erstellt.

Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone oder iPhone

TU50195S

Fr, 08.05.2026, 18:00-20:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00

Tipp**Künstliche Intelligenz erleben: von ChatGPT bis KI-Kunst**

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
vhs in Mühlheim, siehe Seite 108

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: 65,00 € pro Zeitstunde, zzgl. Fahrtkosten (0,30 € pro km)

Informationen, Beratung und Anmeldung:
Tel: 07461/9691-16 oder
griesinger@vhs-tuttlingen.de



VATTER
BILDUNGSZENTRUM

Ihr Partner
für berufliche Aus-
und Weiterbildung



www.bildungszentrum.de

- kfm. Umschulungen mit Kammerabschluss
- Nachholen der kfm. Berufsabschlüsse
- kfm. Weiterbildungen
- EDV-Training
- Sprachkurse Deutsch
- Bewerbertraining
- Bewerbercoaching

78048 VS-Villingen
 Vorderer Eckweg 35
 Tel.: 07721 50626-0

78532 Tuttlingen
 Bahnhofstraße 35
 Tel. 07461 9101201



6

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

”

Liebe Eltern,

die junge vhs startet mit frischen Ideen und spannenden Angeboten in das Frühjahr und den Sommer! Ob kreativ, technisch oder draußen in der Natur – bei uns können Kinder ihre Talente entdecken, Neues ausprobieren und gemeinsam Spaß haben. Die Leseförderung bleibt ein zentraler Bestandteil unseres Angebots. Mit unserem **Lese- & Kultur-Festival in der Karlschule** und dem Kurs **Lesen und Vorlesen – aber mit Spaß!** möchten wir bei Kindern die Freude an Geschichten wecken, Sprachkompetenz stärken und die Fantasie anregen. Neue Angebote im Kreativbereich wie die **Musikalische Reise mit dem kleinen Prinzen**, **Notenlesen üben**, das **Gestalten eines Kissenbezugs ohne Nähen** und **Cyanotypien im Freilichtmuseum** laden zum Ausprobieren ein. Auch im Bereich Natur & Technik warten spannende Experimente: Vom **Bau eines eigenen Solarrenner-Modells** über **Robotik** bis hin zum **Programmieren mit dem Arduino** – hier können Kinder tüfteln, ausprobieren und Erfolgsergebnisse sammeln. In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre begleiten unsere erfahrenen Kursleitungen die Kinder, fördern Neugier und Selbstvertrauen und sorgen dafür, dass Lernen zu einem echten Erlebnis mit nachhaltigen Impulsen für den Alltag wird.

Carina Schäfer, Fachbereichsleiterin junge vhs



Das **Tuttlinger Lese- & Kultur-Festival 2026** ist eine Veranstaltung der vhs Tuttlingen in Kooperation mit der Karlschule. Mit einer Theateraufführung, Lesungen und Workshops laden wir Kinder von 6 bis 10 Jahren zum Zuhören, Mitmachen und Spaßhaben ein.



Foto: TheaterBahnhof

Mit dabei ist der **TheaterBahnhof Mühlheim** mit dem Theaterstück **Hasenstark & Bärenangst**: Hase braucht einen Freund. Am besten einen starken, um sich mit ihm vor Wölfen und sonstigen Gefahren zu schützen. Darum wählt er Bär als Freund. Bär hat leider keine Lust Angsthase-Freund zu sein. Doch gefährliche Ereignisse nehmen ihren Lauf - beide sind plötzlich auf gegenseitige Hilfe angewiesen. Können sie sich aufeinander verlassen? Und doch noch Freunde werden?



Foto: TheaterBahnhof



Foto: privat

Die Illustratorin und Autorin **Anke Faust** liest für euch aus ihrem Buch **Komm, wir fangen die Zeit, sagte der Bär**: Frosch ist langweilig. Und immer, wenn ihm langweilig ist, scheint die Zeit besonders langsam zu vergehen. Ganz anders ist es, wenn ihm etwas Spaß macht. Aber warum ist das so? Gemeinsam mit seinem Freund Bär macht Frosch sich auf den Weg, die Zeit einzufangen und stellt dabei fest, dass man die Zeit hören, sehen und sogar riechen kann! Aber ob die beiden ungleichen Freunde die Zeit auch einfangen können? Nach der Lesung bastelt ihr in einem **Workshop mit Anke Faust** eure eigene Zeitschachtel, mit der auch ihr "die Zeit fangen" könnt.



Buchcover: Rotfuchs, Fischer Sauerländer

Auch in anderen **Workshops** könnt ihr selbst aktiv werden und eurer Kreativität freien Lauf lassen. Für Verpflegung zu einem geringen Unkostenbeitrag ist gesorgt. Die Veranstaltung ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Während des Festivals werden die Kinder von Jugendlichen und Lehrkräften betreut. Eine Begleitung durch die Eltern ist nicht möglich.

TU20103P: für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Sa, 25.04.2026, 08:45-13:30 Uhr
Karlschule, Neuhauserstraße 2
Gebühr: 7,00 €, Geschwisterkinder: 5,00 €
Anmeldung bis spätestens **17.04.26** mit Angabe von Namen, Alter und Schule des Kindes per E-Mail an info@vhs-tuttlingen.de
Betreff: Tuttlinger Lese- und Kultur-Festival 26

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.04.26

Das Lese- und Kultur-Festival 2026 wird unterstützt von:

AESCLAP® - a B. Braun brand
B. BRAUN
SHARING EXPERTISE

**Natur & Technik****Waldwoche beim Wildgehege**
In den Sommerferien

Eine eigene Hütte im Wald bauen, Holz für ein Feuer sammeln, am Lagerfeuer sitzen, Geschichten erzählen, Stöcke schnitzen, Abenteuer erleben, Sachen aus Naturmaterial basteln und Verschiedenes über den Wald und seine Bewohner lernen. Die Waldwoche auf dem Wildgehege ist für Grundschulkinder die ideale Gelegenheit, die Ferien ausklingen zu lassen. Wir verbringen viel Zeit in der Natur, können uns aber auch bei Regen in unsere gemütliche Hütte zurückziehen. Wir treffen uns um 8:00 Uhr am Bahnhof Tuttlingen und fahren mit dem Bus nach Möhringen (Abfahrt 8:09 Uhr, Ankunft 8:21 Uhr). Oder ihr kommt direkt an den Möhringer „Hanselebrunnen“. Von dort gehen wir um 8:30 Uhr gemeinsam zum Wildgehege (Gehzeit ca. 30 Minuten). Nachmittags fahren wir um 17:00 Uhr von der Haltestelle „Hanselebrunnen“ zurück nach Tuttlingen und werden voraussichtlich um 17:13 Uhr am Bahnhof Tuttlingen auskommen. Für die Waldwoche benötigt ihr robuste und wetterfeste Kleidung, Verpflegung und eine Trinkflasche für den Tag sowie festes Schuhwerk. Außerdem empfehlen wir euch lange Hosen, eine Kopfbedeckung und ein Taschenmesser, wenn ihr möchtet. Alles Weitere erfahrt ihr in einem detaillierten Infoschreiben.



Foto: B. Molsner

Hinweis: Die Busfahrt ist nicht in der Gebühr enthalten und muss separat im Bus bezahlt werden.
Treffpunkt: Bahnhof Tuttlingen oder Bushaltestelle Hanselebrunnen in Möhringen

TU11513K: für Kinder von 6 bis 10 Jahren

5 Tage, Mo. 07.09. - Fr. 11.09.26, 08:00-17:00 Uhr
Leitung: Bianca Molsner und Team
Gebühr: 130,00 €

Rücktrittsmöglichkeit: 24.07.2026

unterstützt von

AESCLAP® - a B. Braun brand
B. BRAUN
SHARING EXPERTISE

Zeitreisen mit Werkzeug und Tüftlergeist:



Nostalgie-Spieldose mit Ballerina als frische Zukunftsversion 2.0

In einer Zeitreise denken wir uns zunächst zurück zur Nostalgie-Spieldose mit einer tanzenden Ballerina aus den Anfängen des letzten Jahrhunderts. Wir greifen die Ideen auf und machen eine frische Zukunftsversion 2.0 daraus. Alle Teilnehmenden bauen ihre eigene Konsole mit zwei Drehfiguren und wechselnder Tanzrichtung auf.

Bitte mitbringen: Vesper, Block und Mäppchen

TU11205N: für Schüler/innen ab Klasse 4

Fr, 24.04.2026, 16:00-19:00 Uhr, Kleingruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Wiebke Arps, Dipl. Ing.

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 17.04.2026

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.04.26

Der Elektrowagen von 1888 als Solar-Version 2.0

In einer Zeitreise denken wir uns zurück zum weltweit ersten Elektrofahrzeug für Personen, dem „Flocken“ Elektrowagen von 1888. Diese Idee frischen wir auf und entwickeln daraus ein funktionstüchtiges Solar-Modell mit Akku als Zukunftsversion 2.0. Alle Teilnehmenden bauen ihren eigenen, innovativen Solarrenner selbst auf.

Bitte mitbringen: Vesper, Block und Mäppchen

TU11206N: für Schüler/innen ab Klasse 4

Fr, 08.05.2026, 16:00-19:00 Uhr, Kleingruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Wiebke Arps, Dipl. Ing.

Gebühr: 25,00 €

Anmeldeschluss: 30.04.2026

Rücktrittsmöglichkeit bis 30.04.26

unterstützt von



Musikgeschichte(n)

Le Petit Prince

Eine musikalische Reise mit dem kleinen Prinzen

Es wird die Geschichte des kleinen Prinzen erzählt und metaphorisch mit ausgesuchten Musikbeispielen aus der Klassik untermalt. Dabei werden verschiedene Musikinstrumente eines Sinfonieorchesters vorgestellt und auch Nuancen bezüglich der Dynamik und der Spielweise der jeweiligen Instrumente herausgearbeitet. Lasst uns gemeinsam den Dialog zwischen Antoine de Saint-Exupéry und dem kleinen Prinzen interpretieren und dabei mit Musik einfach einmal ein bisschen träumen.

TU20830K: für Grundschulkinder

Sa, 07.03.2026, 10:00-12:30 Uhr, Minigruppe vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Susanne Bernert-Rehaber
Gebühr: 15,00 €

unterstützt von



Workshop für Musiktheorie: Lerne das Notenlesen

Möchtest du lernen, wie man Noten liest? In diesem Kurs schauen wir uns gemeinsam an, wie ein Notensystem funktioniert, welche Schlüssel und Vorzeichen es gibt, welche verschiedenen Takte und Rhythmen. Außerdem entdecken wir Tonleitern und einfache Regeln, die Musik spannend machen. Du bekommst viele Übungen zum Ausprobieren. Vorkenntnisse brauchst du keine. Nur Neugier und Lust auf Musik!



Foto: pixabay

TU20831K: für Grundschulkinder

4 mal samstags, ab Sa, 28.02.26
15:45-17:15 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Angela Fernandez Perez
Gebühr: 39,00 €

Leseförderung

Lesen und Vorlesen - aber mit Spaß Spielerische Leseförderung für Kinder

In diesem Lesekurs wird nicht gepaukt, sondern gekichert! In entspannter Atmosphäre üben Kinder das Lesen ohne Druck und ohne Stress - aber mit ganz viel Spaß und fantastischen Geschichten. Jede/r liest in seinem eigenen Tempo, egal ob Blitzleser oder Buchstaben-Detektiv. Durch lustige, kindgerechte Texte und abwechslungsreiche Übungen wird das Lesen nicht nur geübt, sondern wirklich erlebt. Ziel ist die Stärkung des Leseverständnisses, denn das braucht man überall im Leben, nicht nur in der Schule.

TU20110K: für Kinder von 8 - 10 Jahren

4 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
14:30-16:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Carina Schäfer
Gebühr: 33,00 €

unterstützt von



Kreativwerkstatt

Wir malen einen Urwald

Gemeinsam kreativ sein mit Mama, Papa, Oma oder Opa

In diesem Kurs steht das gemeinsame Malen und der damit verbundene Spaß im Vordergrund. Hier kannst Du unter Anleitung zusammen mit einem Eltern- oder Großeltern teil oder einer anderen Bezugsperson ein farbenfrohes Urwaldbild malen und dabei die gemeinsame verbrachte Zeit genießen.

Bitte mitbringen: Leinwand (60 x 50 cm oder 60 x 60 cm); Acrylfarbe in den Farben Rot, Gelb, Grün, Blau, Schwarz und Weiß; Pinsel in verschiedenen Stärken, Palette oder Pappteller, Wassergefäß, Schwämmchen sowie Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie ein altes Hemd, eine Schürze oder einen Malkittel



Bild: Christa Riewe-Corona

TU20530K: für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Sa, 14.03.2026, 13:00-17:00 Uhr, Minigruppe vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Christa Riewe-Corona
Gebühr: 33,00 € pro Kind. Die Teilnahme der erwachsenen Begleitperson ist kostenfrei.

Rücktrittsmöglichkeit bis 05.03.26

Kleine Bildgeschichten selber machen Comic- und Mangastrips mit Hilfe des Kursleiters

Habt ihr eine Lieblingsfigur oder eine selbst erfundene Figur, mit der ihr eine eigene Geschichte erzählen wollt? Der Kursleiter hilft bei zeichnerischen Fragen oder Problemen oder bei der Entwicklung eines Gags. Außerdem bringt er bereits gezeichnete Einzelbilder oder Bildfolgen mit. Daraus könnt ihr dann durch Ausschneiden und Kleben eigene Szenen entwickeln. Oder ihr versucht einen sogenannten Kettencomic. Das ist eine zeichnerische Weitererzählung, die in kleinen Gruppen entstehen kann. Ihr wählt selbstverständlich auch den Stil – also, ob Witzfigur oder im Mangastil – euch muss es gefallen. Die Materialkosten für Kopien in Höhe von 1,00 € sind direkt beim Kursleiter zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Bleistift (HB - nicht zu hart und nicht zu weich), dünne schwarze Filzstifte (sogenannte Fineliner), Schmierblätter A4 zum Ausprobieren, für die Reinzeichnungen bessere 80g-A4-Blätter, Schere und Kleber für die Collagen, Lineal oder Geo-Dreieck

TU20513K: Ferien-Workshop für Kinder von 8 bis 13 Jahren

Di, 31.03.2026, 09:30-13:00 Uhr, Minigruppe vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Gerhard Mauch, freiberuflicher Zeichner u. Karikaturist (Gischbl)
Gebühr: 27,00 €



Foto: Gischbl

Wir fertigen einen Kissenbezug ohne Nähmaschine und Nähnael

Upcycling-TUT-gut: Bastelkurs für Kinder

Dieser Kurs ist für Kinder gedacht, die Spaß am Basteln haben. Hier werden sie an das Basteln mit nicht mehr gebrauchten Materialien herangeführt. Aus gebrauchtem oder nicht mehr benötigtem Jersey, einem dehnbaren Stoff, fertigen wir einen Kissenbezug für ein Kissen mit den Maßen 30 x 30 cm an. Der Bezug wird ohne Nähmaschine hergestellt. Stoffe und Kissen werden von der Kursleitung gestellt.

Bitte mitbringen: Schere, ein 30 cm langes Lineal oder ein Geodreieck, Gelschreiber, der wärmeempfindlich ist (von Legami oder Frixon) oder Nähkreide, Stecknadeln. Wenn bereits vorhanden, kann auch gerne ein 30 x 30 cm großes Kissen sowie Jersey-Stoff (im Idealfall keine Neuware), geschnitten in zwei Stücke mit dem Maß 50 x 50 cm, mitgebracht werden. Die Materialkosten in Höhe von ca. 3,00 € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Kostenlose Rücktrittsmöglichkeit bis spätestens: 23.03.2026 Bei späterem Rücktritt werden die Kursgebühr sowie die Materialkosten fällig. In Rücksprache mit der vhs-Geschäftsstelle kann jedoch eine Ersatzperson gestellt werden.

TU21300K: für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Mi, 01.04.2026, 14:00-16:00 Uhr
vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Leitung: Heike Braun
Gebühr: 16,00 €

Trickfilmen mit Tablet & Smartphone

In diesem Onlinekurs könnt ihr eure Spiel- und Actionfiguren zum Leben erwecken. Sie erleben gemeinsam spannende Abenteuer, Lustiges oder machen unglaubliche Zaubereien... Wie das geht? Mit einer professionellen „Stopmotion“-Software nehmt ihr eure Figuren vor eurem selbst gestalteten Hintergrund auf, und die Software rechnet daraus einen coolen Trickfilm! Schneidet eure Trickfilme selbst, fügt Titel und Sounds ein oder nehmt selber die Stimmen für eure Figuren auf! Der Onlinekurs wird sehr abwechslungsreich: wir wechseln den ganzen Tag zwischen Onlinemeetings, wo eine Aufgabe erklärt und gemeinsam besprochen wird, kleine Filmbeispiele angeschaut werden, zu den „Selbstlern-Blocks“ zuhause, (Dauer ca. 45 Min.), wo ihr selbst aufnehmt vor eurem gewünschten/passenden Hintergrund, der zu eurer Szene passt. Dazwischen gibt es kleine Pausen und die Mittagspause: 12.00-13.00 Uhr
Voraussetzungen: WLAN, Tablet oder Smartphone und die App „Stop Motion Studio“-pinke Version, ab 4.99 € einmalige Gebühr, kein Abo



Foto: D. Baum

TU50131KW: für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Sa, 11.07.2026, 10:00-17:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Daniela Baum

Gebühr: 35,00 €

Jedes weitere Kind einer Familie: 15,00 €

**Junge Künstler und Musiker gesucht!**

Die Jugendkunstschule und Musikschule haben am 02.03.26 Kursbeginn.

Jugendkunstschule ZEBRA
Telefon 07461 / 96971-60

Musikschule Tuttlingen
Telefon 07461 / 9647-0

Mehr Infos: www.tuttlingen.de

**Mach mal blau: Cyanotypie Workshop für Kinder**

Anlässlich des Welt-Foto-Tags 2026

Entdecke die faszinierende Welt der Cyanotypie in unserem spannenden Workshop für Kinder! Wir starten mit einer kindgerechten Einführung in die Grundlagen dieser historischen Drucktechnik und erklären, wie man mithilfe von Sonnenlicht tolle blaue Bilder erstellt. Danach sammeln wir im Freilichtmuseum gemeinsamen Blumen und Kräuter. Mit den gesammelten Fundstücken gestalten die Kinder ihre eigenen Cyanotypen, indem sie die Pflanzen auf lichtempfindliches Papier legen und belichten. Zum Schluss entwickeln wir die Bilder und jedes Kind kann seine einzigartigen Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Erlebt einen kreativen und lehrreichen Tag voller Spaß und Abenteuer.



Foto: Wikimedia CC0

TU21104K

Mi, 19.08.2026, 10:00-12:00 Uhr

Freilichtmuseum Neuhausen, Museumsweg 1
Treffpunkt: Haus Mariazell im Freilichtmuseum
Leitung: Ronja Hermann, Ben Maier
Gebühr: 24,00 € pro Kind; Begleitperson frei
Der Museumseintritt ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Er ist vor Ort an der Museumskasse zu zahlen.

Anmeldung bei der vhs erforderlich

In Kooperation mit dem
Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck

**Tonwerkstatt: Gemeinsam kreativ sein mit Mama, Papa, Oma oder Opa**

In diesem Workshop steht das gemeinsame Arbeiten mit Ton und die Freude am plastischen Gestalten und Ausprobieren im Mittelpunkt. Als Eltern- oder Großelternteil, Tante, Onkel etc. können Sie hier zusammen mit einem Kind bzw. Enkelkind kreativ werden. Der weiche Ton spricht nicht nur die Motorik an, sondern lädt dazu ein, mit allen Sinnen ergebnisoffen zu gestalten. Ein Angebot für alle, die Zeit miteinander verbringen möchten und sich überraschen lassen wollen, von dem, was da plötzlich entsteht. Die Materialkosten werden nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet (maximal 16,00 €). Mittagspause: 30 Minuten



Foto: pixabay

TU20616K: Ferienworkshop für alle ab 6 Jahren

Sa, 01.08.2026, 11:30-17:30 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02
Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler
Gebühr: 45,00 € für ein Kind mit einem (Groß-) Elternteil

In der Kursgebühr sind die Kosten für den "Brand" der Objekte enthalten.



Instagram
[vhs.tuttlingen](https://www.instagram.com/vhs.tuttlingen)

Schwimmen**Schwimmkurse für Kinder der DLRG-Ortsgruppe Tuttlingen**

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.



Foto: AdobeStock

Für beide 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 Plus 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.dlr.de/kurse-und-sicherheit/schwimmausbildung/schwimmkurse

**TU30280JK: Kurs 1, für Kinder ab 5 Jahren**

10 mal dienstags, ab Di, 14.04.26
16:30-17:30 Uhr

TU30282JK: Kurs 2, für Kinder ab 5 Jahren

10 mal donnerstags, ab Do, 16.04.26
16:30-17:30 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 (Einkauf, 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.



Foto: AdobeStock

TU40201KJ: für Kinder von 6 bis 11 Jahren

10 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Leitung: Tianjiao Liu
Gebühr: 116,00 €

Spanisch für Kinder

Grundschulkinder lernen mit einer muttersprachlichen Dozentin folgende Sprachfertigkeiten mit interaktiven und spielerischen Elementen: Begrüßung, Beschreibung der eigenen Familie, Haus und Schule, Einkauf und Lebensmittel, Zahlen und Farben.

Der 14-tägige Rhythmus ermöglicht die Festigung der Lerninhalte sowie mehr Flexibilität.

TU42243KJ: Kinder von 6 bis 10 Jahren

8 mal, 14-tägig freitags, ab Fr, 27.02.26
15:00-16:30 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02
Leitung: Angela Fernandez Perez
Gebühr: 95,00 €



Foto: AdobeStock

Programmieren mit dem Arduino

Absolute Beginner - jeder kann programmieren lernen

Du möchtest Programmieren lernen? Dann sind diese drei Samstage ideal für Dich! Im praxisorientierten Kurs entdeckst Du mit Open Roberta und der Arduino-Plattform, dass Programmieren kein Hexenwerk ist. Schritt für Schritt lernst Du die Grundlagen und erzielst erste Erfolgserlebnisse. Du erhältst Einblicke in Aktoren und Sensoren, Algorithmen und Kontrollstrukturen sowie den Umgang mit Variablen und Funktionen. Außerdem lernst Du die Grundlagen des Debuggings, Kommentierens und einfache Techniken wie Zeitmessung und Multitasking. Mit diesem Fundament bist Du bestens vorbereitet für die textbasierte Programmierung mit Arduino IDE und C/C++ im weiterführenden Kurs. Arduino ist eine kleine, kostengünstige Mikrocontroller-Platine für kreative Projekte – von blinkenden LEDs bis zu kleinen Robotern. Die Programmierung erfolgt über eine benutzerfreundliche Oberfläche und bietet einen spielerischen Einstieg in Elektronik und Informatik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Lust aufs Ausprobieren!



Foto: pixabay

TU50121J: für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

3 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
14:00-17:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Michael Sulimma
Gebühr: 42,00 €

Programmieren mit dem Arduino - Fortgeschrittene

Den Arduino Uno in C/C++ programmieren

Du hast bereits erste Erfahrungen mit Open Roberta oder ähnlichen Systemen wie Blockly, Scratch oder Lego gesammelt? Dann bist du hier richtig! In diesem Kurs lernst du, deinen Arduino direkt in C/C++ mit der Arduino IDE 2.x zu programmieren – ganz ohne Blocksprache. Du verstehst fremden Arduino-Code, bindest Bibliotheken für Sensoren, Displays und Aktoren ein und entwickelst Programme mit Timer, Interrupts und StateMachines. Dabei trainierst du echte Entwickler-Skills: Probleme in Schritte zerlegen, Abläufe planen, Debugging und kreatives Lösen von Aufgaben. Der Kurs richtet sich an Schüler/innen ab Klasse 8 sowie alle, die von grafischen Oberflächen zu „echtem Code“ wechseln und eigene Arduino-Projekte umsetzen möchten – von Sensorsteuerungen bis zu Roboteranwendungen.



Foto: pixabay

TU50122J: für Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren

3 mal samstags, ab Sa, 13.06.26
14:00-17:15 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Michael Sulimma
Gebühr: 47,00 €

Pädagogik

Der Babysitter-Pass für Jugendliche ab 14 Jahren

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



Foto: AdobeStock

TU10620L

4 mal mittwochs, ab Mi, 22.04.26
17:30-20:00 Uhr
Kinderschutzbund OV Tuttlingen, Möhringer Str. 8
Leitung: Stephanie Jany, Mareike Landeck
Gebühr: 30,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Zusammenarbeit mit dem Kinderschutzbund Tuttlingen e. V.

Tipp

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld...
Online-Infoabend für werdende Eltern
siehe Seite 9

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, 16.03.2026, 17:30-19:30 Uhr

TU10716J: für Schüler/innen mit Eltern

Mo, 08.06.2026, 17:30-19:30 Uhr



Natur & Technik

Robotik für Kinder (8 bis 11 Jahre) Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die im Wintersemester 2025/26 bereits den Anfängerkurs „Robotik für Kinder“ besucht haben. Aufbauend auf den bisher erlernten Fähigkeiten entdecken wir gemeinsam neue spannende Möglichkeiten, was unser Roboter noch alles kann.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk (keine offenen Getränke wg. technischer Geräte)

TU50120K: Ferienkurs

Mi, 01.04.2026, 09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Stefan Bartknecht
Gebühr: 23,00 €

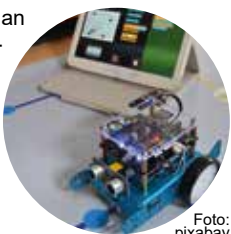


Foto: pixabay

Robotik für Kinder (9 bis 13 Jahre)

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 (keine offenen Getränke wg. technischer Geräte)

TU50119K: Ferienkurs

Mo, 30.03.26, 09:00-13:00 Uhr
Di, 31.03.26, 09:00-13:00 Uhr
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01
Leitung: Stefan Bartknecht
Gebühr: 44,00 €

10-Fingerschreiben - ab Klasse 5

Schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

Lehrbuch: 10 Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW

Mit dieser Lernmethode ist es möglich, bei entsprechendem Üben, die Tastatur des PCs in wenigen Stunden blind zu bedienen. Das Kernprinzip 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, 06.03.26

15:30-17:00 Uhr

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, EDV-Raum 2.01

Leitung: Silke Johs

Gebühr: 43,00 €

Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen



Foto: pixabay



Foto: AdobeStock

Mathematik für Realschule

Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife

Crashkurs in den Osterferien

In diesem Kurs werden gezielt die Themen der Abschlussprüfung Mathematik aufgearbeitet. Die Gebiete quadratische Funktionen, Gleichungen, Trigonometrie, Körperberechnungen, Sachrechnen und Wahrscheinlichkeit werden wiederholt und anhand von Aufgaben vertieft.

Für beide Kurse gilt:

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 3.01
Kleingruppe

Leitung: Susanne Retzer, Dipl. Betriebswirtin

Gebühr: 71,00 €

TU608061J: Vormittagskurs

4 mal, täglich, ab Mo., 30.03.2026

10:00-13:15 Uhr

TU608062J: Nachmittagskurs

4 mal, täglich, ab Mo., 30.03.2026

14:15-17:30 Uhr

Kreativwerkstatt

Gold- und Silberschmieden

Endlich einmal ein individuelles Schmuckstück herstellen. In diesem Kurs werden von einer Goldschmiedin unterschiedliche Techniken des Goldschmiedens gezeigt, die die Teilnehmenden befähigen aus Silbermaterial ein Schmuckstück zu erarbeiten. Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren - ob Ring, Anhänger, Ohrhinge oder Brosche, alles ist möglich. Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust etwas auszuprobieren. Sicher ist: am Ende des Tages wird jeder ein fertiges Schmuckstück mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten ergeben sich aus dem Verbrauch (ca. 80,00 € bis 130,00 €) und werden am Ende des Kurses anhand des Gewichts exakt berechnet.



Foto: pixabay

TU21206L: ab 16 Jahren

So, 19.04.2026, 10:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02

Leitung: Ludmilla Herrmann, Jonas Herrmann

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

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

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

Richtig Zeichnen lernen

Zeichnerische Grundlagen anregend vermittelt - für Geübte und Ungerübte

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, 21.03.26, 09:30-16:30 Uhr

So, 22.03.26, 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 €



Bild: Gischbl

Sprachen

Creative Art in English

für Schüler/innen von 10 bis 14 Jahren

Practice English and enjoy Art at the same time. In diesem Kunstkurs für Jugendliche wird Englisch gesprochen und somit gleichzeitig das Selbstvertrauen in die eigenen Sprachkompetenz gestärkt. 10,00 € extra is needed per student for materials. Please bring this to the first class. Please wear old clothes. Art can get messy. Empfohlenes Englischniveau: A2 +



Foto: P. Rettenbacher

TU40600J

8 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe

vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Atelier 3.02

Leitung: Philippa Rettenbacher

Gebühr: 70,00 €

Wir suchen kreative Kursleiter/innen!

Die Volkshochschule Tuttlingen sucht engagierte Kursleiter/innen für kreative Angebote mit Kindern und Jugendlichen! Ob Malen, Basteln, Musik oder Theater – bringen Sie Ihre Ideen ein und begeistern Sie junge Menschen. Gestalten Sie Ihre Kurse frei, setzen Sie eigene Schwerpunkte und genießen Sie flexible Einsatzmöglichkeiten!

Kontakt:

Carina Schäfer

Tel. 07461/9691-15

schaefer@vhs-tuttlingen.de



Foto: AdobeStock

Tipp

Kernfusion – die Sonne kommt auf die Erde

Prinzipien, Konstruktion, Risiken und Perspektiven

siehe Seite 12



Mensch & Gesellschaft

Mein Kind mit anderen Augen sehen Für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

Die Bindung und Beziehung zwischen Eltern und Kindern in den ersten Lebensjahren ist entscheidend für die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls. Doch kein Kind gleicht dem anderen, und so kommt es nicht selten zu Reibungspunkten zwischen Erwartung und Realität. Renate Ehrenfried zeigt auf wie es gelingen kann, die Stärken des eigenen Kindes zu erfassen und mit seinen Eigenarten konstruktiver umzugehen. Die Kursleiterin ist Diplom Sozialpädagogin, verfügt über langjährige Erfahrung als Erziehungsberaterin und ist Mutter von vier Kindern.



Foto: AdobeStock

SP10603W

Do, 05.03.2026, 20:00-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Renate Ehrenfried, Dipl. Sozialpädagogin

Gebühr: 10,00 €

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Inhalte: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting

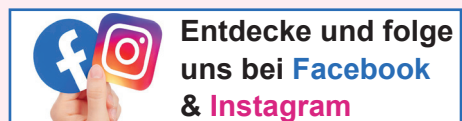
SP50006W

Fr, 12.06.2026, 18:00-20:15 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Robin Weniger

Gebühr: 29,00 €



Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld... Online-Infoabend für werdende Eltern

Für werdende Eltern stellen sich viele Fragen rund um die Geburt und die Zeit danach. Kompetente Ansprechpartnerinnen sind die Mitarbeiterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen im Landkreis Tuttlingen. Sie informieren werdende Mütter und Väter über die Stiftung „Mutter und Kind“, Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und geben einen Überblick über Angebote für Eltern im Landkreis

TU10624: Abendseminar mit Anmeldung

Di, 17.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Referentinnen: Kathrin Geigis, Marina Stoll, Ulrike Griesinger

Ohne Gebühr, **Anmeldung über:**

geigis.k@caritas-schwarzwald-alb-donau.de
Kooperation mit Caritas Schwarzwald-Alb-Donau, Kreisdiakoniestelle Tuttlingen, Gesundheitsamt und der katholischen Erwachsenenbildung

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität – von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen verbraucherorientierten Überblick zu bieten. Elias Schempf und Sven Hübschen sind seit mehreren Jahren die Regionalbetreuer des ACE in Baden-Württemberg. Zu ihren Aufgaben gehört die Vermittlung der Kernthemen des ACE, zu denen auch die Elektromobilität zählt. Ihr Angebot richtet sich sowohl an die über 600.000 Clubmitglieder als auch an alle interessierten Personen. Neben der inhaltlichen Vermittlung betreuen die beiden als Regionalbeauftragte auch die Vereinsgremien des ACE.



Foto: AdobeStock

TU10604WT

Mi, 29.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Referenten: Elias Schempf, Sven Hübschen
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem ACE Auto Club Europa

Klima und Psychologie

Weitere Informationen, siehe Seite 86

TR10605W

Do, 07.05.2026, 18:00-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Anna-Sophie von Agris
Ohne Gebühr

Eine Veranstaltung im Rahmen der Webinar-Reihe „Klima und Wir - Klimaschutzwissen für alle!“

Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen

Weitere Informationen, siehe Seite 9

TU10312W

Sa, 25.04.2026, 10:00-12:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €

Investieren in Kryptowährungen

Weitere Informationen, siehe Seite 9

TU10313W

Mo, 04.05.2026, 18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €

Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Weitere Informationen, siehe Seite 9

TU10512W

Sa, 16.05.2026, 9:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Weitere Informationen, siehe Seite 86

TR11641W

Fr, 24.07.2026, 15:30-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Volker Riechert

Gebühr: 68,00 €, eingetragene. Lebensgemeinschaften und Ehepaare: 102,00 €

Vernachlässigen auch Sie Ihre Existenz?

Warum Wegschauen beim Thema Versicherungen nicht hilft

Weitere Informationen, siehe Seite 71

SP50002W

Do, 23.04.2026, 18:30-20:45 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Jörg Scharnweber

Gebühr: 23,00 €

Testament oder Hausübergabe - was ist besser?

