



RATSCHLAG
DEMOKRATIE





**Grußwort / Semesterschwerpunkt /
Veranstaltungen im Gok'schen Keller /
vhs online / vhs.wissen live /
vhespresso** 1



..... 12



vhs unterwegs 15



Gesellschaft und Leben

Geschichte/Heimatgeschichte 17
Politik und Gesellschaft 19
Recht/Finanzen 22
Bildung für nachhaltige Entwicklung,
Umweltbildung und Verbraucherfragen 22
Pädagogik 26
Psychologie 26
Rhetorik 28
Philosophie 28



Kunst und Kultur

Kultur 29
Literatur 29
Kunst 32
Fotografie / Video / Internet 33
Radieren / Malen / Zeichnen 34
Keramik / Gestalten / Werken 35
Mode und Kosmetik
für Sie und Ihn 35
Musik und Spiel 36



Gesundheitsbildung

Rund um Körper und Gesundheit 37
Yoga 37
Yoga – Workshops 39
Qi Gong und Taiji 40
Körpererfahrung und -wahrnehmung 40
Pilates 49
Wirbelsäulengymnastik 50
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness 51
Tanzfitness und Trends 52
Angebote im Wasser 52
Kochen und genießen 53
Kräuter, Gewürze, Tinkturen 54
Weinkultur und mehr genießen 54
Kochkulturen 55
Backen und genießen 55



Sonderheft

„Gutes Morgen zusammen!“ 41



Sprachen

Deutsch als Fremdsprache 56
Fremdsprachen 57
Englisch 58
Französisch 60
Italienisch 62
Spanisch 64
Selten unterrichtete Sprachen 66



Beruf und Karriere

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss 68
Persönlichkeitsentwicklung &
Arbeitsstechniken 68
Marketing & Vertrieb 69
Office 69
Internet & Multimedia 71
Business-Line English 73



Außenstellen

Aichtal 74
Bempflingen 75
Erkenbrechtsweiler 76
Frickenhäuser 76
Großbottlingen 77
Neckartailfingen 79
Neckartenzlingen 80
Neuffen 83
Oberboihingen 85
Unterensingen 86
Wolfschlügen 86

Geschäftsbedingungen / Kalender 88
Impressum Umschlag hinten
Anmeldekarte Umschlag hinten

Anmeldung ab sofort:

persönlich, schriftlich und
telefonisch 07022 75-330 oder
online unter www.vhs-nuertingen.de
Anmeldungen für Veranstaltungen in den
Außenstellen bitte direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:
Allgemeine Weiterbildung
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 07022 75-330
kontakt@vhs-nuertingen.de

Beruf und Karriere:
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 07022 75-341
beruf@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag und Dienstag 9 – 12 und 14 – 17 Uhr
Donnerstag 9 – 12 und 14 – 18 Uhr
Freitag 9 – 12 Uhr

Grußwort

„ICH HABE KEINE BESONDEREN TALENTE. ICH BIN NUR LEIDENSCHAFTLICH NEUGIERIG.“ – ALBERT EINSTEIN

Neugier ist der Anfang von Bildung. Sie bringt uns dazu, Fragen zu stellen, Zusammenhänge zu verstehen und neue Perspektiven zu entdecken. Es geht um Inspiration, um Neugier und um die Fähigkeit, selbstständig und verantwortungsvoll zu handeln. In einer Zeit, in der sich unsere Welt tiefgreifend verändert, ist diese Haltung wichtiger denn je.

Unser aktuelles Programm greift zentrale Herausforderungen unserer Gegenwart auf: die Gefährdung demokratischer Werte, den Klimawandel, den Umgang mit Künstlicher Intelligenz und die Frage nach dem gesellschaftlichen Zusammenhalt. Diese Themen sind komplex und bewegen viele Menschen – und sie fordern uns dazu auf, gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Deshalb legen wir in diesem Semester einen besonderen Fokus auf Kompetenzen, die uns helfen, in einer unsicheren Welt handlungsfähig zu bleiben: kritisches Denken, Kreativität,

Empathie, digitale Mündigkeit und die Fähigkeit, sich immer wieder neu auf Veränderungen einzustellen. So betrachten wir in unserem Semesterschwerpunkt die regionale Landwirtschaft und Verbraucherbildung, möchten mit Ihnen gemeinsam hier vor Ort die Schätze entdecken und wertschätzen. Mit dem Projekt „Ratschlag Demokratie“ werden wir im Herbst einen Blick in die Medienlandschaft werfen, die ambivalenter kaum sein könnte – gerade jetzt in Zeiten von gezielter Desinformation und demokratiefeindlichen Narrativen in populistischen Kreisen sind intakte Medien und das Vertrauen in sie evident wichtig.

Unsere Kurse, Vorträge und Workshops laden Sie ein, mitzudenken, mitzureden und sich weiterzuentwickeln – gemeinsam mit anderen, in einem geschützten Raum des Dialogs und der Vielfalt.

Wir freuen uns auf ein lebendiges Semester mit Ihnen.



Ihre

S. Schneider

Sandra Schneider
(vhs Leitung)
mit dem gesamten vhs Team

S. Ackermann

Susanne Ackermann
(Leitung Kulturamt)

Semesterschwerpunkt

Komplexes Beziehungsdreieck im Wandel – Landwirtschaft, Ernährung und Verbraucher

„Man ist, was man isst“, lautet eine bekannte Redewendung. Die darin anklingende Identifikation des Menschen mit seiner Ernährung mag auch den überaus heftigen Widerstand erklären, auf den Bündnis 90/Die Grünen mit ihrem Vorschlag stießen, einen Veggie-Tag in öffentlichen Kantineneinzuführen. Tatsächlich kommt eine aktuelle Studie* zu dem Ergebnis, dass Ernährung als ein „hochpersönliches Thema aus der intimen Lebensgestaltung“ wahrgenommen wird. „Viele Menschen denken ihre Ernährungsweise als etwas menschlich Warmes, Familiäres, das auch aus ihrer Herkunft entspringt“. Entsprechend sensibel reagieren sie auf (empfundene) Bevormundung und Abwertung ihrer Essgewohnheiten.

Trotzdem äußern in einer wertschätzenden Atmosphäre fast zwei Drittel großen gesellschaftlichen Veränderungsbedarf und würden politische Maßnahmen unterstützen: u.a. Förderung der ökologischen Landwirtschaft (79 %), strengere Kontrollen für die Industrie (83 %), die stärkere finanzielle Unterstützung von kleinbäuerlichen Betrieben (83 %) und Steuersenkungen auf gesunde und nachhaltige Produkte (87 %). Die

Studie schließt mit der Feststellung: „Es ist übrigens kein Zufall, dass viele Menschen warme Gefühle beim Gedanken an Landwirte mit kleinen Betrieben bekommen: Sie verkörpern den Anspruch einer Ernährung, die Hand und Fuß hat, die von Menschen für Menschen und die Natur gemacht wird und die im Lot ist.“

Dieses Ergebnis dürfte (nicht nur) die Landwirte freuen, die sich im Herbst 2024 beim vhs-Gesprächsformat „Sag mal, hör mal!“ auf dem Haldenhof trafen, um über ihre Situation zu diskutieren und die zahlreichen Probleme, mit denen die Landwirte in der Region zu kämpfen haben, zu benennen. Die lebhafteste Debatte machte deutlich: hier besteht noch großer Gesprächs- und Aufklärungsbedarf.

Die vhs Nürtingen möchte es deshalb nicht bei diesem einen Gesprächsabend belassen, sondern den wichtigen Themenkomplex Landwirtschaft, Verbraucher und Ernährung in diesem Semesterschwerpunkt vertiefen.

„Wie kann die Landwirtschaft sichtbarer gemacht werden? Was ist sie uns wert? Können wir uns

neue Solidarformen vorstellen?“ – darüber diskutiert Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel beim Zukunftstalk mit seinen Gästen Petra Rauch (Leiterin des Landwirtschaftsamts Nürtingen), Verena Schiltenswolf (Sprecherin des Landesnaturschutzverbandes AK Esslingen), Landwirt Martin Schnerring und dem Publikum. Breschen in das von den Landwirten beklagte Label-Dickicht schlägt der Vortrag „Bio-Logisch? Durchblick im Labyrinth der Öko-Kennzeichnungen“. „Genießen statt wegwerfen – Lebensmittelverschwendung stoppen“ ist das Motto eines weiteren Vortrags der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Die Nürtinger Kulturwissenschaftlerin Felicitas Wehnert spannt in ihrer zweiteiligen Vortragsreihe „Essen im Wandel“ einen Bogen von den „kulinarischen Einwanderern“, die unsere Speisekarten und Gärten bereichert haben, bis hin zum Essen der Zukunft. Um Zukunftsperspektiven geht es auch beim „Vitiforst“, einer Möglichkeit zur Stabilisierung des Weinbaus und zur Erhöhung der Biodiversität. Erste interessante Zwischenergebnisse werden im Gok'schen Keller präsentiert – nicht nur theoretisch, sondern auch mit einer kleinen Weinprobe als Genuss für den Gaumen.

Neben diesen Präsenzveranstaltungen bietet unser Semesterschwerpunkt zahlreiche Onlineveranstaltungen zum Thema an.

Diskutieren Sie mit. Wir freuen uns auf Sie!

*Robert Bosch Stiftung und More in Common: „Meine, deine, unsere? Was uns als Gesellschaft beim Thema Ernährung wichtig ist“ (2025)

Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Danzer

11481

Montag, 29.09.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller – Thema Landwirtschaft und Verbraucher

Gäste: Petra Rauch, Verena Schiltewolf,
Martin Schnerring
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11203A

Mittwoch, 01.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr



Petra Rauch © Landwirtschaftsamt Nürtingen

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im Bereich Sprachen, Berufliche Bildung, Gestalten, Kunst – wie Sie möchten!

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“.

Sie können uns auch anrufen oder mailen:
Telefon 0 70 22 75-330
kontakt@vhs-nuertingen.de

Essgeschichte: Aus aller Welt – kulinarische Einwanderer und globalisierte Lebensmittelproduktion

Vortrag mit Anmeldung
Felicita Wehnert

11105

Mittwoch, 08.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €



© Manfred Schäffler

Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Vortrag mit Anmeldung. Nina Langen

11482

Montag, 13.10.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Essgeschichte: Aus Mangel wird Überfluss – die industrialisierte Landwirtschaft und das Essen der Zukunft

Vortrag mit Anmeldung
Felicita Wehnert

11106

Donnerstag, 06.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Vortrag mit Anmeldung
Foodbloggerin Janka

11483

Montag, 17.11.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag	9-12 und 14-17 Uhr,
Dienstag	9-12 und 14-17 Uhr,
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9-12 und 14-18 Uhr,
Freitag	9-12 Uhr.

Vitforst – Mit Bäumen den Weinbau an Klimawandel anpassen und Biodiversität steigern

Vortrag mit Weinverkostung
Jakob Hörl, Prof. Dr. Markus Frank, Barbara Singer

11406

Dienstag, 18.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Genießen statt wegwerfen – Lebensmittelverschwendung stoppen

Vortrag mit Anmeldung
Elvira Schwörer

11402

Donnerstag, 04.12.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen

Vortrag mit Anmeldung. Anja Jäkle

11484

Montag, 15.12.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Vortrag mit Anmeldung. Marret Bähr

11488

Dienstag, 27.01.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Bio-Logisch? Durchblick im Labyrinth der Öko-Kennzeichnungen

Vortrag mit Anmeldung
Elvira Schwörer

11403

Donnerstag, 29.01.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Veranstaltungen im Gok'schen Keller

Der Gok'sche Keller ist der älteste Teil des Hölderlinhauses. Er gehörte zu einem im frühen 17. Jahrhundert für das herzogliche Schloss errichteten Vorgängerbau, dem „Schweizerhof“. Johann Christoph Gok, Nürtinger Bürgermeister und Stiefvater Hölderlins, nutzte den Raum später für seinen Weinhandel – und lagerte hier „über 80 Eimer in eisengebundene Faß“. Das sieben Meter hohe Gewölbe bietet heute stimmungsvollen Raum für ein vielfältiges Programm.

Der Einlass für alle Veranstaltungen im Gok'schen Keller beginnt 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn. Im Voraus angemeldete Teilnehmer(innen) erhalten aktuelle Informationen zu Änderungen oder Absagen von Veranstaltungen. Ein spontaner Besuch über die Abendkasse ist meistens möglich.



© dieargeloida

Auf den Spuren Hölderlins

War Hölderlin psychisch krank? – Mythen und Fakten

Vortrag
Univ.- Prof. Dr. med. Dr. scient. pth. Dipl.
Psych. Reinhard J. Boerner

21007

Mittwoch, 24.09.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Hölderlin und die philosophischen Briefe an seinen Bruder Karl Gok

Vortrag
Frank Ackermann

21008

Donnerstag, 27.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)

Themenspecial: Hölderlin als Schüler und Student

Kurzvortrag mit Führung
Melina Wießler

21009A

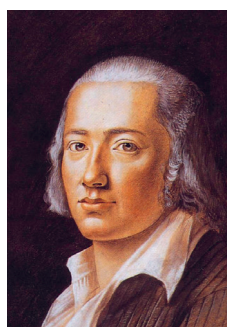
Mittwoch, 03.12.25, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Themenspecial: Hölderlin als Lehrer

Kurzvortrag mit Führung
Melina Wießler

21009B

Donnerstag, 22.01.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)



Hölderlin © gemeinfrei

Kellergespräche über gutes Leben

Zukunftstalk im Gok'schen Keller

In dieser Gesprächsreihe spricht Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel im Gok'schen Keller mit interessanten, häufig auch prominenten Personen aus Nürtingen und der Region über ihr Leben, ihre Arbeit oder ihr Engagement.

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Landwirtschaft und Verbraucher

Gäste: Petra Rauch, Verena Schiltenswolf,
Martin Schnerring
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11203A

Mittwoch, 01.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Mayors for Peace – Kultur des Friedens kommunal

Gäste: OB Dr. Johannes Fridrich, Prof. Uli Jäger, Prof. Dr. Beate Steinhilber, Barbara Dürr
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11203B

Dienstag, 25.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr



KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de

Prickelndes für Gaumen und Geist

Faszination Gewürze mit Verkostung

Susanne Erb-Weber

39016

Mittwoch, 15.10.25, 18:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 23,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

Neue deutsche Rotweine – eine Entdeckungsreise

Hannes Rehm

39050

Freitag, 17.10.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 18.10.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Weine Osteuropas

Hannes Rehm

39052

Freitag, 07.11.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 08.11.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Jazz-Frühshoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger

39080

Sonntag, 12.10.25, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

39081

Sonntag, 30.11.25, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Politische Information und Diskussion

Putins Triumph – Verschläft der Westen die Zeitenwende?

Autorenlesung. Udo Lielschies

11200

Donnerstag, 18.09.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Medien zwischen Macht und Ohnmacht

Prof. Dr. Rainer Nübel

11201

Donnerstag, 25.09.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Wie gewinnen Medien Vertrauen zurück?

Perspektivwerkstatt im Rahmen des Projekts „Ratschlag Demokratie“

Prof. Dr. Rainer Nübel, Sandra Schneider, Markus Zydra, Kai Müller

11202

Mittwoch, 05.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

Vortrag
Matthias Hofmann M.A.