Weitere Informationen, siehe Seite 10

TU11609CW

Di, 19.05.2026, 19:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Laura Engesser, Fachanwältin

Gebühr: 6,00 €

Familienfrieden durch Vorsorge: Von Testament, Vollmachten und Patientenverfügung

Weitere Informationen, siehe Seite 10

TU116101W

Di, 03.03.2026, 19:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Laura Engesser, Fachanwältin

Gebühr: 6,00 €

Kultur

Kunstgeschichte am Vormittag: Die Kunst des Mittelalters

Das achso finstere Mittelalter war gar nicht so düster, wie ihm immer nachgesagt wird. Im Rahmen der ausschließlich religiösen, bildenden Kunst gab es Künstlerpersönlichkeiten, mit oder ohne Namen, die die Grenzen ausloteten, überschritten.

Der Parforceritt durch sechs, sieben, acht Jahrhunderte Kunst führt uns bei einer Tasse Kaffee in Malerateliers, Schreibstuben und Kirchen. Freuen Sie sich auf Geschichten zur Geschichte und spannende Einsichten in alte Maltechniken.



Foto: A.L. Bach

TU20301H

5 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
10:00-11:30 Uhr

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1
Referent/in: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin, Rainer Müller-Tombrink, Künstler
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Die Malerin Amalie Bensinger – ein Leben für Kunst und Kirche Der aktuelle Forschungsstand

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

Thema

Wohnen in der Zukunft – das Berliner „Haus Lemke“ von Mies van der Rohe

Das 1932/33 im Berliner Bezirk Lichtenberg erbaute „Haus Lemke“ ist das letzte von Ludwig Mies van der Rohe (1886-1969) in Deutschland entworfene Wohnhaus vor seiner Emigration in die USA. In idyllischer Lage auf einem Seegrundstück mit weitläufigem Garten errichtet, verkörpert es in seiner Ästhetik der Reduktion bis heute die Prinzipien der Bauhaus-Architektur. Auftraggeber waren ein künstlerisch ambitionierter Druckereibesitzer und seine Frau. Erstmals wird seit Dezember 2025 im Berliner Kunstgewerbemuseum auch das gesamte erhaltene Mobiliar des Hauses präsentiert, an dessen Gestaltung auch die Designerin Lilly Reich (1845-1947) mitwirkte und deren funktionaler Minimalismus zukunftsweisend bis in die aktuelle Bewegung der „Tiny Houses“ reicht.

TU20317TW

Do, 19.02.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren

Zum ersten Jahrestag des russischen Angriffs auf die Ukraine im Februar 2022 gab die ukrainische Regierung eine Briefmarke mit einem Motiv des Streetart-Künstlers Banksy heraus. Es zeigt einen kleinen Jungen, der mit einem Judowurf einen erwachsenen männlichen Judoka mit einem schwarzen Gürtel rücklings zu Fall bringt und damit besiegt.



Foto: Wikimedia CC0

Banksys Arbeiten in der für ihn typischen Schablonentechnik tauchten überraschend im November 2022 auf Ruinen ukrainischer Häuser auf. So auch das Motiv des Judokampfes. Der Ort Borodjanka war kurz nach dem Beginn des Überfalls in der Schlacht um Kiew von russischen Streitkräften eingenommen worden. Nach mehreren Wochen zogen sich die Truppen zurück und hinterließen eine in großen Teilen verwüstete Stadt. Im digitalen Vortrag zeigt Ihnen Andrea Welz, wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren. Der französische Künstler JR war schon im März 2022 in Lwiv, um mit dem riesigen Fotobanner der fünfjährigen Valeriia auf die Situation von Millionen ukrainischer Kinder hinzuweisen, auf der Flucht oder vom Krieg bedroht. Auch Christian Guémy aka C215 wagte sich in die Ukraine, um mit seinen Schablonenbildern den Menschen vor Ort Mut zu machen und das Leid und die Zerstörung durch den russischen Aggressor zu zeigen.

TU20313CW: Online-Seminar

Di, 24.02.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Giorgio de Chirico: Avantgarde, „Apokalypse“ und Zweiter Weltkrieg

Der Kunsthistoriker Mark R. Hesslinger stellt den Avantgarde-Künstler Giorgio de Chirico (1888–1978) und dessen komplexes und rätselhaftes Werk „Apocalisse“ von 1941 vor. Dieser faszinierende Apokalypsezyklus ist ein Schlüsselwerk sowohl für de Chirico als auch für die italienische Kunst und ihre Auseinandersetzung mit religiösen Themen und Positionen um 1940. Der Zyklus ermöglicht neue Sichtweisen auf das Verhältnis von Kunst, Kunstgeschichte, Faschismus und Religion zu Beginn des Zweiten Weltkriegs. Die für das Italien der dreißiger und vierziger Jahre einzigartige „Apocalisse“ ist zum einen wertvoll für den Rückblick auf den „klassischen“ de Chirico der „Arte metafisica“ und zum anderen für sein früh einsetzendes „Spätwerk“.

TU20312CH: Abendseminar mit Anmeldung

Fr, 13.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

Referent: Mark R. Hesslinger, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Passion und Auferstehung – von Ratgeb bis Beuys

Eindrucksvoll führt uns der im 16. Jahrhundert entstandene „Herrenberger Altar“, ein Hauptwerk des Jerg Ratgeb und einst Hochaltar der Stiftskirche Unserer Lieben Frau in Herrenberg, die Leidensgeschichte Christi vor Augen, vom Abendmahl am Gründonnerstag bis zur Auferstehung am Ostersonntag. Max Beckmann zeigt uns in seinem unvollendeten Gemälde mit dem Titel „Auferstehung“ die Suche nach Gott. Auch Joseph Beuys hat sich mit religiösen Themen beschäftigt: Was sagen uns heute seine Kunstwerke „Kreuzigung“ und „Friedenshase“? Die Kunsthistorikerin Andrea Welz stellt Ihnen diese Werke vor und setzt den „Herrenberger Altar“ in Bezug zur Kunst des 20. Jahrhunderts.

TU20314CW

Mo, 16.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Berlin – Metropole der Mode

Bereits im Kaiserreich entwickelte sich Berlin zu einem Zentrum der Bekleidungsindustrie und erlangte auf dem Gebiet der Mode in den 1920er Jahren Weltruf. Rund um den Hausvogteiplatz und entlang der Einkaufsmeilen siedelten sich zahlreiche Ateliers, Geschäfte und Warenhäuser an, deren Betreiber sich bevorzugt im Tiergartenviertel, einem der nobelsten Wohnquartiere Berlins, niederließen. Der Referent stellt exemplarisch einige der Protagonisten, unter ihnen die Schauspielerin Marlene Dietrich und ihre Designerin Erna Becker, die Modejournalistin Julie Elias oder den Galeristen Paul Cassirer, und ihr faszinierendes Netzwerk rund um das Thema Mode vor.



Foto: Schaufenster, Seidenhaus Michels Berlin, um 1925
Schloss Wernigerode GmbH

TU20318CW

Do, 26.03.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Ulrich Feldhahn, Kunsthistoriker
Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Kunst im Park: Der Wartberg in Stuttgart

„Die ganze weite Welt ist ein schmaler Steg. Das Wichtigste ist, keine Angst zu haben.“

Dieses Zitat von Rabbi Nachman findet sich als Inschrift im Garten der Erinnerung von Michael Singer im Wartberg-Gelände in Stuttgart.

Was es mit diesem Garten auf sich hat, erfahren Sie während eines digitalen Spaziergangs durch den im Stuttgarter Norden liegenden und dort an den Killesberg angrenzenden Wartberg. Für die Internationale Gartenausstellung 1993 wurden im Leibfriedschen Garten und im Wart-



Foto: A. Welz

berg Kunststationen von bedeutenden Künstler/innen geschaffen. Andrea Welz zeigt Ihnen das Tor der Hoffnung von Dan Graham, die Ruine der Villa Moser, überbaut von Hans-Dieter Schaal und das Sanctuarium von Herman de vries. Sie steigen auf Aussichtspunkte, genießen die Fernsicht, besuchen den magischen Ort mit den Steinthronen bei der Blutbuche und den Bienengarten von Jeanette Zippel. Das Beste: Sie können diesen digitalen Vortrag als Anregung für einen Rundgang bei Ihrer nächsten Fahrt nach Stuttgart nehmen. Steigen Sie einfach an der S-Bahn-Haltestelle Nordbahnhof aus. Mit den leuchtend bunten Glückssymbolen aus aller Welt, gemalt von Jeroo, kann Ihr eigener Kunstspaziergang beginnen.

TU20315CW

Mo, 13.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referentin: Andrea Welz, Kunsthistorikerin

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Gegen den Strich

Félix Vallotton, James Ensor, Félicien Rops und Alfred Kubin

Bei diesem Abendseminar wird es schräg. Vier Künstler, die sich mit dem Abgründigen beschäftigen, einen bösen Blick auf die Bourgeoisie warfen, sind unser Thema. Ein Stück grenzwertige Literatur und eine musikalische Besonderheit runden unseren Ausflug "auf die andere Seite" ab. Lassen Sie sich überraschen! Wer mag, kann den Abend mit uns bei einem Glas Wein ausklingen lassen.



Bild: James Ensor
Wikimedia CC0

TU20302CH: Abendseminar

Do, 23.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Schulstr. 6, Seminarraum 1

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

Referent/in: Gabriela Schwan, Kunstvermittlerin, Rainer Müller-Tombrink, Künstler

Gebühr: 12,00 €, Mitglieder: 11,00 €

Kleine Schreibwerkstatt

Weitere Informationen, siehe Seite 23

TU20115W

Mi, 25.02.26, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 18.03.26, 18:00-21:00 Uhr

Mi, 22.04.26, 18:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Sara Löhe

Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Jahresschreibwerkstatt für Frauen Fortsetzung 6, Vertiefungskurs

Weitere Informationen, siehe Seite 23

TU20114W

Fr, 27.02.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 13.03.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 08.05.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 12.06.26, 18:00-21:00 Uhr

Fr, 10.07.26, 18:00-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Sara Löhe

Gebühr: 93,00 €, Mitglieder: 88,00 €

Texte malen & Bilder schreiben

Rezitieren - improvisieren

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



Bild: R. Trompler

Weitere Informationen, siehe Seite 27

Für alle fünf Kurse gilt:

09:00-12:00 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Norbert Schmitt, freischaffender Künstler

Gebühr: 93,00 €, Mitglieder: 88,00 €

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

TU20528W

5 mal mittwochs, ab Mi, 04.02.26

TU20525W

5 mal mittwochs, ab Mi, 18.03.26

TU20526W

5 mal mittwochs, ab Mi, 06.05.26

TU20527W

5 mal mittwochs, ab Mi, 08.07.26

TU20529W

5 mal mittwochs, ab Mi, 09.09.26

Innenarchitektur als Kunstform

Erstellen Sie Ihr individuelles Einrichtungskonzept

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause gerade um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Innenarchitektin Franziska Schlecht führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt/innen kennen. Nach und nach erarbeiten Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit. Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

TU21232W

4 mal dienstags, ab Di, 03.03.26

19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Franziska Schlecht, Innenarchitektin

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €



Foto: AdobeStock

Gesundheit

Yoga und Achtsamkeit

Weitere Informationen, siehe Seite 92

TR30128W: für Einsteiger/innen / Wiedereinsteiger/innen

10 mal donnerstags, ab Do, 12.03.26

18:30-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Gabriele Bihl

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

After-Work Yoga

Weitere Informationen, siehe Seite 34

TU30109W: Online-Kurs

10 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

18:00-18:45 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Leonie Palinkas

Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 €

Workout - Get In Shape

Weitere Informationen, siehe Seite 36

TU30205W: Online-Kurs

10 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

19:00-19:45 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Leonie Palinkas

Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 €

Sprachen

Deutsch Niveau B2.1

für Teilnehmer/innen mit erweiterten Sprachkenntnissen

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

SP40430W: ab Lektion 1

24 mal ab Mo., 09.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

2 x wöchentlich: montags und donnerstag

live-online zu Hause

Minigruppe

Leitung: Kathrin Bächler

Gebühr: 260,00 €, Mitglieder: 255,00 €

Business English Level A2: English for Telephoning



Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

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

Weitere Informationen, siehe Seite 47

TU40676W

10 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

18:00-19:30 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Eve Chevtchenko

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €



Foto: pixabay

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

Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: English for Socializing and Small Talk · Edition 2014 Short Course Series · Englisch im Beruf Business Skills · B1/B2 Coursebook as E-Book, Produktnr.: 1100022848
Weitere Informationen, siehe Seite 47

TU40677W

8 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Malcolm Clark
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

English book-club Niveau B2+ Lektürekurs auf Englisch

Weitere Informationen, siehe Seite 46

TU40673W

5 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Elyse Waldie
Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Französisch Niveau A2 für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen



Lehrbuch: Chapeau ! A2, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch plus interaktive Version
ISBN 978-3-19-283434-9

Weitere Informationen, siehe Seite 81

SP40815W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
19:00-20:30 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Kathrin Bächler
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Textes, Conversation et Grammaire A2

Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Weitere Informationen, siehe Seite 48

TU40825W

12 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
17:00-18:30 Uhr, Kleingruppe
live-online zu Hause
Leitung: Irmgard Dinkelaker
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Französisch für Wiedereinsteiger/-innen (B1)

Teilnehmer/innen 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 3

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:15-19:45 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Maryvonne Allain
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch Niveau A1

Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen



TU40901W: ab Lektion 4

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova Edizione,
ISBN: 978-3-19-045467-9

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A2

Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

TU40903W

Lehrbuch: Chiaro! A2 - Nuova Edizione,
Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-275449-4,
ab Lektion 1

Weitere Informationen, siehe Seite 48

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

TR40925W: ab Lektion 9

Lehrbuch: Insieme A2, Kursbuch mit
Sprachtrainer (Set), Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-06-020161-7, ab Lektion 9

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Claudia Rinaldi
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch Niveau B1

Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen

TU40920W

Lehrbuch: Chiaro! B1 - Nuova edizione,
Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag,
ISBN: 978-3-19-045467-9, ab Lektion 7

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Giulia Cantone
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau B1 -

„Conversazioni facili“

Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen
bzw. soliden Grundkenntnisse A2-B1

Das Lernmaterial wird online zur Verfügung
gestellt

MH40920W

15 mal donnerstags, ab Do, 19.02.26
09:00-10:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Palmettina Felisoni
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Spanisch Niveau A1

Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1. Vorlag Hueber.
ISBN: 978-3-19-304545-4

TU42201W: ab Lektion 7

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
19:15-20:45 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Jose Escalante
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €



Foto: pixabay

Spanisch Niveau A2

Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

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

TU42210W: ab Lektion 9

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
17:30-19:00 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Jose Escalante
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Japanisch A1.1 - Hybrid-Kurs



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

Weitere Informationen, siehe Seite 49

**TU41001H: für Teilnehmende ohne oder mit
geringen Vorkenntnissen**

12 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:50-21:20 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

Leitung: Mina Hara
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

**TU41002H: für Teilnehmende mit Hiragana-
Kenntnissen**

12 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:15-19:45 Uhr, Minigruppe
vhs-Kolleg, In Wöhrden 6, Kursraum 1.02

Hybridkurs, Teilnahme auch online möglich

Leitung: Mina Hara
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Schwedisch



Niveau wird bei Kursbeginn festgelegt

TU42002W

Uhrzeit und Tag werden noch festgelegt

live-online zu Hause

Leitung: N.N.
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Die slawischen Sprachen - ein Vergleich

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick
sowie eine Einführung in die wichtigsten slawischen
Sprachen (Ukrainisch, Polnisch, Russisch) mit Fokus auf Gemeinsamkeiten, Schrift,
Grammatik und kulturelle Besonderheiten.

TU42640W

4 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
10:00-11:30 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Vladyslava Evhenivna Pedchenko
Gebühr: 48,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Digitale Medien

Chat GPT-Einführung

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.

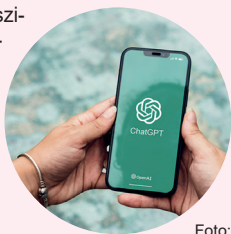


Foto: AdobeStock

TU50622W

Di, 10.03.2026, 18:00-19:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 20,00 €

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Weitere Informationen, siehe Seite 50

TU50661W

Mo, 27.04.2026, 18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €

NFTs & Metaverse

Weitere Informationen, siehe Seite 71

SP10301W

Mo, 23.03.2026, 18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Referent: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €, Mitglieder: 18,00 €

Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

Weitere Informationen, siehe Seite 82

SP50010W

Sa, 14.03.2026, 10:00-12:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Hartmut Nehme

Gebühr: 19,00 €, Mitglieder: 18,00 €

LinkedIn Deep Dive – Wie die Plattform mir beruflich nutzen kann

Weitere Informationen, siehe Seite 83

SP50009W: Seminar in der Mittagspause

Di, 17.03.2026, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Mascha Schönhof

Gebühr: 20,00 €

Websites mit Wordpress für private Nutzer, Vereine und Gewerbetreibende

Weitere Informationen, siehe Seite 97

TR50161W

5 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

19:00-21:15 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Uwe Sonnenschein

Gebühr: 143,00 €, Mitglieder: 138,00 €

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Weitere Informationen, siehe Seite 82

SP50007W

Di, 16.06.2026, 18:00-18:45 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Robin Weniger

Gebühr: 22,00 €

Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

Weitere Informationen, siehe Seite 51

TU50641W: Online-Seminar

Di, 14.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 20,00 €

KI-Videos erstellen

Weitere Informationen, siehe Seite 51

TU50631W: Online-Seminar

3 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26

18:00-20:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Tatyana Sarasa

Gebühr: 54,00 €

Office Kompakt

Weitere Informationen, siehe Seite 52

TU50500D

10 Wochen, vom 11.05.2026 bis 19.07.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 475,00 €

Word - Serienbriefe

Weitere Informationen, siehe Seite 52

TU501372D: vom 02.03.2026 bis 08.03.2026

TU501373D: vom 11.05.2026 bis 17.05.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 51,00 €

Word - "Wissenschaftliche" Arbeiten

Weitere Informationen, siehe Seite 52

TU501393D: vom 15.06.2026 bis 28.06.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 102,00 €

Word - Weiterführende Techniken

Weitere Informationen, siehe Seite 52

TU501382D: vom 02.03.2026 bis 22.03.2026

TU501383D: vom 08.06.2026 bis 28.06.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 153,00 €

Excel - Grundlagen

Weitere Informationen, siehe Seite 53

TU501498D: vom 02.03.2026 bis 29.03.2026

TU501499D: vom 08.06.2026 bis 05.07.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 198,00 €

Excel - Weiterführende Techniken

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse in drei Teilen:

Teil 1: Komplexe WENN-Funktionen, verschachtelte und Verweisfunktionen (SVERWEIS), Konsolidierung, SUMMEWENN, ZÄHLENWENN, MITTELWERT, Matrixformeln.

Teil 2: Diagramme, Berechnungen mit Datum/Uhrzeit, Datumsfunktionen, Zielwertsuche, Solver

Teil 3: Logische/statistische Funktionen, Datenbank erstellen/filtern, Pivot-Tabellen, Textfunktionen, Einsatz der Funktionen: SUMMEWENN, ZÄHLENWENN und MITTELWERT sowie Erstellen einer Matrix(array)formel.

Weitere Informationen, siehe Seite 53

Für alle drei Teile gilt:

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 102,00 €

Pivot-Tabellen

Weitere Informationen, siehe Seite 53

TU501506D: vom 22.06.2026 bis 05.07.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Professionell präsentieren mit PowerPoint

Weitere Informationen, siehe Seite 53

TU501509D: vom 08.06.2026 bis 05.07.2026

online Selbstlernkurs

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 198,00 €

Online-SAP-Seminare mit alfatraining

Die Volkshochschule bietet in Kooperation mit alfatraining e.K. SAP-Schulungen an. Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet praxisorientierte SAP-Anwendertrainings. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt per alfaview® von zu Hause zu folgenden Themen:

- SAP Grundlagen - Navigation
- Einkauf in SAP® HANA
- Finanzbuchhaltung in SAP® HANA

Alle Kurse und Informationen siehe ab Seite 54

SAP® Authorized User Training

Karriere & Beruf

Nebenberuflich selbstständig

Die Möglichkeit einer Nebenerwerbstätigkeit wirft viele Fragen auf. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, wie lassen sich typische Anfängerfehler vermeiden, und welche Informationen müssen dem Arbeitgeber vorab mitgeteilt werden? Ebenso wichtig sind die notwendigen Schritte bei der Gründung, die Auswahl passender Finanzierungsmöglichkeiten sowie die Abwägung von Chancen und Risiken. Der Kurs vermittelt praxisnahe Informationen, die den Weg zur Nebenerwerbsgründung erleichtern, und behandelt dabei alle relevanten Themen von der Gründungsphase über Gewerbe- und Finanzamt bis hin zu IHK und Handwerkskammer.

SP50008W: Online-Seminar

Di, 28.04.2026, 18:30-21:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Jörg Scharnweber

Gebühr: 23,00 €

Xpert Business (XB)

Xpert Business, das Kurs- und Zertifikatssystem der vhs zur Betriebswirtschaft, ermöglicht eine Qualifizierung bis zum Abschluss "Manager/in Betriebswirtschaft", eröffnet damit den Weg ins Studium (auch ohne Abitur).

Gemeinsam mit **LernNetz** bieten wir Live-Online-Seminare zu folgenden Themen an:

- Finanzbuchführung
- Lohn und Gehalt
- Einnahmen- Überschussrechnung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft

Weitere Informationen siehe ab Seite 55



Selbstmarketing für Frauen

Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!

Weitere Informationen, siehe Seite 55

TU50003W

Do, 23.04.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung durchsetzen

Weitere Informationen, siehe Seite 55

TU50014W

Mi, 24.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Schlagfertigkeitstraining

Jederzeit die richtigen Worte finden

Weitere Informationen, siehe Seite 55

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500041W

Di, 05.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50004W

Mi, 15.07.2026, 18:30-21:30 Uhr

Rhetorik Workshop

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Weitere Informationen, siehe Seite 56

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500051W

Di, 10.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50005W

Mi, 17.06.2026, 18:30-21:30 Uhr



Foto: AdobeStock

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft:

Erfolgreich und akzeptiert führen

Weitere Informationen, siehe Seite 56

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500061W

Mi, 06.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50006W

Mo, 22.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Weitere Informationen, siehe Seite 56

TU50007W

Mi, 10.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Den Wortschatz trainieren:

Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation

Weitere Informationen, siehe Seite 56

TU50008W

Di, 23.06.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Entfesseln Sie Ihre Stärken:

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Weitere Informationen, siehe Seite 56

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU500091W

Fr, 08.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50009W

Mo, 13.07.2026, 18:30-21:30 Uhr

Moderation:

sicher - überzeugend - effizient

Weitere Informationen, siehe Seite 56

TU50010W

Mi, 29.04.2026, 18:30-21:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

Smalltalk trainieren:

Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen

Weitere Informationen, siehe Seite 57

Für beide Kurse gilt:

live-online zu Hause

Leitung: Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom, Lehrbeauftragter Hochschule HN
Gebühr: 75,00 €, inkl. Trainingsbuch (PDF)

TU50011W

Mi, 04.03.2026, 18:30-21:30 Uhr

TU50011W

Mo, 11.05.2026, 18:30-21:30 Uhr

Körpersprache - Wie wirken wir auf andere?

Weitere Informationen, siehe Seite 57

TU50601W

Di, 19.05.2026, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Natascha Hirt
Gebühr: 19,00 €

Wirksam kommunizieren - damit das Wichtige ankommt

Weitere Informationen, siehe Seite 57

TU50602W

Do, 05.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Natascha Hirt
Gebühr: 19,00 €

junge vhs

Trickfilmen mit Tablet & Smartphone

In diesem Onlinekurs könnt ihr eure Spiel- und Actionfiguren zum Leben erwecken. Sie erleben gemeinsam spannende Abenteuer, Lustiges oder machen unglaubliche Zaubereien... Wie das geht? Mit einer professionellen „Stopmotion“-Software nehmt ihr eure Figuren vor eurem selbst gestalteten Hintergrund auf, und die Software rechnet daraus einen coolen Trickfilm! Schneidet eure Trickfilme selbst, fügt Titel und Sounds ein oder nehmt selber die Stimmen für eure Figuren auf! Der Onlinekurs wird sehr abwechslungsreich: wir wechseln den ganzen Tag zwischen Onlinemeetings, wo eine Aufgabe erklärt und gemeinsam besprochen wird, kleine Filmbeispiele angeschaut werden, zu den „Selbstlern-Blocks“ zuhause, (Dauer ca. 45 Min.), wo ihr selbst aufnehmt vor eurem gewünschten/passenden Hintergrund, der zu eurer Szene passt. Dazwischen gibt es kleine Pausen und die Mittagspause: 12.00-13.00 Uhr

Voraussetzungen: WLAN, Tablet oder Smartphone und die App „Stop Motion Studio“-pinke Version, ab 4.99 € einmalige Gebühr, kein Abo

TU50131KW: für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Sa, 11.07.2026, 10:00-17:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Daniela Baum
Gebühr: 35,00 €

Jedes weitere Kind einer Familie: 15,00 €



Foto: D. Baum

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

Semesterthema

Was ist Zukunftsforschung eigentlich?

Die Volkshochschule Spaichingen lädt im Rahmen des Semesterthemas „Zukunft jetzt! Wie wir morgen leben wollen“ zu einem besonderen Abend mit Prof. Dr. Elisabeth Hofvenschiöld ein. In ihrem Vortrag „Was ist Zukunftsforschung eigentlich?“ eröffnet die renommierte Wissenschaftlerin einen verständlichen und zugleich inspirierenden Blick in eine Disziplin, die weit mehr ist als bloßes Spekulieren: Zukunftsforschung analysiert Trends, gesellschaftliche Entwicklungen und mögliche Szenarien, um Orientierung in einer zunehmend komplexen Welt zu bieten. Prof. Hofvenschiöld zeigt, wie wir selbst aktiv Einfluss auf das Morgen nehmen können und weshalb Zukunft nicht einfach passiert, sondern gestaltet werden will. Mit ihrer Expertise aus Forschung, Wirtschaft und Lehre vermittelt sie, wie wissenschaftlich fundierte Zukunftsbilder entstehen und weshalb sie für Entscheidungen im Alltag ebenso wertvoll sind wie für Unternehmen, Kommunen oder Politik. Ein Abend, der Denkanstöße gibt und Mut macht, die eigene Zukunft bewusster zu gestalten.

SP10001CT

Do, 19.03.2026, 19:00-20:45 Uhr

Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 119

Referentin: Prof. Dr. Elisabeth Hofvenschiöld, Zukunftsforscherin

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



Foto: privat

„

„Zukunft jetzt – wie wir morgen leben wollen“ – dieses Semesterthema stellt eine Frage, die uns alle bewegt: Sind wir der Zukunft tatenlos ausgeliefert, oder können wir sie selbst mitgestalten? Müssen wir auf einen welt- oder klimapolitischen Gamechanger warten – oder liegt die Kraft der Veränderung in den Händen jedes/jeder Einzelnen? Einige mögliche Antworten finden Sie in unseren Veranstaltungen zum Semesterthema: Lassen Sie sich inspirieren von der Zukunftsforscherin Prof. Dr. Elisabeth Hofvenschiöld, die neue Perspektiven auf kommende Entwicklungen eröffnet. Dr.-Ing. Peter Schäfer beleuchtet die technischen Herausforderungen und Chancen der nächsten Jahrzehnte und Bürgermeister Markus Hugger zeigt auf, welche Zukunftsgestaltung ganz konkret vor Ort möglich ist. Auch abseits des Semesterschwerpunkts erwarten Sie spannende Einblicke: Wir freuen uns auf den Vortrag des gebürtigen Spaichinger Physikers Prof. Dr. Björn Penning, der von seiner Forschung zur „Dunklen Materie“ berichtet. Natürlich finden Sie auch wieder ein vielfältiges wohnortnahes Kursangebot: Bewegung, Sprachen, Kreatives Gestalten, Berufliche Bildung und vieles mehr laden zum Entdecken ein. Viel Freude beim Durchstöbern unseres Programms!“

Margrit Winker, Leiterin der vhs-Geschäftsstelle Spaichingen



Spaichingen im Wandel – Unsere Zukunft gemeinsam gestalten

Unsere Welt befindet sich im stetigen Wandel: Digitalisierung, Klimaschutz, neue Arbeits- und Lebensformen sowie demografische Veränderungen stellen uns vor große Herausforderungen – und eröffnen zugleich vielfältige Chancen.

Wie wollen wir in Zukunft leben, arbeiten und miteinander umgehen? Und wie kann eine Stadt wie Spaichingen diesen Wandel aktiv gestalten? Bürgermeister Markus Hugger gibt einen Einblick in aktuelle Entwicklungen und Projekte, die unsere gemeinsame Zukunft prägen, und zeigt auf, welche Visionen und Ideen er für Spaichingen im Jahr 2035 verfolgt. Themen wie Nachhaltigkeit, Mobilität, Stadtentwicklung und das gesellschaftliche Miteinander von morgen stehen dabei im Mittelpunkt. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen, eigene Gedanken einzubringen und gemeinsam zu diskutieren.

SP10002CT

Do, 12.03.2026, 18:00-19:45 Uhr

Rathaus, Marktplatz 19, Sitzungssaal

Referent: Markus Hugger, Bürgermeister

Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

Klimawandel und Energiewende

Stand der Dinge, Herausforderungen und Chancen

Der Klimawandel stellt Politik, Wirtschaft und Gesellschaft vor enorme Herausforderungen. In seinem Vortrag vermittelt Dr.-Ing. Peter Schäfer einen verständlichen Überblick über die Zusammenhänge von Klimaerwärmung und CO₂-Emissionen aus fossilen Energieträgern und zeigt, wie daraus konkrete Klimaziele und Strategien für die Energiewende abgeleitet werden. Dabei beleuchtet er die Grundlagen der Energieerzeugung und -nutzung, den Ausbau erneuerbarer Energien, die Rolle von grünem Wasserstoff und Elektromobilität sowie die Chancen und Herausforderungen für den Industriestandort Deutschland. Abschließend richtet er den Blick auf die zentralen Handlungsfelder für die nachhaltige Transformation unseres Wirtschaftssystems.



Foto: privat

Dr.-Ing. Peter Schäfer studierte und promovierte an der Universität Stuttgart und war viele Jahre als Manager in der Automobilindustrie tätig, zuletzt als Geschäftsführer der Porsche Engineering Group GmbH. Seit seinem Eintritt in den Ruhestand engagiert er sich ehrenamtlich in verschiedenen Bereichen (u.a. als Kuratoriumsvorsitzender des Forschungsinstituts für Kraftfahrwesen und Fahrzeugmotoren Stuttgart an der Universität Stuttgart).

SP11501CT

Mi, 25.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

Gymnasium, Sallancher Straße 5, Musikraum 117

Referent: Dr.-Ing. Peter Schäfer

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Naturwissenschaften

Die Jagd nach dem Unsichtbaren

Wie wir Dunkle Materie finden wollen

Rund 85 % der Materie im Universum ist unsichtbar und komplett verschieden von der uns bekannten Materie – und doch bestimmt sie, wie sich unser Universum entwickelt hat, wie Galaxien entstehen und wie sich diese bewegen. Was verbirgt sich hinter der „Dunklen Materie“? Moderne Experimente tief unter der Erde und große Teilchenbeschleuniger suchen nach diesen unbekannten Teilchen, die unser Weltbild revolutionieren könnten.

Der Referent, **Prof. Dr. Björn Penning**, gebürtig aus Spaichingen, ist ein international renommierter Forscher und Physiker auf dem Gebiet der Teilchen- und Astroteilchenphysik. Seine Forschung verbindet modernste Experimente in tiefen Untergrundlaboratorien mit Messungen an großen Teilchenbeschleunigern wie dem CERN in Genf, um die Dunkle Materie aufzuspüren. Nach wissenschaftlichen Stationen in England und den USA, leitet er heute in der Schweiz eine erfolgreiche Forschungsgruppe in diesem Zukunftsfeld und engagiert sich aktiv in großen internationalen Kollaborationen, die das Fundament unseres physikalischen Weltbildes erforschen. Mit großer Leidenschaft vermittelt er die Faszination der modernen Physik – von den kleinsten Teilchen bis zur Struktur des gesamten Universums.

SP11200C

Fr, 24.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Gewerhemuseum, Bahnhofstr. 5, Spaichingen

Referent: Prof. Dr. Björn Penning, Physiker

Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Unsere Region

Kutschfahrt zum Frühlingsanfang

Zum Frühlingsanfang spannen wir die Pferde an und halten Ausschau nach den ersten Frühlingsboten in der Tier- und Pflanzenwelt. Beim entspannten Hufschlag der Pferde erkunden wir die Natur rund um Deilingen. Wo sprießt frisches Grün, wer singt schon fröhlich am Morgen? Unterwegs erwarten uns außerdem tolle Ausblicke am Albrauf und ein kleines Picknick.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

SP10015XB

Sa, 21.03.2026, 09:30-12:00 Uhr



Foto: privat

Kutschfahrt zum Ostermontag

Am Ostermontag streifen wir mit der Pferdekutsche durch die malerische Landschaft rund um Deilingen und erkunden die Region der „zehn Tausender“. Beim entspannten Hufschlag der Pferde genießen wir den Feiertag und entdecken die Schönheit der Langsamkeit. Unterwegs erwarten uns außerdem tolle Ausblicke am Albrauf und eine kleine Osterüberraschung.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

SP10016XB

Mo, 06.04.2026, 09:30-12:00 Uhr

Für beide Fahrten gilt:

Deilingen, Treffpunkt Rosszeit, Lauterbachstr. 35

Leitung: Joachim Schreijäg

Gebühr: 55,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Blick hinter die Kulissen:

Die Firma KRAUS Maschinenbau GmbH

Seit 2008 entwickelt und fertigt die Firma KRAUS hochpräzise Zuführsysteme und Komplettlösungen für unterschiedlichste Branchen. Die Anlagen kommen weltweit in Bereichen wie Print und Logistik, Warehouse- und Automotive-Automation, Pharma, Hygiene sowie Lebensmittelindustrie zum Einsatz. Gezeigt werden individuell angepasste Maschinen und Anlagen, die viele Arbeitsschritte automatisch übernehmen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Nachhaltigkeit: Auf dem Firmengelände sorgen Insektenwiesen für Artenvielfalt, eine Solaranlage liefert eigene Energie, und bei den Produkten wird auf energiesparende Bauteile und recycelbare Materialien geachtet. Mit den Verpackungsanlagen MoltoBrava und SmartPac wird gezeigt, wie Verpackungen immer öfter aus Papier oder Karton statt aus Kunststoff hergestellt werden können. Die Besichtigung bietet die Möglichkeit, moderne Technik, automatisierte Abläufe und Umweltbewusstsein hautnah zu erleben.



Foto: Firma Kraus

SP10019X

Di, 21.04.2026, 14:00-15:30 Uhr

Firma KRAUS Maschinenbau GmbH, Max-Planck-Str. 42

Leitung: Joachim Kraus, Geschäftsführer

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Wanderungen durch Alt-Spaichingen

Fußexkursionen

Der profilierte Spaichingen-Kenner Peter Schuhmacher leitet die Teilnehmer/innen durch alte Gässle und berichtet allerlei Interessantes aus der Stadtgeschichte, darunter auch so manch unterhaltsame Anekdote. Die Führung findet bei fast jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk tragen. Von der Danziger Straße bis zum Heidengraben führt die Wanderung „Östlich der Hauptstraße“, vom Marktplatz Richtung Kirchwiesen und Wilhelmstraße geht es bei der Tour „Westlich der Hauptstraße“ und vom Marktplatz bis zur Davidsmühle führt die Gässlewanderung „Stadtteil Hofen“. Im Mittelpunkt stehen dabei markante Punkte wie der „Hofener Bahnhof“, die „Hofener Schule“ und die Mühlgasse.



Foto: privat

SP11101X: Östlich der Hauptstraße

Di, 28.04.2026, 18:00-20:00 Uhr

SP11102X: Westlich der Hauptstraße

Do, 21.05.2026, 18:00-20:00 Uhr

SP11103X: Stadtteil Hofen

Do, 25.06.2026, 18:00-20:00 Uhr

Für alle 3 Wanderungen gilt:

Treffpunkt vhs, Marktplatz 19/1

Leitung: Peter Schuhmacher

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Quer durch den Wald

Bei diesem Spaziergang für Eltern mit Ihren Kindern (Eltern bleiben bei der Veranstaltung dabei) dürfen große und kleine Entdecker den Wald mit allen Sinnen erkunden. Wanderstrecke: ca. 2 km, Wanderzeit: ca. 2,5 Std.

Bitte mitbringen: Stabiles Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung, Becherlupe, falls vorhanden

SP11104X: für Familien mit Kindern zwischen 4 und 10 Jahren

So, 08.03.2026, 14:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Skihütte Zundelberg

Heimatkundliche Wanderung durch die Spaichinger Landschaft

Was die Straßennamen innerhalb einer Ortschaft sind, das sind Flur- bzw. Gewannnamen im Außenbereich. Sie beschreiben eine bestimmte Örtlichkeit und sind teilweise seit mehreren hundert Jahren in Gebrauch. Manchmal lassen sie Rückschlüsse zu, wie unsere Landschaft an diesem Ort vor langer Zeit ausgesehen haben mag oder wie sie von den Menschen früher genutzt wurde. Auf dieser Halbtagswanderung entlang des Südrands von Spaichingen erfahren Sie mehr über die Geschichte unserer Landschaft und weitere interessanter Begebenheiten am Wegesrand. Wanderstrecke: ca. 5 km ca. 50 Höhenmeter bergauf. Wanderzeit: ca. 2,5 Std.

Bitte mitbringen: Stabiles Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung

SP11105X

So, 22.03.2026, 14:00-16:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad-Parkplatz, Schuraer Straße

Für beide Wanderungen gilt:

Leitung: Stefan Schrode

Ohne Gebühr, **Keine Anmeldung erforderlich!**

Weitere Informationen bei Stefan Schrode, Vorsitzender der Ortsgruppe Spaichingen des Schwäbischen Albvereins, Tel. 0172/6805189.

In Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Albverein

Kräuterwanderung

Entdeckungstour am Fuß des Dreifaltigkeitsbergs

Am Fuß des Dreifaltigkeitsbergs entfaltet sich eine faszinierende Welt voller aromatischer, heilkräftiger Wildkräuter. Auf unserer gemütlichen Runde werden traditionelle Anwendungen, altes Heilwissen und kulinarische Möglichkeiten rund um unsere Wildpflanzen vorgestellt – und vielleicht landet danach das ein oder andere Kraut als besondere Zutat oder natürlicher Helfer in Küche oder Hausapotheke.



Foto: privat

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, bei Bedarf ein Getränk und Schreibzeug

SP11405X: Exkursion

Di, 16.06.2026, 17:00-19:15 Uhr

Treffpunkt: Dreifaltigkeitsbergstraße Ortsende, am Beginn des Kreuzweges auf den Dreifaltigkeitsberg (Nähe Wasserhäusle)

Leitung: Kerstin Ginzel, Phytopraktikerin und Kräuterfachfrau

Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

Anmeldung erforderlich

Reisende berichten

Trotz Angststörung auf Weltreise – geht das?

14 Monate im Pickup-Camper von Europa bis in die Mongolei

Auf dieser langen Reise geht es nicht nur um Länder und Landschaften, sondern auch um die besonderen Herausforderungen des Unterwegs mit einer Angststörung. Von Deutschland aus führt der Weg über Osteuropa in die Türkei und schließlich weiter in den Irak – dort passiert dann das, was für viele ein Albraum ist: Wir erkrankten an einer Lebensmittelvergiftung und landeten in einem Krankenhaus, in dem niemand unsere Sprache spricht und alles ein bisschen anders läuft. Weiter geht es dann über Jordanien, Saudi-Arabien und Oman, wo die Weite der Wüste und einsame Stellplätze sowohl beruhigende als auch herausfordernde Momente mit sich bringen. Auf dem Rückweg durch die Vereinigten Arabischen Emirate, Georgien und Russland findet sich langsam ein neues Selbstvertrauen im Umgang mit Angst, besonders während der langen Strecken durch Sibirien und auf dem Weg in die Mongolei. Dort, in der unendlichen Steppe, entstehen stille, kraftvolle Augenblicke, die zeigen, dass Reisen trotz Angst möglich ist – und manchmal sogar heilsam.



Foto: privat

SP11024C: Abendseminar

Do, 18.06.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Celina Engelking
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Rat & Tat**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 Mitarbeiter/innen 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 für die - so die Wortneuschöpfung - „Onleihe“ gelten.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, eigenen E-Book-Reader (Tolino oder sonstiges Gerät)

SP10518C: offene Sprechstunde

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26, 09:30-11:00 Uhr
Stadtbücherei Spaichingen, Marktplatz 19
Leitung: Rotraud Birnbreier
Ohne Gebühr
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Spaichingen

NFTs & Metaverse

NFTs und das Metaverse gehören zu den prägenden Zukunftsthemen der digitalen Welt. NFTs fungieren als einzigartige digitale Eigentumsnachweise für reale und virtuelle Güter und verleihen Audioclips, Videos, Bildern, Sammelkarten oder Kunstwerken eine nachweisbare Herkunft und individuelle Wertigkeit. Aktuell finden sie vor allem im Handel mit digitalen Sammlerstücken Verwendung. Entwickelnde schaffen bewusst Unikate oder begrenzte Serien, um Exklusivität und Wert zu steigern. Auch Spielwelten nutzen diese Technik, indem sie besondere Ausrüstungsgegenstände bereitstellen, die spielerische Vorteile ermöglichen. Gemeinsam mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz bilden NFTs wichtige technologische Grundlagen für den Aufbau des Metaverse. Dieses wird als nächste Evolutionsstufe des Internets verstanden: ein Netzwerk aus persistenten, miteinander verbundenen virtuellen 3D-Räumen, das ein umfassendes, kontinuierlich erlebbares digitales Universum schafft. Innerhalb dieser Umgebungen entstehen neue Formen des Lernens, Arbeitens, Wirtschaftens und sozialen Zusammenlebens. Der Kurs vermittelt einen fundierten Einstieg in die Welt der NFTs und erläutert ihre technologischen Grundlagen, ihre Erstellung sowie die Funktionsweise relevanter Handelsplattformen und aktueller Projekte. Ergänzend dazu wird das Metaverse in seinen technischen Voraussetzungen, Zahlungsmöglichkeiten beleuchtet, einschließlich der Rolle von NFTs in virtuellen Ökosystemen und konkreter Nutzungsszenarien.



Bild: Hartmut Nehme

SP10301W

Mo, 23.03.2026, 18:30-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Hartmut Nehme
Gebühr: 18,00 €

Versteckte Gefahren bei der Sanierung von Bestandsgebäuden**Do it yourself oder lieber nicht?**

Die Sanierung von Bestandsgebäuden ist ein spannendes Projekt, das viele Hobbyhandwerker anzieht. Doch gerade bei älteren Häusern stecken oft unsichtbare Risiken, die nicht auf den ersten Blick erkennbar sind. Während man sich auf sichtbare Mängel wie Risse, Feuchtigkeit oder veraltete Installationen konzentriert, werden gefährliche Stoffe oft übersehen – Stoffe, die in vielen alten Gebäuden bis heute verbaut sind. Asbest, Holzschutzmittel, PAKs (Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe) und PCB (Polychlorierte Biphenyle) sind nur einige der gefährlichen Substanzen, die in Baumaterialien von vor 1990 häufig vorkommen und bei unsachgemäßer Handhabung erhebliche gesundheitliche Risiken darstellen. Ein falscher Umgang mit diesen Stoffen kann nicht nur zu gesundheitlichen Schäden führen, sondern auch rechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Gefahrstoffe erkennen, welche Schutzmaßnahmen erforderlich sind und wann es besser ist, auf die Expertise von Fachleuten zurückzugreifen, um Risiken zu minimieren und die Sanierung erfolgreich abzuschließen.

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, 05.03.2026, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referentin: Bettina Lepschi, Dipl. Chem. Ing. (FH)
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Mit Humor geht vieles leichter**Lachen als Schlüssel zu Veränderung und Lebensfreude**

Veränderung gehört zum Leben – ob im Beruf, im Alltag oder in der persönlichen Entwicklung. Dabei hilft Humor, Herausforderungen mit Leichtigkeit und Zuversicht zu begegnen. Genau hier setzt dieser Vortrag an: Mit einem vielseitigen Programm aus Kommunikation, Kreativität, Persönlichkeitsentwicklung und Humortraining macht er Lust auf Lernen, Weiterentwicklung und neue Perspektiven. Wir werfen einen frischen, manchmal auch schrägen Blick auf das Leben und entdecken, wie befreiend es sein kann, über sich selbst zu lachen. Denn wer sagt eigentlich, dass Lernen und Veränderung immer ernst sein müssen? Neben praktischen Im-



Foto: privat



Foto: Adobe Stock

pulsen und humorvollen Denkanstößen lernen wir die bunte Welt des gemeinnützigen Vereins „HCDA Akademie“ (HumorCare Deutschland-Österreich) kennen – eine Organisation, die sich dem Humor in Pflege, Pädagogik, Führung und Alltag verschrieben hat.

Bitte mitbringen: Block und Stift

SP10625B

Do, 19.03.2026, 17:30-19:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Heidi-Magdalena Hirsch
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der HCDA Akademie

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen? Der Dozent geht 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. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

SP11642

Do, 16.07.2026, 14:00-18:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Volker Riechert, Diplom-Kaufm., Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt
Gebühr: 64,00 €, Ehepartner und eingetragene Lebensgemeinschaften: 96,00 €

Vernachlässigen auch Sie Ihre Existenz?**Warum Wegschauen beim Thema Versicherungen nicht hilft**

Das Thema Versicherungen zählt für viele Menschen zu den eher unangenehmen Pflichten des Alltags. Einmal abgeschlossen, bleiben viele Policen über Jahre hinweg unverändert in den Akten liegen – häufig ohne jede Prüfung, ob sie noch zur aktuellen Lebenssituation passen. Im Schadenfall ist die Überraschung häufig groß, denn Versäumnisse, die in anderen Lebensbereichen undenkbar wären – etwa bei Gesundheit, Beruf oder Familie – werden beim eigenen Versicherungsschutz erstaunlich oft toleriert. Eine regelmäßige Anpassung schützt vor solchen Lücken. Gleichzeitig gibt es Versicherungen, auf die ohne weiteres verzichtet werden kann, wenn sie keinen echten Mehrwert bieten.

SP50002W

Do, 23.04.2026, 18:30-20:45 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Jörg Scharnweber
Gebühr: 23,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Mähen mit der Sense

Umweltfreundlich, gesund und meditativ

Der Kurs vermittelt die fachgerechte und körperfreundliche Handhabung der Sense. Dazu gehören das Einstellen, das Schärfen und die Pflege der Sense sowie die richtige Mäh-Technik in Theorie und Praxis. Eigene Sensen können mitgebracht werden, sind aber keine Voraussetzung. Eine eventuelle Sanierung eigener Sensen während des Kurses ist nicht möglich. Für Getränke ist gesorgt.

SP10014B

Sa, 13.06.2026, 08:00-11:00 Uhr
Deilingen, Treffpunkt Rosszeit, Lauterbachstr. 35
Leitung: Joachim Schreijäg
Gebühr: 37,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Pädagogik

Mein Kind mit anderen Augen sehen

Für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

Die Bindung und Beziehung zwischen Eltern und Kindern in den ersten Lebensjahren ist entscheidend für die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens und Selbstwertgefühls. Doch kein Kind gleicht dem anderen, und so kommt es nicht selten zu Reibungspunkten zwischen Erwartung und Realität. Renate Ehrenfried zeigt auf wie es gelingen kann, die Stärken des eigenen Kindes zu erfassen und mit seinen Eigenarten konstruktiver umzugehen. Die Kursleiterin ist Diplom Sozialpädagogin, verfügt über langjährige Erfahrung als Erziehungsberaterin und ist Mutter von vier Kindern.

SP10603W: Online-Veranstaltung

Do, 05.03.2026, 20:00-21:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Renate Ehrenfried, Dipl.-Sozialpädagogin
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Inhalte: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting



Bild:
Robin Weniger

SP50006W

Fr, 12.06.2026, 18:00-20:15 Uhr
live-online zu Hause
Referent: Robin Weniger
Gebühr: 29,00 €



facebook
facebook.com/vhsspaichingen

Literatur

Literatur-Café

Bei Kaffee oder Tee erwartet Sie ein anregender literarischer Vormittag, bei dem Ihnen interessante Lektüre und Hintergrundinformationen vorgestellt werden.

SP20108

Fr, 06.02.26, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 06.03.26, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 24.04.26, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 12.06.26, 10:00-11:00 Uhr
Fr, 03.07.26, 10:00-11:00 Uhr
Stadtbücherei Spaichingen, Marktplatz 19
Leitung: Fatima Majsoub, Politologin, Kulturwissenschaftlerin
Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Spaichingen

Einstieg in das kreative Schreiben

Dieses Seminar eröffnet einen inspirierenden Zugang zum kreativen 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 – ganz ohne Leistungsdruck. 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.



Foto:
privat

SP20116: Schreib-Workshop

3 mal mittwochs, ab Mi, 11.03.26
18:45-20:45 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Lena Grimm, Buchhändlerin und Schreibtrainerin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 44,00 €

Musik

Liedbegleitung auf der Gitarre

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren) gedacht, die ohne Noten das Gitarrenspiel erlernen möchten. Die Teilnehmer/innen 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, 05.03.26
20:00-21:00 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 208
Leitung: Johnny Weichert, Musiker, Musiklehrer
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Liedbegleitung auf der Ukulele

Ukulele macht am meisten Spaß in der Gruppe! In diesem Kurs treffen sich Teilnehmer/innen (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren) mit Vorkenntnissen, um gemeinsam zu musizieren, voneinander zu lernen und neue Impulse zu bekommen. Mit abwechslungsreichen Schlagmustern, neuen Akkorden und einfachen Zupf-techniken wird die Liedbegleitung spannender und klangvoller. Bekannte Songs laden zum gemeinsamen Singen und Spielen ein – ideal für Lagerfeuer, Wohnzimmer oder kleine Auftritte.



Foto:
pixabay

Bitte mitbringen: Ukulele

SP20805: Fortgeschrittene

15 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
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 bekannte Melodien und spielen sie in der Gruppe. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. 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, 09.06.26, 10:30-11:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Jürgen Jäger, Musiklehrer
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Inklusiver Trommelkurs für alle – mit und ohne Behinderung

Wir spielen gemeinsam auf Djembes, 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. Trommeln verbindet und macht Freude. Vorkenntnisse sind nicht nötig – jede/r ist willkommen.



Foto:
Adobe Stock

SP20809B: Minigruppe

4 mal dienstags, ab Di, 09.06.26, 11:45-12:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Jürgen Jäger, Musiklehrer
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-tägig freitags, ab Fr, 27.02.26

19:30-21:30 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Sonia Schäfer

Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Hip-Hop, Modern Dance, Improvisation und Locking

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren. In 15 abwechslungsreichen Einheiten werden Rhythmus, Bewegung und Ausdruck auf spielerische Weise kombiniert. Kreative Choreografien aus Hip-Hop, Modern Dance, Improvisation und Locking bringen Schwung und Spaß in jede Stunde. Alle Bewegungen werden sowohl theoretisch erklärt als auch praktisch eingeübt. Musik inspiriert die Bewegungen und schult gleichzeitig das Rhythmusgefühl. Gemeinsame Übungen fördern Teamgeist und Kooperation. Nach Abschluss des Kurses können die Teilnehmer/innen die erlernten Tanztechniken sicher anwenden, haben ihre körperliche Fitness verbessert und ihre Teamfähigkeit gestärkt. Zum Abschluss haben sie die Möglichkeit, ihre Fortschritte bei einer Präsentation vor Familie und Freunden zu zeigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe

SP20913K: Für Kinder von 10 bis 14 Jahre

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

16:30-17:30 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Anastasia Kerest

Gebühr: 75,00 €



Foto: Adobe express

Fotografie

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

In diesem Kurs erfahren Sie, wie aus einer Bildidee ein beeindruckendes Foto entsteht. Sie lernen Motive bewusst wahrzunehmen, wirkungsvoll und im richtigen Licht darzustellen. Dafür tauchen Sie zunächst in die technischen Grundlagen Ihrer Kamera ein. Sie erfahren, wie Programm- und Teilautomatiken Sie unterstützen und welche Grundeinstellung ihnen dabei hilft. Insbesondere ISO, Blende, Verschluss und Brennweite werden anschaulich und anwend-

bar erklärt. Auch die gestalterische Seite kommt nicht zu kurz. Schärfe und Schärfentiefe, Bildaufbau und Perspektive, ebenso Eyecatcher, Linien und Strukturen - visuelle Elemente mit Wirkung. Im Praxisteil setzen Sie das Gelernte mit Ihrer eigenen Kamera um und erhalten weitere wertvolle Tipps für noch bessere Bilder. Ideal für alle, die mit digitalen System-, Spiegelreflex- oder Bridgekameras fotografieren und mehr aus ihren Motiven herausholen möchten.

SP21104: Basiskurs

Do, 12.03.26, 18:30-21:30 Uhr

Do, 19.03.26, 18:30-21:30 Uhr

Sa, 21.03.26, 14:00-17:00 Uhr

Do, 26.03.26, 18:30-21:30 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Jürgen Schapke

Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

Fotografieren mit dem Smartphone

Längst haben Smartphones die früheren Kompaktkameras verdrängt und liefern zum Teil beeindruckende Fotos. Viele Menschen nutzen dabei aber nur die automatisierten 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 Smartphone-Modelle 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.

SP21105

Mo, 22.06.2026, 19:00-21:15 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Minigruppe

Leitung: Uwe Sonnenschein

Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €

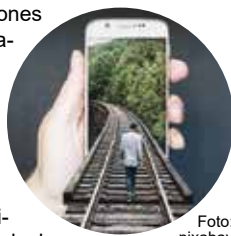


Foto: pixabay

Fotografie trifft Achtsamkeit

Der Workshop Achtsamkeit & Fotografie verbindet auf einzigartige Weise die Kunst des bewussten Wahrnehmens mit der Freude am kreativen Ausdruck. Im Wald, in einer Atmosphäre der Ruhe und Offenheit entsteht Raum, den Blick zu schärfen – für die kleinen Wunder der Natur ebenso wie für die eigene innere Welt. Durch achtsame Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Elemente des Waldbadens öffnet sich der Geist für neue Perspektiven. Die Fotografie dient als kreatives Medium, um Stimmungen, Licht und Motive bewusst wahrzunehmen und

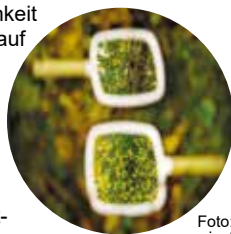


Foto: privat

in Szene zu setzen. Praktische Tipps helfen dabei, stimmungsvolle Bilder zu gestalten, Motive zu erkennen, das Licht zu nutzen und einfache Tricks direkt umzusetzen. Das Zusammenspiel von Naturerlebnis, Kreativität und Fotografie führt zu einer wohlthuenden Balance aus Entschleunigung und Inspiration. In der gemeinsamen Erfahrung einer kleinen Gruppe wächst ein tieferes Bewusstsein für den Moment – und damit eine Quelle von Leichtigkeit, die weit über den Workshop hinauswirkt.

SP21106X

Sa, 18.04.2026, 14:00-17:00 Uhr

Dürbheim, Treffpunkt: Wanderparkplatz Wallenburg, Dürbheim Richtung Rußberg, 2. Parkplatz Minigruppe

Leitung: Martina Somnitz, Entspannungstherapeutin, Nicole Staffa Zepf

Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

SP21107X

Sa, 13.06.2026, 14:00-17:00 Uhr

Dürbheim, Treffpunkt: Wanderparkplatz Wallenburg, Dürbheim Richtung Rußberg, 2. Parkplatz Minigruppe

Leitung: Martina Somnitz, Entspannungstherapeutin, Nicole Staffa Zepf

Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

Fotowalk vom Dreifaltigkeitsberg zum Klippeneck

Landschaftsfotografie

Ausgangspunkt des Fotowalks ist der Dreifaltigkeitsberg, dessen wechselhafte Siedlungsgeschichte bis auf die Jungsteinzeit zurückgeht und heute neben der herrlichen landschaftlichen Lage durch Kirche und Kloster besticht. Auf gut begehbaren Wegen ohne größere Höhenunterschiede spazieren wir zum ebenfalls im Naturpark Obere Donau gelegenen Klippeneck und kehren am Ende auf einem anderen Weg wieder zum Ausgangspunkt zurück. Die Teilnehmer/innen haben während des Fotowalks immer wieder Gelegenheit, an Aussichtspunkten beeindruckende Landschaftsaufnahmen zu erstellen oder am Wegesrand spannende Detailfotos zu machen. Dabei werden sie vom Kursleiter mit Tipps und Vorschlägen unterstützt. Fotografiert werden kann mit allem was Fotos macht, vom Smartphone über Kompaktkameras, spiegellosen oder Spiegelreflexkameras. Der Fotowalk findet bei jedem Wetter statt, ggf. wetterfeste Kleidung und Schirm sowie eine Plastiktüte für die Kamera einpacken, festes Schuhwerk wird empfohlen. Treffpunkt: der große Pkw-Parkplatz Dreifaltigkeitsberg unterhalb von Kirche, Kloster und Gaststätte (Anreise in Eigenregie, von dort aus weiter zu Fuß).

SP21108X

So, 05.07.2026, 14:00-17:45 Uhr, Minigruppe

Treffpunkt: Parkplatz auf dem Dreifaltigkeitsberg

Leitung: Uwe Sonnenschein

Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

Eigene Anreise

Tipp

Mach mal blau: Cyanotypie-Workshop für Erwachsene

siehe Seite 24

Kreatives Gestalten

Zarte Gemälde in Aquarelltechnik

Tipps und Tricks beim Aquarellieren

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gekonnten Pinselstrichen und transparenten Farben zarte, ausdrucksstarke Werke erschaffen. Neben der Vermittlung grundlegender Techniken erwarten Sie praktische Tipps und Tricks, die Ihnen helfen, harmonische Farbverläufe, lebendige Effekte und filigrane Details zu gestalten. Ob Einsteiger/innen oder Fortgeschrittene – entdecken Sie neue Wege, Ihre Kreativität zum Strahlen zu bringen, und vertiefen Sie Ihr Können mit inspirierenden Übungen. Eine Materialliste erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Gerne kann auf Anfrage auch Material bei der Kursleitung gegen Gebühr verwendet werden.

SP20511

5 mal dienstags, ab Di, 09.06.26
17:00-19:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Robert Michael Walczak
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €



Foto: privat

Kreativität trifft Häkelkunst

Masche für Masche zur Lieblingstasche

Ein kreativer Einstieg in die Welt des Häkelns eröffnet die Möglichkeit, grundlegende Techniken zu entdecken und direkt in ein erstes eigenes Projekt einzutauchen. Im Kurs entsteht Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit Häkelnadel und Garn, während Kettmaschen, Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen praktisch erprobt werden. Erste einfache Formen wie Quadrate oder Rechtecke entwickeln sich zu dekorativen Granny Squares. Vom Kennenlernen der Grundmaschen über die Auswahl des passenden Materials bis hin zum Lesen und Anwenden einfacher Anleitungen begleitet der Kurs auf dem Weg zur eigenen gehäkelten Schultertasche. Ob klassische „Granny Square“-Tasche oder moderne Origami-Schultertasche. Der erste Kurstag widmet sich den Grundlagen und ersten kleinen Projekten aus Restwolle. Am zweiten Termin steht die eigene Farb- und Taschengestaltung im Mittelpunkt. Der abschließende Termin führt schließlich zum fertigen Werk: Die gehäkelten Flächen werden vernäht, zusammengesetzt und mit einem passenden Tragegurt vollendet. Ein Kurs, der Grundtechniken vermittelt, Kreativität stärkt und Lust macht, das neue Hobby weiterzuführen.

Bitte mitbringen: Häkelnadeln und Restwolle, wenn vorhanden

SP20601: Kreativ-Workshop

Do, 23.04.26, 18:00-20:00 Uhr
Mi, 06.05.26, 18:00-20:00 Uhr
Do, 21.05.26, 18:00-20:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Andrea Stengler
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €



Foto: Adobe express

Sticken reloaded: Kreativ, modern und entspannend

In diesem zweiteiligen Workshop geht es um moderne Handstickerei – frisch, kreativ und alles andere als oldschool! Am ersten Termin werden die Grundtechniken erklärt. Es entstehen kleine, liebevoll gestaltete Stickereien, die sich super als Magnete, Schlüssel- oder Geschenkanhänger oder sogar als Schmuckstücke verwenden lassen. Im zweiten Termin wird das Gelernte direkt auf ein besonderes Projekt angewendet: festliche, wiederverwendbare Geschenksäckchen – perfekt für Ostern. Kursinhalte: Grundstiche, Materialien & Werkzeuge, Motivübertragung und Farbgestaltung, Arbeiten mit Vorlagen oder frei gestalteten Motiven, Fertigstellung & kreative Einsatzmöglichkeiten der Stickereien. Materialkosten: ca. 10,00 € (bei der Kursleitung zu bezahlen)

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Sticknadel, wenn vorhanden

SP20602: Oster-Workshop

Sa, 07.03.26, 14:00-17:00 Uhr
Sa, 14.03.26, 14:00-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Jennifer Maucher
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Sticken reloaded: Kreativ, modern und entspannend

Individuelle Projekte für Stickfans

Ob selbst gestickte Motive auf Pulli, Tasche, Rucksack oder sogar Kissenbezüge – hier kann jede Idee direkt umgesetzt werden. Mit Unterstützung der Kursleiterin werden die Grundtechniken des Stickens erklärt und gemeinsam individuelle Projekte entwickelt. Es kann aus einer Vielzahl hübscher Motive gewählt oder ganz eigene Designs entworfen werden. Die Kursleiterin hilft bei der Materialauswahl und zeigt kreative Techniken, um die Stickstücke zu perfektionieren. Wer noch keine konkrete Idee hat, bekommt kreative Vorschläge – zum Beispiel ein Insektenschutznetz oder eine Lebensmittellabdeckung, die mit hübschen Stickmotiven verschönert werden kann. Materialkosten: ca. 10,00 € (bei der Kursleitung zu bezahlen)

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Sticknadel, wenn vorhanden

SP20603: Kreativ-Workshop

Sa, 13.06.26, 14:00-17:00 Uhr
Sa, 20.06.26, 14:00-17:00 Uhr
Sa, 27.06.26, 14:00-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Jennifer Maucher
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

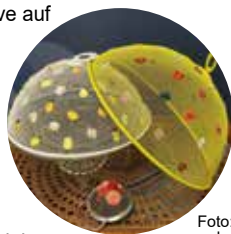


Foto: vhs

Der Nähkurs-Knigge

In diesem Nähworkshop werden die wichtigsten Basics gezeigt und geübt, die die Grundlage für das Verwirklichen eigener Modelle sind: verschiedene Nahtformen, Abnäher, Reißverschluss, Kragen, Ausschnittverarbeitung, Taschen. Stoff wird gestellt, Materialkosten (ca. 10,00 €) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Nähmaschinennadeln, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Gefäß für Schneiderreste, Verlängerungskabel.

SP21300

3 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:30-20:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Monika Kaufmann, Bekleidungsschneiderin
Gebühr: 49,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Nähkurs

In diesem Kurs können sich Einsteiger/innen und Fortgeschrittene ihre modischen Kleidungs Wünsche erfüllen oder andere kreative Ideen rund um das Thema Nähen umsetzen. Die Bekleidungsschneiderin Monika Kaufmann berät die Teilnehmenden individuell und motiviert anhand vieler Tipps und Tricks, auch mal Neues auszuprobieren. Bei Fragen zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Teilweise wird mit Fertigschnitten und Schnittbögen gearbeitet. Es können sowohl Kleidungsstücke für Kinder als auch für Erwachsene genäht werden. **Bitte mitbringen:** Stoff, Material, Schnitt, Papier für den Schnitt, Nähmaschine, Nähgarn, Nähmaschinennadeln, Schere, Stecknadeln, Nahttrenner, Nähadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Gefäß für Schneiderabfälle und Verlängerungskabel **Bitte beachten:** Am ersten Abend nur das Material mitbringen, die Nähmaschine wird noch nicht benötigt. Wir bereiten an diesem Abend die Maßschnitte vor.

SP21301

7 mal dienstags, ab Di, 17.03.26, 18:30-20:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2, Minigruppe
Leitung: Monika Kaufmann, Bekleidungsschneiderin
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

Silberschmuckkurs mit MetalClay

Eigenen Silberschmuck gestalten – ohne Goldschmiedeausbildung und teure Geräte! In diesem exklusiven Schmuckworkshop wird Kreativität in wertvollen Silberschmuck verwandelt. Mit Art Clay Silver entstehen Schritt für Schritt einzigartige, handgefertigte Schmuckstücke, die von Kettenanhängern über Ringe bis zu Ohrringen reichen. Der Intensiv-Workshop führt durch alle Techniken: Walzen, Schneiden, Formen, Texturieren und Schleifen. Jede/r Teilnehmer/in erlebt, wie aus dem Grundmaterial persönliche Kunstwerke werden. Am Ende hält man sein eigenes, strahlendes Schmuckstück in den Händen. Aus 20 g Material lassen sich 2–3 hochwertige Einzelstücke fertigen. Materialkosten (60,00 €) und Werkzeugnutzung (5,00 €) sind bei der Dozentin zu begleichen.



Foto: privat

SP20604: Minigruppe

Sa, 18.04.2026, 09:30-17:00 Uhr

SP20605: Minigruppe

Sa, 13.06.2026, 09:30-17:00 Uhr

Für beide Kurse gilt:

Schillerschule, Schillerstr. 20, Raum 003 (Eingang rechts neben dem Haupteingang, neben der Küche)

Leitung: Silke Jantsch

Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Gesundheit**Longevity – langes Leben, gutes Leben?**

Longevity beschreibt die Kunst eines langen Lebens in körperlicher und geistiger Vitalität. Das Seminar vermittelt einen Einblick in die biologischen Grundlagen des Alterns und zeigt, wie gezielte Lebensstilstrategien diesen Prozess positiv beeinflussen können. Im Mittelpunkt stehen essenzielle Mikronährstoffe, deren Bedeutung für Zellgesundheit und Stoffwechsel, sowie ein Überblick über hormonelle Veränderungen, die mit zunehmendem Alter auftreten. Ergänzend werden praktische Ansätze vorgestellt, die darauf abzielen, den Körper langfristig zu unterstützen – von moderaten Anpassungen im Alltag bis hin zu modernen Methoden zur Unterstützung von Regeneration und Widerstandskraft.