11204A

Mittwoch, 17.12.25, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

11204B

Montag, 19.01.26, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Kunst, Geschichte und Literatur

Burgenbau und Adelskultur um Nürtingen

Vortrag
Michael Kienle

11100

Montag, 22.09.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Essgeschichte: Aus aller Welt – kulinarische Einwanderer und globalisierte Lebensmittelproduktion

Vortrag
Felicita Wehnert

11105

Mittwoch, 08.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

„Die allgemeine Zärtlichkeit“

Autorenlesung. Mathias Kopetzki

21001

Montag, 13.10.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 16,00 € (inkl. ein Getränk)

„Die Herstellung von edlem Papier“ –

Film und Gespräch zur Geschichte der Papierfabrik Scheufelen, Oberlenningen

Autorenlesung. Thomas Harriefeld

11104

Donnerstag, 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

www.vhs-nuertingen.de

vhs Volkshochschule Nürtingen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag 9–12 und 14–17 Uhr,
Dienstag 9–12 und 14–17 Uhr,
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 9–12 und 14–18 Uhr,
Freitag 9–12 Uhr.



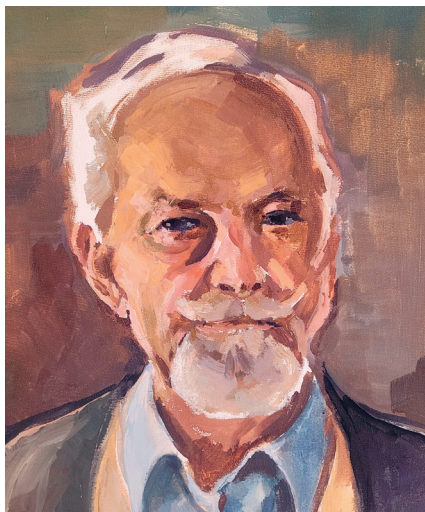
Scheufelen Logo © gemeinfrei

Erinnerungen an Otto Zondler – seine späte Liebe zu Frankreich

Vortrag, Dr. phil. Michael Geiger

11102

Montag, 27.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)



Otto Zondler Selbstportrait © Michael Geiger

Essgeschichte: Aus Mangel wird Überfluss – die indust- rialisierte Landwirtschaft und das Essen der Zukunft

Vortrag
Felicitas Wehnert

11106

Donnerstag, 06.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Wissenswertes und Unterhalt- sames über die schwäbische Sprache

Vortrag, Albrecht Fetzner

11103

Montag, 10.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

„Lass mich bei dir sein“ Literarisch-musikalischer Abend zum 100. Geburtstag von Hildegard Knef

Eleonore Hochmuth (Gesang), Dr. Manfred
Menzel (Text), Chris Geisler (Piano)

21003

Freitag, 28.11.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

KellerGeschichte(n) am Nachmittag: Frauen der Weltge- schichte: Florence Nightingale (1820 – 1910)

Vortrag, Matthias Hofmann M.A.

11108

Mittwoch, 10.12.25, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €
13,00 € (mit 1 Tasse Kaffee und Gebäck)

„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt“ – Bäume im Jahreslauf, der Baum zur Weihnachtszeit

Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt,
Andreas Baumann

21004

Freitag, 12.12.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

KellerGeschichte(n) am Nachmittag: Baden und Würt- tembergs Geschichte

Vortrag
Matthias Hofmann M.A.

11109

Montag, 12.01.26, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €
13,00 € (mit 1 Tasse Kaffee und Gebäck)

... und noch viel mehr

Wohnraumberatung – selbstbe- stimmt zuhause wohnen

Vortrag mit Anmeldung, Anja Zeitler

11405

Mittwoch, 12.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Jazz'n Talk: Pianotopia – ein Gesprächs- konzert im Spannungsfeld von Klassik und Jazz

Chris Geisler (Piano), Kurt Holzkämper (Bass)

20001

Freitag, 14.11.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Vitiforst – Mit Bäumen den Weinbau an Klimawandel anpassen und Biodiversität steigern

Vortrag mit Weinverkostung,
Jakob Hörll, Prof. Dr. Markus Frank, Barbara
Singer

11406

Dienstag, 18.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Vom Urknall zum Zerfall – Das Universum

Vortrag
Dr. Hartmut Brand

11404

Donnerstag, 20.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Songs of a Shrimp – Musika- lischer Erzähltheaterabend rund um das Thema Fehlgeburt

Chrysi Taoussanis

12105

Freitag, 21.11.25, 19:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 18,00 €

Genießen statt wegwerfen – Lebensmittelverschwendung stoppen

Vortrag
Elvira Schwörer

11402

Donnerstag, 04.12.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Bio-Logisch? Durchblick im Labyrinth der Öko-Kennzeich- nungen

Vortrag
Elvira Schwörer

11403

Donnerstag, 29.01.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Ganztagsbetreuung aus der Praxis – Talkabend

Sibylle Linckh, Ahu Yücel

12107

Dienstag, 14.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Danzer

11481

Montag, 29.09.25, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Vortrag mit Anmeldung. Nina Langen

11482

Montag, 13.10.25, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Vortrag mit Anmeldung
Foodbloggerin Janka

11483

Montag, 17.11.25, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen

Vortrag mit Anmeldung. Anja Jäkle

11484

Montag, 15.12.25, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Klima und Mensch

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Mojib Latif

11485

Mittwoch, 08.10.25, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Klima und Gesundheit

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Julian Weilbacher

11486

Dienstag, 04.11.25, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Klima und Digitalisierung

Vortrag mit Anmeldung. Max Bömelburg

11487

Mittwoch, 03.12.25, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Genauere Informationen zu den folgenden Onlineveranstaltungen finden Sie in den einzelnen Fachbereichen. Einige werden auch als Hybridkurse (d.h., gleichzeitig Online- und Präsenz-

unterricht) angeboten.

Das Angebot an Onlinevorträgen wird während des Semesters erweitert. Diese Vorträge finden Sie auf unserer Homepage.

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Vortrag mit Anmeldung. Marret Bähr

11488

Dienstag, 27.01.26, 18:00 Uhr
keine Gebühr

Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34050

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
07:30-08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 58,50 €

Pilates (hybrid)

Ivonne Colin

34051

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:20-09:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

34052

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
09:25-10:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34053

15-mal, montags, ab 22.09.25
12:30-13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 88,00 €

Pilates mit Yogaelementen (hybrid)

Ivonne Colin

34055

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
16:30-17:30 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

34056

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
17:35-18:35 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

Pilates mit Yogaelementen (online)

Ivonne Colin

34058

14-mal, freitags, ab 26.09.25
09:10-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 60,70 €

Pilates (online)

Ivonne Colin

356010

8-mal, donnerstags, 14 täglich ab 02.10.25
09:00-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 41,60 €

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

40080

Donnerstag, 23.10.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Kroatisch, Tschechisch, Polnisch und Russisch – A1.3 Kompakt in den Herbstferien!

(Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Slawische. A1/A2. ISBN: 978-3-9821537-5-9. www.muli-verlag, ab Lektion 4)
Malgorzata Müller

40082

5-mal, montags bis freitags
ab 27.10.25, 19:30-21:45 Uhr
Gebühr: 134,40 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – B 1.2

(Buch: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 10 und Zusatzmaterial)
Malgorzata Müller

Mitzubringen: (Buch: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 10 und Zusatzmaterial)

40084

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
16:30-18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 5/6)
Dr. Fabrizio Brena

44031

8-mal, dienstags, ab 07.10.25
19:45-20:45 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 1)
Adriana Robledo de Petrik

45010

10-mal, montags, ab 06.10.25
19:00-20:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 80,00 €

Spanisch – für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 3)
Adriana Robledo de Petrik

45011

10-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 80,00 €

Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 9)
Silvija Ostric

47008

7-mal, montags, ab 03.11.25
18:45-20:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 89,60 € (Kleingruppe)

NEU

Persisch (Farsi) für Anfänger(innen) – A 1 – online

(Buch: Ba ham A1 (Klett), ab Lektion 1)
Morvarid Memarpour

47012

10-mal, mittwochs, ab 01.10.25
19:30-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 106,00 €

Excel: Aufbaukurs – Online

Heike Stallherm

Mitzubringen: Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore, Tablet ist nicht geeignet
Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, MS Excel-Software

50662

3-mal, montags, ab 12.01.26
18:30-21:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

MS Excel Pivot – Tabellen – Daten auswerten, analysieren und visualisieren – Online

Bettina Breton

Mitzubringen: USB-Speicherstick

50671

Samstag, 08.11.25, 9:00-14:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 60,00 €

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY



MS Excel: Power-Tools – Online

Bettina Breton

50673

Donnerstag, 15.01.26, 18:00-21:00 Uhr
Donnerstag, 22.01.26, 18:00-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 60,00 €

NEU

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen – Online

Bettina Breton

50674

Mittwoch, 03.12.25, 18:00-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 40,00 €

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit MS Word – Online

Bettina Breton

50675

Mittwoch, 19.11.25, 18:00-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 40,00 €

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung
Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

55601

Donnerstag, 11.09.25, 18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
keine Gebühr

55602

Mittwoch, 19.11.25, 18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
keine Gebühr

+ + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + +



Immer aktuell
und umfassend unter
www.vhs-nuertingen.de

Außerdem persönlich, schriftlich
telefonisch 0 70 22 75-330 oder
E-Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de

Anmeldung in Nürtingen:

– vhs-Geschäftsstelle
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:

bitte direkt an die Außenstellen

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung:
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag 9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag 9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 9–12 und 14–18 Uhr
Freitag 9–12 Uhr

+ + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + +

vhs.wissen live

Nähere Informationen zu den Live-Webinaren aus der Reihe vhs.wissen live finden Sie unter www.vhs-nuertingen.de. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

WISSEN LIVE
öffnet horizonte



Prof. Dr. Lyndal Roper © 2023 IshaPhotography

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Lyndal Roper

11182

Mittwoch, 05.11.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr



Prof. Dr. Joseph Stiglitz © DanDietrich

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Joseph Stiglitz

11281

Montag, 15.09.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr



Prof. Dr. Werner Plumpe © privat

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal- Politik

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Werner Plumpe

11282

Mittwoch, 08.10.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr



Prof. Dr. Ute Schmid © bidt Kilian Bleses

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Ute Schmid

11283

Mittwoch, 29.10.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Claus Kreß

11284

Donnerstag, 06.11.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr



Dr. rer. nat. Dr. h.c. Heike Riel © privat

Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft be- einflusst

Vortrag mit Anmeldung
Dr. rer. nat. Dr. h.c. Heike Riel

11285

Dienstag, 11.11.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr

Neue Technologien und Straf- recht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Susanne Beck

11386

Dienstag, 18.11.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr

Ausführliche Informationen über
Vortragsinhalt und Referent(in)
finden Sie im Internet www.vhs-nuertingen.de oder hier:



Innovationen für die Verteidigung

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Lauster

11288

Dienstag, 25.11.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr



Prof. Dr. Dr. Michael Lauster © FhG



Prof. Dr. Thomas Klie © EH Freiburg, Fotograf Marc Doradzillo

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Thomas Klie

11289

Mittwoch, 21.01.26, 19:30 Uhr
keine Gebühr

Schönheit der Astronomie II

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Andreas Müller

11489

Montag, 03.11.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr



Dr. Peter Peter © privat

Die Zitrusfrüchte Italiens

Dr. Peter Peter

20081

Mittwoch, 10.12.25, 19:30-21:00 Uhr
keine Gebühr



Raoul Schrott © privat

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Raoul Schrott

21081

Donnerstag, 16.10.25, 19:30-21:00 Uhr
keine Gebühr



Jonas Grethlein © SabineHug

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Jonas Grethlein

21082

Mittwoch, 22.10.25, 19:30-21:00 Uhr
keine Gebühr

Ausführliche Informationen über
Vortragsinhalt und Referent(in)
finden Sie im Internet www.vhs-nuertingen.de oder hier:



Friedenspreisträger(in) des Deutschen Buchhandels 2025

21083

Freitag, 24.10.25, 19:30-21:00 Uhr
keine Gebühr



Dr. Mirjam Neumeister © Bayerische Staatsgemäldesammlungen, Foto Elisabeth Greil

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Mirjam Neumeister

22080

Donnerstag, 11.12.25, 19:30 Uhr
keine Gebühr



Dr. Johann Hinrich Claussen © AndreasSchoelzl

Bilderkult und Bildkritik

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Johann Hinrich Claussen

22081

Donnerstag, 15.01.26, 19:30 Uhr
keine Gebühr



vhespresso klein – stark – gut



Durchführungsgarantie ab 2 Personen – auch in den Außenstellen

Sie melden sich an, und der Kurs findet mit allergrößter Wahrscheinlichkeit statt.



Kleine Gruppe: 2 bis maximal 4 Personen

Ihre Themen werden intensiv behandelt. Mehr Coaching als Kurs!



Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen Sie uns an!



Genaue Kursbeschreibungen

finden Sie in den Fachbereichen bzw. bei den Außenstellen.

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A2 (Cornelsen), ab Lektion 6)
Yuliia Novyk

42017

7-mal, donnerstags, ab 25.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 5/6)
Dr. Fabrizio Brena

44211

7-mal, freitags, ab 10.10.25
15:00-16:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Begegnungsstätte
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 14/15)
Gabriela Hahn

45005

7-mal, mittwochs, ab 24.09.25
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material des Kursleiters)
Gabriela Hahn

45006

7-mal, freitags, ab 26.09.25
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)

Business English – B 1

(Buch: Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 1)
Ursula Abrell-Weiß

42051

5-mal, mittwochs, ab 10.09.25
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – A 2

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 12)
Gabriela Hahn

45001

7-mal, freitags, ab 26.09.25
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Business English – B 2

(Buch: Basis für Business B 2, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 1)
Ursula Abrell-Weiß

42052

5-mal, mittwochs, ab 10.09.25
18:30-20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – B 1

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 13/14)
Gabriela Hahn

45002

7-mal, montags, ab 22.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 175,00 €



Entdecke das breitgefächerte Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg und beginne Deine persönliche und berufliche Weiterbildung online. Mit einer Vielfalt von Themen, von Sprachen und IT bis hin zu Kreativität und Gesundheit, bieten wir Online-Kurse, die Deine Neugier wecken und Dich voranbringen. Ob Du Dein Wissen in Politik, Gesellschaft oder Umwelt erweitern, berufliche Skills verbessern oder neue Gesundheitskurse entdecken möchtest – finde den Kurs, der zu Dir passt. Lass Dich begeistern und gewinne neue Fähigkeiten, spannendes Wissen und einzigartige Erfahrungen.

Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

47002

5-mal, freitags, ab 10.10.25
16:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 169,00 €

Chinesisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 1)
Laura Chittaro

47003

5-mal, samstags, ab 11.10.25
14:45-16:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 125,00 €

Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag), ab
Lektion 6)
Maria Panou

47009

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 23.09.25
16:30-18:00 Uhr
Kurs findet zweiwöchig statt
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €

Russisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag ab
Lektion 1)
Maria Fix

47014

7-mal, dienstags, ab 23.09.25
19:40-21:10 Uhr
kein Kurs 28.10, 4.11, 11.11.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Russisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag ab
Lektion 3)
Maria Fix

47015

7-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:30 Uhr
kein Kurs 28.10, 4.11, 11.11.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Schritt für Schritt: Ukrainisch Fortsetzungskurs – A1

Material der Kursleiterin
Yuliia Novyk

47020

7-mal, samstags, ab 27.09.25
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)

KI mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50310

Dienstag, 25.11.25, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €

Planen und erleben Sie Ihre Rei- se mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

50312

Dienstag, 11.11.25, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 80,00 €

50313

Dienstag, 10.02.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €

Ihr PC und künstliche Intelli- genz, Fragen und Antworten

Antonius van der Weert

50314

Dienstag, 02.12.25, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €

50315

Dienstag, 20.01.26, 14:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €

PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm



50720

Freitag, 05.12.25, 15:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 170,00 €

NEU

Adobe Premiere Pro Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



Mitzubringen: wenn gewünscht kann an eige-
nen Videodateien gearbeitet werden

52261

Donnerstag, 29.01.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 30.01.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 360,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz



VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im
Bereich Sprachen, Berufliche
Bildung, Gestalten, Kunst
– wie Sie möchten!

Bei der vhs sind Wissen und
Anregungen garantiert!

Kommen Sie in die Geschäfts-
stelle der vhs Nürtingen und
informieren Sie sich über
das „Kursgeschenk“.

Sie können uns
auch anrufen oder mailen:
Telefon 0 70 22 75-330
kontakt@vhs-nuertingen.de



Die junge vhs, der Angebotsbereich für Kinder und Jugendliche, möchte das Heranwachsen

und Erwachsenwerden mit interessanten, spannenden und hilfreichen Veranstaltungen begleiten. Wir haben attraktive Angebote zusammengestellt, die Spaß machen und Kreativität und Experimentierfreude fördern sollen. Der Bereich unterstützt auch die Fähigkeit und Kompetenz junger Menschen sich zu einem mündigen Bürger / einer mündigen Bürgerin unseres demokratischen Gemeinwesens zu entwickeln.

Im Bereich „Fit für die Schule“ können Schüler(innen) Schlüsselqualifikationen erwerben und erweitern. Für verschiedene Schulfächer bieten wir intensive Wiederholungs- und Prüfungsvorbereitungskurse an.

Alle Kurse in den Bereichen „junge vhs“ und „Fit für die Schule“ werden mit ermäßigten Gebühren angeboten. Eine weitere Ermäßigung ist deswegen nicht mehr möglich.



Zukunftshelden – Stark fürs Leben

für Kinder von 6-11 Jahren
Sandra Knoch

Jedes Kind trägt bereits seinen Helden in sich. Im Training schauen wir, was unsere Helden so brauchen, um für die Zukunft stark zu sein, um Konflikte und Gespräche entspannt und souverän meistern zu können und um Gefühle und Grenzen zu akzeptieren. In gemeinsamen Rollenspielen üben wir neue Möglichkeiten für Konfliktsituationen. Der Kurs basiert auf dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis".

Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu essen

62001

Freitag, 07.11.25, 16:00-17:30 Uhr
Freitag, 14.11.25, 16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 20,50 €

Stark fürs Leben (Teens) – Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen

für Jugendliche von 12-16 Jahren
Sandra Knoch

Druck in der Schule, Stress mit den Eltern, Unsicherheiten in der Clique – manchmal fühlt sich alles einfach zu viel an. In diesem interaktiven Seminar bekommst du praktische Tools, um besser

mit Stress, Leistungsdruck und sozialen Herausforderungen umzugehen. Wir sprechen über mentale Stärke, Selbstvertrauen und wie du mutig für dich einstehen kannst. Sei dabei – für dich, für dein Wohlbefinden, für deine Zukunft!

Mitzubringen: Etwas zu essen und zu trinken

62002

Samstag, 24.01.26, 14:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 19,00 €

Computerkids Ferienkurs (1)

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren
André Engeroff

Mit Freude lernen wir den spielerischen Umgang mit dem PC - von den Grundlagen des Betriebssystems über Texte, Bilder und E-Mail bis zu den wichtigen Themen wie Chancen, Risiken und Sicherheit im Internet sowie Tipps und Tricks beim Verfassen, Verlinken und Präsentieren. Für Einsteiger und Dazulernende - da können oft die Eltern nachher von den Kindern etwas dazulernen.

62010

Montag, 27.10.25, 14:00-18:00 Uhr
Dienstag, 28.10.25, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 40,00 €

Computerkids Ferienkurs (2)

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren
André Engeroff

Aufbaukurs: Alles, was man zum Präsentieren braucht - noch mehr Tipps und Tricks am Computer

62011

Donnerstag, 30.10.25, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

3D-Druck für Kids – mit Tinkercad

Workshop für Kinder von 9-13 Jahren
Sebastian Schwarz

Vom „3D-Druck“ hat jeder schon mal gehört. Doch wie funktioniert er eigentlich? Und wie kann man eigene Ideen zuerst am Computer modellieren und anschließend mit dem 3D-Drucker ausdrucken? Um genau das und anderes mehr geht es in diesem Kurs. Mit dem Programm „Tinkercad“ lernen wir spielerisch, 3D-Modelle am Computer zu erstellen. Vom Einkaufs-Chip bis hin zum Modellauto: Was man sich vorstellen kann, das kann man auch ausdrucken.

Inhalte:

- Wie funktioniert ein 3D-Drucker?
- Wie erstellt man ein 3D-Modell am Computer?
- Internet-Plattformen zum Download von 3D-Modellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.

62012

2-mal, samstags, ab 11.10.25
14:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 45,00 € (inkl. Materialkosten)

Spielend programmieren mit Scratch

Ferienkurs für Kinder von 9-12 Jahren
Marius Koch

Alles, was Computer können, muss man ihnen beibringen. Man muss sie programmieren und kann dann seine eigenen Computerprogramme erstellen, z. B. kann man Spiele entwickeln. Das ist kompliziert, denkst du. Okay, ganz easy ist es nicht. Aber es gibt Programmiersprachen, z. B. Scratch, die sich gut für Kinder und Jugendliche eignen. Mit ihr lernst du spielerisch die Funktionen kennen, die notwendig sind, um z. B. so ein Spiel zu entwickeln und genau das machen wir in diesem Kurs. Das ist nicht langweilig. Im Gegen-

teil. Das macht Spaß und am Schluss des Kurses hast du dein erstes eigenes Spiel entworfen und programmiert und kannst es zu Hause oder mit Freunden spielen.

Mitzubringen: USB-Stick

62014

Montag, 27.10.25, 09:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 29.10.25, 13:15-16:15 Uhr
Donnerstag, 30.10.25, 09:00-12:00 Uhr
Freitag, 31.10.25, 09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €

Erstelle deine eigenen Apps

für Kinder von 9-12 Jahren
Marius Koch

Wir nutzen sie täglich auf unseren Handys und Tablets: Apps. Wie wäre es, wenn du deine eigene Wunschapp erstellen könntest? Du hast keine Programmierkenntnisse? Macht nichts. Mit dem App Inventor, den du kostenlos aus dem Internet herunterladen kannst, schaffst du es, dir diesen Wunsch zu erfüllen. Grob gesagt, stellt dir dieses Programm kleine digitale Puzzleteilchen zur Verfügung, die du dann entsprechend zusammenfügen kannst. An vier Samstagen tauchen wir in die Welt der App-Produktion ein und bauen uns unsere Wunschapp selber.

Mitzubringen: Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

62015

4-mal, samstags, ab 17.01.26
09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €

Heute bist du Schäfer(in)

für Kinder ab 6 Jahren
Leonie Waldner

Der Verein Wiesenliebe e.V. Nürtingen lädt zum Schafe kuscheln ein!

Die siebenköpfige alpine Steinschafherde rund um das Leitschaf Friderike freut sich auf Euch! Sie lieben Menschen und Streicheleinheiten und freuen sich besonders über mitgebrachte kleingeschnittene Karottenstücke oder gut getrocknetes Brot.



© Leonie Waldner

Unsere sehr zutraulichen, zertifizierten Therapie-schafe stehen immer draußen, somit treffen wir uns bei Wind und Wetter - denkt an eure Gummistiefel und wetterangepasste Kleidung! Diese sehr besondere Begegnung mit einem Fluchttier, das hautnah zu spüren ist, dürft ihr euch nicht entgehen lassen!

Der Standort wird kurzfristig mitgeteilt, da die Schafe von Wiese zu Wiese wandern.

Mitzubringen: Getränk und dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe. Wer möchte, kann gut durchgetrocknetes Brot und Karotten für die Schafe mitbringen.

62051

Mittwoch, 17.09.25, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

Schafe hautnah erleben

Der Verein Wiesenliebe e.V. Nürtingen lädt zum Schafe kuscheln ein!

Die siebenköpfige alpine Steinschafherde rund um das Leitschaf Friderike freut sich auf Euch!

Sie lieben Menschen und Streicheleinheiten und freuen sich besonders über mitgebrachte kleingeschnittene Karottenstücke oder gut getrocknetes Brot.

Unsere sehr zutraulichen, zertifizierten Therapie-schafe stehen immer draußen, somit treffen wir uns bei Wind und Wetter - denkt an eure Gummistiefel und wetterangepasste Kleidung!

Diese sehr besondere Begegnung mit einem Fluchttier, das hautnah zu spüren ist, dürft ihr euch nicht entgehen lassen!

Der Standort wird kurzfristig mitgeteilt, da die Schafe von Wiese zu Wiese wandern.

Schafe hautnah erleben

von 0-99 Jahren
Leonie Waldner

62052

Mittwoch, 08.10.25, 16:30-17:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €

62052A

Mittwoch, 12.11.25, 16:30-17:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €

Fit für die Schule

Brush up your English grammar

Realschule und Gymnasium
Klasse 8 und 9
Birgit Binder

We will repeat tenses, and if clauses, even conversation will be done. Grammar check in complete exercises. We do listenings and mediation.

61003

Freitag, 14.11.25, 14:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 28,00 €



© oli2020, pixabay

Englisch: Grammatik – Crashkurs Klasse 10

Realschule und Gymnasium, Klasse 10
Birgit Binder

Willst du die englischen Grammatikregeln auffrischen und stabilisieren, dann komm' vorbei! Wir wiederholen die Zeiten, If-Sätze, Passiv, Reported Speech u.v.m. Wortschatztraining und einige Rollenspiele werden auch gemacht. Ein Nachmittag und du bist wieder fit! Have fun - join in!

61004

Freitag, 21.11.25, 14:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 28,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Realschulabschluss: mündl. Prüfung

Birgit Binder

Main topics:

Listening - Language paraphrasing - reading - creative writing - skills and techniques

61005

4-mal, samstags, ab 13.12.25
9:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 93,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Abitur: Kommunikationsprüfung LK Engl., mündl. Prüfung

Birgit Binder

You get also information for leading a monologue and a discussion. We try to practice at the end of the lesson - if time is left.

Der Kurs ist für alle Gymnasiumformen geeignet, bitte bei Anmeldung angeben.

61006

Samstag, 24.01.26, 08:30-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 41,00 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik: Realschule Prüfungsvorbereitung (schulbegleitend)

Richard Rösch

61021

7-mal, freitags, ab 07.11.25

16:15-17:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 120,00 €

Mathematik: Realschulabschluss Prüfungsvorbereitung

Ferienkurs. Richard Rösch

61022

5-mal, montags bis freitags

ab 27.10.25, 15:15-17:15 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 78,70 €

Mathematik: Prüfungsvorbereitung – Fachhochschulreife (schulbegleitend)

Richard Rösch

61020

6-mal, montags, ab 10.11.25

17:00-18:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 102

Gebühr: 126,00 €

Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

www.vhs-nuertingen.de



Mathematik: Prüfungsvorbereitung – Berufliche Gymnasien (schulbegleitend)

Richard Rösch

61024

7-mal, freitags, ab 07.11.25

18:00-19:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 147,00 €

Kleingruppe

Mathematik: Abitur Vorbereitungskurs Berufl. Gymn.

Richard Rösch

61026

4-mal, freitags, ab 02.01.26

17:00-19:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 102

Gebühr: 112,00 €

Kleingruppe

Mathematik LK: Abiturvorbereitung Allgem. Gymn.

Ferienkurs. Richard Rösch

61025

5-mal, montags bis freitags

ab 27.10.25, 17:30-19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 105,00 €

Kleingruppe

Mathematik LK: Abiturvorbereitung Allgem. Gymn.

Richard Rösch

61023

4-mal, freitags, ab 02.01.26

14:45-16:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 112,00 €

Kleingruppe

+++ ANMELDUNG AB SOFORT +++

vhs Volkshochschule
Nürtingen



Immer aktuell
und umfassend unter
www.vhs-nuertingen.de

Außerdem persönlich, schriftlich
telefonisch 0 70 22 75-330 oder
E-Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de

Anmeldung in Nürtingen:

vhs-Geschäftsstelle

Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:

bitte direkt an die Außenstellen

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung / Berufliche Bildung:

Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Telefon 0 70 22 75-330

Geschäftszeiten:

Montag 9-12 und 14-17 Uhr

Dienstag 9-12 und 14-17 Uhr

Mittwoch geschlossen

Donnerstag 9-12 und 14-18 Uhr

Freitag 9-12 Uhr

+++ ANMELDUNG AB SOFORT +++

Fahrten und Führungen

Unter dieser Rubrik finden Sie sämtliche von unserer Volkshochschule veranstalteten Fahrten, Führungen und Reisen. Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Ausführliche Beschreibungen finden Sie in den einzelnen Fachbereichen.



© Günter Bayerl, Sammlung Domnick

Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22004

Sonntag, 21.09.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Poesie der Stuttgarter Weinsteige

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

21017

Sonntag, 28.09.25, 15:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Vor L'Osteria Stgt.-Degerloch,
bei d. Haltestelle „Degerloch“ U5, U6
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

Schöne Villen, schöne Aussicht und jüdische Geschichte – mit Synagogenbesuch in Stuttgart!