SP30013: Abendseminar

Mi, 11.03.2026, 18:30-20:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Referentin: Christina Saupp, Heilpraktikerin,

Krankenschwester Intensivpflege

Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich****DIY-Körperpflege aus hochwertigen, natürlichen Zutaten**

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 die-

sem Nachmittag stellen wir eine Lippenpflege und zwei hochwertige Cremes her. Dabei lernen wir unterschiedliche Emulsionstypen der Cremes kennen. Die nährnde 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

Sa, 21.03.2026, 14:00-18:30 Uhr

Seminar- und Praxisräume, Kerstin Ginzl, Im Grund 33, 2. OG

Leitung: Kerstin Ginzl, Phytopraktikerin und

Kräuterfachfrau

Gebühr: 37,00 €, Mitglieder: 34,00 €

Besser atmen, besser leben**Warum die Nasenatmung so viel mehr kann, als wir denken**

Viele Menschen atmen im Alltag durch den Mund, oft ganz unbewusst. Die Folgen zeigen sich überall: Schnarchen, unruhiger Schlaf, Zähneknirschen, ständige Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme. Auch Kinder sind betroffen mit ständigen Erkältungen und Mittelohrentzündungen. Bei ihnen beeinflusst die Art der Atmung sogar die Entwicklung von Kiefer, Gaumen und Nasennebenhöhlen. In diesem Workshop entdecken Sie, warum die Nasenatmung ein echter Gesundheitsverstärker ist und wie eng sie mit Schlafqualität, Energie, Entspannung und Gesichtsentwicklung verknüpft ist. Die Logopädin Bärbel Koch zeigt leicht verständlich, wie Atmung, Lippen und Zunge zusammenarbeiten – und wie Sie Schritt für Schritt zu einer natürlichen Nasenatmung zurückfinden können. Mit einfachen Übungen, sofort spürbaren Effekten und praktischen Impulsen für Erwachsene und Kinder.

SP30018: Workshop

Mi, 15.04.2026, 18:30-20:30 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Bärbel Koch, Logopädin

Gebühr: 12,00 €



Foto: privat

Kräuter entdecken, Kraft tanken!

Ob am Waldrand, entlang von Hecken, auf Wiesen oder im eigenen Garten – überall wachsen essbare Wildpflanzen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Erfahren Sie, was die Schätze der Natur für uns bereithalten: Sie unterstützen die innere Reinigung, können das Immunsystem stärken, bringen uns neue Energie – und das mit überraschend feinen Aromen. Im Vergleich zu kultiviertem Gemüse stecken die ursprünglichen Kräuter voller Vitamine, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffen – echtes Superfood aus der Natur, das Sie sehr vielfältig – und ganz kostenlos – genießen können. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 € sind in der Gebühr bereits enthalten. Christiane Denzel aus Liptingen – selbstständige Bioland-Gärtnerin, Heilpraktikerin, Kräuter- und Biodiversitäts-Pädagogin, Buchautorin – stellt Ihnen an diesem Abend einige Frühlings-Wildkräuter vor, erklärt ihre Wirkungen und lässt Sie probieren. Lassen Sie sich inspirieren und schmecken Sie, was unsere Natur alles zu bieten hat.

SP30021C: Abendseminar

Mi, 04.03.2026, 19:00-20:30 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Referentin: Christiane Denzel

Gebühr: 18,00 €, **Anmeldung erforderlich****Tipp****Kräuterspaziergang um den Gauger**

vhs in Trossingen, siehe Seite 87

Wie wir morgen essen wollen**Gesunde Ernährung beginnt im Kopf**

Gesunde Ernährung bedeutet weit mehr, als nur die richtige Auswahl an Lebensmitteln zu treffen. In einer Zeit, in der Ernährungsweisen wie Paleo, vegan, vegetarisch, flexitarisch, Low Carb oder High Carb immer populärer werden, stellt sich die Frage, wie sich im Dschungel der Möglichkeiten der individuell passende Weg finden lässt. Gibt es überhaupt die eine Ernährung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt? Der Vortrag von Gesundheits-Coache und IHK-zertifizierter Gesundheitsberaterin Nelly Giuliano beleuchtet die wichtigsten Ernährungstrends, ihre Grundlagen und ihre Wirkung auf den Menschen. Im Mittelpunkt steht, wie eine bewusste, alltagstaugliche Ernährung helfen kann, in einer Welt voller Verführungen und Unsicherheiten ein natürliches, ausgewogenes Essverhalten zu entwickeln. Statt einer „Wunderdiät“ geht es um den persönlichen Weg zu einer Ernährung, die Energie schenkt, den Geist stärkt und das innere Gleichgewicht fördert. Der Vortrag bietet fundierte Einblicke und praktische Impulse für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag.

SP30022CT: Abendseminar

Do, 16.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Referentin: Nelly Giuliano

Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich****Die Macht der Gedanken****Wie Gedanken unser Leben beeinflussen**

Du musst nicht alles glauben, was Du denkst! Gedanken können in einen Strudel aus Sorgen, Zweifeln und Erinnerungen ziehen – weg vom gegenwärtigen Augenblick, hin zu einer Zukunft, die noch nicht beeinflussbar ist, oder zu einer Vergangenheit, die sich nicht mehr ändern lässt. Mental- und Gesundheitstrainerin Nelly Giuliano zeigt, wie sich mit einfachen Schritten und etwas Übung aus negativen Gedankenspiralen aussteigen lässt. Im Fokus steht, Gedanken bewusst so zu lenken, dass sie zu einem unterstützenden Begleiter für ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben werden.

SP30023C: Abendseminar

Mi, 22.04.2026, 18:30-20:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Referentin: Nelly Giuliano

Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich****Gesunde Bewegung gegen Schmerzen nach Liebscher und Bracht**

Rücken- und Nackenschmerzen

gehören zu den häufigsten

Schmerzsyndromen der heutigen

Zeit, große Teile der Bevölkerung

sind regelmäßig davon betroffen.

In diesem Vortrag erläutert

Matej Katrinak, im Hauptberuf

Facharzt für Gefäßchirurgie und

Notarzt, welche Möglichkeiten es

gibt, um den Ursachen von Schmerzen auf den

Grund zu gehen. Es geht um neue Einblicke in

den eigenen Körper, die Betrachtung von

Schmerz als Warnsignal anstatt als Strafe und



Foto: privat

um Möglichkeiten über Physiotherapie und Schmerztherapie hinaus. Probieren Sie im anschließenden Miniworkshop aus, wie Sie Schmerzen und Verspannungen vorbeugen sowie Therapien mit gesunder Bewegung und dem Faszientraining von Liebscher und Bracht unterstützen können.

SP30024C: Abendseminar

Do, 11.06.2026, 19:30-21:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Referent: MUDr. Matej Katrinak
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Entspannung

Yoga und Meditation

Dieser Yogakurs für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene ist ein strukturiertes Trainingsprogramm, das den Teilnehmer/innen hilft, körperliche und geistige Gesundheit durch die Praxis von Yoga zu fördern. Der Kurs besteht aus einer Reihe von Sitzungen, die Bewegungsabläufe und Körperhaltungen (Asanas), Meditation und Achtsamkeit beinhalten. 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. Der Inhalt und die Intensität dieses Yogakurses können je nach Stil, Zielgruppe und Erfahrungsniveau variieren.



Foto: Adobe Stock

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke

SP30110

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
19:00-20:15 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Yoga-Moderne & Tradition

Spüre den Flow, lass den Alltag für einen Moment außen vor, gib Dich Deiner Kraft und Bewegung hin. Komm auf Deine Matte, erfahre Deine Kraft und Energie neu. Durchlaufe die Asanas (Yogapositionen) die Deinen Körper stärken und Deinen Geist zur Ruhe bringen. Geübt wird barfuß.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte und Decke

SP30111

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
19:30-20:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Christel Rehborn
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Flow as you are!

Vinyasa-Yoga

Yoga ist das perfekte Werkzeug, um den Körper und den Geist zu verstehen, zu trainieren und zu disziplinieren, aber auch eine Möglichkeit, sich spirituell weiterzuentwickeln oder einfach nur die Freude und das Glück zu spüren, die Yoga mit sich bringt. Der Kurs findet im zeitgemäßen Vinyasa-Stil statt, der Tradition und Moderne verbindet. Daher sind Pranayama (Atemübungen) und Meditation fester Bestandteil der Yogapraxis. Wir üben uns in Achtsamkeit und in Gelassenheit. Wir nutzen die Matte, um uns zu spüren und Kraft zu tanken. Die Yang- sowie die Yin-Energie wird aktiviert, das schafft Balance! JUST BE YOURSELF!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yogamatte, evtl. warme Socken und eine Decke

SP30112

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
19:45-21:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Christel Rehborn
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Faszien-Yoga

Im Faszien-Yoga entsteht aus der fließenden Abfolge verschiedener Asanas mittels Dehnungen, Drehungen sowie Feder- und Schwingbewegungen 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, 23.02.26
16:30-17:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga

In diesem Yoga Workshop für Geübte und weniger Geübte erhalten die Teilnehmer/innen eine umfassende Einführung in die Grundlagen des Yoga. Der Fokus eines solchen Workshops liegt auf den Basiselementen: Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Auch Übungen wie „Die 5 Tibeter“ sowie das „Yin Yoga“ werden gelegentlich praktiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke

SP30114

12 mal samstags, ab Sa, 28.02.26
09:30-10:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €



Foto: Adobe Stock

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, 24.02.26
17:15-18:45 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Yoga-Special zum Welt-Yogatag am 21.06.26

Eine kompakte Möglichkeit, Yoga kennenzulernen oder wieder neu zu entdecken.

Am Vormittag des Welt-Yogates findet ein einmaliger Yoga-Kurs statt. Bei gutem Wetter wird draußen auf der Wiese geübt, bei ungünstigen Bedingungen im Gymnastikraum. Der Kurs bietet eine strukturierte Einführung in grundlegende Bewegungsabläufe, Atemtechniken und Elemente der mentalen Ausrichtung. Yoga, ursprünglich ein östlicher Übungsweg, ist seit vielen Jahren auch im Westen etabliert. Im Mittelpunkt stehen die positiven Wirkungen auf Körper und Geist. Das Angebot vermittelt grundlegende Informationen, praktische Hinweise und eine gemeinsam durchgeführte Übungsreihe. Dabei werden die Effekte von Bewegung, Atmung und Vorstellungsbildung anschaulich erläutert. Der Kurs gibt neue Impulse und richtet sich sowohl an Neu-Interessierte als auch an Personen mit Vorerfahrung. Treffpunkt: An der Kapelle am Freizeitpark Schlüsselwiese (Skaterplatz)



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte oder Decke

SP30117

So, 21.06.2026, 10:00-12:00 Uhr
SP, Treffpunkt: Schlüsselwiese, Am Stadtpark
Leitung: Franz Stettwieser
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Yoga – ein kompakter Grundkurs

Der Kurs bietet eine strukturierte Einführung in grundlegende Bewegungsabläufe, Atemtechniken und Elemente der mentalen Ausrichtung. Yoga, ursprünglich ein östlicher Übungsweg, ist seit vielen Jahren auch im Westen etabliert. Im Mittelpunkt stehen die positiven Wirkungen auf Körper und Geist. Das Angebot vermittelt grundlegende Informationen, praktische Hinweise und eine gemeinsam durchgeführte Übungsreihe. Dabei werden die Effekte von Bewegung, Atmung und Vorstellungsbildung anschaulich erläutert. Der Kurs gibt neue Impulse und richtet sich sowohl an Neu-Interessierte als auch an Personen mit Vorerfahrung.



Instagram
vhs.spaichingen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Yogamatte

SP30118

4 mal freitags, ab Fr, 26.06.26, 17:15-18:45 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,
Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 35,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Yoga 60plus

Yoga kann auch sehr gut und erfolgreich von älteren Personen praktiziert werden. Die Körperübungen (Asana) werden entsprechend der Beweglichkeit variiert. Indem die Körperübungen sehr praktisch und bildhaft angeleitet werden, bleibt das Üben lebendig und überfordert nicht. Die mentale Vorstellungskraft wird dadurch angeregt und die Empfindungen für Körper, Raum und Atem weiten sich. Nicht zuletzt werden auch der Wille und die innere Aktivität gestärkt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Fitnessniveau: leicht, bei Bedarf können die Übungen auf einem Stuhl durchgeführt werden.



Foto:
Adobe Stock

SP30122Q

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
09:00-10:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

SP30123Q: Minigruppe

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
11:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Qigong am Vormittag

Qigong ist als Übungssystem vier bis fünf Jahrtausende alt und umfasst heute hunderte von Spielarten. In all diesen Spielarten geht es darum, mit Hilfe von Atemübungen 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



Foto:
Adobe Stock

SP30134: für Einsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

15 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
09:00-10:15 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Lichan Zhu
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

SP30135: für Einsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

15 mal freitags, ab Fr, 27.02.26, 10:30-11:45 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Lichan Zhu
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Wohlfühlzeit zu zweit

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer/innen 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 entspannen und neue Massagetechniken kennenlernen möchten. 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, 18.04.2026, 09:30-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €
pro Person, **bitte paarweise anmelden**



Foto:
Adobe Stock

Fitness

Aktiv in der Mittagspause

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: für Frauen

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26, 12:15-13:15 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Katalin Agnec
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Gymnastikschuhe und Handtuch

SP30207

15 mal montags, ab Mo, 02.03.26
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, 02.03.26, 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, 02.03.26, 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, 02.03.26, 08:30-09:30 Uhr
Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,
Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)
Leitung: Heide Lange
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Sanftes Ganzkörpertraining 70plus

In diesem Kurs steht ein sanftes, aber wirkungsvolles Training im Mittelpunkt, das Herz und Kreislauf stärkt, den Blutdruck reguliert und die Muskulatur kräftigt. Gleichzeitig werden Gelenke mobilisiert und die Beweglichkeit gefördert, um im Alltag aktiv und sicher zu bleiben. Nach dem Aufwärmen folgen abwechslungsreiche Dehn- und Kräftigungsübungen für Schultern, Rücken, Bauch, Beine, Po und Beckenboden. Leichte Gleichgewichts- und Koordinationsübungen runden das Programm ab und fördern die Standfestigkeit.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Gymnastikschuhe und Matte

SP30214Q

15 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
10:45-11:30 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Stepworkout

Mit dem Step-Board werden gleichermaßen Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Durch regelmäßiges Training werden Kondition, Muskelfunktion und -struktur verbessert, körperliche Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden werden erhöht.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung und Getränk

SP30219

15 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26, 18:00-19:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Claudia Pill-Olaru

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Cardio Movements

Cardio Movements ist ein dynamisches Ganzkörpertraining, das Elemente aus Aerobic, Fitness und rhythmischer Bewegung und auch Kampfkunst-Elemente kombiniert. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung der Ausdauer, Koordination und Körperspannung – begleitet von motivierender Musik und abwechslungsreichen Übungen. Der Kurs sorgt für eine effektive Fettverbrennung, strafft den gesamten Körper und bringt jede Menge Spaß an Bewegung.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung und Getränk

SP30220

15 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26, 19:15-20:15 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Claudia Pill-Olaru

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Heel-Dance & 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, 27.02.26, 18:15-19:15 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Minigruppe

Leitung: Claudia-Lucia Merkt

Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene zusammensetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk und Handtuch

SP30222

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26, 17:45-18:45 Uhr

SP30223

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26, 19:00-20:00 Uhr

SP30224

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26, 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 €

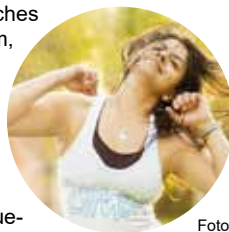


Foto: pixabay

Jumping mit Rebound-Schuhen

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.



Foto: privat

SP30226

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26, 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 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 Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, definierte Muskeln.

Bitte mitbringen: eigene Matte

SP30230

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26, 20:30-21:30 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Angela Böck

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Tip

Lach Yoga

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 34

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, 23.02.26, 15:15-16:15 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Yvonne Degaetano

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Körperwerker

Körperwerker: Eine höchst effiziente Mischung aus Pilates, Yoga, Core- & Planktraining. Eine gezielte, abgestimmte Atmung macht die Übungen noch effizienter. Das Training für Geist und Körper – denn der Körper kann nur so viel, wie der Geist zulässt. Muskelmasse bauen wir schnell mit Widerständen auf – der Körper selbst dient als Trainingswiderstand. Mit Sequenzen aus Yoga und Pilates verfeinern wir das Trainingsprogramm und bringen uns in die richtige Balance.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke

SP30233

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26, 17:45-19:00 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Christel Rehorn

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 schonend und entlastet. Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung! Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: 1-2 Decken bzw. Matte, Gymnastikanzug und -schuhe

SP30240: für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26, 08:45-09:45 Uhr

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)

Leitung: Angela Böck

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: AdobeStock

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

SP30246: für Einsteiger/innen und Wieder- einsteiger/innen

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

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, 26.02.26

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 60plus

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, 10.03.26

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 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, 26.02.26

08:45-10:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Gisela Riess

Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €



Foto: Adobe Stock

Fit in den Tag

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, 25.02.26

08:45-09:45 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Sarah Schon-Schwendinger

Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

„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. 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, 25.02.26

17:30-18:15 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel, Vortragsraum (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Ulrike Schlack

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €



Foto: Adobe Stock

Beckenboden und Balance

Stärkung, Entspannung, Prävention

Wir stärken 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, 25.02.26

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

An diesem Abend erwartet die leidenschaftlich kochenden Teilnehmer/innen 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 (ca. 18,00 €) sind bei der Kursleiterin zu zahlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben und Schürze

SP30713B

Do, 19.03.2026, 17:00-21:00 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 12.03.26

SP30714B

Do, 26.03.2026, 17:00-21:00 Uhr

Rücktrittsmöglichkeit bis 19.03.26

Für beide Termine gilt:

Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)

Leitung: Cettina Bett

Gebühr: 26,00 €, Mitglieder: 24,00 €



Foto: privat

Türkische Küche

Es werden türkische Speisen zubereitet sowie die Besonderheiten der türkischen Küche und deren Geschichte vermittelt. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

SP30733

Di, 05.05.2026, 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 28.04.26

Der perfekte Abschluss des Menüs Dessert-Kreationen

Das Dessert ist nicht nur der krönende Abschluss eines guten Menüs, sondern sogar der süße Höhepunkt. Crêpes Suzette, Mousse au chocolat, Crème brûlée, Panna Cotta und weitere Leckereien. Sie lernen unter Anleitung eines erfahrenen Kochs, verschiedene köstliche Desserts herzustellen und sie ansprechend anzurichten. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 €) werden beim Kursleiter bezahlt.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

SP30734

Mo, 22.06.2026, 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 15.06.26

Bier selber brauen

„Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen.“ In diesem Kurs brauen wir das Bier selber und beginnen mit dem 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 Teilnehmer/innen 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



Foto: pixabay

SP30768

Sa, 11.07.2026, 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 04.07.26

Sprachen

Hinweis zum Lehrbuchkauf

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

Sprachkursberatung

Wir wollen, dass Sie im richtigen Kurs sitzen. Wenn Sie nicht wissen, welcher dies ist, beraten wir Sie gerne.

Service

Kostenlose und unverbindliche Beratung

nach telefonischer Vereinbarung Tel.: 07424/92172 in der vhs-Geschäftsstelle, Marktplatz 19/1, Spaichingen.
Alternativ können Sie Ihre Vorkenntnisse auch kostenlos online testen: www.sprachtest.de

Deutsch als Fremdsprache



Deutsch Niveau A1.1

für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8

SP40400: ab Lektion 1

30 mal ab Di., 10.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 225
Leitung: Katharina Debler
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Tipp

English book-club Niveau B2+

Lektürekurs auf Englisch

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 46

Deutsch Niveau A1.2

für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5

SP40405: ab Lektion 8

30 mal ab Mo., 09.03.2026, 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 A1.2

für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5

SP40406: ab Lektion 9

30 mal ab Di., 24.02.2026, 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 A2.1

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2

SP40410: Fortsetzungskurs ab Lektion 4

30 mal ab Mo., 23.02.2026, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und mittwochs
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 237
Leitung: Hasna Grau
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau A2.2

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Linie 1, A2.2 Hybride Ausgabe allango: Kurs und Übungsbuch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-607295-3

SP40414: ab Lektion 9, Intensivkurs am Samstag

14 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
09:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Franziska Martin
Gebühr: 213,00 €, Mitglieder: 208,00 €

Deutsch Niveau A2.2

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

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

SP40420: Fortsetzungskurs ab Lektion 11

15 mal samstags, ab Sa, 07.03.26
09:00-12:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Gabi Schilling
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B1.1

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-501085-6

SP40421

30 mal ab Di., 10.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: dienstags und donnerstags
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 226
Leitung: Uwe Lott
Gebühr: 227,00 €, Mitglieder: 222,00 €

Deutsch Niveau B2.1

für Teilnehmer/innen mit erweiterten Sprachkenntnissen

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

SP40430W: ab Lektion 1

24 mal ab Mo., 09.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
2 x wöchentlich: montags und donnerstag
live-online zu Hause
Minigruppe
Leitung: Kathrin Bächler
Gebühr: 260,00 €, Mitglieder: 255,00 €

Englisch



Englisch Niveau A1

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway Elementary Student's Book with Online Practice, 5th Edition, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452423-0

SP40631: ab Lektion 1, Fortsetzungskurs

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:40-20:10 Uhr, Minigruppe
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Easy Conversation B1

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

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, 23.02.26
10:00-11:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Timothy Schumacher
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Französisch



Französisch Niveau B1

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: On y va ! B1, aktualisierte Ausgabe, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

SP40812: ab Lektion 1

12 mal dienstags, ab Di, 03.03.26
19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 136 EG
Neubau
Minigruppe
Leitung: Nathalie Weidner
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Gruppengrößen und Gebühren für Kurse in Deutsch als Fremdsprache

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

Gruppengrößen und Gebühren für alle anderen Fremdsprachen

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

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

Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Seite 111

Für beruflich oder fachsprachlich orientierte Sprachkurse gelten gesonderte Tarife.

Französisch für Urlaub und Reise A1

Konversationskurs, Lehrmaterial nach Absprache

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 mit interessanten Einblicken in die Alltagskultur können Sie sich auf Ihre Reise ins Zielland und den Kontakt mit den Menschen dort vorbereiten.

SP40813: für Einsteiger/innen und Wieder-einsteiger/innen

10 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

19:40-21:10 Uhr

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 225

Minigruppe

Leitung: Catherine Schilling

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Französisch Niveau A2

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Chapeau ! A2, Kurs- und Arbeitsbuch Französisch plus interaktive Version ISBN 978-3-19-283434-9

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.

SP40815W: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26

19:00-20:30 Uhr, Minigruppe

live-online zu Hause

Leitung: Kathrin Bächler

Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Reprise B1/B2

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

SP40836

15 mal freitags, ab Fr, 27.02.26

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 Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

SP40910: ab Lektion 4

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

17:00-18:30 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Denisa Tahiri

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

Italienisch Niveau A2

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A2, Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-005449-4

SP40913: Fortsetzungskurs ab Lektion 8

15 mal dienstags, ab Di, 03.03.26

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 Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-304545-4

SP42201: ab Lektion 10

15 mal dienstags, ab Di, 03.03.26

18:00-19:30 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,

Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Carlos Andrés García Calderón

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

Spanisch Niveau A2

für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN: 9783190345458

SP42202: Fortsetzungskurs ab Lektion 4

14 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

18:15-19:45 Uhr, Minigruppe

Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 236

Leitung: Ximena Altamirano

Gebühr: 154,00 €, Mitglieder: 149,00 €

Conversación y lectura B1

für Teilnehmer/innen 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, 24.02.26

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 Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Curso de conversación fácil para participantes que quieren practicar el idioma y repasar la gramática del nivel A2, con ayuda de lecturas, películas, canciones y otros recursos didácticos.

Einfacher Konversationskurs für Teilnehmer/innen, 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, 24.02.26

18:30-20:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1

Leitung: Sandra Marquardt

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

Tipp

Spanisch für Kinder

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 61

Conversación y lectura B2

für Teilnehmer/innen mit erweiterten Sprachkenntnissen

SP42248

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:00-20:30 Uhr
Gymnasium, Sallancher Str. 5, Raum 225
Leitung: Irene Kaiser
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Neugriechisch



Neugriechisch A1

für Teilnehmer/innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Ela! A1-A2 Neugriechisch
Übungsbuch mit Audios und Videos,
ISBN: 978-3-12-528859-1

SP41201: ab Lektion 1

15 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
19:00-20:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Alexandros Maiandros
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Karriere & Beruf

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Kursinhalte: Gamma KI, Powerpoint, Erstellung von Präsentationen, Präsentationsarten, Struktur & Inhalt



Foto: privat

SP50007W

Di, 16.06.2026, 18:00-18:45 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Robin Weniger
Gebühr: 22,00 €

Prompting – Die effektive Kommunikation mit der KI

Die Einstiegshürden für den Einsatz generativer Modelle sind inzwischen sehr niedrig: Eine Frage wird eingegeben, eine Antwort erscheint. Wirklich präzise, kreative und verlässliche Ergebnisse entstehen jedoch erst durch bewusst strukturierte Anweisungen. Der Kurs vermittelt daher die zentralen Elemente wirksamer Prompts und zeigt, wie ein systematischer Aufbau zu deutlich höherer Qualität führt. Behandelt werden die Grundlagen generativer KI ebenso wie die Funktionslogik der Kommunikation mit Modellen, die wesentlichen Bestandteile eines Prompts und der sinnvolle Einsatz bewährter Standardformulierungen. Wir entwickeln eigene Templates, ergänzt durch verschiedene Kommunikationstechniken, die die Faktentreue und inhaltliche Präzision der KI er-

höhen. Der Kurs zeigt zudem, wie eigene Dokumente als Wissensbasis integriert werden, worauf bei der Bild- und Videoerstellung zu achten ist und welchen Nutzen Prompt-Kataloge sowie individuell erstellte GPT-Varianten bieten.

SP50010W

Sa, 14.03.2026, 10:00-12:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Hartmut Nehme
Gebühr: 19,00 €

Nebenberuflich selbstständig

Die Möglichkeit einer Nebenerwerbstätigkeit wirft viele Fragen auf. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, wie lassen sich typische Anfängerfehler vermeiden, und welche Informationen müssen dem Arbeitgeber vorab mitgeteilt werden? Ebenso wichtig sind die notwendigen Schritte bei der Gründung, die Auswahl passender Finanzierungsmöglichkeiten sowie die Abwägung von Chancen und Risiken. Der Kurs vermittelt praxisnahe Informationen, die den Weg zur Nebenerwerbsgründung erleichtern, und behandelt dabei alle relevanten Themen von der Gründungsphase über Gewerbe- und Finanzamt bis hin zu IHK und Handwerkskammer.

SP50008W

Di, 28.04.2026, 18:30-21:00 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Jörg Scharnweber
Gebühr: 23,00 €

Gründer-Atelier - von der Idee zur Marke

Eine Geschäftsidee ist vorhanden, doch der konkrete Startpunkt fehlt noch. Der Kurs „GründerAtelier“ begleitet bei den ersten, entscheidenden Schritten auf dem Weg in die Selbstständigkeit. Im Mittelpunkt stehen nicht trockene Theorie, sondern persönliche Stärken, Visionen und ein stimmiger Aufbau der eigenen Marke. Als erfahrene Werbeagentur mit über 20 Jahren Expertise – spezialisiert auf die Bedürfnisse von Gründer/innen – ist bekannt, worauf es beim Start wirklich ankommt. Der Kurs unterstützt dabei, Ideen sichtbar zu machen, Potenziale zu analysieren, ein passendes Design zu entwickeln, die richtige Zielgruppe zu bestimmen und eine professionelle Positionierung zu erreichen. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Mindset, denn Erfolg beginnt im Kopf. Die Inhalte des Kurses umfassen den Weg von der Idee zur Umsetzung und zeigen, wie der Übergang ins Handeln gelingt. Darüber hinaus werden das innere Fundament und ein tragfähiges Mindset für Gründer/innen gestärkt. Im Kurs wird vermittelt, wie Zielgruppen erkannt und angesprochen werden können, welche Schritte für Markenbildung und Positionierung notwendig sind und auf welchen Wegen sich Angebote online wie offline sichtbar machen lassen. Ergänzend werden Designimpulse zu Farben, Formen und ihrer Wirkung gegeben sowie Möglichkeiten aufgezeigt, Netzwerke und Multiplikatoren sinnvoll zu nutzen.



Foto: privat

SP50201

2 mal dienstags, ab Di, 07.07.26, 18:30-20:00 Uhr
Spaichingen, graphik-pool Werbung und Design, Hauptstr.59/61, Minigruppe
Leitung: Stefanie Elsner
Gebühr: 29,00 €, Mitglieder: 27,00 €

Fit für den Büroalltag mit Microsoft Excel

Grundkurs kompakt

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, 05.03.26
17:30-19:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Corinna Writte
Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

Social Media Kick-off

Sichtbar werden – Social Media verstehen und authentisch nutzen

Social Media ist heute allgegenwärtig – im Alltag, im Ehrenamt und im Beruf. Oft bleibt jedoch unklar, wie man einen guten Einstieg findet und wie man sich sicher und authentisch präsentieren kann. Der Kurs vermittelt einen entspannten Zugang zu den wichtigsten Plattformen wie Instagram, Facebook, TikTok und LinkedIn. Ohne Leistungsdruck und ohne technische Hürden entsteht Schritt für Schritt ein Gefühl dafür, welche Inhalte wirklich passen, wie ein Profil stimmig gestaltet wird und wie digitale Sichtbarkeit selbstbewusst und angenehm werden kann. Im Mittelpunkt stehen nicht nur Funktionen und Werkzeuge, sondern Persönlichkeit, Stärken und ein Ausdruck, der sich natürlich anfühlt. Thematisiert werden Bedeutung und sinnvoller Einsatz von Social Media, ein verständlicher Überblick über zentrale Plattformen, Grundlagen der Profilgestaltung, Orientierung zu Sicherheit und Wohlfühlgefühl im Netz sowie kleine Praxisübungen für erste Posts oder Story-Ideen. Hinweise für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Selbstvertrauen runden den Kurs ab. Der Kurs richtet sich an Menschen mit wenig oder keiner Erfahrung in Social Media – ideal für Privatpersonen, Vereinsaktive, Ehrenamtliche und Menschen mit eigenem kleinem Business, die sich sicher im digitalen Raum bewegen möchten.

Bitte mitbringen: ein aufgeladenes Smartphone und ein Ladekabel

SP50162

Mi, 15.04.26, 18:15-19:45 Uhr
Mi, 22.04.26, 18:15-19:45 Uhr
Mi, 06.05.26, 18:15-19:45 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1, Minigruppe
Leitung: Tünde Gengler
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

LinkedIn Deep Dive – Wie die Plattform mir beruflich nutzen kann

LinkedIn ist weit mehr als eine Plattform für Karrierenetzwerke – sie bietet enorme Potenziale für Unternehmen und Mitarbeiter/innen, 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, 17.03.2026, 12:00-13:00 Uhr

live-online zu Hause

Leitung: Mascha Schönhof

Gebühr: 20,00 €

Medienkurse für Ältere

Fit am Smartphone Betriebssystem Android

Der Einsteigerkurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits ein eingerichtetes und funktionsfähiges Android-Smartphone besitzen, sich im Umgang damit aber noch unsicher fühlen. In drei Terminen wird Schritt für Schritt vermittelt, wie das Smartphone im Alltag sicher und sinnvoll genutzt werden kann. Themen sind unter anderem das Telefonieren und Verschicken von Nachrichten, das Aufnehmen und Weitergeben von Fotos sowie die Installation nützlicher Apps und die Nutzung des Internets. Bitte beachten: die Einrichtung neuer Geräte wird nicht behandelt. **Bitte mitbringen:** das eigene Android-Smartphone und das Ladegerät



Foto: Adobe Express

SP50184S

3 mal mittwochs, ab Mi, 15.04.26

14:00-16:00 Uhr, Minigruppe

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Robert Michael Walczak

Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

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: 65,00 € pro Zeitstunde, zzgl. Fahrtkosten (0,30 € pro km)

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Tel: 07461/9691-16 oder
griesinger@vhs-tuttlingen.de



Vorlesestunde für Kinder

Spannende und lustige Geschichten stehen auf dem Programm dieser Vorlesestunden, bei denen die Kindergarten- und Grundschulkinder auch basteln. Für die Vorlesestunden ist eine Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin erforderlich. Der Kostenbeitrag von 1,00 € pro Vorlesestunde wird vor Ort bei der Kursleitung bezahlt.

SP20106K: Für Grundschulkinder (1.-2. Klasse)

Fr, 06.03.26, 10.04.26, 08.05.26, 03.07.26

jeweils 14:00-15:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

SP20107K: Für Kindergartenkinder (4-6 Jahre)

Fr, 06.03.26, 10.04.26, 08.05.26, 03.07.26

jeweils 15:30-16:30 Uhr

Für beide Vorlesestunden gilt:

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Kostenbeitrag: 1,00 € pro Vorlesestunde

Anmeldung und weitere Informationen nur

in der Stadtbücherei, Telefon 07424-501120

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

Kreativer Bastelspaß zum Muttertag Wir basteln Geschenke aus Naturmaterialien

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gemeinsames Basteln mit Naturmaterialien und die Freude an kreativen Ideen. Unter Anleitung können die Kinder zusammen mit einer Begleitperson ein individuelles Geschenk für den Muttertag gestalten – beispielsweise ein dekoratives Vesperbrett oder schönen Naturschmuck. Für Erfrischung sorgt der leckere BUND-Apfelsaft. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf



Foto: privat

SP20530K: für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Sa, 09.05.2026, 10:00-12:00 Uhr

Verenamühle 2, Hausener Str.

Leitung: Anton Uhl

Ohne Gebühr

Durch Unterstützung des BUND Ortsvereins Spaichingen

Schnuppernasen-Oster-Workshop

Osterzeit mit allen Sinnen erleben – im Eltern-Kind-Aromaworkshop „Osterhase – Schnuppernase“ dürfen Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil in die faszinierende Welt der ätherischen Öle eintauchen. Mit allen Nasen wird ein spannendes Dufträtsel erkundet, das die Sinne schärft und große wie kleine Teilnehmer/innen begeistert. Gemeinsam entsteht ein Roll-on-Stift und ein Aromaspray, die nicht nur die Vielfalt der Düfte spielerisch erlebbar machen, sondern auch als kleine Osterüberraschung mit nach Hause genommen werden können. Die Materialkosten liegen zwischen

6,00 und 8,00 € und werden direkt bei der Kursleiterin entrichtet. Alle Teilnehmer/innen erhalten zudem ein digitales Skript, das im Workshop gemeinsam vorgestellt und erklärt wird.

SP20531K: für Kinder von 7 bis 12 Jahren mit Begleitperson

Do, 26.03.2026, 16:30-18:00 Uhr

vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2

Leitung: Sina Sygulla

Gebühr: 15,00 €

Bunt gewickelt: Nagelbilder selbst gemacht

Auf den Hammer, fertig, los!

Heute wird gehämmert und ein eigenes Nagelbild gestaltet. Zunächst entsteht auf einem Holzbrett die gewünschte Form oder ein Motiv, das anschließend mit zahlreichen Nägeln versehen wird. Im nächsten Schritt wird farbige Wolle um die Nägel gewickelt, wodurch ein tolles, plastisches 3D-Bild entsteht. Ein eigener Hammer kann mitgebracht werden, ansonsten sind alle benötigten Materialien vorhanden. Die Materialkosten von 4,00 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.



Foto: Adobe Express

Bitte mitbringen: Getränk

SP20606K: Grundschulkinder (7 bis 10 Jahre)

Do, 16.04.2026, 14:30-16:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,

Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin

Gebühr: 12,00 €

SP20607K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)

Do, 23.04.2026, 14:30-16:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,

Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin

Gebühr: 12,00 €

Kreisel-Workshop

Heute geht es rund!

Faszination Kreisel: Ein kleines Spielzeug, das nicht nur Kinder in seinen Bann zieht. Im Kurs entstehen verschiedene Kreisel, bei denen Kreativität und handwerkliches Geschick geübt werden können. Die fertigen Modelle laden zum Experimentieren und Staunen ein – besonders darüber, wie sich unterschiedliche Materialien allein durch Geschwindigkeit optisch verändern. Sämtliche Materialien sind vorhanden. Die Materialkosten von 5,00 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Getränk

SP20608K: Grundschulkinder (7 bis 10 Jahre)

Do, 30.04.2026, 14:30-16:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,

Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin

Gebühr: 12,00 €

SP20609K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)

Do, 07.05.2026, 14:30-16:00 Uhr

Stadthalle, Sallancher Straße 2, Nordflügel,

Raum 4 (Eingang Seite Alleenstr.)

Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin

Gebühr: 12,00 €

Obstspass für kleine Genießer

Entdecke die fruchtige Welt

Süß, saftig und einfach lecker – Obst macht glücklich! In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam verschiedene saisonale Obstsorten und zaubern daraus fruchtige Leckereien, die wir natürlich auch zusammen vernaschen. Ob Schneiden, Pürieren oder Dekorieren – wir probieren verschiedene Zubereitungsarten aus und lernen spielerisch, wie man mit Küchengeräten sicher umgeht. Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und einen Behälter für die Kostproben

SP30735K: Grundschulkinder (7-10 Jahre)

Di, 14.07.2026, 14:00-17:00 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 21,00 €

Die Lebensmittelkosten von ca. 3,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Rücktrittsmöglichkeit bis 07.07.26

SP30736K: Vorschulkinder (5-6 Jahre)

Di, 21.07.2026, 14:00-17:00 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 21,00 €

Die Lebensmittelkosten von ca. 3,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Rücktrittsmöglichkeit bis 14.07.26



Foto: Adobe Express

Gemüse kann so lecker sein!

In diesem kreativen und gesunden Kochkurs stehen saisonale Gemüsesorten im Mittelpunkt, aus denen gemeinsam leckere Gerichte zubereitet und anschließend zusammen verkostet werden. Verschiedene Zubereitungsarten werden ausprobiert, und der sichere Umgang mit Küchengeräten und -geräten wird geübt. Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränke und einen Behälter für die Kostproben

SP30737K: Grundschulkinder (7-10 Jahre)

Di, 30.06.2026, 14:00-17:00 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 21,00 €

Die Lebensmittelkosten von ca. 3,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Rücktrittsmöglichkeit bis 23.06.26

SP30738K: Vorschulkinder (5-6 Jahre)

Di, 07.07.2026, 14:00-17:00 Uhr
Schillerschule, Schillerstr. 20, Küche (Eingang rechts neben dem Haupteingang)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 21,00 €

Die Lebensmittelkosten von ca. 3,50 € sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Rücktrittsmöglichkeit bis 30.06.26



Foto: Adobe Express

Kinder-Yoga

Yoga ist nicht nur etwas für die Erwachsenen, sondern hat auch eine sehr positive Wirkung auf unsere Kinder. Neben der Verbesserung der Körperhaltung und der Koordination schult es auch die Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Ausdauer. Gleichzeitig macht es Spaß und bietet einen hervorragenden Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag. Unter anderem werden wir durch Bewegungsspiele, Körperhaltung (Asanas) und Atemübungen kindgerecht und altersentsprechend Yogaübungen erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

SP30181K: Vorschulkinder (5 bis 6 Jahre)

4 mal mittwochs, ab Mi, 10.06.26, 14:30-15:15 Uhr

SP30182K: für Grundschulkinder von 7 bis 10 Jahren

4 mal mittwochs, ab Mi, 10.06.26, 15:30-16:15 Uhr

SP30183K: für Vorschulkinder von 5 bis 6 Jahren

4 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26, 14:30-15:15 Uhr

SP30184K: für Grundschulkinder von 7 bis 10 Jahren

4 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26, 15:30-16:15 Uhr

Für alle vier Kurse gilt:

vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Sandra Geiger, Erzieherin
Gebühr: 19,00 €



Foto: Adobe Stock

Jonglierkurs für Kinder und Jugendliche

Koordination trifft Spaß – Jonglieren lernen leicht gemacht

Jonglieren fasziniert durch seine Mischung aus Bewegung, Konzentration und Kreativität. In diesem Kurs entdecken Kinder und Jugendliche die Freude am Jonglieren mit Bällen, Ringen und Tüchern und erlernen spielerisch neue Fähigkeiten. Schritt für Schritt werden grundlegende Techniken vermittelt, kleine Tricks ausprobiert und Erfolge gefeiert. Der Kurs verbindet spielerisches Lernen mit Bewegung, fördert Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Rhythmusgefühl und Koordination und trainiert gleichzeitig Konzentration und Ausdauer. Gemeinsames Üben stärkt das Selbstvertrauen und macht Spaß. Am Ende können einige kleine Kunststücke präsentiert werden.

SP30200K: für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

7 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
16:00-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 18, Gym (Gymnastikraum im Durchgang z. Rathausparkplatz)
Leitung: Andrea Huhn
Gebühr: 30,00 €



Foto: Adobe Express

Entdecke die Welt des „American English“

für Jugendliche mit Grundkenntnissen der englischen Sprache

Im Kurs „Conversational American English“ mit dem Muttersprachler Timothy Schumacher wird Englisch praxisnah erlebt. Statt nur Theorie zu behandeln, stehen lebendige Gespräche im Mittelpunkt. In kleinen Gruppen entstehen lockere Dialoge über Themen wie Musik, Sport oder Filme, die dabei helfen, freier und natürlicher zu sprechen. Alltagssituationen werden nachgestellt, sodass ein Gefühl dafür entsteht, wie englische Gespräche im echten Leben klingen – vom kurzen Austausch bis hin zum Erzählen kleiner Geschichten. Mit jeder Session wächst das Selbstvertrauen, und das Sprechen fällt zunehmend leichter. Der Kurs eignet sich besonders für Jugendliche, die ihre Englischkenntnisse verbessern und gleichzeitig Spaß haben möchten. Auch können wichtige kommunikative Fähigkeiten entwickelt werden, die in der Schule und im Alltag hilfreich sind.

SP40641J: von 12 bis 14 Jahren

10 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
17:30-18:30 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Leitung: Timothy Schumacher
Gebühr: 56,00 €

SP40642J

12 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
16:15-17:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 1
Leitung: Timothy Schumacher
Gebühr: 93,00 €

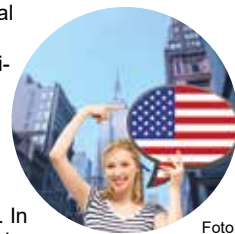


Foto: Adobe Stock

Computerschreiben - 10-Fingersystem - ab Klasse 5

Schneller Erfolg mit multisensorischer Methode

Lehrbuch: 10 Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW
Mit dieser Lernmethode ist es möglich, bei entsprechendem Üben, die Tastatur des PCs in wenigen Stunden blind zu bedienen. Das Kernprinzip ist das ganzheitliche Lernen mittels kreativer Elemente wie Bilder, Sprache und Musik. Die Methode erfordert eine speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial, das von den Teilnehmer/innen selbst erworben und unbedingt zum ersten Termin mitgebracht werden muss. Zum Lehrmaterial gehört ein Arbeitsheft sowie eine Einzelplatzlizenz des Tastschreibtrainers (Download). Es kann beim Herdt-Verlag (Tel. 06135/9222-10 oder www.herdt.de) unter Angabe des Match-Codes 10FS2-SW bestellt werden.

Bitte mitbringen: Buntstifte

SP50406J: für Schüler/innen ab Klasse 5

4 mal freitags, ab Fr, 17.04.26, 15:30-17:00 Uhr
vhs, Marktplatz 19/1, Kursraum 2
Minigruppe
Leitung: Silke Johs
Gebühr: 65,00 €



Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen

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 Rosen-
schule, Rosenstr. 2

Semesterthema

Wenn Sterne sterben

Kosmische Katastrophen und die Zukunft des Lebens auf der Erde

Wenn Sterne sterben, erblüht das Universum zu neuem Leben. Gamma-Blitze und Supernovae zeigen die schöpferische Kraft der Zerstörung – eine Energie, die auch unsere eigene Zukunft berührt. Dieser Vortrag führt uns zu den dramatischsten Momenten des Kosmos und fragt, was wir daraus für das Leben auf der Erde und die Zukunft der Menschheit lernen können.

Dr.-Ing. Manfred Sammet studierte Werkstoffwissenschaften sowie Astronomie und Astrophysik. Nach Forschungsjahren bei IBM war er international in leitenden Positionen in der Hochtechnologie und computerunterstützten Produktentwicklungsbranche tätig.

TR11200CT: Abendseminar

Do, 11.06.2026, 19:30-21:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Dr.-Ing. Manfred Sammet
Gebühr: 6,00 €

Anmeldung erforderlich



Bild: pixabay

Weitere Veranstaltungen
zum Semesterthema auf
Seite 6 und 7

Thema

”

„Zukunft jetzt!“ – unter diesem Motto steht unser aktuelles Programm. Zukunft ist Vision und Herausforderung zugleich: Wie gelingt ein gutes Alterwerden in unsicheren Zeiten? Wir blicken zurück: Welche Vorstellungen gab es früher? Und wir fragen nach vorn: Wie sichern wir unsere finanzielle Zukunft, um selbstbestimmt zu leben? Denken über die Zukunft bewegt sich seit jeher zwischen Utopie und Dystopie – doch welche Antworten finden wir dazwischen? Unsere Veranstaltungen laden ein, gemeinsam über diese Fragen nachzudenken und Impulse für ein gelingendes Morgen zu gewinnen. Neben diesen Themen erwarten Sie besondere Highlights: Die Trossinger Literaturtage, längst eine feste Größe, bringen inspirierende Stimmen und Geschichten aus der Welt der Literatur. Neu im Programm sind die Trossinger Erbrechtstage: Sie widmen sich der Verantwortung für kommende Generationen, Vermögensplanung und rechtlichen Fragen rund ums Erben und Vererben. Denn auch hier gilt: Zukunft klug planen und entschlossen gestalten.

Diskutieren Sie mit, lernen Sie Neues und gestalten Sie Ihre Zukunft – jetzt!

Dr. Jens Kistenfeger, Leiter vhs-Geschäftsstelle Trossingen



Utopie oder Dystopie?

Zukunftsfähige Vorstellungen zwischen Kunst und Philosophie

Die Insel Utopia ist der im besten Fall schwer zu erreichende Ort für ein glückliches Leben. Thomas Moores gleichnamiger Text (1516) ist der Inbegriff einer Vision, die an eine mögliche Zukunft gerichtet ist, und gleichzeitig eine Mahnung an die Gegenwart. Ähnliche Vorstellungen haben bereits in der Antike (Platon, Aristophanes, Lukian) eine wichtige Rolle gespielt und auch die Entwicklung der politischen Philosophie begleitet. Sie lassen sich bis zum 20. Jahrhundert feststellen. Auffällig sind allerdings in den letzten Jahren vor allem jene Vorstellungen, die Ängste und Unsicherheiten bezüglich der Zukunft thematisieren – die Utopie schlägt nunmehr ihr Gegenteil um, nämlich in die Dystopie. Von „1984“ über „Brazil“ bis zur Serie „Black Mirror“ finden wir Beispiele dieses Übergangs auch in der Literatur und Film, wobei manche Zukunftsvision von der Wirklichkeit eingeholt worden ist. Der Referent wird die Elemente utopischen sowie dystopischen Denkens in Philosophie und Kunst thematisieren und gemeinsam mit den Teilnehmer/innen diskutieren.

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

TR10161CT: Abendseminar

Do, 12.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Dr. Giovanni Panno
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Mit einer Klimagenossenschaft gegen den Klimawandel

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



Foto: privat



Foto: privat

Ort, um Kreislaufwirtschaften und alles, was der Klimaneutralität dient.

Der Referent ist Mathematiker, Diplomphysiker und Vorstand der KlimaRegion Rottweil eG.

TR10002CT: Abendseminar

Do, 07.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Ulrich Wagner
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Alt werden - alt sein

Alter in der Neuzeit bis heute

Wie war das vor einigen Generationen mit dem Altwerden? Wann galten Menschen als alt, und wer wurde alt? Wie hoch war die durchschnittliche Lebenserwartung und was bedeutete sie? Wir betrachten die Lebenssituation der Menschen im 17. und 18. Jahrhundert, ihre Vorstellungen vom Alter und ihre Vorkehrungen in Familie und Gesellschaft zur Versorgung der alten Mitmenschen. Und wir verfolgen den Weg, den die Altersvorsorge bis heute genommen hat.

Daniel Zuber ist Historiker mit dem Schwerpunkt neuere Geschichte und Zeitgeschichte.

TR10162T: Abendseminar

Mo, 18.05.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Daniel Zuber, Historiker
Gebühr: 6,00 € **Anmeldung erforderlich**

Wege zu Dir selbst

Neue Perspektiven auf das (eigene) Leben

Der Psychologe Martin Pellegrini steht seit über 10 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 die Neugestaltung der eigenen Zukunft 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

Mo, 16.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Mag. Martin Pellegrini
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

Geldfallen erkennen und vermeiden

Viele Menschen verlieren Jahr für Jahr Geld – nicht, weil sie schlecht wirtschaften, sondern weil sie in Fallen tappen, die auf den ersten Blick harmlos wirken. In diesem Vortrag erfahren Sie, woran Sie unprofitable oder sogar ruinöse Geldanlagen erkennen und warum manche Produkte mehr dem Anbieter nützen als Ihnen. Sie lernen, typische Kostenfallen zu durchschauen, etwa überhöhte Gebühren bei Anlageprodukten, Kreditkarten und Versicherungen. Außerdem lernen Sie die gängigsten Betrugsmaschinen kennen, mit denen Kriminelle arglose Menschen um ihr Ersparnis bringen. Das Ziel: Sie sollen Gefahren frühzeitig erkennen, Fehlentscheidungen vermeiden und Ihr Geld zuverlässig schützen – damit es bei Ihnen bleibt und für Sie arbeitet.

Judith Engst (MBA) ist Wirtschaftsjournalistin und Buchautorin.

TR11640CT: Abendseminar

Do, 18.06.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Judith Engst
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: privat

Rat & Tat

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

Ein entspannter und unterhaltsamer Online-Kurs

Sie möchten Ihren Steuerbescheid verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Nach dem Kurs wird Ihnen die Anfertigung Ihrer ESt-Erklärung Vergnügen bereiten – versprochen.

Volker Riechert ist Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

TR11641W

Fr, 24.07.2026, 15:30-20:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Volker Riechert
Gebühr: 68,00 €, eingetragene. Lebensgemeinschaften und Ehepaare: 102,00 €



Foto: pixabay

Recht

1. Trossinger Erbrechtstage

An den eigenen Tod oder den eines nahestehenden Menschen denkt niemand gerne. Doch die wichtigsten Punkte rund ums Erben und Vererben sollte man rechtzeitig angehen, um für sich selbst und seine Angehörigen Klarheit zu schaffen. Die ersten Trossinger Erbrechtstage wollen Einblicke in das Thema geben, Raum für Fragen schaffen und für den ein oder anderen Aha-Moment sorgen. Experten erklären für Laien die rechtlichen Zusammenhänge, steuerliche Weichenstellungen und Möglichkeiten, das Optimale aus den finanziellen Gegebenheiten herauszuholen. Anschauliche Fallbeispiele schaffen die Verbindung von der Theorie und Praxis und bei aller Ernsthaftigkeit des Themas wird es auch amüsante Momente geben – denn manchmal ist es unglaublich, welche Geschichten das Leben schreibt.

Kamingespräch mit Fachanwalt für Erbrecht Matthias Henn und Gästen

Mi, 06.05.2026, 18:30-20:00 Uhr
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal
Bau V, 1. OG
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**

Würfelperspektiven: Vermögen über Generationen hinweg regeln

Do, 07.05.2026, 18:30-20:00 Uhr
Volksbank Trossingen, Hauptstr. 2, Würfelsaal
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**

Das Recht des Todes und das Recht auf den eigenen Tod

Freiheit und Würde am Lebensende Vortrag von Prof. Dr. Karl-Heinz Muscheler

Fr, 08.05.2026, 18:30-20:00 Uhr
Trossingen, Ganztagsgebäude Schulzentrum, Hangenstraße
Ohne Gebühr, **Ohne Anmeldung**

Im Anschluss an die Veranstaltungen wird es Gelegenheit geben, sich in gemütlicher Runde in regem Austausch mit den Experten zu begeben.

Die Trossinger Erbrechtstage werden unterstützt vom Gewerbeverein Trossingen.

Ökologie

Klima und Psychologie

„Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits viel vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf umweltpsychologische Forschung vermitteln wir passend dazu in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.“

TR10605W

Do, 07.05.2026, 18:00-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Referentin: Anna-Sophie von Agris
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**
Eine Veranstaltung im Rahmen der Webinar-Reihe „Klima und Wir - Klimaschutzwissen für alle!“

Pflanzenauswahl für den naturnahen Garten

Im Vortrag „Naturschutz im eigenen Garten“ hat der Referent einen Überblick über das Thema und den theoretischen Hintergrund gegeben. Dieses Mal geht es dagegen konkret darum, welche Pflanzen in einem naturnahen Garten oder in der naturnahen Ecke eines Gartens besonders wichtig sind. Welche Sträucher, Stauden und Wiesenblumen bieten Nahrung für Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten, wie sehen diese Pflanzen aus, welche Vorteile, Nachteile und Standortvorlieben haben diese Pflanzen und wo bekommt man sie her? Der Referent hat jahrelangen Erfahrung in der Gestaltung naturnaher Gärten.



Foto: privat

TR11500C: Abendseminar

Mo, 23.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Martin Jung
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Hochwertige Heilkräuter aus der Natur

Vom richtigen Erntezeitpunkt und der wert-erhaltenden Weiterverarbeitung

Den optimalen Zeitpunkt, wann z.B. Erdbeeren ihr volles Aroma entwickelt haben, erkennen wir leicht: wenn die Früchte rot sind. Doch wann werden grüne Kräuter optimal geerntet? Auch bei Blattpflanzen gibt es einen Zeitpunkt, an dem besonders viele der wertvollen Inhaltsstoffe eingelagert sind. Ernten wir Kräuter zum optimalen Zeitpunkt und trocknen sie anschließend schonend, erhalten wir hochwertige Heilkräuter mit einem beachtlichen Gehalt wirksamer Inhaltsstoffe. Erfahren Sie an diesem Abend mehr rund um den richtigen Erntezeitpunkt und die werterhaltende Weiterverarbeitung von Kräutern. So starten wir gut vorbereitet in den Frühling und können uns über die Sommermonate einen hochwertigen Vorrat an Heilkräutern für unsere Hausapotheke anlegen. Materialkosten (i. H. v. 6,00 €) für den Praxisteil sind bei der Referentin vor Ort zu bezahlen. Die Teilnehmer/innen erhalten ein ausführliches Skript mit Pflanzenabbildungen.



Foto: privat

TR30149: Workshop

Mo, 27.04.2026, 19:00-22:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Kerstin Ginzl, Kräuterefachfrau
Gebühr: 21,00 €, ermäßigt: 19,00 €
Anmeldung erforderlich

Blick hinter die Kulissen:**Zu Besuch beim Imker am Bienenstand**

Hier erhalten Sie einen Einblick in die faszinierende Welt der Honigbiene. Der Imker erläutert direkt am Bienenstand die Lebensweise der Bienen, die Aufgaben im Bienenstock sowie die wesentlichen Arbeitsabläufe in der Imkerei. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über die Honiggewinnung und die Bedeutung der Bienen für Natur und Umwelt. Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 11.06.2026



Foto: pixabay

TR11502X

Do, 21.05.2026, 15:30-17:00 Uhr
Trossingen, Treffpunkt: Schlehdornweg 15
Leitung: Jürgen Vosseler
Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

Kräuterspaziergang um den Gauger

Eine Fülle vitaler Frühlingskräuter umgibt uns auf Schritt und Tritt. Auf einem gemütlichen Spaziergang um den Gaugersee lernen die Teilnehmer/innen „Wildkräuter“ kennen und schätzen: als kraftspendendes Wildgemüse, als wirksames Heilkraut für den Hausgebrauch sowie als wertvollen Bestandteil einer reinigenden Frühjahrskur. **Bitte mitbringen:** witterungsangepasste Kleidung, ggf. Getränk, Schreibzeug und bei Bedarf tragbare Sitzgelegenheit während der Vortragsphasen



Foto: privat

TR11508X

Fr, 08.05.2026, 15:30-17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gaugersee
Leitung: Kerstin Ginzel, Phytopraktikerin und Kräuterkundin
Gebühr: 17,00 €, Mitglieder: 16,00 €

**Nachhaltigkeit im heimischen Wald
Welchen Beitrag zur Nachhaltigkeit kann unser Wald leisten?**

Wer über Nachhaltigkeit, Umweltschutz und die Folgen des Klimawandels sprechen möchte, kommt an einem genauen Blick auf den heimischen Wald nicht vorbei. Welche Schäden hat er durch den Klimawandel genommen? Wo liegen die Potentiale für seine Erholung und auch für seine nachhaltige Bewirtschaftung? Welche Rolle spielt er für die Biodiversität in Tier- und Pflanzenwelt? Wie wird der Wald in Zukunft aussehen?



Foto: pixabay

TR11506X

Sa, 09.05.2026, 14:00-16:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Solweg
Leitung: Klaus Butschle
Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

Natur entdecken am Trossinger Stadtrand

Brennnesseln, Obstbäume, Hahnenfuß und Gänseblümchen: An zahlreichen Pflanzen gehen wir Tag für Tag achtlos vorüber, ohne die grandiosen Geschichten zu würdigen, die sie zu erzählen haben. Denn sie bieten Nahrung und Heimstatt für viele famose Bewohner und sind auch selbst, wenn man sie genauer betrachtet, einen zweiten Blick wert. Wer Lust hat, die Natur mit neuen Augen zu betrachten und dabei Vieles zu erfahren, was sich nicht auf den ersten Blick erschließt und was auch nicht jeder Naturliebhaber weiß, ist herzlich eingeladen zu diesem rund anderthalbstündigen Naturspaziergang.



Foto: privat

TR11507X

Di, 12.05.2026, 17:30-19:00 Uhr
Treffpunkt: Ecke Mörikestraße/Ulmenweg
Leitung: Judith Engst, Martin Jung
Gebühr: 13,00 €, Mitglieder: 12,00 €
Anmeldung erforderlich

Reiseberichte & Länderkunde**Reisende berichten****2800 km auf dem Jakobsweg****Von Trossingen nach Santiago de Compostela**

In sieben Etappen pilgerte Klaus Butschle von Trossingen über Genf, Le Puy en Velay, Lourdes, Burgos nach Santiago de Compostela. In diesem Vortrag berichtet er von seiner Pilgerschaft, die ihn nicht nur mit fremden Menschen und z. T. einsamen Gegenden in Berührung gebracht hat, sondern auch ein langer Weg zu sich selbst war. Was er dabei erlebt und wen er dabei getroffen hat, schildert Klaus Butschle ebenso, wie das, was in ihm vorging, und was die Pilgerschaft in ihm verändert hat.



Foto: privat

TR11021C: Abendseminar

Do, 19.03.2026, 19:30-21:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Klaus Butschle
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Sri Lanka**Vortrag mit Bildpräsentation**

Der Geograph und Landeskennner Dr. Rolf Beck nimmt Sie bei diesem reich bebilderten Länderkundevortrag mit nach Sri Lanka, das alte Ceylon, welches Hermann Hesse einst als Paradies und Marco Polo als schönste Insel der Welt bezeichnete. Auf einer Route, die alle wesentlichen Natur- und Landschaftsräume berührt, erleben Sie die tropische Vielfalt an Tier- und Pflanzenreichtum der Insel und genauso die kulturel-



Foto: Geopuls

len Hauptsehenswürdigkeiten der hinduistischen und buddhistischen Kultur, die seit über 2000 Jahren hier nebeneinander existieren. Der Vortrag ist nebenbei als Einführung für die SRI LAN-KA (siehe Seite 16) vhs-Studienreise gedacht.

TR11025V: Vortrag mit Bildpräsentation

Mo, 11.05.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referent: Dr. Rolf Beck, Geograph
Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Literatur**Trossinger Literaturtage
Literatur im Gespräch**

Bei einem guten Buch kann man schon mal die Welt um sich herum vergessen. Ist es ausgelesen, möchte der eine oder die andere darüber mit jemandem reden, um die Begeisterung mitzuteilen oder auch um andere Interpretationen zu erfahren. Bei unserer Talk-Runde „Literatur im Gespräch“ im Rahmen der Trossinger Literaturtage erleben Sie Menschen im anregenden Austausch über Bücher, die sie beeindruckt, bewegt oder auch vorzüglich unterhalten haben.

Fr, 24.04.2026, 19:30 Uhr
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Bau V, 1. OG
Moderation: Sabine Felker-Henn
Gebühr: 4,00 €, **ohne Anmeldung**

Weitere Veranstaltungen im Rahmen der Trossinger Literaturtage:

Am 22.04.26 zeigt das Kommunale Kino eine Literatur-Verfilmung.
Am 19.04.26 findet um 18:00 Uhr in der Bücherei „Gute-Nacht-Geschichten für Erwachsene“ statt.

Stadtbücherei Trossingen

Hohnerstraße 4/1
78647 Trossingen
Di.-Mi. 14.00 – 18.00 Uhr
Do. 14.00 – 19.00 Uhr
Fr. 10.00 – 16.00 Uhr
Jeden 1. Samstag im Monat:
09.00 – 13.00 Uhr

Wir führen Nachschlagewerke,
Romane, Bilderbücher, Hörbücher,
Filme, Musik, E-Medien von E-book bis
E-Learning, Bilderbücher, Sachbücher,
Filmfreund, Brockhaus online, Munzinger
Datenbank, Genios...

Für Recherche, Präsentationen,
Erholung, Erziehung, Freizeitgestaltung,
schulische Aufgaben,
Lernen, Lehren, Spaß...

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Das wohlige Gruseln geht weiter: Wein – so spannend wie ein Krimi

Krimilesung mit Weinverkostung

Weingenuss und Crime pur für Wiederholungstäter oder blutige Anfänger. Erneut werden menschliche Abgründe mal humorvoll, mal spannungsgeladen von Sommelier Oliver Kircher „serviert“. Betrachtet man den Wein von seiner mörderischen Seite, verspricht dies ein weiteres Mal einen Abend, an dem der Atem ins Stocken geraten kann – vor Entsetzen und Verzücken zugleich. Ein Sommelier mit Leidenschaft für appetitliche Krimikost und Weine vom Feinsten wird Ihnen häppchenweise Geschichten und mörderisch guten Wein kredenzen. Er wird Sie nicht nur das Gruseln lehren, sondern auch, wie Sie zukünftig die Güte von Wein beurteilen können, ohne dass Ihnen der Angstschweiß die Kehle zuschnürt.



Foto: privat

TR20101B

Fr, 17.04.2026, 19:30-21:00 Uhr
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Referent: Oliver Kircher
Gebühr: 20,00 €, **Anmeldung erforderlich**
In Kooperation mit der Stadtbücherei Trossingen

Schreiben aus der Achtsamkeit heraus

Frühlingsanfang – Neubeginn

Konzentriert im Moment sein, verbunden mit seinem Körper und seinen Sinnen. Texte die aus einer Haltung der Achtsamkeit und Meditation geschrieben werden, sind etwas ganz Besonderes. Sie sind Ausdruck unseres ganz individuellen Empfindens in diesem Augenblick. Schenken Sie sich zum Frühlingsanfang einen Moment der Zuwendung.



Foto: pixabay

TR20113T

Fr, 27.03.2026, 18:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Sara Löhe
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €

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 13.02.2026, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr. Weitere Kurstermine: 13.03.; 08.05.; 19.06. und 10.07.2026
Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal Bau V, 1. OG
Leitung: Fatima Majsoub, Kulturwissenschaftlerin
Gebühr: 31,00 €, Mitglieder: 28,00 €
In Kooperation mit der Stadtbücherei Trossingen

Musik

Louise Farrenc

Pianistin und Komponistin aus Frankreich

Louise Farrenc (1804-1875) war eine französische Pianistin und Komponistin und die erste Frau, die am Pariser Konservatorium eine Klavierprofessur erhielt. Zu Lebzeiten war sie sehr bekannt und geschätzt, aber im Gegensatz zu ihren Zeitgenössinnen Clara Schumann und Fanny Hensel Mendelssohn ist sie nach ihrem Tod in Vergessenheit geraten. Von berühmten Musikern ihrer Zeit wie z.B. Joseph Joachim gefördert, komponierte sie nicht nur für das Klavier, sondern auch Orchesterwerke und Sinfonien. Ihre Werke wurden damals im gleichen Atemzug wie die von Gabriel Fauré, Edouard Lalo und César Franck genannt und aufgeführt. Ihre berührende Musik gibt es nicht oft im Konzert zu hören – immer noch bekommen weibliche Komponistinnen nicht dieselbe Aufmerksamkeit wie ihre männlichen Kollegen, aber zunehmend gibt es sehr gute Einspielungen ihrer Werke.



Bild: wikipedia

TR20104C: Abendseminar

Fr, 17.04.2026, 19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Cristina Haigis, Sopran, Robert-Schumann-Hochschule (Düsseldorf)
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gitarre

Die Gitarre ist ein herrlich vielseitiges Instrument. Ob in geselliger Runde gemütliche Lieder gespielt werden oder 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, 05.03.26
18:30-19:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Mariia Lemutkina
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Ukulele

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

12 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
18:30-19:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Mariia Lemutkina
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €



Foto: pixabay

Veeh-Harfe

Spielend einfach musizieren

Die Veeh-Harfe oder auch die Zauberharfe ist ein Instrument, das der Tischzither ähnlich ist. Ein Notenblatt wird unter die Saiten gelegt und schon geht es los! Zunächst werden bekannte Melodien zusammen erarbeitet und dann wird gemeinsam gespielt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Schon am ersten Termin wird gemeinsam musiziert. Sie bringen Ihr eigenes Instrument mit oder es wird vom Kursleiter gestellt.



Foto: pixabay

TR20807

5 mal donnerstags, ab Do, 16.04.26
16:00-17:00 Uhr
Stiftung Liebenau, Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum, Sebastian-Blau-Weg 11, Saal Minigruppe
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

TR20808

5 mal donnerstags, ab Do, 16.04.26
17:15-18:15 Uhr
Stiftung Liebenau, Bildungs-, Begegnungs- und Förderzentrum, Sebastian-Blau-Weg 11, Saal Minigruppe
Leitung: Jürgen Jäger
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

In Kooperation mit der Stiftung Liebenau Trossingen



Kultursaison 2026
Dr.-Ernst-Hohner-Konzerthaus
Trossingen

16. Januar 2026, 20 Uhr
Tabaluga und Lilli

06. März 2026, 20 Uhr
Simply Tina

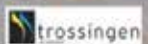
18. April 2026, 20 Uhr
Württ. Philharmonie Reutlingen

03. Mai 2026, 20 Uhr
Die Blues Brothers

20. Juni 2026, ab 16.30 Uhr
Lange Nacht der Konzertsäle

20. Juni 2026, 21 Uhr
New York Voices

Stadt Trossingen Kultur
michaela.kutze@trossingen.de
Tel. 07425 25-141 www.trossingen.de



Ausdruck und Stimme

Professionelle Stimmbildung für Sänger/innen

Workshop für alle Sänger/innen, die neugierig sind ihre Stimme neu und anders zu erfahren. Sie erleben, was Ihre Stimme alles leisten kann und wie vielfältig die Möglichkeiten der Stimm- und Gesangsarbeit sind. 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 Wechselstühle mitbringen, keine Straßenschuhe.