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

11111

Dienstag, 30.09.25, 14:30-19:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Galeria Kaufhof Königstraße
Gebühr: 26,00 € (inkl. 5 Euro für die Führung in
der Synagoge, keine Ermäßigung)

Esslinger Weinberge: Weinbergwanderung

Sandra Schneider

39056

Samstag, 18.10.25, 10:00-12:00 Uhr
Esslingen, Treffpunkt: Frauenkirche, Untere
Beutau 7
Gebühr: 15,00 € (inkl. 8 € für Lebensmittel)

Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22005

Sonntag, 19.10.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



Vera Romeu © Tom Weller

Stuttgart in allen Facetten: Geschichte, Rathaus, Markthalle, Stiftskirche und mehr

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

11113

Mittwoch, 05.11.25, 14:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Marktplatzbrunnen, Marktplatz Stuttgart; Nähe Stadtbahnhaltestelle
Rathaus
Gebühr: 37,00 € (inkl. 16 Euro für Wein/Käse und Stiftskirchenführung, keine Ermäßigung)

Pilzführung bei den Bürgerseen

Führung mit Anmeldung
Jacob Zoller, Nicolai Göring

11400

Samstag, 06.09.25, 10:00-13:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 €
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

11401

Sonntag, 26.10.25, 10:00-13:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 €
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben



© Sandra Schneider



Ehepaar Domnick © Sammlung Domnick

Das Ehepaar Domnick: Leben und Wirken

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22006

Sonntag, 09.11.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Hölderlin als Schüler und Student

Kurzvortrag mit Führung
mit Anmeldung
Melina Wießler

21009A

Mittwoch, 03.12.25, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Teilnehmer (innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Auf dem Berge strahlt das Gipfelkreuz! – Stuttgart-Stadtwanderung zum Birkenkopf

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

22010

Sonntag, 11.01.26, 12:30-16:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Galeria Kaufhof Königstraße
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

Hölderlin als Lehrer

Kurzvortrag mit Führung
mit Anmeldung
Melina Wießler

21009B

Donnerstag, 22.01.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung
Melina Wießler

21015A

Sonntag, 26.10.25, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015B

Sonntag, 30.11.25, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015C

Sonntag, 14.12.25, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015D

Sonntag, 11.01.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

Die abstrakte Malerei der Nachkriegszeit: Willi Baumeister, Fritz Winter, Hans Hartung und Pierre Soulages

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22007

Sonntag, 25.01.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €



Ottomar Domnick und Willi Baumeister © Winkler-Betzendahl

Anmeldung auch per E-Mail:
www.vhs-nuertingen.de



© Sammlung Domnick



Gesellschaft und Leben

Fachbereichsleitung:

Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte.....	17
Politik und Gesellschaft.....	19
Recht/Finanzen	22
Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen.....	22
Pädagogik.....	26
Psychologie.....	26
Rhetorik.....	28
Philosophie.....	28

Geschichte/ Heimatgeschichte

Reihe: Geschichtsvorträge im Gok'schen Keller

Die erfolgreiche historische Vortragsreihe (früher im Stadtmuseum, nun im Gok'schen Keller) setzen wir auch in diesem Semester fort: Die folgenden vier Vorträge finden in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv statt.

Burgenbau und Adelskultur um Nürtingen

Vortrag mit Anmeldung
Michael Kienzle

Die Schwäbische Alb gilt als eine der burgenreichsten Landschaften Südwestdeutschlands. Wie Perlen an einer Schnur reihen sich die Burgen mächtiger Hochadelsfamilien an deren Nordrand auf. Auch im Albvorland und im Nürtinger Raum finden sich kaum bekannte Adelssitze. Die Spanne des mittelalterlichen Burgenbaus reicht dabei von einfachen Holzburgen bis zu repräsentativen steinernen Höhenburgen. Als wehrhafter Wohnsitz der adelig-ritterlichen Führungsschicht diente die Burg des Mittelalters zugleich als kulturelles Zentrum höfischer Kultur sowie als Verwaltungsort und Wirtschaftsraum innerhalb einer vielschichtigen Kulturlandschaft.

Der reich bebilderte Vortrag gibt einen Überblick über den Burgenbau des Mittelalters auf der Mittleren Schwäbischen Alb und im Nürtinger Umland.

11100

Montag, 22.09.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Verborgene – verloren – verkannt: Neue Forschungsergebnisse zu Nürtinger Inschriften der Frühen Neuzeit

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Jan Ilas Bartusch

Die Geschichte und Kultur einer Region pflegen sich nicht nur in ihrem archivalischen oder pub-

lizierten Schrifttum niederzuschlagen, sondern ebenso in den örtlichen Inschriften. Allerdings erschließt sich deren breites Informationsspektrum vielfach erst unter Berücksichtigung des Standorts, des Materials und der Form.

Der Referent erstellt derzeit als Mitarbeiter der an der Heidelberger Akademie der Wissenschaften angesiedelten Forschungsstelle Deutsche Inschriften einen kommentierten Katalog zu den mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Inschriften des Landkreises Esslingen. In einem bebilderten Vortrag wird er einige der für die Stadt Nürtingen bereits vorliegenden Untersuchungsergebnisse näher vorstellen. Die angesprochenen Wandmalereien und Inschriften werden auch vor Ort in Augenschein genommen.

11101

Montag, 06.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtkirche St. Laurentius
Gebühr: 5,00 €

Erinnerungen an Otto Zondler – seine späte Liebe zu Frankreich

Vortrag. Dr. phil. Michael Geiger

Als Porträtkünstler, Skizzenzeichner, Landschaftsmaler ist der vor 125 Jahren geborene Otto Zondler in Nürtingen bis heute wohl bekannt, zumal er sich als Kunsterzieher am Max-Planck-Gymnasium und Bewahrer der heimatlichen Tradition und Geschichte einen Namen gemacht hatte.

Weniger bekannt ist seine Liebe zu Frankreich, zu seiner Sprache, Literatur, Malerei, Architektur, seiner Gesellschaft. Diese ist umso erstaunlicher, als er dort von 1945 bis 1947 unter zunächst sehr prekären Bedingungen in Gefangenschaft war. Seine bei einer Bauernfamilie erfolgte innere Wandlung zur Frankophilie erzählte er in vielen Gesprächen auf einem Urlaub in der Provence seinem Großneffen, Michael Geiger, den er zum Brückenbauer deutsch-französischer Beziehungen inspirierte. Der Vortrag fokussiert Zondlers Weg von seinem von Propaganda und den kollektiven Traumata geprägten Feindbild zur emotionalen Umdeutung durch persönliche Vertrauensbeziehungen und Kunst.

Dr. phil. Michael Geiger hat in französischer Literaturwissenschaft promoviert. Er hat im Rahmen seiner Tätigkeit als Leiter des Akademischen Auslandsamts der Hochschule für Technik Stuttgart fast 20 Jahre internationale Hochschulbeziehungen gepflegt und interkulturelle Kommunikation unterrichtet.

11102

Montag, 27.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Wissenswertes und Unterhalt- sames über die schwäbische Sprache

Vortrag mit Anmeldung. Albrecht Fetzer

Der Vortrag zeigt, wie die schwäbische Sprache entstanden ist und welche besonderen Merkmale sie entwickelt hat. Der Referent, Pfr. i. R. Albrecht Fetzer wirft einen Blick auf die besonderen Wörter des Schwäbischen und ebenso auf die hoch entwickelten Laute dieser Sprache. Die zahlreichen,

aber kaum bekannten Beziehungen des Schwäbischen zu den europäischen Nachbarsprachen geben ihm einen weiten Horizont. Das Schwäbische erleichtert den Zugang zu Fremdsprachen. Der Referent ist ein Kenner der schwäbischen Literatur und hat ein Wörterbuch und eine Grammatik zur schwäbischen Sprache veröffentlicht.

11103

Montag, 10.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

„Die Herstellung von edlem Papier“ – Film und Gespräch zur Geschichte der Papierfabrik Scheufelen, Oberlenningen

Mit Anmeldung
Thomas Harriefeld

Auf dem Gelände der ehemaligen Papierfabrik Scheufelen in Oberlenningen fand Thomas Harriefeld, der dort als lost-place-Führer zwei Jahre arbeitete, in einem dunklen Tresorraum eine Filmrolle. Diese entpuppte sich als Schatz – ein Werbefilm, der 1937 gedreht wurde. Er konnte sie mit seinem Partner Michael Maschke aufwendig digitalisieren. Kommentiert wird das Filmmaterial von Dr. Scheufelen, dem ehemaligen Firmenchef. So sind uns Einblicke in den Herstellungsprozess mit diesen einzigartigen historischen Aufnahmen möglich. Auch die Rohstoffe, die Stromgewinnung durch Wasserkraft, chemische Analysen und Ausbildungsplätze bis hin zu Verpackung und Logistik werden gezeigt.

Ebenfalls sehenswert sind die Landschaftsbilder des Lenninger Tals und die historischen Aufnahmen der Gebäude, die von der Firma Scheufelen gestiftet wurden sowie der Infrastruktur dieser Zeit. Anschließend können Sie mit Thomas Harriefeld ins Gespräch kommen.

Laufänge ca. 75 Minuten

11104

Donnerstag, 23.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Schöne Villen, schöne Aussicht und jüdische Geschichte – mit Synagogenbesuch in Stuttgart!

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs
Stuttgart Halbhöhe – was kann es Schöneres geben? Prachtvolle Villen, ruhige Straßen, schöne Gärten und immer Ausblicke in die Ferne und die Stadt. Unterhalb des Kräherwalds und der Feuerbacher Heide machen uns auf um insbesondere die Villen und Häuser des jüdischen Architekturbüros Bloch & Guggenheimer zu entdecken, kommen aber auch zu anderen schönen Villen, interessanter Stuttgarter Stadtgeschichte und jüngster Geschichte jüdischer und anderer Bürger Stuttgarts. Anschließend besuchen wir die jüdische Synagoge Stuttgarts mit einer Führung. Sie ist auch vom Architekten Guggenheimer entworfen worden.

11111

Dienstag, 30.09.25, 14:30-19:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Galeria Kaufhof Königstraße
Gebühr: 26,00 € (inkl. 5 Euro für die Führung in der Synagoge, keine Ermäßigung)

KELLERGE SCHICHTE(N) AM NACHMITTAG

Warum immer nur am Abend einen Vortrag hören? Vielleicht ist es für Sie schwierig, einen Abendtermin wahrzunehmen oder Sie haben einfach Lust darauf, gemeinsam mit anderen am Nachmittag bei einer Tasse Kaffee und einem Gebäck einen interessanten (kultur-)geschichtlichen Vortrag zu hören? Mit dieser neuen Reihe bieten wir Ihnen die Möglichkeit dazu. Genießen Sie Kaffee, Kuchen und Kultur im Keller!

KellerGeschichte(n) am Nachmittag: Frauen der Weltgeschichte: Florence Nightingale (1820 – 1910)

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

Florence Nightingale gilt als die Begründerin der modernen Krankenpflege in Europa. Zudem hat sie das Sanitätswesen und die Gesundheitsfürsorge in Großbritannien und in Britisch-Indien einflussreich reformiert. Nightingale vertrat die Ansicht, dass es neben dem ärztlichen Wissen ein eigenständiges pflegerisches Wissen geben sollte. Ihre Schriften zur Krankenpflege gelten bis heute als Grundlage in der Pflegearbeit. Während des Krimkrieges (1853-1856) versorgte sie zusammen mit einigen Mitarbeiterinnen die verwundeten Soldaten beider Seiten. Da sie nachts auf ihren Kontrollgängen die Patienten mit einer Lampe in der Hand besuchte, ging sie als Lady with the Lamp („Dame mit der Lampe“) in die britische Folklore ein.

11108

Mittwoch, 10.12.25, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €
13,00 € (inkl. 1 Kaffee und 1 Gebäck)

KellerGeschichte(n) am Nachmittag: Baden und Württembergs Geschichte

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

Unser „Ländle“ ist einladend: bei Ausflügen und Wanderungen, bei einer Besichtigung mit dem Besuch gibt es viele Entdeckungen zu machen. Mal ist es ein altes Gebäude, mal eine historische Person, die unser Interesse finden. Diese Entdeckungen machen noch mehr Spaß, wenn man wenigstens ein bisschen weiß, wer und was uns da in Stadt und Land begegnet. An exemplarisch dargestellten Ereignissen und mit einem groben Blick auf die Entwicklung der badischen und württembergischen Dynastien, werden Zusammenhänge aufgezeigt und auch Personen vorgestellt, die für die Geschichte des Landes prägend waren. Der Graf Eberhard im Barte und der „Türken Louis“ werden da ebenso zu nennen sein, wie die Gründungsväter des heutigen Bundeslandes.

11109

Montag, 12.01.26, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €
13,00 € (inkl. 1 Kaffee und 1 Gebäck)

Essen im Wandel

Essgewohnheiten sind immer auch ein Spiegel der jeweiligen Zeit. Gerichte verändern sich mit dem Angebot, den technischen Möglichkeiten, den Moden und den Vorbildern. In zwei reich bebilderten Vorträgen gibt die Kulturwissenschaftlerin und ehemalige Leiterin für die SWR-Landeskultur Felicitas Wehnert Einblicke in den Wandel von Nahrungsangeboten und Essgewohnheiten. Sie berichtet, wie in verschiedenen Wellen Obst, Gemüsesorten und Gerichte aus aller Welt zu uns kamen, wie technische Neuerungen das Lebensmittelangebot veränderten und welche Umwälzungen durch die industrialisierte Landwirtschaft entstanden. Sie geht dabei auch auf die Globalisierung der Lebensmittelindustrie ein und stellt ein paar Annahmen über unser Essen in der Zukunft vor.

Aus aller Welt – kulinarische Einwanderer und globalisierte Lebensmittelproduktion

Vortrag mit Anmeldung
Felicitas Wehnert

Ein zentrales Element einer jeden Kultur ist die Esskultur. Essen verbindet, aber es dient auch der Abgrenzung. Geschmacksvorlieben, die Art und Weise der Zubereitung sowie Tischsitten zeugen von sozialer Zugehörigkeit und sozialer Identifikation. Mit dem zunehmenden kulturellen Austausch und der wachsenden Mobilität fanden in Wellen immer wieder auch neue Obst- und Gemüsesorten, Lebensmittel und Essgewohnheiten den Weg zu uns.

Die Kulturwissenschaftlerin Felicitas Wehnert gibt mit ihrem Bildervortrag Einblicke in den Wandel von Nahrungsangeboten und Essgewohnheiten. Dabei schlägt sie den Bogen bis in die Gegenwart hinein. Sie erzählt, wie in verschiedenen Wellen Obst, Gemüsesorten und Gerichte aus aller Welt zu uns kamen, wie technische Neuerungen das Speiseangebot veränderten und geht auf die Globalisierung der Lebensmittelindustrie ein.

11105

Mittwoch, 08.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Aus Mangel wird Überfluss – die industrialisierte Landwirtschaft und das Essen der Zukunft

Vortrag mit Anmeldung
Felicitas Wehnert

Seit Mitte des letzten Jahrhunderts verändert der Einsatz von Maschinen die Landwirtschaft. Die Folge: die Ernte muss gleichzeitig reifen und maschinell geerntet und verarbeitet werden. Die Sortenvielfalt schwindet. Mit dem Aufkommen von Selbstbedienungsläden und Supermärkten spielt die Lager- und Transportfähigkeit sowie die Verpackung eine große Rolle. Essen ist nicht mehr nur dazu da, den Hunger zu stillen. Es zeigt die Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen und Lebens-Stilen. Ess-Moden und Ess-Stile werden wichtig. Mit wachsender Bevölkerung und in Zeiten des Klimawandels sind zudem neue Modell der Lebensmittelproduktion gefragt – etwa in der Stadt mit hängenden Gärten in den Hochhäusern, mit der Entwicklung von Fleisch-Ersatzstoffen und der wachsenden Bedeutung von Insekten. Die Kulturwissenschaftlerin Felicitas Wehnert zeigt in ihrem Bildervortrag welche Umwälzungen durch die industrialisierte Landwirtschaft entstanden und stellt neue Modelle der Nahrungsmittelproduktion vor Ort vor.