TR20805: Intensiv-Workshop

Sa, 07.03.2026, 10:00-16:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Cristina Haigis, Sopran, Robert-Schumann-Hochschule (Düsseldorf)
Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

Tanz

Kreistanz

Tanz gilt als ursprünglichster Ausdruck unserer Lebensfreude. Wir lassen uns berühren von der Ursprünglichkeit, Kraft und Weisheit der Tänze. Vermittelt werden traditionelle und neu choreografierte Tänze aus unterschiedlichen Kulturen und Epochen. Tanzerfahrung ist nicht Voraussetzung.

TR20907

9 mal, 14-tägig, ab 04.03.2026, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr. Weitere Kurstermine: 18.03., 25.03., 15.04., 29.04., 13.05., 10.06., 24.06., 08.07.2026
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Gertraud Wild
Gebühr: 72,00 €, Mitglieder: 67,00 €

Line Dance

Sie haben Lust, ohne Partner zu tanzen? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie. Line Dance wird meist auf Country-, aber auch auf Discomusik in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren. Tanzerfahrung ist keine Voraussetzung.



Foto: Adobe Stock

TR20910: Für Anfänger/innen

12 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
17:00-17:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

TR20911: für Fortgeschrittene

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
18:00-18:45 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sporthalle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 44,00 €, Mitglieder: 40,00 €

Tipp

Hip-Hop, Modern Dance, Improvisation und Locking

vhs in Spaichingen, siehe Seite 73

Fotografie

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex- und Systemkamera

Hier erfahren Sie, wie aus einer Bildidee ein beeindruckendes Foto entsteht. Sie lernen Motive bewusst wahrzunehmen, wirkungsvoll und im richtigen Licht darzustellen. Dafür tauchen Sie zunächst in die technischen Grundlagen Ihrer Kamera ein. Sie erfahren, wie Programm- und Teilautomatiken Sie unterstützen und welche Grundeinstellung Ihnen dabei hilft. Insbesondere ISO, Blende, Verschluss und Brennweite werden anschaulich und anwendbar erklärt. Auch die gestalterische Seite kommt nicht zu kurz. Schärfe und Schärfentiefe, Bildaufbau und Perspektive, ebenso Eyecatcher, Linien und Strukturen. Im Praxisteil setzen Sie das Gelernte mit Ihrer eigenen Kamera um und erhalten weitere wertvolle Tipps für noch bessere Bilder. Ideal für alle, die mit digitalen System-, Spiegelreflex- oder Bridgekameras fotografieren und mehr aus ihren Motiven herausholen möchten.



Foto: pixabay

TR21100: Basiskurs

Di, 14.04.26, 18:30-21:30 Uhr
Do, 16.04.26, 18:30-21:30 Uhr
Sa, 18.04.26, 14:00-17:00 Uhr
Di, 21.04.26, 18:30-21:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Minigruppe
Leitung: Jürgen Schapke
Gebühr: 90,00 €, Mitglieder: 85,00 €

Kreativ fotografieren mit dem Smartphone

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 Teilnehmer/innen in Form eines Fotowalks durch Trossingen durchgeführt werden. Dabei können Teilnehmer/innen 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.



Foto: pixabay

TR21105

2 mal donnerstags, ab Do, 16.04.26
19:00-21:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Kreatives Gestalten

Kreatives Gestalten mit Ton

Vermittelt werden der Umgang mit Ton sowie die Grundtechniken des Töpfers. Damit wird die Grundlage für komplexere Gestaltungen gelegt. Mittagspause jeweils von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr.
Bitte mitbringen: Große Plastiktüten oder Kunststoffolie und wenn vorhanden Töpferwerkzeug sowie Vesper und Getränk für die Mittagspause



TR20600: Grundkurs für Einsteiger

Sa, 14.02.26, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 14.03.26, 09:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46, Minigruppe
Leitung: Iris Sanzi
Gebühr: 95,00 €, Mitglieder: 90,00 €

TR20602: für Fortgeschrittene

Sa, 21.02.26, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 21.03.26, 09:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Iris Sanzi
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

TR20603: für Fortgeschrittene

Sa, 28.02.26, 09:00-16:00 Uhr
Sa, 28.03.26, 09:00-16:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Iris Sanzi
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Für alle drei Kurse gilt:

zzgl. Materialkosten ca. 35,00 € für Ton u. Glasur
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

Accessoires und Ostergeschenke stricken

Haben auch Sie Lust auf ein modernes Strickprojekt wie den derzeit angesagten „Sophie Scarf“ von PetiteKnit? In diesem Workshop entstehen an vier Abenden stylische Accessoires - auch ideal als Geschenkideen für Ostern. Sie entscheiden, was Sie stricken möchten - je nach Strickkenntnissen und persönlichem Geschmack. Stricken entspannt, macht Spaß und schenkt kreative Auszeiten vom Alltag. Mögliche Strickprojekte:

- Minischal „Sophie Scarf“ von PetiteKnit
- Stirnband
- Handstulpen oder Pulswärmer
- Moderne Topflappen
- und weitere kleine, schnell fertigzustellende Projekte

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Material- und Projektübersicht.
Bei Fragen hilft Kursleiterin Anja Berenz gerne weiter: anjasmachenliebe@web.de



Foto: pixabay

TR21327: für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

4 mal montags, ab Mo, 02.03.26, Minigruppe
18:00-19:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Anja Berenz
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Gesundheit

Gut zu(m) Fuß

Gesundheitspflege für die Füße

Tagein tagaus müssen uns unsere Füße tragen und dabei sehr viel leisten. Beachtung schenken wir ihnen meist erst, wenn sie irgendwelche Beschwerden entwickeln. Damit es gar nicht so weit kommt, sollte man sich möglichst schon vorher um seine Füße kümmern. An diesem Abend geht es darum, wie man seinen Füßen ohne viel Aufwand z. B. mit einfachen Übungen, Massagen und Einreibungen Gutes tun kann, so dass sie uns ihre Dienste bereitwillig gewähren. Einfache praktische Übungen werden in entspannter Atmosphäre mit nützlichen Tipps kombiniert – denn Fuß-Gesundheit kann und soll Spaß machen!

Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin.

TR30002C: Abendseminar

Mo, 15.06.2026, 19:45-21:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Referentin: Claudia Erhard
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Faszien

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 verschiedene Geräte zur beim Faszientraining üblichen Selbstmassage ausprobiert werden. Bequeme Kleidung wird empfohlen. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Osteopathin.

TR30003C: Abendseminar

Mo, 22.06.2026, 19:45-21:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Referentin: Claudia Erhard
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Clever essen leicht gemacht

Vollwertige Ernährung im Alltag - Grundlagen und Tipps

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

Do, 12.03.2026, 17:00-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Referentin: Nadine Meyer
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Zuckerkonsum reduzieren – aber wie?

Tipps für eine zuckerarme Ernährung

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 Zucker 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

Mo, 27.04.2026, 17:00-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Nadine Meyer
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Grundlagen und Tipps für eine vollwertige Kinderernährung – gesund und lecker

Kinder und Jugendliche brauchen für ihre körperliche und geistige Entwicklung eine vollwertige und ausgewogene Ernährung. Doch welche Nährstoffe brauchen sie eigentlich und wie viel davon? Was sind geeignete Lebensmittel und Getränke, um diesen Bedarf optimal zu decken? Wie sieht eine gesunde Kinderernährung überhaupt aus und wie kann diese möglichst einfach im Alltag umgesetzt werden? Was sind Ideen für ein gesundes und leckeres Frühstück, Pausenbrot, Snacks und weitere Mahlzeiten für Kinder? Wie bekommt man Kinder dazu, mehr Obst, Gemüse und Vollkorn zu essen?

TR30013C: Abendseminar

Do, 11.06.2026, 17:00-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Nadine Meyer
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Gesunde Ernährung: Vielfalt oder Verwirrung?

Entdecken Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude steigern können. Heutzutage scheint die Auswahl an Ernährungsweisen so groß wie nie zuvor: Paleo, vegan, vegetarisch, flexitarisch, Low

Carb, High Carb – und das sind nur einige Beispiele. Doch wie finden wir in diesem Dschungel an Möglichkeiten die richtige Ernährungsweise für uns? Gibt es die perfekte Ernährung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärkt? Gesundheits-Coach und Gesundheitsberaterin (IHK) Nelly Giuliano lädt Sie zu ein, genau diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die wichtigsten Ernährungstrends, ihre Grundlagen und ihre Wirkung auf den Menschen. Sie erfahren, welche Rolle eine bewusste Ernährung in einer Welt voller Verführungen und Unsicherheiten spielt und wie Sie wieder zu einem natürlichen, gesunden Essverhalten zurückfinden können. Dabei geht es nicht darum, eine allgemeingültige „Wunderdiät“ zu verkünden, sondern wie Sie die Ernährung finden, die für Sie am besten ist.

TR30022C: Abendseminar

Do, 21.05.2026, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Nelly Giuliano
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Die Kraft der Natur: Ätherische Öle ganzheitlich erleben und anwenden

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 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.

TR30145C: Abendseminar

Do, 23.04.2026, 18:00-19:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Sandra Maj
Gebühr: 12,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Aufbruch zu Dir selbst

Raus aus dem Funktionieren, rein ins Leben

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.

TR30021C: Abendseminar

Do, 26.03.2026, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Nelly Giuliano
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**



Foto: pixabay



Foto: privat



Foto: privat



Foto: privat

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.



Foto: privat

TR30023C: Abendseminar

Do, 09.07.2026, 18:30-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Referentin: Nelly Giuliano
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Entspannung

Shinrin-yoku - Waldbaden

Wohlbefinden für Körper und Geist

Wer in die Atmosphäre des Waldes eintaucht, tut seiner Gesundheit Gutes. In Japan ist „Shinrin-yoku“ (Wald(luft)baden) eine medizinisch anerkannte Gesundheitsprävention. Die Phytonzide und Terpene in der heilsamen Luft des Waldes bauen Stress ab und regen das Immunsystem sowie körpereigene Regenerationsprozesse an. Sie stärken das Herz, reduzieren die Gehirnaktivität, das Stresshormon Cortisol und lindern psychische Belastungen. Die positive Wirkung hält mehrere Tage an. Wahrnehmungs- und Atemübungen sowie meditatives Gehen unterstützen das achtsame Eintauchen in die Natur, um ihre heilsame Kraft ganz unmittelbar zu erleben.



Foto: AdobeStock

Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung

TR11511X

So, 21.06.2026, 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 Teilnehmer/innen dieses Kurses haben schon grundlegende Erfahrungen mit Autogenem Training gesammelt. 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 Teilnehmer/innen

10 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
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 Teilnehmer/innen

10 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
19:45-21:15 Uhr
Ganztagesgebäude Löhr- und Rosenschule, Rosenstr. 2, Bewegungsraum 2. OG
Leitung: Doris Riekert, Entspannungstrainerin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Nacktenbalance – Rücken-fit

Verspannungen im Nacken, steifer Hals oder Schmerzen in der Schulter – das kennt wohl jeder. In diesem Kurs werden die Nacken- und Schultermuskeln 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 können helfen, Kopfschmerzen und Beschwerden bei Osteoporose zu lindern.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte und bequeme Kleidung

TR30107

5 mal freitags, ab Fr, 27.02.26, 08:45-09:40 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 28,00 €, Mitglieder: 26,00 €

Nackten, Atlas, Kiefer, Augen in Balance

Die Nacken- und Kiefermuskeln zählen zu den sogenannten Stressmuskeln und stehen im Alltag meistens unter großer Anspannung. Die Kopfhaltung auf dem „Atlas-Wirbel“ ist meistens nicht optimal und der Kiefer bzw. die Zähne werden häufig gepresst. Außerdem sind die Augen in der heutigen Zeit durch dauerndes Arbeiten im Nahbereich oder häufiges Starren auf einen Monitor überanstrengt und überfordert. In diesem Kurs beginnen wir mit lösenden Schwung- und Dehnungsübun-

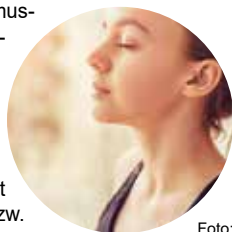


Foto: Adobe Stock

gen für den ganzen Körper. Anschließend geht es hauptsächlich um die Entspannung der Nacken-, Atlas-, Gesichts-, Kiefer- und Augenmuskeln. Zum Einsatz kommen Bewegungs-, Massage-, Akupressur-, Dehnungs- und Bewegungsübungen, sowie spannungslösende Atemübungen.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke und ein Handtuch

TR30110

Fr, 20.03.2026, 16:30-17:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heike Höfler
Gebühr: 13,00 €, ermäßigt: 12,00 €
Anmeldung erforderlich

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 Vinyasa Yoga sowie Yin Yoga praktiziert. **Bitte mitbringen:** Bequeme warme Kleidung, dickeres Kissen und Gymnastikmatte



Foto: pixabay

TR30112: für Einsteiger/innen

10 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Yoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen und evtl. warme Socken

TR30120: für Einsteiger/innen

So, 15.03.26, 19.04.26, 14.06.26, 21.06.26, 05.07.26, jeweils 10:00-11:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 42,00 €, Mitglieder: 38,00 €

TR30127: für Einsteiger/innen

15 mal montags, ab Mo, 02.03.26
18:00-19:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €



Foto: pixabay



facebook
facebook.com/vhstrossingen

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Yoga und Meditation

Dieser Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene ist ein strukturiertes Trainingsprogramm, das den Teilnehmer/innen hilft, körperliche und geistige Gesundheit durch die Praxis von Yoga zu fördern. Der Kurs besteht aus einer Reihe von Sitzungen, die Bewegungsabläufe und Körperhaltungen (Asanas), Meditation und Achtsamkeit beinhalten. 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. Der Inhalt und die Intensität dieses Yogakurses können je nach Stil, Zielgruppe und Erfahrungsniveau variieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke

TR30122: für Einsteiger/innen / Wiedereinsteiger/innen

15 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
18:30-19:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Armin Grab
Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

Kraft für Morgen tanken

Resilienz mit Yoga, Meditation und freiem Atem

Die Körperübungen des Yoga sind ein feines Instrument zum Aufbau von Resilienz. Die heutige Zeit ist sehr von Unruhe geprägt. Wir können dem wirkungsvoll begegnen, indem wir unsere Beobachtung und unsere Wahrnehmungsfähigkeit weiterentwickeln. Als Folge weitet sich der Handlungsspielraum, er wird sicherer und wirksamer. Yogaübungen helfen dabei. Sie geben dem Bewusstsein Ordnung und Klarheit. Auch verschiedene Betrachtungsübungen in Form von Meditationen sind nützlich. Die Entwicklung eines frei fließenden Atems trägt zur Entspannung bei.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, evtl. Sitzkissen oder Decke

TR30124

6 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
weitere Kurstermine: 19.03., 16.04., 30.04., 11.06., 25.06
19:00-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Franz Stettwieser
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

Yoga und Achtsamkeit

Über Yoga und Meditation lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick auszurichten. Dadurch nehmen wir den Augenblick viel bewusster wahr. Dieser Kurs bietet eine praktische Anleitung, um Yoga und Meditation zu erlernen und damit Achtsamkeit zu üben. Dabei ist eine 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



Foto: pixabay

Meditationseinheiten an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Die Yoga-Übungseinheiten sind aus der Sivananda Schule und beinhalten verschiedene Asanas (Yogastellungen), den Sonnengruß (eine Übungsreihe im Flow), Pranayama (die yogischen Atemtechniken) sowie Anleitungen, um Körper und Geist zu entspannen. Es werden die Konzentrationsfähigkeit, Problemlösungskompetenz und Stressresistenz gefördert sowie das Immunsystem und die Schlafqualität verbessert.

Bitte bereithalten: Yogamatte, Sitzkissen und leichte Decke

TR30128W: für Einsteiger/innen / Wiedereinsteiger/innen

10 mal donnerstags, ab Do, 12.03.26
18:30-19:30 Uhr
live-online zu Hause
Leitung: Gabriele Bihl
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

Fit und entspannt am Morgen

Dieser Kurs beinhaltet sowohl eine Fitness-Einheit mit anregender Musik, als auch eine Entspannungseinheit aus der 18-Harmonie-Reihe des Qigong. Die ruhigen, fließende Bewegungen im Qigong bringen Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht. Emotionale Belastungen können reduziert sowie stressbedingte Blockaden gelöst werden. Diese Übungen sind optimal für einen guten Start in den Tag – sie steigern unsere Vitalität und Lebenskraft. Bewegung und Entspannung am Morgen machen den Kopf klar, den Körper geschmeidiger, stärken unsere Präsenz und schenken uns Freude.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Sportschuhe mit dünner Sohle

TR30133

8 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
10:15-11:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Renate Wehden, Tanz- und Entspannungstherapeutin
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

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, 02.02.26
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, 03.02.26
10:00-11:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Britta Renna
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Qigong

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 Teilnehmer/innen erlernen einfache, in den Alltag integrierbare 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

TR30134: für Fortgeschrittene

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:15-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Qigong im Sitzen und im Stehen

Workshop am Wochenende

Qigong hat eine gute Wirkung auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Unter anderem werden körperliche Flexibilität, gute Haltung und Zentriertheit gefördert. Innere Ruhe stellt sich ein. An diesem Tag erlernen wir eine Qigong-Serie mit acht Bewegungsfiguren im Sitzen; das sogenannte „Leber-Qigong“ nach Guande Zhang. Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung und mit sanften Dehnungen ausgeführt. Außerdem üben wir im Stehen eine „Atemharmonisierende Qigongübung“. Weitere lockernde und vorbereitende Übungen aus dem Qigong werden mit einbezogen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mittagspause von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit flacher Sohle u. ggfs. Vesper für die Mittagspause

TR30137

So, 26.04.2026, 10:00-16:45 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Axel Klugmann
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Fitness

Full Body Workout

In diesem ausgewogenen Ganzkörpertraining bieten wir Übungen an, die den Körper straffen und die Beweglichkeit verbessern. Diese sanften Workouts sind für jeden geeignet und fördern die allgemeine Fitness sowie die Haltung.

Bitte mitbringen: Ein kleines Tuch (Handtuch), Gymnastikmatte, Getränke, bequeme Kleidung, Sportschuhe

TR30202

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
17:00-18:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Isra Tahiri
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: pixabay



Foto: pixabay



Foto: fotolia

Body-Workout mit dem Flexi-Bar®

Mithilfe von intensiven Kräftigungs- und Ausdauerübungen kurbeln wir unseren Stoffwechsel an. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar® hilft uns, auch die 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, 23.02.26
19:15-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Minigruppe
Leitung: Ulrike Rieth
Gebühr: 71,00 €, Mitglieder: 66,00 €

Bodyfit

Mit diversen Kleingeräten wird ein ausgewogenes Ganzkörpertraining für den Muskelaufbau durchgeführt und zudem die Beweglichkeit und die Haltung verbessert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe, Handtuch und Getränk

TR30204

15 mal montags, ab Mo, 02.03.26
17:55-18:45 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Isra Tahiri
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

TR30205

15 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
18:50-19:50 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Bauch-Beine-Po

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung unterschiedlicher Muskelgruppen, 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, 25.02.26
17:15-18:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: Adobe Stock

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, 24.02.26
18:00-19:00 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

Sommerkurs: Body-Workout

Bei dieser dynamischen und effektiven Ganzkörpergymnastik zu flotter Musik werden Körperspannung und damit Haltung sowie Kondition und Koordination trainiert. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden mit oder ohne Zusatzgeräte trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

TR30211

10 mal dienstags, ab Di, 07.07.26
18:00-19:00 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €



Foto: pixabay



Foto: pixabay

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszenen zusammensetzt. In diesem Kurs wird weitgehend auf Sprünge verzichtet und es werden einfache 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, 24.02.26
19:05-20:05 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

TR30223

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
18:30-19:30 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 59,00 €, Mitglieder: 54,00 €

Sommerkurs: Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszenen zusammensetzt. In diesem Kurs wird weitgehend auf Sprünge verzichtet und es werden einfachere Choreografien angeboten. Deshalb ist dieses Angebot sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gut geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk

TR30224

10 mal mittwochs, ab Mi, 08.07.26
18:30-19:30 Uhr
Friedensschule, Jakob-Hohner-Platz 1, Sport-
halle, Zugang: Zeppelinstr.
Leitung: Ellen Jäckle
Gebühr: 41,00 €, Mitglieder: 37,00 €

Pilates

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 „Nebenwirkungen“: 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, 24.02.26
17:45-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Angela Böck
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30231

15 mal donnerstags, ab Do, 05.02.26
08:45-09:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

TR30232

15 mal donnerstags, ab Do, 05.02.26
10:00-11:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Pilates trifft Yoga

Yoga konzentriert sich auf bewusste Atmung, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit. Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Die Bewegungen beim Pilates werden langsam und harmonisch ausgeführt. Daher 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/innen

10 mal freitags, ab Fr, 20.02.26
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 304
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €



Foto: pixabay

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-/Nackенbereich und stützt alle inneren Organe. Als Schließmuskel umschließt 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 auch immer mit den tiefen Bauch- und Rückenmuskeln zusammenarbeitet. Die besten Übungen für eine aufrechte Haltung und für eine starke Blase werden demonstriert. Der Kurs endet mit einer angenehmen Entspannung.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke und ein Handtuch



Foto: Adobe Stock

TR30236

Mi, 25.03.2026, 14:00-15:15 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



Foto: Adobe Stock

Bitte mitbringen: 1-2 Decken bzw. Matte und bequeme Kleidung

TR30241

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
19:00-20:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Doreen Schönfuß, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Ganzkörpertraining

Das Konzept beinhaltet zu Beginn ein kurzes sensomotorisches Training, welches u.a. Koordination, Reaktion und Gleichgewicht schult. Danach wird der ganze Körper zur Musik mobilisiert und auf das darauffolgende Ganzkörperworkout vorbereitet. Ruhige Dehnübungen im Liegen mit bewusster Atmung sowie eine Endentspannung runden die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Getränk

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Getränk

TR30254Q

10 mal dienstags, ab Di, 03.03.26
09:00-10:00 Uhr
Musikschule, Löhrrstr. 32, Raum 2.17, Spiegelsaal
Leitung: Yvonne Degaetano
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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, 23.02.26
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, 23.02.26
10:10-11:10 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Sommerkurs: Fit und gesund

Nach einem Aufwärmteil mit rhythmischer Musik folgen durch den Einsatz von Kleingeräten Dehn- und Kräftigungsübungen für die gesamte Rückenmuskulatur, Bauch, Beckenboden, Po und Beine. Die Übungen sorgen auf sanfte Weise für eine gute Haltung, bessere Beweglichkeit und beugen Osteoporose vor.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte und Getränk

TR30263Q

10 mal montags, ab Mo, 06.07.26
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

TR30264Q

10 mal montags, ab Mo, 06.07.26
10:10-11:10 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin
Gebühr: 54,00 €, Mitglieder: 49,00 €

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

TR30270Q

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
10:15-11:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €



Foto: Adobe Stock

Gymnastik für Frauen

Funktionelle Gymnastik für den ganzen Körper – auch für ältere Frauen geeignet. Das Programm umfasst Dehn- und Kräftigungsübungen, Ausgleichsgymnastik sowie gesundheitsorientiertes Training und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und -schuhe

TR30266Q

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
09:00-10:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 301
Leitung: Heidi Witteriede, Physiotherapeutin
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

TR30268Q

15 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
09:00-10:00 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. Bis 31.03. trifft man sich am Gaugersee-Parkplatz (Verlängerung Flöschgasse), ab 01.04. ist der Treffpunkt der Wanderparkplatz Riedbrücke.



Foto: pixabay

TR30299

17 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
19:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gaugersee
Leitung: Regina Schäfer
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Kulinarik

Türkische Küche

Es werden türkische Speisen zubereitet sowie die Besonderheiten der türkischen Küche und deren Geschichte vermittelt. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 - 15,00 €) sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben



Foto: pixabay

TR30731

Di, 24.03.2026, 19:00-22:00 Uhr
Löhrrschule, Löhrrstraße 22, Küche, von der Löhrrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: Fadime Sentürk
Gebühr: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 17.03.26

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.

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche hat sich durch die Interaktion von diversen Einflüssen entwickelt. Das Resultat ist eine schmackhafte und multikulturelle Kombination. Hier 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.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Getränke und Geschirrtuch

TR30730

Fr, 17.04.2026, 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 10.04.26

Bier selber brauen

Hier brauen wir das Bier selber und beginnen mit dem Malzsprossen. Dabei gibt es grundlegende Informationen und Tipps zum Bierbrauen. Für kleine Snacks beim Verkosten unterschiedlicher Biersorten ist gesorgt. Unterlagen für das Nachbrauen sind inbegriffen. Am Ende des Kurses nehmen die Teilnehmer/innen jeweils 2 bis 3 Liter Würze mit nach Hause und können nach 3 bis 6 Wochen ihr selbst gebrautes Bier genießen. Materialkosten (18,00 €) sind beim Kursleiter zu entrichten.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: ein lebensmittelechtes, verschließbares Gefäß mit ca. 5 Liter Fassungsvermögen

TR30767
Sa, 20.06.2026, 14:00-20:00 Uhr
Löhrschule, Löhrstraße 22, Küche, von der Löhrstraße über Pausenhof letzte Tür links
Leitung: Peter Görsch, IHK zert. Heimbrauer
Gebühr: 29,00 €, Mitglieder: 27,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 12.06.26

Sprachen

Sprachkursberatung

Wir wollen, dass Sie im "richtigen" Kurs sitzen. Wenn Sie nicht wissen, welcher dies ist, beraten wir Sie gerne.

Service

Kostenlose und unverbindliche Beratung
nach telefonischer Vereinbarung (07425/91066)
vhs-Geschäftsstelle, Jakob-Hohner-Platz 1
Alternativ können Sie Ihre Vorkenntnisse auch kostenlos online testen: www.sprachtest.de

Integrationskursberatung

Für unsere Integrationskurse vor Ort bieten wir kostenlose Beratungsgespräche an. Diese sind Voraussetzung zur Kursteilnahme. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, Tel. 07425/91066, vhs-Geschäftsstelle, Jakob-Hohner-Platz 1

Deutsch als Fremdsprache



Deutsch Niveau A1.1

für Teilnehmer/innen 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, 07.03.26
09:00-12:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Jürgen Lesch
Gebühr: 183,00 €, Mitglieder: 178,00 €

Deutsch Niveau A1.2

für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2, A1.2, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN: 978-3-19-801081-5

TR40401: ab Lektion 8

12 mal samstags, ab Sa, 14.03.26
09:00-12:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: N.N.
Gebühr: 183,00 €, Mitglieder: 178,00 €

Deutsch Niveau A2.1

für Teilnehmer/innen 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, 12.03.26
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 Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-501085-6

TR40420: ab Lektion 5

12 mal samstags, ab Sa, 14.03.26
09:00-12:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Beate Baumann
Gebühr: 183,00 €, Mitglieder: 178,00 €

Intensiver Deutschkurs B2.1

für Teilnehmer/innen mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Einfach weiter! Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-33-7

TR40440

21 mal ab Mo, 23.02.26

Intensiver Deutschkurs B2.2

für Teilnehmer/innen mit erweiterten Sprachkenntnissen

Lehrbuch: Einfach weiter! Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-946447-33-7

TR40441

21 mal ab Mo, 04.05.26

Für beide Kurse gilt:

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 €

Englisch

**Englisch 60 plus, Niveau A1**

für Teilnehmer/innen 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

15 mal dienstags, ab Di, 03.03.26
15:00-16:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Marissa Heinemann
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Englisch 60 plus, Niveau A2

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen ab ca. 60 Jahren

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2,
Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3

TR40615R: ab Lektion 6

12 mal donnerstags, ab Do, 29.01.26
09:00-10:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Englisch Niveau A1

für Teilnehmer/innen 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

15 mal montags, ab Mo, 02.03.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Marissa Heinemann
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Englisch Niveau A2

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2,
Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3

TR40643: ab Lektion 4

10 mal dienstags, ab Di, 03.02.26
19:35-21:05 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Englisch Niveau B1

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway B1, Oxford University
Press, Student's Book Pack,
ISBN 978-0-19-474139-2

TR40654: ab Lektion 8

10 mal mittwochs, ab Mi, 04.02.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Hinweis zum Lehrbuchkauf

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



Foto: pixabay

Easy Conversation B1+

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Headway Intermediate 5th edition, Oxford University Press,
Student's Book, ISBN 978-0-19-452915-0

Der Fokus liegt auf freiem Sprechen über aktuelle Themen, Geschichten aus englischen Zeitschriften/Büchern, Erweiterung des Wortschatzes. Grammatikkenntnisse werden bedarfsgerecht vermittelt auf Basis des angegebenen Lehrbuches.

TR40656: ab Lektion 7

10 mal dienstags, ab Di, 03.02.26
18:00-19:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Minigruppe
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

In Conversation (B1/B2)

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Kursbuch nach Absprache

Im Zentrum dieses Kurses steht die Kommunikationsfähigkeit. Die Teilnehmer/innen haben solide Grundkenntnisse in Englisch erworben. Jetzt geht es darum, sich flüssig zu unterhalten.

TR40667

11 mal donnerstags, ab Do, 05.02.26
10:30-12:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Minigruppe
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 122,00 €, Mitglieder: 117,00 €

Französisch

**Französisch Niveau A2**

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

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

TR40821: ab Lektion 8

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
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 Teilnehmer/innen 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 3

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:15-19:45 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Maryvonne Allain
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Italienisch

**Italienisch Niveau A1**

für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

TR40910: ab Lektion 1

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
17:00-18:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! A1 - Nuova edizione,
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

TR40911: ab Lektion 1

15 mal freitags, ab Fr, 06.03.26
17:30-19:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Denisa Tahiri
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Italienisch Niveau A1

für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett
Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

TR40913: ab Lektion 6

10 mal mittwochs, ab Mi, 11.03.26
18:00-19:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Fabiana Cipolletti
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

**Italienisch Konversationskurs
Niveau A1/A2**

für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch nach Absprache**TR40914**

15 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
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 Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Insieme A2, Kursbuch mit
Sprachtrainer (Set), Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-06-020161-7

TR40925W: ab Lektion 9

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Claudia Rinaldi
Gebühr: 164,00 €, Mitglieder: 159,00 €

Tipp

„In cucina con Cettina“

Inklusiver Kochkurs mit italienischem Flair

vhs in Spaichingen, siehe Seite 79

Italienisch Niveau B1

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525225-7

TR40930: ab Lektion 1

10 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
17:45-19:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Leitung: Fabiana Cipolletti
Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

Italienisch Niveau B1+/B2

für Teilnehmer/innen mit soliden Grundkenntnissen

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525225-7

TR40932

10 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
19:30-21:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Fabiana Cipolletti
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

Spanisch**Spanisch Niveau A1**

für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-304545-4

TR42210: ab Lektion 1

12 mal montags, ab Mo, 09.03.26
17:45-19:15 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 302
Leitung: Maria del Rocio Barreiro
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

TR42211: ab Lektion 1

12 mal mittwochs, ab Mi, 18.03.26
18:15-19:45 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

TR42212: ab Lektion 1

12 mal donnerstags, ab Do, 19.03.26
09:00-10:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Spanisch Niveau A2

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-024508-6

TR42223: ab Lektion 11

12 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

TR42224: ab Lektion 1

12 mal donnerstags, ab Do, 12.03.26
18:00-19:30 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 44
Leitung: Maria Teresa Levicar-Rodriguez
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Russisch**Russisch Niveau A1**

für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2, Kursbuch mit Audios und Videos, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9

TR41900: ab Lektion 9

12 mal montags, ab Mo, 16.03.26
18:30-20:00 Uhr, Minigruppe
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 15
Leitung: Olesja Tarasova
Gebühr: 133,00 €, Mitglieder: 128,00 €

Digitale Medien**Websites mit Wordpress für private Nutzer, Vereine und Gewerbetreibende**

Weltweit nutzen über 40 Prozent aller Websites Wordpress. Ursprünglich als Blogsystem konzipiert, ist es heute ein mächtiges 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.



Foto: pixabay

TR50161W

5 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
19:00-21:15 Uhr, Minigruppe
live-online zu Hause
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 143,00 €, Mitglieder: 138,00 €

Digitalführerschein 50plus**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, Gefahrschutz und Technologiealltag. Mit Durchlaufen des DiFü wird man in die Lage versetzt, digitale Dien-

ste im privaten, beruflichen sowie ehrenamtlichen Kontext souverän zu nutzen. Im Kern wird bei der 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 dienstags, ab Di, 09.06.26
13:15-15:30 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Uwe Sonnenschein
Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

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.

TR50196S: Android-Plattform (Samsung, Xiaomi, Google, u.a.), langsames Tempo

3 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
14:00-16:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Minigruppe
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Bitte das eigene Smartphone/Tablet mitbringen**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.

TR50198S: Apple-Plattform, langsames Lerntempo

3 mal donnerstags, ab Do, 05.03.26
16:30-18:45 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Minigruppe
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Bitte das eigene iPhone/iPad mitbringen

Instagram
vhs.trossingen

1

2

3

4

5

6

S

T

K

WhatsApp kompakt - Einstieg leicht gemacht

langsames Lerntempo

Was ist WhatsApp und was kann man damit machen?

Diesen Fragen gehen wir nach und behandeln die Themen Schritt für Schritt: An-fangen von der In-stallation über die Ein-richtung, bis hin zum Er-stellen von Gruppen für Fa-milienmitglieder.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

TR50199S: Minigruppe

Fr, 27.03.2026, 18:00-20:15 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €



Foto: pixabay



Philosophieren mit Kindern

Was ist Glück?

Was bedeutet eigentlich Glück? Ist Glück etwas, das man haben kann – oder etwas, das man fühlt? Können Geld, Erfolg oder Zufall uns glücklich machen? Gemeinsam gehen wir spannenden Fragen nach, die schon große Denkerinnen und Denker beschäftigt haben. In offener Gesprächsatmosphäre dürfen die Kinder ihre Gedanken austauschen, zuhören, staunen und selbst zum kleinen Philosophen oder zur kleinen Philosophin werden. Zum Abschluss gestalten wir gemeinsam einen „Glücksstein“ – als Erinnerung und Symbol für das, was uns persönlich glücklich macht. Materialien sind vorhanden. Die Materialkosten (ca. 1,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.



Foto: Adobe Stock

TR10801K: für Kinder ab 8 Jahren

Sa, 13.06.2026, 10:00-11:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Mario Kälble, Erzieher
Gebühr: 9,00 €

English for Kids

Lernen mit allen Sinnen, spielerisch und ohne Leistungsdruck. Hier machen Grundschüler erste Erfahrungen mit der englischen Sprache. Mit einfachen Sprechübungen, Spielen, Singen 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

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
16:00-16:45 Uhr
Ganztagesgebäude Löhr- und Rosenschule,
Rosenstr. 2, Raum GTS 1
Leitung: Rasit Hamatoglu
Gebühr: 88,00 €

Mathematik für die Realschule

TR60805J: Prüfungsvorbereitung Klasse 10

10 mal mittwochs, ab Mi, 04.02.26
16:30-18:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 45
Leitung: Dagmar Messner
Gebühr: 87,00 €

Sollten die geplanten Termine nicht zum Stundenplan passen, bitte Kontakt mit der vhs-Geschäftsstelle aufnehmen.

Computerschreiben: 10-Fingersystem für Schüler/innen ab Klasse 6

Lehrbuch: 10-Fingersystem in 5 Stunden, Herdt-Verlag, Match Code 10FS2-SW

In diesem Kurs wird mittels kreativer Elemente wie Bilder, Sprache und Musik auf ganzheitliche Weise das Tastaturschreiben vermittelt. Mit dieser Lernmethode ist es möglich - bei entsprechendem Üben - innerhalb kurzer Zeit die Tastatur des PCs blind zu bedienen. Die Methode erfordert ein speziell dafür konzipiertes Lehrmaterial, das vom Teilnehmer/innen selbst erworben und unbedingt zum ersten Termin mitgebracht werden muss. Es kann beim Herdt-Verlag unter Tel. 06135/9222-10 oder per Internet www.herdtdt.com unter Angabe des Match-Codes 10FS2-SW bestellt werden.

Bitte mitbringen: Farbstifte blau, gelb, rot, grün und Bleistift

TR50403J: Intensivkurs Osterferien

4 mal ab Di., 07.04.2026, 11:15-12:45 Uhr
täglich, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 303
Minigruppe
Leitung: Manuela Lübben-Konstantinoff
Gebühr: 47,00 €



Sonderpreis aufgrund der Förderung durch die Kreissparkasse Tuttlingen

Frühlingshaftes Töpfern mit Kindern

Kreativ sein und Spaß haben, heißt die Maxime beim vhs-Töpfer-Workshop für Kinder. Der Umgang mit Ton ist für Kinder eine ganz besondere Erfahrung. In diesem Kurs töpfeln wir zusammen frühlingshafte Objekte. Die Materialkosten (ca. 5,00 € pro Kind) werden bei der Kursleitung vor Ort bezahlt.
Bitte mitbringen: altes Hemd oder Schürze, Getränk und ggf. Vesper

TR20604K: für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Sa, 07.02.2026, 09:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Iris Sanzi
Gebühr: 26,00 €
In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.
Rücktrittsmöglichkeit bis 30.01.26



Foto: pixabay

Erdfarben selbst gemacht

Kreatives Forschen für Kinder

Mit Neugier, Pinzette und Mikroskop untersuchst Du Erde und entdeckst Pflanzenreste, Steinen 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. Materialkosten (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen. Wir arbeiten mit Erde – bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf.



Foto: privat

TR11501K: für Kinder ab 8 Jahren

Sa, 09.05.2026, 10:00-13:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Mario Kälble, Erzieher
Gebühr: 19,00 €

Strom entdecken

Vom Stromkreis zum fahrenden Fahrzeug

Woher kommt eigentlich Strom? Gemeinsam sprechen wir über elektrische Energie, Sicherheit im Umgang mit Strom und was Strom überhaupt ist. Anschließend wird es praktisch: Mit einem Experimentier-Baukasten bauen die Kinder eigene Stromkreise, testen, welche Materialien Strom leiten, und erleben so Naturwissenschaft hautnah. Zum Abschluss entsteht ein kleines fahrendes Fahrzeug, das zeigt, wie aus Strom Bewegung werden kann. Materialien sind vorhanden. Materialkosten (5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.



Foto: Adobe Stock

TR11201K: für Kinder ab 8 Jahren

Sa, 20.06.2026, 10:00-12:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Mario Kälble, Erzieher
Gebühr: 16,00 €

Kreative Reise in die Urzeit

Dinosaurier aus Pappmaché

In diesem Kurs gestalten die Kinder ihren eigenen Dinosaurier aus Pappmaché. Beim ersten Termin formen wir mit Zeitung, Kleister und Fantasie das Grundgerüst – ob T-Rex, Triceratops oder Fantasie-Dino, alles ist erlaubt! Beim zweiten Treffen werden die getrockneten Werke bemalt und verziert. So entsteht ein einzigartiger Dino, der mit nach Hause genommen werden darf. Materialien sind vorhanden. Materialkosten (5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.



Foto: Adobe Stock

TR11211K: für Kinder ab 8 Jahren

2 mal samstags, ab Sa, 27.06.26, 10:00-12:00 Uhr
vhs, Jakob-Hohner-Platz 1, Raum 46
Leitung: Mario Kälble, Erzieher
Gebühr: 19,00 €

Ferien-vhs: Kreativ-Tage

Dieses Kreativangebot soll Schüler/innen der 1. bis 6. Klasse während der Schulferien eine aktive Freizeit ermöglichen.

Osterferien I

Mo, 30.03.26 bis Do, 02.04.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 56,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 96,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 13.03.26

Osterferien II

Di, 07.04.26 bis Fr, 10.04.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 56,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 96,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 13.03.26

Pfingstferien I

Di, 26.05.26 bis Fr, 29.05.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 56,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 96,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 08.05.26

Pfingstferien II

Mo, 01.06.26 bis Mi, 03.06.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 42,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 72,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 08.05.26

Sommerferien I

Mo, 03.08.26 bis Fr, 07.08.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 70,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 120,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.07.26

Sommerferien IV

Mo, 24.08.26, bis Fr, 28.08.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 70,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 120,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.07.26

Sommerferien V

Mo, 31.08.26 bis Fr, 04.09.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 70,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 120,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.07.26

Sommerferien VI

Mo, 07.09.26 bis Do, 10.09.26

Vormittagsbetreuung 7:00-12:30 Uhr: 56,00 €

Ganztagsbetreuung 7:00-15:00 Uhr: 96,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.07.26

Für alle Angebote gilt:

- Ort: Ganztagesgebäude der Löh- und Rosenschule, Rosenstr. 2, Mensa
- Leitung: Sozialwerk Trossingen e.V.
- Nach Anmeldungsschluss 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 €
- Platzvergabe erfolgt nach Anmeldeeingang
- Bei zu geringer Nachfrage behalten wir uns vor, das Angebot abzusagen.
- Täglicher Treffpunkt: Ganztagesgebäude der Rosen- und Löherschule
- Bringzeit: von 7:00 bis 8:30 Uhr
- Mittagessen findet im Ganztagesgebäude statt
- Bei allen Angeboten besteht die Auswahl zwischen einer Ganztagesbetreuung (7:00 Uhr bis 15:00 Uhr) oder einer Vormittagsbetreuung (7:00 Uhr bis 12:30 Uhr).
- Aktivitäten in der Natur werden meist kurzfristig je nach Witterung geplant.
- **Bitte mitbringen:** Vesper, Getränk, Sportkleidung und Hallenturnschuhe

In Zusammenarbeit mit dem Sozialwerk und der Stadt 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

**Enkeltrick, Nepper, Schlepper, Haustürgeschäfte**

Die Tricks von Dieben und Betrügnern an Haustür und Telefon

Es besteht täglich das Risiko, Opfer einer Straftat zu werden. Doch dieses Risiko lässt sich durch gesunde Vorsicht und ein Sicherheitsbewusstsein minimieren. Einige der häufigsten Risiken an der Haustür, am Telefon und unterwegs stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zu Trickdieben, zu Tätern, die sich am Telefon als hilfsbedürftige Verwandte ausgeben, „fälschen“ Polizeibeamten, Gewinnversprechen und vielem mehr. Je besser jeder über die Vorgehensweise von Kriminellen Bescheid weiß, desto besser kann er reagieren und damit viel für die eigene Sicherheit tun.

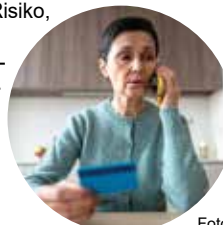


Foto: Adobe Stock

AL11600C

Do, 16.04.2026, 19:00-21:00 Uhr

Bürgerhaus Aldingen, Aixheimer Str. 1

Leitung: Klaus Vogt

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Ein Blick hinter die Kulissen: Kläranlage Prیتال in Neufra

Die Kläranlage Prیتال Neufra gehört zum Abwasserzweckverband Prیتال mit den Mitgliedsgemeinden Aldingen und Aixheim, Denkingen, Frittlingen, Wellendingen und Wilflingen, Schörzingen und Neufra. Die Anlage besteht seit 50 Jahren und wurde seit den 90er Jahren immer wieder umfassend renoviert und erweitert, um den gestiegenen Anforderungen an den Umweltschutz zu genügen. Das gereinigte Abwasser wird unserem Vorfluter, der Prim, zugeführt. Abwassermeister Albert Gruler und sein Team werden Sie über die Kläranlage führen und ermöglicht Ihnen auch einen Blick hinter die Kulissen einer modernen Abwasseranlage. Abwasserreinigung ist gelebter Umweltschutz.



Foto: Gemeinde Aldingen

AL11602X: Betriebsbesichtigung

Sa, 25.04.2026, 14:00-17:00 Uhr

Neufra, Treffpunkt: Kläranlage

Leitung: Albert Gruler

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Fantasy-Café

Im Fantasy-Café treffen sich Lesebegeisterte einmal im Monat, um Fantasy-Klassiker und spannende Neuentdeckungen kennenzulernen. Neben kurzen Einblicken in Hintergründe und erzählerische Besonderheiten bietet der Kurs Raum, Gedanken, Eindrücke und Interpretationen miteinander zu teilen. In entspannter Atmosphäre wird die Vielfalt der Fantasy-Literatur erkundet, Figuren, Weltenbau und Themen werden gemeinsam diskutiert und vielleicht entdeckt der Eine oder die Andere dabei sogar ein neues Lieblingsbuch!



Foto: Adobe Stock

AL20102

Di, 03.03.26, 18:15-19:45 Uhr

Di, 07.04.26, 18:15-19:45 Uhr

Di, 05.05.26, 18:15-19:45 Uhr

Di, 02.06.26, 18:15-19:45 Uhr

Di, 07.07.26, 18:15-19:45 Uhr

Gemeindebücherei, Aldingen, Hauptstr. 4

Kleingruppe

Leitung: Yvonne Meixner

Gebühr: 5,00 €

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei Aldingen

Tipp**Das wohlige Gruseln geht weiter: Wein – so spannend wie ein Krimi**

Krimilesung mit Weinverkostung

Fr, 17.04.2026, 19:30-21:00 Uhr

Stadtbücherei, Hohnerstr. 4/1, Hohner-Areal

vhs Trossingen, siehe Seite 88

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.



Foto: vhs Kurs

Bitte mitbringen: eng anliegende Gymnastikleidung, Tuch für die Hüften

AL20900: Mittelstufe

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

18:00-19:15 Uhr

Alte Schule Aldingen, Raum 2

Kleingruppe

Leitung: Sara Löhle

Gebühr: 114,00 €, Mitglieder: 109,00 €

AL20901: Fortgeschrittene

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

19:30-20:45 Uhr

Alte Schule Aldingen, Raum 2

Kleingruppe

Leitung: Sara Löhle

Gebühr: 114,00 €, Mitglieder: 109,00 €



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
Kleingruppe

Leitung: N.N.

Gebühr: 107,00 €

AL30276JK: Anfängerkurs

15 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
13:15-14:00 Uhr

AL30278JK: Anfängerkurs

15 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
14:00-14:45 Uhr

First English Words

Spielerisch die Sprache entdecken

In diesem Mitmach-Kurs können Kindergartenkinder spielerisch erste Kontakte mit der Englischen Sprache knüpfen. Mit lustigen Liedern, kleinen Geschichten und kreativen Bastel- und Spielideen lernen die Kleinen neue Wörter fast wie nebenbei. Spaß, Neugier und das gemeinsame Entdecken stehen dabei im Mittelpunkt. Die perfekte Grundlage für einen entspannten Einstieg in die Sprache. Der Kurs ist für alle Kinder geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Foto: AdobeStock

AL40600: für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit Begleitung

10 mal freitags, ab Fr, 06.03.26, 15:30-16:15 Uhr
Gemeindebücherei, Aldingen, Hauptstr. 4
Kleingruppe

Leitung: Yvonne Meixner

Gebühr: 5,00 €

Kursteilnahme nur in Begleitung eines Elternteils möglich.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei Aldingen

Böttingen

Anmeldungen:

vhs in Spaichingen

Telefon: (0 74 24) / 9 21 71

www.vhs-tuttlingen.de

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Ziel des Kurses ist es, schonendes Alltagsverhalten zu vermitteln und die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Übungen zur Lockerung, Kräftigung 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, 22.01.26
Mehrzweckhalle, Bubsheimer Str. 15

BT30246: Kurs in Königsheim

15 mal mittwochs, ab Mi, 21.01.26
Mehrzweckhalle Königsheim, Hauptstr. 6



Foto: AdobeStock

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

Hergestellt werden Objekte zur Dekoration für Haus und Garten, die am letzten Abend glasiert werden.

Bitte mitbringen:

Plastikbeutel, Küchenpapierrolle, Messer, Töpferwerkzeug (falls vorhanden), Materialkosten werden gesondert abgerechnet



Foto: pixabay

Für beide Kurse gilt:

Grundschule Liptingen, Emminger Str. 27
Kleingruppe

Leitung: Judith Schwäglar

Gebühr: 64,00 €, Mitglieder: 59,00 €

In der Kursgebühr sind die Kosten für den „Brand“ der Objekte enthalten.

EL20600

Mo, 02.02.26, 18:00-20:30 Uhr

Mi, 04.02.26, 18:00-20:30 Uhr

Mo, 09.02.26, 18:00-20:30 Uhr

Mi, 25.02.26, 18:00-21:30 Uhr

EL20601

Mo, 16.03.26, 18:00-20:30 Uhr

Mi, 18.03.26, 18:00-20:30 Uhr

Mo, 23.03.26, 18:00-20:30 Uhr

Mi, 08.04.26, 18:00-21:30 Uhr

Hatha Yoga

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken



Foto: pixabay

EL30111: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

18:30-20:00 Uhr

Witthohhalle Emmingen, Spiegelsaal

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 134,00 €, Mitglieder: 129,00 €
inklusive Raumpauschale

Tai Chi Chuan

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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, 27.02.26

09:15-10:30 Uhr

Witthohhalle Emmingen, Sporthalle

Leitung: Karin Sperber-Trunz, Tai Chi Lehrerin,

Qigong Lehrerin (DDQT)

Gebühr: 80,00 €, Mitglieder: 75,00 €



Foto: AdobeStock

Funktionsgymnastik

Lebensqualität durch Fitness

In diesem Kurs wird - nach einem intensiven Aufwärmtraining - durch spezielle Übungen gezielt die Muskulatur zur Stabilisierung von Wirbelsäule, Schulter, Hüfte und Knie gekräftigt sowie gedehnt und somit beweglicher gemacht. Den Ausklang der Stunde bilden Entspannungs-/Körperwahrnehmungsübungen und Atemgymnastik.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

EL30241

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
18:00-19:00 Uhr
Schloßbühlhalle Liptingen, Bühnenraum
Leitung: Sandra Triendl
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto: AdobeStock

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, 23.02.26
10:45-11:45 Uhr
Witthohhalle Emmingen, Spiegelsaal
Leitung: Zsuzsanna Gaßner
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €
inklusive Raumpauschale

Pilates

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Für beide Kurse gilt:

Schloßbühlhalle Liptingen, Foyer
Leitung: Sandra Triendl
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €

EL30253

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
18:30-19:30 Uhr

EL30254

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:35-20:35 Uhr

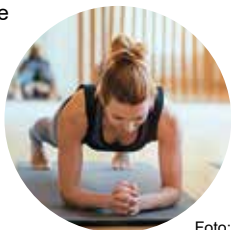


Foto: AdobeStock

Fridingen

Außenstellenleiterin:
Karin Ost
Telefon 0 74 63/ 78 07
karinost@t-online.de

Anmeldungen:

Rathaus
Fridingen, Kirchplatz 2,
Zimmer Nr. 14
Nicole Abrell, abrell@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



Thema

Heilpflanzen im Klimawandel Kräuterschätze für die Zukunft

Heiße Sommer, trockene Böden und veränderte Jahreszeiten stellen auch unsere Heilpflanzen vor neue Herausforderungen. Doch viele altbewährte Kräuter zeigen sich erstaunlich anpassungsfähig – und manche Pflanzen aus südlichen Regionen könnten bald zu wertvollen Begleitern in unseren heimischen Gärten werden. In diesem Abendseminar erfahren Sie, welche Heilpflanzen mit Trockenheit und Sonne gut zu recht kommen, wie sich der Klimawandel auf die Kräuterkultur auswirkt und welche Strategien helfen, den eigenen Garten oder Balkon zukunftsfähig zu gestalten. Im praktischen Teil stellen die Teilnehmenden eine „Trockensommer-Salbe“ mit ausgewählten mediterranen Heilpflanzen her. Die Materialkosten (7,00 €) werden beim Referenten bezahlt.



Foto: AdobeStock

FD30011CT: Abendseminar

Fr, 03.07.2026, 18:00-20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau, Spitalstr. 12, Musikraum, EG
Leitung: Ulrich Rebholz, Phytopraktiker
Gebühr: 10,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Fit ins Alter

Fit ins Alter - Das klingt ja gut! Doch was bedeutet „Fit“? Und was bedeutet „Alter“? In diesem Vortrag werden wir diese Begriffe gemeinsam erarbeiten und auch vertiefen. Aber keine Angst: Sie MÜSSEN nichts tun! Sie können sich hinsetzen, zuhören und zuschauen. Wenn Sie aber gerne möchten, können Sie sich auch aktiv beteiligen. Alltagspraktische Übungsbeispiele zur körperlichen, zur geistigen und zur psychisch-emotionalen Fitness werden gezeigt und erläutert. Sie werden staunen: Viele davon sind überraschend einfach. Nach diesem lebendigen und kurzweiligen Vortrag werden Sie mit vielen frischen Ideen nach Hause gehen und beruhigter in Richtung Alter schauen.

FD30000CT: Abendseminar mit Anmeldung

Mi, 04.03.2026, 19:00-20:30 Uhr
Seniorenzentrum Krone, Bahnhofstr. 6,
Anna-von-Höwen-Saal
Leitung: Harald Maier, Ergotherapeut
Gebühr: 10,00 €

Führung im „Scharf Eck“

Mystische Mal-Experimente - Hans Buchers Kalk-Kasein-Bilder



Bild: Hans Bucher

„Mystische Mal-Experimente - Hans Buchers Kalk-Kasein-Bilder“ - Zu diesem Thema wurde im Künstlerhaus „Scharf Eck“ eine Sonderausstellung des 2002 verstorbenen, bekannten Malers Hans Bucher eröffnet. Hans Bucher (1929-2002) ist für seine leuchtenden farbenfrohen 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 von der der Ölbilder grundlegend unterscheidet. Als Bindemittel für die Farbpigmente verwendete Bucher statt Öl 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: Ronja Hermann
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**, Spenden für die Stiftung werden vor Ort erbeten

FD11100X: Führung durch die Ausstellung
So, 01.02.2026, 13:30-16:30 Uhr

FD11101X: Führung durch die Ausstellung
So, 15.03.2026, 13:30-16:30 Uhr

Motorsägenlehrgang

Wer sein Brennholz aus dem Wald selbst holen will, der benötigt nicht nur die Zustimmung des Waldbesitzers, sondern muss zunächst 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

FD11600: Theorie und Praxis

Fr, 06.03.26, 18:00-23:00 Uhr
Sa, 07.03.26, 08:00-18:00 Uhr
Feuerwehrgerätehaus, Tuttlinger Str. 1,
78253 Heudorf im Hegau
Leitung: Richard Auer
Gebühr: 240,00 €



Foto: AdobeStock

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



Foto: AdobeStock

FD20501: für Anfänger und Fortgeschrittene

6 mal montags, ab Mo, 23.02.26
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, 24.02.26
19:00-22:00 Uhr
Seniorenzentrum Krone, Bahnhofstr. 6,
Anna-von-Höwen-Saal
Leitung: Wera Feger
Gebühr: 8,00 €

Kreatives Entspannen für Erwachsene

In diesem Kurs verbinden wir Entspannung mit Kreativität. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und gönnen Sie sich Zeit für sich.

Beim Gießen und Gestalten von Deko-Objekten aus Raysin / Kerflott in Silikonformen, erfahren Sie den wohltuenden Effekt des „Abschaltens durch Tun“. Während Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen, finden Sie Abstand und Ruhe und fördern Ihre Konzentration und Entspannung. Ganz nebenbei entstehen individuelle und persönliche Geschenkideen und Dekoartikel wie Anhängen, Tisch- und Osterdeko, Kerzenhalter und weitere. Perfekt u.a. für Frühling, Ostern, Kommunion. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Foto: AdobeStock

FD30103

Fr, 13.03.26, 17:00-20:00 Uhr
Sa, 14.03.26, 10:00-11:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau,
Spitalstr. 12, Kunstraum
Leitung: Sabine Rebholz, Entspannungspädagogin
Gebühr: 23,00 €, Mitglieder: 21,00 €



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, 17.03.26
17:00-18:00 Uhr, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Sabine Rebholz, Entspannungspädagogin
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Die Feldenkrais-Methode

Lernen, lebenslang beweglich zu sein

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau 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



Foto: AdobeStock

FD30102

10 mal montags, ab Mo, 23.02.26
16:15-17:30 Uhr, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Brigitte Hicke
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Gymnastik-Mix

Beckenboden und Wirbelsäule

Ein straffer Beckenboden ist für eine aufrechte Haltung und das Vermeiden von Rückenproblemen sehr wichtig. Auch umgekehrt sorgt eine aufrechte Haltung für eine Entlastung des Beckenbodens. Wir kombinieren daher Fitnessübungen für unsere starke Körpermitte mit Übungen für unsere Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Theraband mittel oder leicht ca. 1,50 m lang



Foto: AdobeStock

Für beide Kurse gilt:

12 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26, Kleingruppe
Kath. Gemeindehaus, Unterer Damm 1
Leitung: Sybille Löhle, Physiotherapeutin
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

FD30241

17:15-18:15 Uhr

FD30242

18:30-19:30 Uhr

Mit einem bunten Salatbuffet in den Frühling starten!

Mit buntem Salatbuffet in den Frühling starten – nicht nur für Vegetarier!

Wir bereiten mehrere Salate mit und ohne Fleisch zu – zum Beispiel amerikanischen Krautsalat, Schlemmersalat, Käsesalat, Geflügelsalat, Bratensalat, Rindfleischsalat, Körnersalat und weitere. Dazu backen wir Vinschgerle, und am Schluss darf auch eine leckere Nachspeise nicht fehlen! Die Kosten für Lebensmittel (ca. 14,00 - 16,00 €) werden bei den Kursleitenden bezahlt.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 1 Getränk, Gefäße für Reste



Foto: AdobeStock

FD30771

Mi, 06.05.2026, 17:00-21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau,
Spitalstr. 12, Küche
Leitung: Helmut Bosch, Margret Bosch
Gebühr: 21,00 €, Mitglieder: 19,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 29.04.26

FD30772

Fr, 08.05.2026, 17:00-21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau,
Spitalstr. 12, Küche
Leitung: Helmut Bosch, Margret Bosch
Gebühr: 21,00 €, Mitglieder: 19,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 30.04.26

Smartphone/Tablet - viel mehr als nur telefonieren

Einstieg in die mobile Welt für Senioren

In diesem Kurs wird in angemessenem Tempo die Bedienung des Smartphones/Tablets erklärt. Nützliche, altersgerechte Programme werden gezeigt und es wird erklärt, wie man das Gerät für Senioren einrichten kann. Es können Farbe, Schriftgröße und Kontraste so eingestellt werden, dass der Umgang erleichtert wird.

Bitte mitbringen: das eigene Android-Smartphone/Tablet



Foto: AdobeStock

FD50196S: Android-Plattform (Samsung, Xiaomi, Google, u.a.), langsames Tempo

3 mal samstags, ab Sa, 14.03.26
09:00-12:00 Uhr
Seniorenzentrum Krone, Bahnhofstr. 6,
Anna-von-Höwen-Saal
Kleingruppe
Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner
Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €

Tipp

Künstliche Intelligenz erleben: von ChatGPT bis KI-Kunst

Do, 02.04.2026, 19:00-20:30 Uhr
Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12
Leitung: Philipp Reiß
Gebühr: 12,00 €

vhs in Mühlheim, siehe Seite 108



Flötenkurs für Anfänger/innen für Kinder von 6 - 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

FD20802K: Stufe 2, Anschlusskurs

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
17:00-17:45 Uhr, Kleingruppe
Gemeinschaftsschule Obere Donau,
Spitalstr. 12, Fridingen
Leitung: Nicole Schwarz
Gebühr: 58,00 €

In Kooperation mit der Stadtkapelle Fridingen

FD20803K: Stufe 3, Anschlusskurs

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
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!

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 Kinder und Jugendliche von 10 bis 15 Jahren

Sa, 25.04.2026, 10:30-14:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Obere Donau,
Spitalstr. 12, Küche
Leitung: Helmut Bosch, Margret Bosch
Gebühr: 18,00 €

Rücktrittsmöglichkeit bis 17.04.26



Foto: pixabay



Foto: AdobeStock

Geisingen

Außenstellenleiterin:
Kirsten Fromm

Anmeldungen:
Rathaus Geisingen,
Hauptstraße 36
geisingen@vhs-tuttlingen.de
Telefon: 0 77 04 / 80 7-21
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



Selbstbestimmung durch „Vorsorgende Verfügungen“

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: Sie können im Voraus einer selbstgewählten Vertrauensperson umfassende Vertretungsmacht erteilen.
 - Gesundheitsvollmacht: Sie können im Voraus einer selbstgewählten Vertrauensperson für den Bereich der ärztlichen Diagnostik und Behandlung eine Vollmacht erteilen.
 - Betreuungsverfügung: Sie können im Voraus vorsorglich einen von Ihnen gewünschten Betreuer benennen, der vom Betreuungsgericht bestellt wird, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre rechtlichen Angelegenheiten selbst zu regeln.
 - Gesetzliche Betreuung: Was bedeutet gesetzliche Betreuung?
 - Patientenverfügung: Sie können im Voraus für den Fall der Einwilligungsunfähigkeit Ihren Wunsch und Willen dem behandelnden Arzt, Ihren Bevollmächtigten, Ihrem rechtlichen Betreuer kundtun.



Foto: AdobeStock

GS10503C: Abendseminar

Do, 19.03.2026, 19:00-21:00 Uhr
Rathaus Geisingen, Hauptstr. 36, Sitzungssaal
Leitung: Mark Löffler, Ulrike Bucher
Gebühr: 6,00 €

Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit dem Verein für Betreuung im Landkreis Tuttlingen e.V.

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, rutschfeste Socken und Kissen (falls vorhanden)

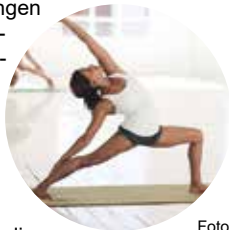


Foto: AdobeStock

GS30115: für Fortgeschrittene

12 mal mittwochs, ab Mi, 04.03.26
18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe
Grundschule Kirchen-Hausen, Gymnastikraum,
Aitrachtalstr. 10
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

Training für Rücken & Wirbelsäule

Langes Stehen oder Sitzen und einseitige Bewegung führen zu Fehlhaltungen und verfrühten Abnutzungserscheinungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule. Durch gezielte gymnastische Übungen können Sie ihre gesamte Rückenmuskulatur kräftigen, mobilisieren, dehnen und damit diesen Beschwerden vorbeugen. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Gymnastikmatten sind vorhanden, wer möchte darf gern seine eigene Matte mitbringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und für die Entspannungsphase Decke oder großes Handtuch.



Foto: AdobeStock

GS30201: Intensität des Kurses: leicht bis mittel

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26
19:00-20:00 Uhr
Stadthalle Geisingen, Hans-Sorg-Saal,
Karl-Hall-Straße 5
Leitung: Tanja Sturm
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €



Strong Kids - Fit, mutig, sicher

In diesem Kurs stärken Kinder spielerisch ihre Fitness und ihr Selbstvertrauen. Zusätzlich fließen Akzente aus dem Ringen und Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) ein, bei denen die Kinder vereinzelt altersgerechte Techniken erlernen. Der Fokus liegt dabei auf Sicherheit, Körpergefühl und einem respektvollen Umgang miteinander.

Rafail Sappidis ist ein Kampfsportler des Grapplings, Brazilian Jiu Jitsu und Ringens. Seit 2024 ist er aktives Mitglied der deutschen Grappling-Nationalmannschaft in der Gewichtsklasse -77 kg.

GS30298JK: für Kinder von 9 bis 13 Jahren

14 mal dienstags, ab Di, 03.03.26
14:00-15:30 Uhr, Kleingruppe
Geisingen, Sporthalle
Leitung: Rafail Sappidis
Gebühr: 131,00 €



Foto: AdobeStock

Tipp

Israelische Selbstverteidigung: Krav Maga Defcon

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 40

Gosheim-Wehingen

Außenstellenleiterin:
Swetlana Hettlinger

Anmeldungen:

Rathaus Gosheim, Hauptstr.
47, 1. Stock
Telefon 0 74 26 / 96 12-19
gosheim-wehingen@vhs-tuttlingen.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



Foto:
privat

Die Macht der Gedanken

wie Gedanken unser Leben beeinflussen

Du musst nicht alles glauben, was du denkst! Gedanken können in einen Strudel aus Sorgen, Zweifeln und Erinnerungen ziehen – weg vom gegenwärtigen Augenblick, hin zu einer Zukunft, die noch nicht beeinflussbar ist, oder zu einer Vergangenheit, die sich nicht mehr ändern lässt. Mental- und Gesundheitstrainerin Nelly Giuliano zeigt, wie sich mit einfachen Schritten und etwas Übung aus negativen Gedankenspiralen aussteigen lässt. Im Fokus steht, Gedanken bewusst so zu lenken, dass sie zu einem unterstützenden Begleiter für ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben werden.



GW30021: Abendseminar

Mi, 06.05.2026, 18:30-20:00 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen,
Im Weiher 4, Raum 114 EG
Leitung: Nelly Giuliano
Gebühr: 8,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Tipp

Besser atmen, besser leben

vhs in Spaichingen, siehe Seite 75

Blick hinter die Kulissen: die Firma Schuler Präzisionstechnik

Seit über 100 Jahren steht Schuler Präzisionstechnik für Innovation, Qualität und Präzision. Mit modernsten Fertigungsanlagen, effizienten Abläufen und dem Zusammenspiel aus Wissen, Ideen und Technik entstehen hochpräzise Drehteile und Baugruppen in mittleren und großen Serien. Über 400 Beschäftigte machen das Unternehmen zu einem gefragten Partner in der DACH-Region für Kunden/innen aus Medizintechnik, Sensorik, Hydraulik, Antriebs-, Maschinen- und Anlagenbau sowie Automotive. Erleben Sie, wie Präzision und Innovation Hand in Hand gehen! Im Rahmen der Reihe „Blick hinter die Kulissen“ lädt die Volkshochschule Gosheim zu einer spannenden Be-



Foto:
Schuler

triebsbesichtigung bei Schuler Präzisionstechnik ein. Gewinnen Sie exklusive Einblicke in moderne Fertigungsprozesse und erfahren Sie aus erster Hand, wie höchste Qualitätsstandards in der Praxis umgesetzt werden. Entdecken Sie die Technologien und Abläufe, die Schuler Präzisionstechnik zu einem führenden Unternehmen in der Branche machen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und direkt mit den Fachleuten vor Ort ins Gespräch zu kommen – ein Erlebnis nicht nur für Technikinteressierte!