11106

Donnerstag, 06.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Stuttgart in allen Facetten: Geschichte, Rathaus, Markthalle, Stiftskirche und mehr

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

Bernd Möbs – als langjähriger rheingeschmeckter Rheinländer – erzählt Ihnen zwischen Schloss, Rathaus und Stiftskirche die skurrile und lustige Geschichte der Stadt Stuttgart: Entstanden aus den Sümpfen des Nesenbachs als Stutengarten, ausgebaut von räuberischen Grafen und verlassen von treulosen Herzögen entwickelte sich die Stadt und wuchs über die Hügel hinaus. Lassen sie sich überraschen von 1000 Jahren Stuttgarter Geschichte – zwischen Wald und Reben und „Hängen und Würgen“ Inklusive Pater Noster im Rathaus, einer Stiftskirchenführung und Wein & Imbiss in der Markthalle! Treffpunkt: Markplatz-

brunnen, Marktplatz Stuttgart, Nähe Stadtbahnhaltestelle Rathaus, Ende: Markthalle Stuttgart, Nähe S-Bahn und Stgt. Hbf

11113

Mittwoch, 05.11.25, 14:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Markplatzbrunnen, Marktplatz Stuttgart
Gebühr: 37,00 € (inkl. 16 Euro für Wein/Käse und Stiftskirchenführung, keine Ermäßigung)

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**



Politik und Gesellschaft

Putins Triumph – Verschläft der Westen die Zeitenwende?

Autorenlesung mit Anmeldung
Udo Lielischkies

Wladimir Putins Propaganda droht dem Westen unverhüllt mit Atomschlägen, seine Truppen erobern immer mehr ukrainisches Territorium, seine Bevölkerung schweigt aus Angst oder begeistert sich an Putins Verheißung vom russischen Imperium – und Europa reagiert ratlos und halbherzig auf den aggressiven Eroberer, der sein Land in atemlosem Tempo aufrüstet. Die NATO spielt Szenarien weiterer russischer Angriffe durch, auf Moldau, Estland, Lettland, Litauen. Wir leben erneut in einer Vorkriegszeit, glauben Historiker.

Und so gibt es zahlreiche Fragen: Wird Donald Trump nicht nur Druck auf Kijiw ausüben, sondern auch auf Putin, um eine Waffenruhe zu erreichen? Ist die überhaupt in absehbarer Zeit realistisch? Wie lange kann Wladimir Putin seine gewaltigen Verluste bei Truppen und Gerät kompensieren? Wie lange spielt seine Bevölkerung mit, unter dem gewaltigen Druck seiner allmächtigen Geheimdienste?

Und was wird Europa tun: Findet es zusammen für eine schnelle Aufrüstung und Reform seiner Streitkräfte? Werden die eingefrorenen Milliarden russischen Staatsvermögens für die Ukraine freigegeben? Kann die Ukraine die bisher dürrtliche Waffenhilfe des Westens mit eigener Produktion teilweise kompensieren?

Udo Lielischkies beobachtet auch nach seiner aktiven Zeit als Studioleiter der ARD in Moskau weiter aufmerksam die Entwicklungen in Osteuropa. Nach fünf Korrespondentenjahren in Brüssel, sechs in Washington und 12 in Russland stützen sich seine Analysen auch auf viele persönliche Einblicke in diese Zentren der Macht.

11200

Donnerstag, 18.09.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Medien zwischen Macht und Ohnmacht

mit Anmeldung
Prof. Dr. Rainer Nübel

Medien lassen niemanden kalt. Manche kritisieren, dass mal wieder Falsches in der Zeitung stehe, andere halten den Journalismus für viel zu mächtig. Dabei hat die Digitalisierung ihn enorm verändert. Und er steckt in einer Vertrauenskrise. Worin liegt die Macht von Medien, wo und warum sind sie inzwischen aber auch ohnmächtig geworden? Wie ticken sie überhaupt? Welche Rolle spielen sie, und welche Fehler machen sie? Und wie kann Journalismus wieder Vertrauen zurückgewinnen? Über diese Fragen möchte sich Rainer Nübel an diesem Abend mit dem Publikum inten-

siv austauschen – und es dabei weit hinter die Kulissen journalistischer Arbeit führen. Zu diesem Thema hat der Hochschulprofessor für Medien und Kommunikation und langjährige Journalist zusammen mit zwei Kollegen ein Buch verfasst, das jetzt erschienen ist.

Die Veranstaltung ist gleichzeitig Auftakt der kostenlosen Workshopreihe „Medienpraxis und Medienwirkungen“, die im Rahmen des neuen vhs-Projekts „Gutes Morgen zusammen!“ allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern angeboten wird. Die Workshopreihe vermittelt sehr konkret und anwendungsorientiert mediales Handeln und stellt gleichzeitig direkte Bezüge von journalistischer Arbeit und deren psychologischen Wirkungen her.

11201

Donnerstag, 25.09.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Wie gewinnen Medien Vertrauen zurück?

Perspektivwerkstatt im Rahmen des Projekts „Ratschlag Demokratie“

Prof. Dr. Rainer Nübel,
Sandra Schneider, Markus
Zydra, Kai Müller

**RATSCHLAG
DEMOKRATIE**

Die aktuelle Situation könnte kaum ambivalenter sein: Gerade jetzt, in Zeiten von gezielter Desinformation und demokratiefeindlichen Narrativen in populistischen und insbesondere rechtsextremen Kreisen, sind intakte Medien und journalistische Kompetenzen evident wichtig. Doch ausgerechnet jetzt befinden sich die Medien in einer mehrdimensionalen Krise. Neben der ökonomischen Schiefelage zahlreicher Presseverlage ist der Journalismus in Deutschland mit zunehmendem Misstrauen in verschiedenen Teilen der Bevölkerung konfrontiert – ähnlich wie die Politik. Die Medien seien nicht mehr glaubwürdig, sie würden einseitig und häufig auch falsch berichten – so die Vorwürfe.

Wie können Medien Vertrauen zurückgewinnen? Was tun Journalist(inn)en dafür? Wie können oder sollen Bürger(inn)en stärker am medialen Prozess beteiligt werden? Worin liegt konkret die demokratische Bedeutung einer freien, kritischen und auch selbstkritischen Presse? Und welche konkreten Beiträge können überregionale, regionale und insbesondere lokale Medien zur Demokratisierung leisten?

Zu diesen gesellschafts- und demokratiepolitisch wichtigen Fragen veranstaltet die vhs Nürtingen eine partizipative Perspektivwerkstatt. Ihr Ziel ist es, mit der neu entwickelten Kommunikationsmethode des Storytelling zukunftsorientierte Konzepte und Szenarien zu entwickeln.

Als Expert(inn)en konnte neben vhs-Leiterin Sandra Schneider und Kai Müller, Ressortleiter der Nürtinger Zeitung auch Markus Zydra, Finanzkorrespondent der Süddeutschen Zeitung in Frankfurt, gewonnen werden. Er war zuvor für Financial Times Deutschland und FAZ, dort als Wirtschaftsredakteur, tätig. Moderiert wird die Perspektivwerkstatt von Prof. Dr. Rainer Nübel, der an der Hochschule Fresenius Heidelberg Medien- und Kulturmanagement lehrt und zuvor als Journalist

HfWU Studium generale Wintersemester 2025/26

Öffentliche Vorträge und Seminare

Sg
Studium
generale



Hochschule
für Wirtschaft und Umwelt
Nürtingen-Geislingen

Film: „Es ist schön, dass wir Sie entdeckt haben“

Dokumentation über die kunsttherapeutische, ambulante palliative Begleitung.
Filmemacher & Referent: Andreas Hett,
Kunsttherapeut und Gewinner des Generationenfilmpreises 2017
22. Oktober 2025, 18:00–19:30
Ort: Kino Traumpalast Nürtingen

Zwischen Algorithmus und Augenhöhe – Wie Empathie, Diversität und KI die Zukunft der Arbeit prägen

Referentin: Magdalena Rogl, Autorin und Diversitäts- und Inklusionsexpertin bei Microsoft
12. November 2025, 19:00-20:30
Ort: HfWU, Sigmaringer Str. 25, Nürtingen

Die Gesundheit der Zukunft – Wie wir das System wieder fit machen

Lösungsansätze für ein zukunftsfähiges und bezahlbares Gesundheitssystem
Referent: Prof. Boris Augurzyk, Gesundheitsökonom, Mitglied der Regierungskommission „Krankenhaus“, Geschäftsführer der hcb GmbH
26. November 2025, 19:00-20:30
Ort: online

HfWU Zukunftsforum

14. Januar 2026, 18:00–21:00
Ort: Hybridformat – Präsenz-Teilnahme, Future.Box Hechinger Str. 12 oder Online-Teilnahme (Zoom)

Konzert des Hochschulchors

Leitung: Thimo Härter
7. März 2026, 19:00
Ort: Großer Saal, Rudolf Steiner Schule Nürtingen

Details und aktuelle Infos zu den Veranstaltungen (z. B. Ortsangabe) siehe Website:
hfwu.de/studium-generale

Diese und weitere Studium generale-Veranstaltungen finden Sie **jederzeit aktuell unter:**
www.hfwu.de/studium-generale
Kontakt: studium-generale@hfwu.de



Die Veranstaltungen des Studium generale sind für Sie **kostenfrei**.

19. FILMREIHE „STARKE FILME FÜR MENSCHENRECHTE“

In der Filmreihe zeigen wir von September 2025 bis März 2026 sechs Filme zu aktuellen Menschenrechtsthemen. Veranstalter sind Amnesty International Nürtingen, Volkshochschule Nürtingen und das Evangelische Bildungswerk im Landkreis Esslingen und der Traumpalast Nürtingen.

Ich Capitano

So 21.09.2025 17:45
Di 23.09.2025 20:15

Spielfilm; Italien, Belgien 2023; 121 min;
Regie Matteo Garrone

Seydou und Moussa, zwei senegalesische Teenager, träumen von einem besseren Leben in Europa und einer Karriere als Musiker. Trotz aller Warnungen brechen sie auf den gefährlichen Weg nach Italien auf. Doch statt eines abenteuerlichen Roadtrips kämpfen die beiden ums Überleben: Die Durchquerung der Wüste ist brutal, libysche Gefängnisse sind gnadenlos, und die Überfahrt übers Meer ist lebensgefährlich. Ihr Traum scheint unerreichbar, doch ihre Freundschaft und ihr unerschütterlicher Wille geben ihnen Kraft, trotz aller Widrigkeiten nicht aufzugeben. Eine Geschichte von Mut, Hoffnung und der Suche nach einem besseren Leben.

Preise:

FF Venedig 2023 Beste Regie, FF San Sebastian 2023 Publikumspreis, AAFCA Awards 2024 Bester fremdsprachiger Film, Nominierung „Bester internationaler Film“ bei der Oscarverleihung 2024, „Bester fremdsprachiger Film“ bei den Golden Globe Awards 2024

In Rahmen der Interkulturelle Woche Nürtingen

No other Land

So 19.10.2025 17:45
Di 21.10.2025 20:15

Dokumentarfilm; Palästina, Norwegen
2024; 95 min; OmU; Regie MBase Adra,
Hamdan Ballal, Yuval Abraham, Rachel Szor

No Other Land ist eine eindringliche Langzeitdokumentation über die israelische Besatzung im Westjordanland. Über fünf Jahre dokumentierte der Palästinenser MBase Adra mit seiner Handycamera die systematische Zerstörung palästinensischer Häuser in Masafer Yatta. Später schlossen sich ihm der israelische Journalist Yuval Abraham und weitere Aktivistinnen an, um das Unrecht festzuhalten. Der Film zeigt die brutale Realität für palästinensische Familien, die unter Zwangsräumungen und Gewalt leiden. Durch eindrucksvolle Bilder wird eine kaum beachtete Realität sichtbar gemacht – eine filmische Anklage gegen Unterdrückung und Vertreibung.

Preise:

Auszeichnung „Bester Dokumentarfilm“ bei der Oscarverleihung 2025, den London Critics' Circle Film Awards 2025, beim Europäischen Filmpreis 2024, den Gotham Awards 2024, den Independent Spirit Awards 2025, IFF Berlin 2024, den Los Angeles Film Critics Association Awards 2024, u.v.a Preise

In Rahmen der Eine-Welt-Tage und Friedenswochen Nürtingen

Für immer hier

So 16.11.2025 17:45
Di 18.11.2025 20:15

Spielfilm; Brasilien, Frankreich 2024; 135 min,
Regie: Walter Salles

Rubens und Eunice führen ein lebhaftes Familienleben mit ihren fünf Kindern. Ihr Zuhause ist ein offener Rückzugsort für Freunde und ein Ort der Geborgenheit in einem Land, das seit 1964 unter einer Militärdiktatur steht. Plötzlich bricht das Regime mit seiner Willkür in das Zentrum ihres Lebens ein, Rubens, ein ehemaliger Abgeordneter der Arbeiterpartei PTB, „verschwindet“ spurlos. Eunice muss als Mutter und Ehefrau ungeahnte Kräfte mobilisieren, um ihre Familie zusammenzuhalten und sich in einer zunehmend feindlichen Umgebung zu behaupten.

Der Film basiert auf dem gleichnamigen autobiografischen Buch des Sohnes von Rubens und Eunice.

Preise:

In der Filmpreissaison 2024/25 gewann „Für immer hier“ 50 internationale Film- und Festivalpreise; u.a. Bester Internationaler Film bei der Oscarverleihung 2025.

In Rahmen der Eine-Welt-Tage und Friedenswochen Nürtingen

Ein kleines Stück vom Kuchen

So 25.01.2026 17:45
Di 27.01.2026 20:15

Spielfilm; Deutschland Iran, Frankreich,
Schweden 2024; 97 min; Regie: Maryam
Moghaddam, Behtash Sanaeieha

Die 70-jährige Mahin lebt seit dem Tod ihres Mannes und der Ausreise ihrer Tochter nach Europa allein in Teheran. Ein geselliger Nachmittagstee mit Freundinnen gibt den Anstoß dazu, ihren einsamen und monotonen Alltag hinter sich zu lassen. In Mahin reift der Wunsch ihr Liebesleben wieder zu aktivieren. Auf der Suche nach einem neuen Partner, öffnet sie spontan ihr Herz für den gleichaltrigen Taxifahrer Faramarz. Der Film zeichnet ein authentisches Bild des alltäglichen Lebens von Frauen im Iran und deren Möglichkeiten einer subtilen Emanzipation gegen die patriarchalen Autoritäten.

Preise:

IFF Berlin 2024 Preis der ökumenischen Jury

Tatami

So 22.02.2026 17:45
Di 24.02.2026 20:15

Spielfilm; Georgien, USA 2023; 104 min;
Regie: Zar Amir Ebrahimi, Guy Nativ

Die ehrgeizige iranische Judoka Leila reist mit ihrer Trainerin Maryam zu den Judo-Weltmeisterschaften nach Tiflis. Ihr größter Traum: die erste Gold-

medaille für den Iran nach Hause zu bringen. Es stellt sich heraus, dass sie im Wettkampfs auf eine israelische Konkurrentin treffen könnte. Um die Schmach einer möglichen Niederlage zu verhindern, wird Leila ein Ultimatum gestellt: Sie soll eine Verletzung vortäuschen und aus dem Wettbewerb aussteigen. Sollte sie sich widersetzen, würde sie ab sofort als Staatsverräterin betrachtet werden. Leilas Entscheidung betrifft nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Familie ihre Trainerin, deren Freiheit und Sicherheit ebenfalls auf dem Spiel stehen.

Preise:

Tokyo IFF 2023 Zweitplatzierte beim Special Jury Prize, Auszeichnung als Beste Schauspielerin; Palm Springs IFF 2025 Auszeichnung Young Cineastes Award; Brussels IFF 2024, Lobende Erwähnung; Camerimage 2024, Auszeichnung und Publikumspreis; FF München 2024 Fritz-Gerlich-Filmpreis; IFF Venedig 2023 Brian Award

Call Jane

So 15.03.2026 17:45
Di 17.03.2026 20:15

Spielfilm; USA 2022; 122 min;
Regie: Phyllis Nagy

Joy, eine Hausfrau und Mutter in Chicago 1968, erfährt, dass ihre zweite Schwangerschaft ihr Leben gefährdet. Ein rein männliches Klinikgremium verweigert ihr eine legale Abtreibung. In ihrer Verzweiflung stößt sie auf die geheime Frauenorganisation Jane, die illegale Schwangerschaftsabbrüche ermöglicht. Nach ihrer eigenen Abtreibung engagiert sie sich zunehmend, hilft anderen Frauen und lernt, die Eingriffe selbst durchzuführen. Mit wachsendem politischem Bewusstsein unterstützt sie Jane bis zur Legalisierung von Abtreibungen durch den Supreme Court 1973.

Der Film erzählt die wahre Geschichte einer kleinen Gruppe von Frauen, die in den 1970ern in Chicago eine Untergrundorganisation für Schwangerschaftsabbrüche aufbauten.

Preise:

Nominierungen beim Beijing IFF 2022, IFF Berlin 2022, Music Supervisors Guild Awards 2023; Norwegisches FF Haugesund 2022 Lobende Erwähnung

In Zusammenarbeit mit dem FrauenRat Nürtingen

AMNESTY
INTERNATIONAL 

vhs  Volkshochschule
Nürtingen

Evangelisches Bildungswerk

im Landkreis Esslingen

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenz erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen kontroversen Diskussionen, zu gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

im lokalen, regionalen und überregionalen Bereich tätig war.

Die Perspektivwerkstatt ist Teil der landesweiten Initiative „Ratschlag Demokratie: Wie können wir Grundwerte und Rechtsstaat verteidigen?“ des vhs-Verbands Baden-Württemberg. Die Ergebnisse der 20 Einzelveranstaltungen werden auf einer zentralen Veranstaltung in Stuttgart präsentiert. Alle am Thema Interessierten sind herzlich eingeladen mitzudiskutieren und einen Ratschlag zum Thema Medien zu erarbeiten!

11202

Mittwoch, 05.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller

In dieser vhs-Gesprächsreihe spricht Moderator Dr. Rainer Nübel im Gok'schen Keller des umgebauten Hölderlinhauses regelmäßig mit interessanten, spannenden, häufig auch prominenten Personen aus Nürtingen und der Region über ihr Leben, ihre Arbeit oder ihr besonderes Engagement, aber auch darüber, was gutes Leben jetzt und künftig in Nürtingen und Umgebung bedeuten kann.

Wie wollen, sollen und werden wir in Zukunft leben und arbeiten? Wie gehen wir mit den bevorstehenden Veränderungen um, die alle gesellschaftlichen Funktionsbereiche wie Politik, Wirtschaft, Soziales, Bildung und Kultur sowie alle Bürgerinnen und Bürger betreffen werden? Wie können wir hier, vor Ort in unserer Region, eine resiliente und nachhaltige Zukunft gestalten?

Es sind hintergründige, ernste, aber auch unterhaltsame Gespräche zur Zukunft dieser Region – auch im Spirit von Friedrich Hölderlin, der in seiner Zeit die Welt neu dachte.

Der Moderator Dr. Rainer Nübel ist Professor für Medien und Kommunikation und war zuvor journalistisch tätig. Er lebt in Beuren.

Zukunftstalk im Gok'schen Keller – Landwirtschaft und Verbraucher

Gesprächsreihe mit Anmeldung

Gäste: Petra Rauch, Verena Schiltenswolf, Martin Schnerring

Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Angeregt durch eine lebhaft Diskussion, die beim „Sag mal, hör mal!“-Termin zum Thema Landwirtschaft im vergangenen Herbst in der gutbesetzten Halden-Vesperstube des landwirtschaftlichen Betriebs von Martin Schnerring in Beuren geführt wurde, sollen die von den Landwirten angesprochenen Probleme und aufgeworfenen Fragen in diesem Zukunftstalk vertieft werden. Unter anderem geht es um folgende Fragen: Welche Probleme und Herausforderungen treibt die Landwirte um? Wie kann die Landwirtschaft sichtbar gemacht werden? Was ist sie uns wert? Können wir uns neue, andere Solidarformen vorstellen?

Wie immer bei diesem Gesprächsformat, soll es nicht nur ums "Schimpfen" über die Schwierigkeiten und Probleme gehen, sondern es soll auch gemeinsam an Zukunftsvisionen und konkreten Lösungsansätzen hier in der Region "gesponnen" werden. Und wie immer beim Zukunftstalk, wird Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel auch das Publikum – als Verbraucher landwirtschaftlicher Produkte die zahlenmäßig größte "Expertengruppe" bei diesem Thema – in die Diskussion einbeziehen.

Zu den eingeladenen Gästen gehören neben Martin Schnerring auch Petra Rauch, die Leiterin des Landwirtschaftsamts und Verena Schiltenswolf, Sprecherin des Landesnaturschutzverbandes (LNV) AK Esslingen, und der LNV Arbeitskreise im Regierungsbezirk Stuttgart und somit Mitglied des Vorstands des LNV.

11203A

Mittwoch, 01.10.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Mayors for Peace – Kultur des Friedens kommunal

Gesprächsreihe mit Anmeldung

Gäste: OB Dr. Johannes Fridrich, Prof. Uli Jäger, Prof. Dr. Beate Steinhilber, Barbara Dürr

Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel



Dr. Johannes Fridrich © privat

Ukrainekrieg, Gazakrise, Krieg zwischen Israel und Iran, Kaschmirkonflikt ... - Kriege und gewalttätige Konflikte nehmen zu. Zugleich erstarken auch in der Mitte Europas demokratiefeindliche Tendenzen und autokratische Regimes – seit der Wiederwahl Donald Trumps auch in den USA, und es bleiben auch nach dem NATO Gipfeltreffen Zweifel an ihrer Rolle als Schutzmacht und verlässlichem Verbündeten Europas. Angesichts dieser beängstigenden Entwicklungen werden die Militärausgaben drastisch erhöht, die Wiedereinführung der Wehrpflicht diskutiert und die Forderungen nach einem Ausbau der Schutzbunker und einem atomaren Schutzschirm immer lauter.

Mit zunehmender Aktualität der Themen Militarisierung und atomare Aufrüstung steigt auch die Relevanz der Mayors for Peace, einer internationalen Organisation von Städten, die sich der Friedensarbeit, insbesondere der atomaren Abrüstung, verschrieben haben. Auch die Stadt Nürtingen und zahlreiche Städte und Gemeinden der Region haben sich dieser Organisation, die 1982 auf Initiative des damaligen Bürgermeisters von Hiroshima, Takeshi Araki gegründet wurde, angeschlossen.

Welche Rolle spielen die Mayors for Peace heute? Was können sie bewirken und welche Optionen haben sie? Wie können Sie in der Durchsetzung ihrer Ziele von den lokalen und internationalen Friedensgruppen unterstützt werden und wie ist die Situation hier vor Ort in Nürtingen? Welche Bedeutung hat die Nürtinger Friedensbewegung und wie gestaltet sich die Zusammenarbeit in Nürtingen? Könnte sie verbessert werden – und wenn ja, wie? Wie wichtig ist die Friedensarbeit in diesen kriegerischen Zeiten und welche Formen sind möglich?

Darüber diskutiert Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel mit dem Nürtinger Oberbürgermeister Dr. Johannes Fridrich, mit Uli Jäger, Honorarprofessor für „Friedenspädagogik und globales Lernen“ am Institut für Politikwissenschaft an der Universität Tübingen und Senior Advisor, Peace Education, der renommierten „Berghof Foundation“ und Mitbegründer der Nürtinger Friedenswochen. Barbara Dürr und Beate Steinhilber als langjährige Friedenswochen-Engagierte beteiligen sich ebenso an der Diskussion wie das Publikum, in dem voraussichtlich auch mehrere Mayors for Peace aus der Region sitzen werden.

In Kooperation und im Rahmen der 46. „Eine-Welt-Tage/Friedenswochen“

11203B

Dienstag, 25.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

Geht es Ihnen auch so? Da passiert etwas Unvorhergesehenes in der Politik, die Medien überschlagen sich mit Meldungen, aber wirkliche Informationen, Hintergründe etc. erfahren Sie nicht oder nur nach reiflicher Recherche.

Auch die vhs Nürtingen kann oft erst im folgenden Semesterprogramm darauf reagieren. Deshalb bietet sie diese Politikveranstaltung an, die kurzfristig auf politische Entwicklungen reagieren kann. Erfahren Sie die Hintergründe zu aktuellen politischen Ereignissen und diskutieren Sie mit dem Referenten bei einem Abendschoppen im Gok'schen Keller darüber.

Das Thema des Abends wird ca. zwei Wochen vor dem Termin auf der Homepage der vhs Nürtingen (<https://www.vhs-nuertingen.de/>) bekannt gegeben.

Der Referent Matthias Hofmann beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den politischen Entwicklungen. Sein Schwerpunkt ist der Nahe Osten. Zu seinen Auftraggebern gehören unter anderem die Landeszentrale für politische Bildung und die Bundeswehr, für die er als Analyst für MENA (Middle East & North Africa) tätig war.

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

11204A

Mittwoch, 17.12.25, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

11204B

Montag, 19.01.26, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)



Kai Müller © Ralf Just

Sag mal – hör mal

Gesprächsreihe ohne Anmeldung
Moderation: Kai Müller, Rainer Nübel

„Die interessieren sich nicht für uns“ ist ein weitverbreitetes Gefühl in der Bevölkerung, wie Studien belegen. Dem will dieses neue Format auf regionaler Ebene entgegenwirken, indem es allen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit gibt, sich zu Themen und Fragen der gegenwärtigen Situation, des Wandels sowie der Zukunft persönlich und in wertschätzender Weise zu äußern.

Die Moderatoren Rainer Nübel und Kai Müller führen in Cafés, Kneipen, Vereinen, Unternehmen, Schulen u.a. moderierte Gespräche über Themen, die Sie bewegen. Was sind Ihre Bedarfe, Wünsche, Träume, Befürchtungen und Ängste? Was macht Sie glücklich? Was stimmt Sie zuversichtlich? Wo sehen Sie die Herausforderungen und Chancen für sich und Ihre Familie, für Nürtingen und die Region?

Kommen Sie und diskutieren Sie in einer angenehmen Atmosphäre mit uns. Jeder Abend wird mit einem kleinen Kulturteil umrahmt. Der Eintritt ist immer frei und ohne Anmeldung möglich. Rainer Nübel ist Professor für Medien und Kommunikation und war zuvor journalistisch tätig. Er lebt in Beuren. Kai Müller ist Chefredakteur der Nürtinger Zeitung.

An einem Abend soll es um Trauerbegleitung und Hospizdienst der Diakonie gehen; das Thema des zweiten Abends stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Die genauen Themen, Termine und Orte werden in der Tagespresse und auf der vhs-Hompage bekannt gegeben.

11205

Themen, Termine und Ort werden noch bekannt gegeben
18:30-20:00 Uhr
keine Gebühr

Recht/Finanzen

Geldanlage & Ruhestandsplanung 50plus

Volker Reif

Sie stehen in der zweiten Lebenshälfte und möchten sich rechtzeitig einen Überblick über Möglichkeiten zum Vermögensaufbau, Kapitalerhalt und Verrentungsoptionen im Ruhestand verschaffen? Dann erwartet Sie in diesem Kurs ein umfangreicher Streifzug von der Finanzplanung, über Steuern in der Rentenphase bis hin zur Absicherung der Pflegebedürftigkeit.

Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater und zertifizierter Ruhestandsplaner (HLA) tätig. Er hat an der Universität Hohenheim Betriebs- und Volkswirtschaftslehre studiert und einen Abschluss als Dipl.-Ökonom.

11303

Dienstag, 30.09.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 26,00 €

Aktienhandel an der Börse - Charttechnik für Einsteiger(innen)

Tagesseminar. Volker Reif

Wer an der Börse auf der Suche nach schnell verdientem Geld ist, kann schnell und schmerzhaft von der Realität eingeholt werden. Sie lernen, die Charttechnik und Technische Analyse als Entscheidungskriterium für den Börsenhandel nutzen zu können. Es geht u.a. um folgende Fragen: Wie funktioniert Charttechnik? Was kann man aus einem Chart herauslesen? Wie bestimmt man Trends? Wie handelt man Einstiegs- und Ausstiegssignale und warum ist Risikobegrenzung das A und O?

Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater tätig. Er hat an der Universität Hohenheim Betriebs- und Volkswirtschaftslehre studiert und einen Abschluss als Dipl.-Ökonom. Seit 2010 hält er an der BA (ehemals Duale Hochschule Baden-Württemberg) Vorlesung zum Thema Vorsorge & Finanzen für den Studiengang BWL, Industrie- und Dienstleistungsmanagement.

11304

Samstag, 29.11.25, 10:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 71,80 €



Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen

Pilzführung bei den Bürgerseen

Jede Landschaft und jeder Wald haben "ihre" eigenen Pilze, in Abhängigkeit vom Klima, der Geologie, dem Baumbestand, der Walddnutzung u.a., wobei die einzelnen Pilzarten je nach Witterung mal früher, mal später erscheinen. Die Teilnehmer(innen) erhalten einen Einblick in die Vielfalt der Pilze, auch Speisepilze. Sie erfahren was Pilze sind, wie sie leben, wo man Pilze finden kann, wie man sie sammelt und bestimmt. Unterwegs sammeln sie selbst Pilze, die dann besprochen werden, auch hinsichtlich ihres Speisewerts und der sonstigen Verwendung. Zum Schluss werden von den Kursleitern die Körbe durchgesehen.

Die Kursleiter sind geprüfte Pilzsachverständige (DGfM) und aktive Mitglieder der Pilzfreunde Stuttgart e.V. Hinweise auf Pilzberatung (z.B. Naturkundemuseum Reutlingen, Markthalle Stuttgart), Pilzfürungen, Pilzausstellungen und Bestimmungsliteratur runden die Veranstaltung ab.



Foto privat

Pilzführung bei den Bürgerseen

Führung mit Anmeldung
Jacob Zoller, Nicolai Göring

11400

Samstag, 06.09.25, 10:00-13:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 €

Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

11401

Sonntag, 26.10.25, 10:00-13:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 €

Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Teilnehmer (innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

BLICKPUNKT PFLEGE

Der demografische Wandel hat viele Facetten. Unsere Gesellschaft wird älter. Immer mehr Hochaltrige leben in unseren Kommunen. Wie gehen wir mit diesen Veränderungen um? Wie kann sich der Einzelne, wie die Gesellschaft darauf vorbereiten? Welche Möglichkeiten gibt es, die Situation von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen zu erleichtern? Viele Fragen, zu deren Beantwortung die vhs Nürtingen in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Nürtingen einen Beitrag leisten möchte.