GW10018X

Di, 24.03.2026, 17:00-18:30 Uhr
Schuler Präzisionstechnik KG, Am Forchenwald 7
Leitung: Philipp Schuler
Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Hatha-Yoga, fortlaufender Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Yoga bedeutet Einheit, Verbindung und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die positiven Auswirkungen dieses aus Indien stammenden Entspannungsverfahrens sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung wirken kräftigend, ausgleichend und beruhigend. Yoga fördert die innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Abschließende Tiefenentspannung am Ende jeder Stunde.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, rutschfeste Socken, festes Kissen für Übungen im Sitzen

Für beide Kurse gilt:

Juraschule, Mozartstraße, Nebengebäude
Gruppenraum
Leitung: Leokadia Moser
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €

GW30112: Fortsetzungskurs

12 mal donnerstags, ab Do, 15.01.26
17:00-18:30 Uhr, Kleingruppe

GW30113: Fortsetzungskurs

12 mal donnerstags, ab Do, 15.01.26
19:00-20:30 Uhr, Kleingruppe

Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Heilmethode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Frei übersetzt heißt Qigong „die Arbeit mit der Lebensenergie Qi“. Dieses Qi wird durch die Kombination von langsam fließenden Bewegungen mit der Atmung und der Vorstellungskraft gestärkt, um Blockaden zu beseitigen. Qigong wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es aktiviert die Immunkräfte, die inneren Heilkräfte und Heilprozesse werden beschleunigt. Die Übungen können in jedem Alter leicht ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingsbekleidung und Gymnastikmatte

GW30135

15 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
20:10-21:10 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €



Foto:
AdobeStock

Pilates

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

Bitte mitbringen: Isomatte, kleines Kissen, Sportkleidung und dicke Socken

GW30201

15 mal montags, ab Mo, 02.02.26
08:45-09:45 Uhr, Kleingruppe
Gosheim Vereinshaus, Hauptstr. 11,
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 82,00 €, Mitglieder: 77,00 €
(inklusive Raumpauschale des DRK)

GW30202

15 mal montags, ab Mo, 02.02.26
10:00-11:00 Uhr, Kleingruppe
Gosheim Vereinshaus, Hauptstr. 11,
Leitung: Beate Gehring, Physiotherapeutin
Gebühr: 82,00 €, Mitglieder: 77,00 €
(inklusive Raumpauschale des DRK)

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, 10.03.26
18:00-18:50 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 68,00 €, Mitglieder: 63,00 €

Body Workout

Ein Bewegungs- und Ausdauertraining für einen straffen Körper. Die Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur wird aktiv gestärkt und das Gewebe gestrafft. Übungen für einen wohlgeformten Oberkörper und einen gesunden Rücken sowie gezielte Stretching-Übungen sorgen für Entspannung. Durch den Einsatz von Kleingeräten wird die Intensität noch gesteigert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportkleidung.

GW30214

15 mal dienstags, ab Di, 10.03.26
19:00-20:00 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Claudia Pill-Olaru
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €



Foto:
AdobeStock



Foto:
AdobeStock

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, 23.02.26
18:00-18:45 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Jessica Selgrad
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

bellicon® HEALTH

bellicon® HEALTH ist ein gesundheitlich orientiertes Training auf dem Minitrampolin. Es ist sowohl für Einsteiger/innen als auch für ältere Personen geeignet. Bei gesundheitlichen Bedenken ist eine vorherige Absprache mit der Trainerin hilfreich.

Während einer Schwangerschaft, bei akuter Erkrankung, bei Verletzungen oder Entzündungen sollte auf eine Teilnahme verzichtet werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen, Handtuch und Getränk

GW30230: Minigruppe

12 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:00-19:45 Uhr
Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle
Leitung: Jessica Selgrad
Gebühr: 70,00 €, Mitglieder: 65,00 €

Aqua-Fitness / Aqua-Jogging im Jurabad

Diese Kurse eignen sich für Aqua-Fitness-Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers ist dieses Training ausgesprochen gelenkschonend und macht es für alle Altersgruppen zu einem effektiven Ganzkörpertraining, das durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten eine Menge Spaß garantiert. Bitte holen Sie bei akuten Beschwerden oder gesundheitlichen Einschränkungen ärztlichen Rat ein um abzuklären, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist.

Für alle drei Kurse gilt:

Jurabad, Gehrenstraße 18
Leitung: Martina Zisterer
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 € zuzgl. Eintritt ins Bad

GW30270

8 mal dienstags, ab Di, 24.02.26
19:00-20:00 Uhr

GW30271

8 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
19:00-20:00 Uhr

GW30272

8 mal freitags, ab Fr, 27.02.26
18:30-19:30 Uhr

vhs-Kochclub

Interessierte Hobbyköche und Hobbyköchinnen kochen unter fachkundiger Leitung einmal im Monat ein saisonales 4-Gänge-Menü. Bewusstes Einbeziehen des saisonalen Gemüse- und Obstangebots bringt den Wechsel der Jahreszeiten auf den Teller und sorgt immer für Abwechslung auf dem Speiseplan. Neben dem Kochen kommt dabei auch das Backen nicht zu kurz, denn gerade hausgemachtes Gebäck, Brot und Mehlspeisen als Begleiter zu den einzelnen Gängen lassen ein Menü erstrahlen und schult die „handwerklichen“ Fähigkeiten des Gastgebers. Erleben Sie einen abwechslungsreichen kulinarischen Abend und erweitern Sie Ihr Wissen und Können am Herd und am Backofen. Die Kosten für Lebensmittel und begleitende Weine (15,00-20,00 € pro Termin) werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtücher und Mineralwasser

GW30726: Gruppe 1

Mo, 16.03.26, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 20.04.26, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 22.06.26, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 06.07.26, 18:30-22:15 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Küche, Raum 123 EG
Leitung: Carmen Conzelmann-Beck
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 09.03.26

GW30727: Gruppe 2

Mo, 23.03.26, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 27.04.26, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 29.06.26, 18:30-22:15 Uhr
Mo, 20.07.26, 18:30-22:15 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Küche, Raum 123 EG
Leitung: Carmen Conzelmann-Beck
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 16.03.26



Foto: AdobeStock

Der perfekte Abschluss des Menüs

Dessert-Kreationen

Für manche ist das Dessert nicht nur der krönende Abschluss eines guten Menüs, sondern sogar der süße Höhepunkt. Crêpes Suzette, Mousse au chocolat, Crème brûlée, panna cotta und weitere Leckereien. In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung eines erfahrenen Kochs, verschiedene köstliche Desserts herzustellen und sie ansprechend anzurichten. Die Lebensmittelkosten (ca. 10,00 €) werden beim Kursleiter bezahlt.

Bitte mitbringen: Getränke, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

GW30734

Di, 21.07.2026, 19:00-22:00 Uhr
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Küche, Raum 123 EG
Leitung: Christoph Hohner, Koch
Gebühr: 22,00 €, Mitglieder: 20,00 €
Rücktrittsmöglichkeit bis 14.07.26



Foto: AdobeStock

Tipp

Türkische Küche

vhs in Spaichingen, siehe Seite 79

English Niveau A2

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Easy English Upgrade A2.2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122720-3

GW40643: ab Lektion 3

12 mal montags, ab Mo, 02.02.26
17:45-19:15 Uhr, Kleingruppe
Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 215 OG
Leitung: Ulrike Ober-Zepf
Gebühr: 94,00 €, Mitglieder: 89,00 €



Erholung auf dem Heuberg!

Freizeitbad mit Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine und Kinderplanschbecken

Eintrittspreise	Hallenbad	Sauna
Einzelkarte Erwachsener	4,50 €	9,50 €
Einzelkarte Kinder/Jugendliche *	2,00 €	6,00 €
10er-Karte Erwachsene	40,50 €	85,50 €
10er-Karte Kinder/Jugendliche	18,00 €	54,00 €

(Kinder bis 6 Jahre frei) * Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre

Öffnungszeiten	Hallenbad	Sauna	
Montag	17.00 - 22.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Männersauna
Dienstag	17.00 - 22.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Frauensauna
Mittwoch	14.00 - 22.00 Uhr	14.00 - 17.45 Uhr	Frauensauna
		17.45 - 22.00 Uhr	Gemischt
Donnerstag	17.00 - 22.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Frauensauna
Freitag	16.00 - 22.00 Uhr	17.00 - 22.00 Uhr	Gemischt
Samstag	13.00 - 20.00 Uhr	13.00 - 20.00 Uhr	Gemischt
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr	geschlossen	

Jurabad Gosheim · Gehrenstraße 18 · 78559 Gosheim · Telefon 07426/9611-25
Das Jurabadteam freut sich auf Ihren Besuch!
GESCHENKIDEE: GUTSCHEIN FÜR DAS HALLENBAD UND/ODER SAUNA

Französisch A1/A2

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Grundkenntnissen

Lehrbuch nach Absprache

GW40810: Minigruppe

10 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

17:45-19:15 Uhr, Minigruppe

Bildungszentrum Gosheim-Wehingen, Im Weiher 4, Raum 215 OG

Leitung: Catherine Schilling

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €



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



Jumping Fitness® Kids

Jumping Kids ist ein speziell auf Kinder abgestimmtes

Fitnessprogramm auf

dem Minitrampolin, bei

dem auf spielerische

Art, Bewegung, Kör-

pergefühl, Muskulatur,

Koordination und

Rhythmus, bei toller Mu-

sik, gefördert wird. Bei kör-

perlichen 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, 25.02.26

16:30-17:15 Uhr, Kleingruppe

Jurahalle, Gehrenstr. 18, Gymnastikhalle

Leitung: Jessica Selgrad

Gebühr: 47,00 €



Foto: pixabay

Schwimmkurs für Kinder

Über spielerische Übungs-

formen lernen die Kinder

das Element Wasser

kennen und werden

systematisch an die

Brustschwimmtechnik

(Brustschwimmen) her-

angeführt. Die Kurs-

gruppe umfasst zwischen

5 und 8 Teilnehmer/innen.

GW30274K: ab 5 Jahren

12 mal freitags, ab Fr, 27.02.26

13:30-14:30 Uhr, Kleingruppe

Jurabad, Gehrenstraße 18

Leitung: Franz Peyerl

Gebühr: 86,00 €, inklusive Eintritt

GW30275K: ab 5 Jahren

12 mal freitags, ab Fr, 27.02.26

14:30-15:30 Uhr, Kleingruppe

Jurabad, Gehrenstraße 18

Leitung: Franz Peyerl

Gebühr: 86,00 €, inklusive Eintritt

GW30278K: Aufbaukurs für Kinder ab 7 Jahren

10 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

15:30-16:30 Uhr, Kleingruppe

Jurabad, Gehrenstraße 18

Leitung: Franz Peyerl

Gebühr: 75,00 €, inklusive Eintritt



Foto: iStock

Blood on the Clocktower - Social Deduction - Mehr als nur ein Spiel für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Blood on the Clocktower ist

ein aufregendes Spiel

zwischen Gut und Böse,

ein spannendes Spiel

voller Bluffen, Diskutie-

ren und Rätseln. Schult

eure Menschenkenntnis

und taucht ein in Meta-

ebenen des Verhaltens!

Worum geht's? Ein Dorf wird

von einem Dämon heimgesucht. Der Geschich-

tenerzähler wurde bereits am Kirchturm aufge-

spießt. Das Dorf ist entsetzt und versucht den

Schuldigen zu finden. Schnell ist klar: Unter uns

befinden sich nicht nur Freunde. So versucht

nun das gute Team den Bösewicht zu entlarven,

während das böse Team gekonnt für Verwirrung

und falsche Fährten sorgt.

In diesem Spiel hat jeder eine geheime Rolle mit

besonderen Fähigkeiten, die das Spiel verän-

dern und die für die nötigen Hinweise sorgen,

um das Spiel voranzubringen. Wie bei ähnlichen

Vertretern dieses Spielgenres (Social Deduction)

wird in einer Tag- und in einer Nachtphase ge-

spielt. Aber anders als bei dem bekannten Spiel

„Werwölfe im Dürerwald“ scheiden Spieler nicht

aus, sondern tragen die ganze Zeit zum Ge-

schehen und zur Aufklärung bei.

Für beide Kurse gilt:

Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen

Kleingruppe

Leitung: Kira Dreher

Gebühr: 25,00 €, Mitglieder: 23,00 €

IM20004

Fr, 13.03.2026, 18:00-22:00 Uhr

IM20006

Fr, 08.05.2026, 18:00-22:00 Uhr

In Kooperation mit Refugium Immendingen



Foto: Refugium

Grundlagen des Malens

Eigene bildnerische Ideen

malerisch und gestalte-

risch umzusetzen, der

eigenen Kreativität

Raum zu geben, macht

Freude. Durch die Ver-

mittlung wichtiger Pin-

sel-, Spachtel- und Mal-

techniken sowie der Fein-

heiten des Bildaufbaus ermög-

licht der Kursleiter jedem Teilnehmenden, ein in-

dividuelles Werk zu schaffen.

Bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben, Leinwand (30x50cm) und ein Wasserglas

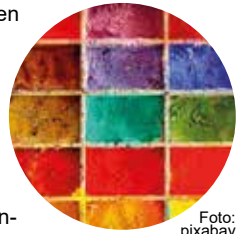


Foto: pixabay

IM20516

5 mal mittwochs, ab Mi, 11.03.26

17:00-19:15 Uhr, Kleingruppe

Schlossschule (vhs-Turm), Jahnstr. 1, Raum 019

Leitung: Ramulf Bellmann, Absolvent der Hoch-

schule der Künste Berlin

Gebühr: 61,00 €, Mitglieder: 56,00 €

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsame Bewegungsabläufe auf spielerische Art, eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, da-

von allmählich abzurücken und neue, leichtere, ef-

fizientere Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren und einzusetzen. Anstrengung, Steifheit und

Schmerzen verringern sich, die Beweglichkeit und damit auch die Freude daran nimmt wieder zu.

Mittels verfeinerter Wahrnehmungsfähigkeiten er-

weitern 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: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

IM30100

9 mal mittwochs, ab Mi, 25.03.26

17:00-18:00 Uhr

IM30101

9 mal mittwochs, ab Mi, 25.03.26

18:15-19:15 Uhr

IM30102

9 mal donnerstags, ab Do, 19.03.26

17:30-18:30 Uhr

IM30103

9 mal donnerstags, ab Do, 19.03.26

18:45-19:45 Uhr

Flow Yoga für Einsteiger/innen

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und

Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf

Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ers-

ten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen

werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollde-

cke, Yogamatte, Kissen und rutschfeste Socken

IM30118

16 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26

18:00-19:00 Uhr

Hornenberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7

Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora

Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Tipp

Outdoor Escape Spiel - Geocache, Rätseln, Natur
für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

vhs in Tuttlingen, siehe Seite 31

Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Auch für Anfänger geeignet. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte, (Meditations-) Kissen und rutschfeste Socken

IM30115: für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

12 mal dienstags, ab Di, 03.03.26
18:00-19:15 Uhr

Hornberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Peter Holler
Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

IM30117

10 mal montags, ab Mo, 23.02.26
19:00-20:30 Uhr
Kindertagesstätte, Im Donaupark 2
Leitung: Karin Leibinger
Gebühr: 65,00 €, Mitglieder: 60,00 €

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: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

16 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
19:15-20:15 Uhr
Hornberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Araceli Guadalupe Martinez Zamora
Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Kundalini Yoga

Yoga kräftigt, hält gesund, macht beweglich und fördert die eigene Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration. Die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind gleich nach der ersten Übungsstunde spürbar. Langzeitwirkungen werden jedoch nur durch stetes Üben erzielt.

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

IM30120

15 mal montags, ab Mo, 02.03.26
19:15-20:45 Uhr
Hornberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

IM30121

15 mal montags, ab Mo, 02.03.26
17:30-19:00 Uhr
Hornberghalle Zimmern, Hornensteigstr. 7
Leitung: Tamara Polonez, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI)
Gebühr: 116,00 €, Mitglieder: 111,00 €

Präventives funktionelles Ganzkörpertraining

Nach einer kurzen Aufwärmphase wird mit dem eigenen Körpergewicht oder unterschiedlichen Kleingeräten wie Hanteln, Bändern, Bällen der ganze Körper gekräftigt. Präventiv wird dafür gesorgt, dass Sie weiterhin uneingeschränkte Bewegungen durchführen können oder es nicht zu mehr Einschränkungen kommt. 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, 25.02.26
18:00-19:00 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25, Gymnastikraum
Leitung: Marion Setz
Gebühr: 60,00 €, Mitglieder: 55,00 €

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszenen zusammensetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk

IM30211

14 mal donnerstags, ab Do, 26.02.26
19:15-20:15 Uhr
Sporthalle, Bachzimmerer Str. 25
Leitung: Yvonne Frank
Gebühr: 57,00 €, Mitglieder: 52,00 €



Foto: AdobeStock



Foto: pixabay



Spielend Neues lernen und erleben

Angeleitete Brettspielgruppe von 6 bis 10 Jahren - Ferienkurs

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

2 mal donnerstags, ab Do, 28.05.26
13:00-17:00 Uhr, Kleingruppe
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 46,00 €
In Kooperation mit Refugium Immendingen



Foto: AdobeStock

Generationsübergreifendes Spielen - Spielen für Toleranz

für Kinder von 6 bis 12 Jahren in Begleitung von Oma, Opa oder einer anderen erwachsenen Person

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. Einfach mal PC, Smartphone oder Konsole ausgeschaltet lassen, um gemeinsam am Tisch zu sitzen, zu spielen und zu lachen. Dies möchten wir in ungezwungener Atmosphäre den Kursteilnehmenden näherbringen. 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. Für das leibliche Wohl ist mit Kuchen, Kaffee & anderen Getränken ebenfalls gesorgt (nicht in der Teilnahmegebühr inbegriffen).

IM20003K: für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Sa, 07.03.2026, 10:00-16:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 34,00 €, pro Kind mit einer erwachsenen Begleitperson
In Kooperation mit Refugium Immendingen



Foto: AdobeStock

Boardgame Challenge - Hier sind wirklich alle Skills gefragt für Jugendliche ab 12 Jahren

Hier können sich die Kursteilnehmenden in Challenges gegeneinander beweisen. Ähnlich wie bei „Schlag den Raab“ oder ähnlichen Formaten dürft ihr hier in ausgefallenen Spielen gegeneinander antreten und eure ganz individuellen Fähigkeiten und Stärken ergründen. Im Sinne eines Circle-Trainings werden verschiedene Stationen aufgebaut, in denen ihr euch 1 gegen 1 im Wettkampf gegeneinander beweisen könnt. Wir suchen einen neuen Anführer, der unsere Gruppe würdig vertreten kann. Welche Fähigkeiten braucht so ein Anführer? Ganz klar, er muss Intelligent, stark und ruhig sein und dennoch eine schnelle Reaktions- und Auffassungsgabe besitzen. All dies sind Fähigkeiten die im Alltag oftmals gefragt sind, also warum nicht mal im lustigen gemeinsamen Miteinander diese Fähigkeiten spielerisch ergründen und ausbauen.

IM20005J: für Jugendliche ab 12 Jahren

Sa, 18.04.2026, 16:00-20:00 Uhr
Refugium, Schwarzwaldstraße 43, Immendingen
Leitung: Kira Dreher
Gebühr: 24,00 €
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

Auf der Jagd nach dem Nordlicht - eine winterliche Wohnmobilreise zum Nordkap

Wir begeben uns auf eine außergewöhnliche Reise im Wohnmobil zum nördlichsten Punkt Europas – und das im tiefsten Winter. Zunächst führt die Reise durch das unverschneite südliche Schweden, bis es kurz vor dem Polarkreis winterlich weiß wird. Über Finnland erreichen wir Norwegen. In abenteuerlicher Fahrt geht es im Konvoi die letzten 11 Kilometer zum Ziel der Reise, dem Nordkap. Dort werden wir Zeugen des großartigen Himmelspektakels der flammenden Nordlichter. Zurück geht es in strenger Eiskälte und winterlichem Unwetter auf die Lofoten, die wir in ihrer ganzen weißen Pracht erleben können. Das Polarkreiscenter in Norwegen überschreiten wir tief verschneit in der Nähe des Saltfjell-Svartisen-Nationalparks. Ein Besuch in Oslo markiert das Ende der Winterreise. An Göteborg vorbei geht es nach Helsingborg und mit der Fähre rüber nach Dänemark und zurück in die Heimat.



Foto: S. Thomaß

MH11004V: Vortrag mit Bildpräsentation

Do, 19.03.2026, 19:00-21:30 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12

Leitung: Stefan Thomaß

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung beim Kulturamt Mühlheim:
07463/9940-0

Baustelle Lippachtalschule

Zukunftsweisend bauen, Vorhandenes integrieren? Bei dieser Begehung haben Sie die Gelegenheit, den Erweiterungsbau der Lippachtalschule kennenzulernen. Der ebenerdige Baukörper wird in ökologisch zeitgemäßer Holzständerbauweise errichtet und umfasst eine Grundfläche von rund 300 Quadratmetern. Das neue Gebäude wird, wie das gesamte Schul- und Sportzentrum, mit Nahwärme versorgt und erhält eine Photovoltaikanlage auf dem Flachdach, um nachhaltige Energie zu nutzen. Schulleiter Walther Martin, Architekt Franz Eisele sowie Bürgermeister Jörg Kaltenbach, führen Sie über die Baustelle und geben Einblicke in die Planungen.

MH10003X: Betriebsbesichtigung

Di, 28.04.2026, 17:00-18:30 Uhr

Lippachtalschule, Schillerstr. 18

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Ein Blick hinter die Kulissen der Kläranlage - Die neue Klärstufe

Mühlheim gehört zum Abwasserzweckverband Donau-Heuberg. Die Kläranlage rechts der Donau besteht seit 40 Jahren und wurde bereits mehrfach modernisiert, um den aktuellen Anforderungen gerecht zu werden. Mit der aktuellen Erweiterung der Kläranlage um eine 4. und 5. Reinigungsstufe mittels modernster Technik 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.

MH11602X: Betriebsbesichtigung

Di, 12.05.2026, 17:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: für Fußgänger bei der Kläranlage (Unter der Buchhalde). Wer mit dem Auto kommt, kann beim Wanderparkplatz am Schwebengrab parken und von dort ggf. Fahrgemeinschaften bilden.

Leitung: Thomas Buschle

Ohne Gebühr, **Anmeldung erforderlich**

Biodiversität

Wildbienen und andere Bestäuber, warum sind sie so wichtig?

Wörtlich übersetzt die „Vielfalt des Lebens“, ist Biodiversität ein schützenswertes Gut. Wie kann jeder Einzelne dazu beitragen? Es gilt, Zusammenhänge zu verstehen und die Vielfalt im eigenen Garten zu stärken. Wie kann ich den Garten als Lebensraum für Schmetterlinge und Wildbienen gestalten? Christiane Denzel erläutert die Bedeutung der Biodiversität und zeigt auf, wie wir selbst unseren Beitrag dazu leisten können.



Foto: privat

MH30022C: Abendseminar

Do, 23.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12

Leitung: Christiane Denzel

Gebühr: 15,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Künstliche Intelligenz erleben: von ChatGPT bis KI-Kunst

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



Foto: AdobeStock

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, 02.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner

Gebühr: 12,00 €

Yoga

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



Foto: pixabay

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

MH30111: Montagskurs 1 - Aufbaukurs

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

18:00-19:15 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

MH30112: Montagskurs 2 - Aufbaukurs

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

19:30-20:45 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 102,00 €, Mitglieder: 97,00 €

MH30113: Dienstagskurs 1 - Anfänger/innen / Mittelstufe

10 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

18:00-19:30 Uhr, Kleingruppe

Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

MH30114: Dienstagskurs 2 - Aufbaukurs

10 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

19:45-21:15 Uhr

Bürgerhaus Stetten, Bachstr. 12

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 83,00 €, Mitglieder: 78,00 €

Kleingruppe

MH30115: Freitagkurs 1 - Anfänger/innen / Mittelstufe

10 mal freitags, ab Fr, 20.02.26

17:30-19:00 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €

MH30116: Freitagkurs 2 - Aufbaukurs

10 mal freitags, ab Fr, 20.02.26

19:15-20:45 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Gabi Eisele

Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €

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, 19.02.26
09:00-10:30 Uhr, Kleingruppe

live-online zu Hause

Leitung: Palmettina Felisoni

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

Smartphone/Tablet - viel mehr als nur telefonieren

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

3 mal dienstags, ab Di, 09.06.26

09:00-12:00 Uhr, Minigruppe

Evang. Gemeindezentrum, Griesweg 1

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner

Gebühr: 108,00 €, Mitglieder: 103,00 €



Englisch - Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss

Auf der Grundlage von aktuellen Prüfungen wird wichtiges Basiswissen wiederholt und vertieft. Eine hohe Lernbereitschaft wird vorausgesetzt.

MH40600J: täglich (Di-Fr), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Di., 07.04.2026

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Larissa Schall

Gebühr: 76,00 €

Mathematik - Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss

In diesem Kurs werden gezielt die Themen der Abschlussprüfung Mathematik aufgearbeitet. Die Gebiete quadratische Funktionen, Gleichungen, Trigonometrie, Körperberechnungen und Sachrechnen werden wiederholt und anhand von Aufgaben vertieft. Bei entsprechender Teilnehmerzahl, werden die Teilnehmer/innen nach Leistungsstand in 2 Gruppen eingeteilt. Die endgültige Aufteilung erfolgt durch die Kursleiter/Lehrerinnen vor Ort.

MH60801J: täglich (Mo-Do), in den Osterferien

4 mal, täglich, ab Mo., 30.03.2026

08:30-12:00 Uhr

Realschule Mühlheim, Schillerstr. 22

Leitung: Carmen Schleicher, Realschullehrerin,

Tina Buschle, Realschullehrerin

Gebühr: 76,00 €

Mahlstetten

Anmeldungen:

vhs-Geschäftsstelle Tuttlingen

Telefon 0 74 61 / 969 10

oder www.vhs-tuttlingen.de



Italienisch Niveau A1

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A1 – Nuova edizione, Hueber-Verlag; ISBN 978-3-19-175427-3

MS40910

15 mal montags, ab Mo, 23.02.26

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 und Sprachtrainer mit Audios online

MS40920

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

20:00-21:30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal, Marienplatz 1

Leitung: Matteo Felisoni

Gebühr: 100,00 €, Mitglieder: 95,00 €

Neuhausen

Außenstellenleiterin:

Iris Winter

Telefon 07467 / 910020

neuhausen@vhs-tuttlingen.de

Anmeldungen:

Bücherei, Stockacher Str. 9

Telefon 07467 / 910020

oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Di 15:00-18:00 Uhr

Mi 10:00-11:30 Uhr

Do 17:00-19:00 Uhr

Fr 17:00-19:00 Uhr



Bitte mitbringen: Warme Unterlage (Yogamatte), stabiles dickes Kissen, eine warme Decke und Socken

NH30113

12 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

09:00-10:30 Uhr, Kleingruppe

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Hatha Yoga

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

NH3011: Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

18:30-20:00 Uhr, Kleingruppe

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 121,00 €, Mitglieder: 116,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

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: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

NH30210

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

18:15-19:15 Uhr

Schulsportthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 62,00 €, Mitglieder: 57,00 €

Gebühr inkl. Raummiete



Foto: pixabay

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. Die Haltungen sind leicht erlernbar, bedürfen keinerlei Vorkenntnissen und können auch mit körperlichen Einschränkungen problemlos praktiziert werden.



Foto: AdobeStock

Spanisch für die Reise (Niveau A1)



Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

Sie lernen die wichtigsten Redewendungen und Wörter kennen, um sprachlich typische Urlaubs- und Reisesituationen zu meistern.

NH42201: ab Lektion 1 - ohne Vorkenntnisse

5 mal donnerstags, ab Do, 16.04.26

18:30-20:00 Uhr, Minigruppe

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Leitung: Marina Moll

Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

1

2

3

4

5

6

S

T

K

Seitingen-Oberflacht

**Außenstellenleitung
und Anmeldungen:**

Franziska Ott

Anmeldungen:

Grundschule Seitingen-
Oberflacht, Schulweg 5

Telefon 0 74 64 / 52 91 40

Mobil: 01 72-9 32 45 59

seitingen-oberflacht@vhs-tuttlingen.de
oder über www.vhs-tuttlingen.de

Anmeldezeiten:

Mo-Mi 15:00-18:00 Uhr

Do 10:00-11:30 Uhr



Selbstbestimmung durch „Vorsorgende Verfügungen“

Die Referenten zeigen Ihnen, wie Sie für ein selbstbestimmtes Leben bei Krankheit und Pflege vorsorgen können. Dazu gehören die General- und Vorsorgevollmacht, mit der Sie einer Vertrauensperson umfassende Vertretungsmacht erteilen, sowie die Gesundheitsvollmacht für medizinische Entscheidungen. Mit einer Betreuungsverfügung können Sie vorsorglich einen gewünschten Betreuer benennen, der vom Gericht bestellt wird. Außerdem erfahren Sie, was gesetzliche Betreuung bedeutet. Die Patientenverfügung ermöglicht es, Ihren Willen für den Fall der Einwilligungsunfähigkeit gegenüber Ärzten und Bevollmächtigten kundzutun.



Foto: AdobeStock

SO10503C: Abendseminar

Di, 24.03.2026, 18:00-20:00 Uhr

Grundschule Seitingen, Ganztagsgebäude,
Schulweg 5

Leitung: Mark Löffler, Ulrike Bucher

Gebühr: 6,00 €

Anmeldung erforderlich
**In Kooperation mit dem Verein für
Betreuung im Landkreis Tuttlingen e.V.**

Georgien - Reiseland an der Schnittstelle zwischen Europa und Asien

Georgien ist kaum größer als Bayern und liegt östlich des Schwarzen Meeres zwischen dem großen und dem kleinen Kaukasus. Es hat eine bewegte Geschichte hinter sich, und 30 Jahre nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion sind Menschen dort zuversichtlich und geben ihrem Land ein besonderes Gesicht. Begleiten Sie an diesem Abend Mattias Grosse auf seiner Reise in ein faszinierendes Land am Rande Europas, in dem westliche und orientalische Einflüsse zusammentreffen.



Foto: privat

SO11005C: Abendseminar

Mi, 22.04.2026, 19:00-20:30 Uhr

Grundschule Seitingen, Ganztagsgebäude,
Schulweg 5

Leitung: Mattias Grosse

Gebühr: 6,00 €, **Anmeldung erforderlich**

Funktionelle Gymnastik für Jung und Alt

Durch abwechslungsreiche und gezielte Koordinations-, Mobilisations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Muskulatur gekräftigt, gelockert und gedehnt. Vorhandene Spannungen können abgebaut und möglichen Beschwerden vorgebeugt werden. Ein ausgiebiger Stretching- und Entspannungsteil rundet das Programm ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Handtuch und Getränk

SO30230

17 mal montags, ab Mo, 23.02.26

08:30-09:30 Uhr

Ostbaarhalle, Heerweg 30

Leitung: Katalin Agnec

Gebühr: 91,00 €, Mitglieder: 86,00 €



Foto: AdobeStock

Let's Talk English B1

Konversationskurs

Ohne Lehrbuch

SO40620R: für Teilnehmer/innen ab 50 Jahren mit guten Vorkenntnissen

10 mal donnerstags, ab Do, 12.03.26

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

wurmlingen@vhs-tuttlingen.de

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



Bier und Käse - Biertasting

Im Zuge des Seminars lernen die Teilnehmer/innen viel über Geschmack und Geschmackskombinationen, verkosten acht verschiedene Bierstile, gepaart mit dem passenden Käse. Im Anschluss gibt es noch ein gemeinsames (Frei-)Getränk in der Brauereigaststätte.

TU30751

Fr, 13.02.2026, 15:00-18:00 Uhr

Brauerei Gaststätte Hirsch, Obere Hauptstr. 13,
Wurmlingen

Leitung: Anna Bettu

Gebühr: 40,00 €

Anmeldung nur über hirschbrauerei.de
Teilnahme ab 16 Jahren

Vinyasa Yoga für Geübte und Erfahrene

Du hast bereits Yoga-Erfahrung und der Sonnengruß ist nichts Neues für dich? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam fließen wir im Rhythmus unseres Atems durch verschiedene Asanas (Körperhaltungen). Ziel der Stunde ist es, ins Schwitzen zu kommen, die eigenen Grenzen auszutesten oder über sich selbst hinauszuwachsen. Da jeder Körper unterschiedlich stark oder flexibel ist, bekommst du von mir verschiedene Alternativen, sodass du die Asanas an deinen Körper anpassen kannst. Abschließend bringen wir Körper und Geist mit sanften Asanas und einer Schlussentspannung wieder zur Ruhe. Was hast du davon? Vinyasa Yoga führt zu einer Verbesserung der Ausdauer, Körperhaltung, Koordination, Konzentration und der Kraft. Die Beweglichkeit wird erhöht und trägt zur inneren Ausgeglichenheit bei.



Foto: AdobeStock

Für beide Kurse gilt:

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss, Wurmlingen

Leitung: Lea Tobies

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

WL30101

19:00-20:00 Uhr, Kleingruppe

WL30102

20:05-21:05 Uhr, Kleingruppe

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch kleine, achtsam ausgeführte Bewegungsabläufe, auf mühelose Art eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, davon allmählich abzurücken und neue, leichtere Möglichkeiten auszubasteln. Anstrengung, Steifheit und Schmerzen verringern sich und die Beweglichkeit nimmt zu.

Bitte mitbringen: weiche Matte (Yoga- oder Isomatte) und kleines Kissen

Für beide Kurse gilt:

7 mal dienstags, ab Di, 14.04.26

Vogtey, Schulstr. 5, 2. Obergeschoss, Wurmlingen

Leitung: Doris Pfaff

Gebühr: 39,00 €, Mitglieder: 36,00 €

WL30103

17:15-18:15 Uhr, Kleingruppe

WL30104

18:25-19:25 Uhr, Kleingruppe



Foto: AdobeStock

Tipp

Einführung in Yoga
Veranstaltung zum Welt-Yoga-Tag

siehe Seite 35

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 Fälligkeitstag 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 07461/96910

• Geschäftsstelle Spaichingen

Marktplatz 19/1
78549 Spaichingen
Tel 07424/92171

• Geschäftsstelle Trossingen

Jakob-Hohner-Platz 1
78647 Trossingen
Tel 07425/91066

• 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

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





Das Beste für Wissensdurstige: flüssige Mittel für die Bildung.

Die Kreissparkasse macht Bildung.

Wir unterstützen die Bildung in der Region bei der Umsetzung unterschiedlicher Lehrformen. Ganz gleich, ob in Präsenz oder Online. Mehr Infos erhalten Sie auf [ksk-tut.de](https://www.ksk-tut.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Tuttlingen