Wohnraumberatung – selbstbestimmt zuhause wohnen

Vortrag mit Anmeldung. Anja Zeitler

Viele Menschen haben den Wunsch, trotz eventueller Behinderung, der eigenen Pflegebedürftigkeit oder Mobilitätseinschränkung so lange wie möglich in vertrauter Umgebung zu wohnen. Um selbstbestimmt zuhause leben zu können, ist es jedoch oftmals notwendig, die Wohnung oder das Haus an die veränderten Wohnbedürfnisse anzupassen.

Die Wohnberatung des Pflegestützpunktes der Stadt Nürtingen erarbeitet Vorschläge, wie durch die Umgestaltung einzelner Wohnbereiche, durch den Einsatz von technischen Hilfsmitteln oder das Reduzieren bestehender Barrieren eine selbstständige Lebensführung in den eigenen vier Wänden erhalten werden kann.

In diesem Vortrag gibt Anja Zeitler vom Pflegestützpunkt der Stadt Nürtingen Einblick in die Arbeit der Wohnberatung und stellt hierbei bedarfsgerechte Hilfsmittel und Lösungsmöglichkeiten, sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten vor.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Baden-Württemberg, Standort Nürtingen

11405

Mittwoch, 12.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Genießen statt wegwerfen – Lebensmittelverschwendung stoppen

Vortrag mit
Anmeldung
Elvira Schwörer



verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

In Deutschland landen jährlich Lebensmittel im Wert von 25 Milliarden Euro im Müll. Dabei wird weit mehr verschwendet, als bloß Geld. Im Seminar erfahren Verbraucher(innen), an welchen Stellen Lebensmittel zu Abfall werden und was wir tun können, um weniger zu verschwenden.

Lebensmittel zu produzieren kostet weltweit wichtige endliche Ressourcen wie Wasser, Ackerfläche und Energie. Maß- und verantwortungsvoll mit Lebensmitteln umzugehen, ist daher ein wichtiges Ziel. Verantwortlich für die Verluste sind nicht allein Verbraucher(innen), sondern Akteure der gesamten Wertschöpfungskette, von Landwirtschaft über lebensmittelverarbeitende Industrie bis hin zu Gastronomie und Handel.

In diesem Vortrag erfahren Verbraucher(innen), an welchen Stellen Lebensmittel zu Abfall werden und was sie tun können, um weniger zu verschwenden. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, eigene Erfahrungen aktiv einzubringen. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

11402

Donnerstag, 04.12.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Bio-Logisch? Durchblick im Labyrinth der Öko-Kennzeichnungen

Vortrag mit Anmeldung
Elvira Schwörer

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

Bio-Lebensmittel sind stark im Trend. Aber welche Lebensmittel dürfen sich „bio“ nennen und was bedeutet das EU-Bio-Logo? Ist auch wirklich „bio“ drin, wenn „bio“ draufsteht? Wie werden Bio-Lebensmittel kontrolliert und wie steht es mit der Schadstoff- und Rückstandsbelastung?

Im Vergleich zu konventionell produzierten Lebensmitteln erwarten Verbraucher:innen, dass Biolebensmittel geringer mit Schadstoffen und Rückständen belastet sind und weniger Zusatzstoffe enthalten. Ein weiteres Kriterium für den Kauf von Biolebensmitteln ist die Produktionsweise: Anforderung an die Tierhaltung, keine Gentechnik und die Vermeidung von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln. Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind durch ein gesetzlich definiertes Bio-Siegel erkennbar. Zusätzlich erschweren aber die vielen Öko-Labels, die entweder durch Anbauverbände vergeben werden oder Eigenmarken des Einzelhandels sind, den Überblick. Welche Kriterien erfüllen diese Labels, wer vergibt sie und wie verlässlich sind die Informationen?

Der Vortrag zeigt auf, welche Vorgaben für den ökologischen Landbau gelten und wie Öko-Lebensmittel gekennzeichnet sein müssen.

11403

Donnerstag, 29.01.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Vom Urknall zum Zerfall – Das Universum

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Hartmut Brand

Die Frage bewegt uns Menschen seit Urzeiten: Wie hat alles angefangen? Wie sieht unser Universum aus? Wie wird es enden? Die Astronomie erlaubt uns inzwischen einen faszinierenden Blick in die Weiten des Alls, in das Werden und Vergehen von Sternen, ja selbst in die Frühzeit des Universums. Und sie zeigt uns Menschen damit auch, wie winzig und doch einzigartig unsere Heimat



© Hartmut Brand

Erde ist. Beginnend mit einem gewaltigen kosmischen Urknall hat sich die Welt zu immer komplexeren Formen entwickelt, bis hin zum Leben. Und wie wird die Zukunft des Universums aussehen?

Dr. Hartmut Brand

nimmt Sie mit auf eine Reise durch das All bis ans Ende des sichtbaren Universums. Begleiten Sie den Referenten vom Urknall über die Entstehung der Galaxien bis zum allmählichen Erlöschen der Sterne, auch unserer Sonne. Eindrucksvolle Kurzfilme veranschaulichen diese Reise durch Raum und Zeit.

Dr. Hartmut Brand ist Physiker und promovierte auf dem Gebiet Atom- und Laserphysik. Besonders interessieren ihn die faszinierenden neuen Erkenntnisse über die Entstehung und Entwicklung des Universums. Seine für Laien gut verständlichen Vorträge sind geprägt von der Frage, die ihn seit seiner Jugend beschäftigt: Was ist es, das die Welt im Innersten zusammen hält?

11404

Donnerstag, 20.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Vitiforst – Mit Bäumen den Weinbau an Klimawandel anpassen und Biodiversität steigern

Vortrag mit Weinverkostung, mit Anmeldung
Jakob Hörl, Prof. Dr. Markus Frank, Barbara Singer

Der Klimawandel stellt auch den Weinbau vor große Herausforderungen. Immer häufiger sind die Reben Wetterextremen wie Trockenheit, heftigem Wind, hoher Sonneneinstrahlung und starken Regenfällen ausgesetzt. Eine Möglichkeit zur Stabilisierung des Weinbaus und für eine höhere Biodiversität ist der sog. „Vitiforst“. Dabei werden Bäume und Sträucher in die Weinberge integriert, wodurch Wasser im Weinberg gehalten werden soll und gleichzeitig zusätzliche Lebensräume zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig können solche Vitiforst die Landschaft ästhetisch aufwerten.

Seit etwa zwei Jahren beschäftigt sich ein Projekt des Ministeriums für Ländliche Räume Baden-Württembergs damit, die Potenziale des Vitiforsts für den Weinbau zu erfassen. Neben einigen interessanten Zwischenergebnissen aus dem Projekt wird das beteiligte Weingut Singer x Bader aus dem Remstal im Rahmen einer Weinprobe einige seiner Produkte vorstellen.

Wertschätzung statt Verschwendung – Lebensmittel bewusst nutzen



Das große Wegwerfen – Zahlen, Ursachen, Lösungen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Danzer

Jährlich landen weltweit und auch in Deutschland enorme Mengen an Lebensmitteln im Müll – oft völlig unnötig. In diesem Vortrag erfahren Sie spannende Fakten zur Lebensmittelverschwendung, ihre Ursachen entlang der Wertschöpfungskette und im eigenen Haushalt. Aus einer verhaltensökonomischen Perspektive betrachten wir, gemeinsam mit Herrn Professor Dr. Alexander Danzer, warum Lebensmittelverschwendung passiert und entwickeln gemeinsam alltagstaugliche Strategien, um Lebensmittel bewusster zu nutzen und Ressourcen zu schonen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Alexander M. Danzer ist seit 2014 Professor für Volkswirtschaftslehre, insbesondere Mikroökonomik, an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der KU Eichstätt-Ingolstadt. Zuvor war er Juniorprofessor an der LMU München. Er studierte Humangeographie und Volkswirtschaftslehre in München, Berlin und Prag und promovierte am Royal Holloway College, University of London. Danzer ist Mitglied der Jungen Akademie und hatte Gastprofessuren in Barcelona und Stockholm inne. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf Anreizwirkungen sozialer Sicherungssysteme, ökonomischen (Fehl-) Entscheidungen und Entwicklungsökonomie. Er berät u.a. die Weltbank und die KfW.

11481

Montag, 29.09.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Konsumkultur im Wandel – Wie Essgewohnheiten unsere Zukunft prägen

Vortrag mit Anmeldung. Prof. Dr. Nina Langen
Unser Essverhalten verändert sich – beeinflusst von gesellschaftlichen Entwicklungen, Globalisierung und dem wachsenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit. Die Veranstaltung beleuchtet den Wandel der Esskultur und diskutiert Bildungsstrategien, die zu einem nachhaltigeren Konsumverhalten beitragen können. Dabei wird auch auf psychologische Hürden eingegangen, die Veränderungen erschweren, und zeigen, welche Motivationshilfen nachhaltige Entscheidungen im Alltag fördern. Ein besonderer Fokus liegt auf der Rolle von Familien und Bildungseinrichtungen, die als zentrale Akteure den kulturellen Wandel aktiv mitgestalten können.
Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-

Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Prof. Dr. Nina Langen leitet das Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft an der Technischen Universität Berlin. Die promovierte Agrarökonomin forscht trans- und interdisziplinär zur Transformation des Ernährungssystems im Sinne der globalen Nachhaltigkeitsziele, insbesondere zu Konsumentscheidungen, nachhaltiger Ernährung und Lebensmittelverschwendung. Für ihre Arbeiten wurde sie u.a. mit dem Nachwuchsförderpreis Verbraucherforschung und dem Femtec Award ausgezeichnet. Nina Langen engagiert sich in zahlreichen Jurys und Beiräten, darunter ist der WWF-Stiftungsrat und der wissenschaftliche Beirat von COPLANT.

11482

Montag, 13.10.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Rest(e)los glücklich – Kreativ kochen und nachhaltig genießen

Vortrag mit Anmeldung
Foodbloggerin Janka

Lebensmittel retten und dabei kreativ werden – wie das geht, zeigt Foodbloggerin Janka in dieser interaktiven Veranstaltung. Sie gibt praktische Tipps und Tricks zur Resteverwertung, stellt einfache Rezepte vor und kocht live mit den Teilnehmenden. Über den Chat können Fragen gestellt und Erfahrungen ausgetauscht werden. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit smarter Einkaufsplanung, guter Vorratshaltung und einfachen Methoden zur Haltbarmachung Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden können. Machen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren!

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Janka lebt in Hamburg und hat ihr Hobby zum Beruf gemacht: Kochen, Backen, Rezepte schreiben und Fotografieren sind ihre große

Leidenschaft. Auf ihrem Foodblog Jankalicious verbindet sie kreative Rezepte mit dem Thema Nachhaltigkeit und setzt sich besonders für die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ein. Das Bloggen begleitet sie schon seit ihrer Kindheit, ihren Foodblog gründete sie 2018 nach ihrer Teilnahme an der „Küchenschlacht“.

11483

Montag, 17.11.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Gut geplant ist halb gekocht – Vorrat clever nutzen

Vortrag mit Anmeldung. Anja Jäkle

Wer bewusst plant und einkauft, kann nicht nur Geld sparen, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung leisten. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie eine durchdachte Vorratshaltung und einfache Alltagstipps helfen, Lebensmittel optimal zu nutzen. Gemeinsam entwickeln wir praxistaugliche Strategien für den Alltag. In einer abschließenden Diskussion haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen und sich mit anderen Teilnehmenden über bewährte Lösungen auszutauschen.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Anja Jäkle ist Leiterin des Sachgebiets „Ernährungszentrum und Hauswirtschaft“ am Amt für Landwirtschaft des Landratsamts Ortenaukreis in Offenburg. In dieser Funktion setzt sie sich für eine nachhaltige und bewusste Ernährung ein und engagiert sich insbesondere in der Verbraucherbildung. Mit Projekten wie dem „Lernort Bauernhof“ bringt sie Kindern und Jugendlichen die Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln näher. Darüber hinaus organisiert sie interaktive Ausstellungen und Workshops, um Themen wie Lebensmittelverschwendung und nachhaltigen Konsum praxisnah zu vermitteln.

11484

Montag, 15.12.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Klima und Wir – Klimaschutzwissen für alle!



Klima und Mensch

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Mojib Latif

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Prof. Dr. Mojib Latif, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands, über den menschenverursachten Klimawandel. Als Professor für Ozeanographie und Klimadynamik an der Universität Kiel sowie Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome, zählt er zu den führenden Stimmen in der Klimadebatte. Seine Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem auf der Rolle der Ozeane im Klimasystem und den Ursachen und Folgen der globalen Erwärmung.

In seinem Vortrag zeigt Prof. Latif anschaulich, wie gravierend der Mensch durch den Ausstoß von Treibhausgasen in das Klimageschehen eingreift – mit weitreichenden Konsequenzen für Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei beleuchtet er nicht nur die Risiken und Herausforderungen, sondern auch die Chancen für eine nachhaltige Transformation, die im Klimaschutz liegen. Sein Beitrag lädt dazu ein, wissenschaftlich fundiert, aber verständlich und motivierend über das eigene Handeln nachzudenken.

11485

Mittwoch, 08.10.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Gesundheit

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Julian Weilbacher

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ beleuchtet Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie sowie aktives Mitglied der Initiative Health for Future, die vielschichtigen Auswirkungen der Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Als engagierter Mediziner bringt er die Perspektive der Gesundheitsberufe in die Klimadebatte ein und betont die zentrale Rolle von Gesundheitskompetenz im Umgang mit klimabedingten Belastungen.

In seinem Vortrag zeigt Dr. Weilbacher auf, wie sich Hitzewellen, Luftverschmutzung, Extremwetterereignisse und klimabedingter Stress bereits heute auf die Gesundheit auswirken – und welche vulnerablen Gruppen besonders betroffen sind. Neben den medizinischen Herausforderungen stellt er mögliche Präventions- und Behandlungsansätze vor und macht deutlich, welche Verantwortung und Handlungsmöglichkeiten Gesundheitsberufe und jede*r Einzelne in der Bewältigung der Klimakrise haben.

11486

Dienstag, 04.11.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Digitalisierung

Vortrag mit Anmeldung
Max Bömelburg

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Max Bömelburg vom Konzeptwerk Neue Ökonomie und dem Bündnis Bits & Bäume über die sozial-ökologischen Folgen der Digitalisierung. Als Bildungsreferent an der Schnittstelle von Umwelt, Digitalisierung und gesellschaftlicher Transformation beschäftigt er sich mit der Frage, wie digitale Technologien nachhaltig und gemeinwohlorientiert gestaltet werden können. In seinem Vortrag beleuchtet er aktuelle Entwicklungen wie den wachsenden Energieverbrauch digitaler Infrastrukturen, den Einsatz von Künstlicher Intelligenz und die globalen Auswirkungen digitaler Lieferketten. Dabei wird deutlich, dass Digitalisierung nicht per se klimafreundlich ist – sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung, um zu einer sozial gerechten und ökologisch tragfähigen Zukunft beizutragen.

11487

Mittwoch, 03.12.25, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Vortrag mit Anmeldung. Marret Bähr

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmitteleinkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Eine Expertin für nachhaltige Beschaffung zeigt Ihnen, worauf Sie achten können, um umweltbewusst und verantwortungsvoll einzukaufen.

Marret Bähr vom Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV.SH) vermittelt anschaulich, welche ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumententscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucher*innen gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen. Sie zeigt auf, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können – auch über den privaten Bereich hinaus – und motiviert dazu, den eigenen Konsumalltag kritisch zu hinterfragen und Schritt für Schritt umzustellen.

11488

Dienstag, 27.01.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Mitwirkende:

Jakob Hörl, Koordinationsstelle Agroforstsystem-Forschung, Universität Hohenheim

Markus Frank, Professor für Pflanzengesundheitsmanagement, HfWU Nürtingen-Geislingen

Studierende des Masterstudiengangs „Nachhaltige Agrar- und Ernährungswirtschaft“ der HfWU

Barbara Singer, Weingut Singer x Bader, Korb im Remstal

Mit freundlicher Unterstützung der HfWU Nürtingen-Geislingen

11406

Dienstag, 18.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr



© Jakob Hörl

www.vhs-nuertingen.de

Anzeige



Wir freuen uns auf Sie:
Mo.-Fr. 9.00-18.00, Sa. 9.00-13.30
Weltladen Nürtingen • Kirchstraße 14
www.nuertinger-weltladen.de
Sie finden uns im
NÜRTINGER WELTHAUS

Goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails, -SMS & KI schützen

Jörg Jaissle

Jeden Tag versenden Internet-Betrüger Millionen von gefälschten E-Mails, um an Ihr Geld oder an Ihre Daten zu gelangen. Die Fälschungen sind oft kaum zu erkennen. Fällt auch nur ein winzig kleiner Teil der E-Mail-Empfänger auf die Betrugsmasche herein, generieren die kriminellen Absender Gewinne in Millionenhöhe. Mit unseren 7 goldenen Regeln schützen Sie sich vor Betrugs-E-Mails und entlarven jeden Betrugsversuch blitzschnell. Wir gehen auf die Fallstricke ein und erläutern sie ausführlich. Unsere Regeln sowie die zusätzlichen Anleitungen und Checks werden Sie auch universell für andere Herausforderungen im Internet anwenden können.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC, E-Mails und Internet.

Mitzubringen: Schreibutensilien

50501

Freitag, 19.12.25, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

Pädagogik

Neuronengewitter. Mein Kind, seine ADHS und was uns gerettet hat

Ursula Frühe

Erstmals hat eine betroffene Mutter darüber ein Buch geschrieben. Ursula Frühe ist Mutter von zwei Söhnen mit der Diagnose ADHS. In Ihrem Buch berichtet sie erfrischend direkt aus ihrem Alltag, der sie an ihre eigene Belastungsgrenze gebracht hat, und räumt mit gesellschaftlichen Vorurteilen und Schuldzuweisungen auf.

Das Buch macht aber vor allem Mut: Es gibt Hilfe und es gibt Hoffnung, für die betroffenen Kinder und für die ganze Familie.

12106

Mi, 05.11.25, 19:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 8,00 €

sich vorstellen könnten beruflich in den kommenden Jahren in das Arbeitsfeld Ganztagsbetreuung einzusteigen.

Ab dem Schuljahr 2026/27 wird der Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung umgesetzt, derzeit sind schon über 50 Betreuungskräfte in der Stadt Nürtingen im Einsatz. Aus der Sicht der Praktiker(innen) wollen wir heute Abend ins Gespräch kommen. Frau Ahu Yücel arbeitet als Betreuerin, Frau Sibylle Linckh organisiert und unterstützt das Betreuungspersonal von Seiten des Amtes für Bildung, Soziales und Familien der Stadt Nürtingen. Auf sie alle kommen große Herausforderungen zu. Wie können diese gemeistert werden? Was sind Gelingensfaktoren aus den Erfahrungen bisher?

12107

Dienstag, 14.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Psychologie

Empowerment mit theatertherapeutischen Methoden für Frauen

Maren Hannappel

Mit Methoden aus der Theatertherapie wollen wir uns verschiedenen Themenfeldern nähern, die für Frauen häufig mit Schwierigkeiten verbunden sind. Gemeinsam wollen wir uns erlebnisorientiert die Fragen stellen: Was ist unser jeweils individuelles Verhältnis zum jeweiligen Thema? Welche Schwierigkeiten sind kollektiv? Was steht uns im Weg und was unterstützt uns in der Auseinandersetzung mit den Themen? Selbstwert: Kenne ich meinen Wert? Ist mein Wert von etwas außer mir abhängig? Wie könnte ein Selbstwert aussehen, der die Balance zwischen mir und dem Außen schafft?

Zwischenmenschliche Augenhöhe: Wie kann Augenhöhe in zwischenmenschlichen Beziehungen gelingen? Was hindert uns und was hilft uns, als Frauen anderen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen? Wut: Ist Wut in meinem Leben ein integriertes Gefühl? Wo und wie wüte ich? Was kann Wut?

Grenzen: Kenne ich meine Grenzen? Wie setze ich Grenzen? Was hindert mich und was hilft mir dabei Grenzen zu setzen?

Perfektionismus: Wie bewerte ich mich selbst? Wie gehe ich mit persönlichen Scheitern und mit Erfolg um?

Mitzubringen: Schreibmaterial mitbringen

12103

5-mal, samstags, ab 11.10.25
10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01
Gebühr: 214,00 €

Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de

Ganztagsbetreuung aus der Praxis – Talkabend

Sibylle Linckh, Ahu Yücel

Dieser Talkabend richtet sich an interessierte Eltern, Betreuungskräfte und auch an Personen, die

Anzeige



Charmante Gärten.

die bäumler
individuelle Gärten

Am Raigerwald 2, 72622 Nürtingen-Raidwangen, Tel. 0 70 22 - 94 97 70, www.die-baeumler.de

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael R. Schwalling

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? – Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Der Referent Dr. Michael R. Schwalling ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig.

54001

Mittwoch, 15.10.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen

Dr. Michael R. Schwalling

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. In diesem Seminar werden die Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

54002

Mittwoch, 05.11.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Alt werden – was bleibt, was geht, was kommt?

Bärbel Brückner-Walter

Jede Lebensphase ist kostbar. Der Herbst des Lebens jedoch stellt die existentiellen Fragen, die unser ganzes Leben begleiten, in ein besonderes Licht. Freude und Angst, Nähe und Distanz, Hoffnung und Resignation verschaffen sich in zunehmendem Alter neue Räume. An vier Nachmittagen

werden solche neuen Räume miteinander gestaltet: Erinnerungen pflegen, Übergänge bewusst erleben, die Kunst des Alterns miteinander lernen ohne den Zwang der Selbstoptimierung. Bärbel Brückner-Walter, Pfarrerin i. R. und systemische Beraterin, zählt selbst zur Generation der Älteren. Sie wird Impulse aus der gegenwärtigen Altersforschung sowie aus Bibel und Literatur einbringen und zur Biographiearbeit anregen. Dabei werden auch die Interessen und Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.

Mitzubringen: Schreibmaterial mitbringen

12104

4-mal, donnerstags, ab 06.11.25
16:00-17:30 Uhr
06.11.; 27.11.2025; 27.01.; 05.02.2026
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 214,00 €

NEU

Gedächtnistraining lernen – behalten – erinnern

Tipps, Tricks und Techniken leicht erlernbar für Jedermann
Rolf Ertl

„Mir liegt´s auf der Zunge, ... Das war doch ..., Augenblick bitte, fällt mir gleich ein, ... Moment gleich hab´ich´s, ...“. Kennen Sie das? Im Alltag, Studium oder Beruf begegnet uns eine Vielzahl von Informationen, die wir im Gedächtnis behalten wollen oder müssen. Ein gutes Gedächtnis heißt „Wissen was zu tun ist“ und ist Trainingssache. Durch den Gebrauch gehirngerechter Verbindungen läßt sich die Gedächtnisleistung enorm steigern. Die Techniken hierfür sind erstaunlich leicht zu erlernen und die Arbeit damit ist vergnüglich. Leider lernten wir dies nicht in der Schule und zumeist auch nicht im Arbeitsleben. Richtiges lernen macht Freude und motiviert. In diesem Seminar werden Sie lernen, wie es geht, und wie Sie Ihr Gedächtnis effektiver nutzen. Themen des Inhalts: mentaler Spickzettel, Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter, schwierige Worte, Fremdwörter, ... Eine „Lernmaschine“ rundet das Ganze ab. Einmal diese Art des Lernens erlebt und eingeübt, ist es eine ständige Bereicherung für das ganze Leben. Das Seminar richtet sich an jeden, der an sich arbeiten möchte, um seine Gedächtnisleistungen zu steigern. Dieses Seminar ist der Einstieg in eine große geistige Welt. Bitte Schreibmaterial mitbringen, für gute Laune wird gesorgt. Mitzubringen: Schreibmaterial mitbringen

12101

Samstag, 15.11.25, 10:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €

Neue Chance für die Liebe – Leiden beenden ohne Trennung – Wie Partnerschaft gelingt

Dr. Michael R. Schwalling

Woran liegt es, dass anfänglich gelingende Beziehungen oftmals enden in Enttäuschung, Schuldvorwürfen, Schmerz, Langeweile und Leid? Offensichtlich ist es so, dass wir etwas Wesentliches übersehen. Es sind diese vernachlässigten Aspekte, die dafür sorgen, dass die Liebe nicht einfach bleibt. Spannend wird's wenn die Schmetterlinge verfliegen sind und dunkle Wolken am Horizont erscheinen. Was also tun, wenn sich die alten Muster melden und die Partnerschaft auf eine harte Probe gestellt wird? In einer Mut machenden, erfrischend humorvollen und dennoch ernsthaften Atmosphäre tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Partnerschaft und teilen wertvolle Gedanken, praktisch umsetzbare Anregungen, und berührende Einsichten.

Anhand von Impulsvorträgen und im Gruppengespräch gehen grundlegenden Fragen nach und sprechen über typische Beziehungsfehler und darüber, was Sie konkret tun können, um sie zu vermeiden. Darüber hinaus beschäftigen uns mit den oftmals vernachlässigten Aspekten in der Paardynamik und erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, sich neu, authentisch und positiv aufeinander zu beziehen. Das Seminar richtet sich an alle, die die Dynamik einer aktuellen oder vergangenen Liebesbeziehung besser verstehen möchten, um sich neue Spielräume zu erschließen für eine Partnerschaft, die von Liebe, Freiheit und einer gemeinsamen Vision geprägt ist.

12102

Mittwoch, 19.11.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Songs of a Shrimp – Musikalischer Erzähltheaterabend rund um das Thema Fehlgeburt

Chrysi Taoussanis

Zwei Geschichten vom Verschwinden

Die meisten Verluste, die ein Mensch erlebt sind ziemlich eindeutig. Jemand, der vorher da war, ist unwiederbringlich fort. Was aber, wenn ein Verlust uneindeutig bleibt? Wenn zum Beispiel jemand geht, der vorher nicht offensichtlich für alle da war, wie im Falle einer Fehlgeburt. Oder aber wenn jemand nicht mehr erreichbar ist, obwohl er neben einem sitzt, wie im Falle einer Demenz. Wie geht man mit einem Verlust um, den andere Menschen nicht erkennen können? Und wie verarbeitet man einen Verlust, der kaum nachweisbare Spuren hinterläßt? Ein musikalischer Erzähltheaterabend begibt sich nun auf Spurensuche, um zwei uneindeutige Verluste erleb- und hörbar zu machen. Und stößt dabei auf zwei tabuisierte Themen, die neben aller Tragik unerwartet viel Absurdes und Komisches offenbaren.

In Kooperation mit dem Haus der Familie Nürtingen und der Diakonischen Bezirksstelle Nürtingen. Mitzubringen: Schreibmaterial

12105

Freitag, 21.11.25, 19:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 18,00 €

**Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330**

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael R. Schwelling

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?

Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?

Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?

Wie kann ich mit den anstehenden Veränderungen besser zurecht kommen?

Woher bekomme ich meine Bestätigung?

Welche Ziele setze ich mir?

Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?

Welche Chancen bieten die Veränderungen dieser Lebensphase?

54004

Mittwoch, 03.12.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Rhetorik

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben

Sie wollen gehört werden, erfolgreich sprechen, moderieren, präsentieren!

Sie üben im Seminar selbstsicher aufzutreten, Klartext zu reden, gehört zu werden, Herausforderungen, z. B. Umgang mit Störungen zu meistern, auf Gestik, Mimik und Körperhaltung zu achten. Sie erfahren dadurch eine Stärkung Ihrer Persönlichkeit, Sicherheit und Souveränität, Authentizität. Konstruktives Feedback und Videoaufzeichnungen helfen Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen. Mit Leichtigkeit und Inspiration üben Sie achtsame Rhetorik, die überzeugt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

54008

Mittwoch, 07.05.25, 18:30-21:30 Uhr
Mittwoch, 14.05.25, 18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 120,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Philosophie

Philosophisches Café „denk.art“ denk.art – philosophisches Café

Sechs Mal im Jahr lädt das philosophische Café denk.art am Sonntagmorgen von 11 bis 13 Uhr zum gemeinsamen Philosophieren in das Kulturzentrum Alte Seegrasspinnerei ein. In seinem Namen kommt zum Ausdruck, dass der Austausch über Gedanken eine Kunst darstellt. Zugleich soll es wenn möglich zu jedem Thema auch eine Einführung oder Einstimmung in Form eines künstlerischen Beitrags geben. Das Café öffnet bereits um 10:30 Uhr. Das Café denk.art ist eine Kooperation zwischen dem Forum zukunftsfähiges Nürtingen, dem nn-institut, der Alten Seegrasspinnerei und der vhs Nürtingen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Philosophisches Café – Relativismus bei Aristoteles

Vortrag. Johanna Schmitt

Wir essen beide Kuchenstücke vom gleichen Kuchen. Für Sie schmeckt der Kuchen angenehm süß, aber ich bin erkältet und für mich schmeckt der Kuchen nicht süß. In der griechischen Antike gab es die Sicht, dass alle Wahrnehmungen wahr sind. Nach dieser Sicht liege ich genauso richtig wie Sie - der Kuchen ist sowohl süß als auch nicht süß, abhängig von der kostenden Person! Nach dieser Sicht gibt es in Wahrnehmung keine objektive Wahrheit. Aristoteles hat sich mit dieser Sicht auseinandergesetzt. Er denkt, dass an dieser Idee irgendwie etwas dran ist, aber sie auch falsch ist: Aristoteles denkt, dass es durchaus etwas Objektives in der Wahrnehmung gibt, obwohl uns der Kuchen unterschiedlich schmecken kann. Die Tübinger Philosophin Johanna Schmitt legt in ihrem Vortrag im Café denk.art ihre Auffassung von Aristoteles' Argument für Objektivität in der Wahrnehmung dar. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei. Das Café öffnet bereits um 10:30 Uhr. Der Eintritt zum Café denk.art ist frei, Spenden sind willkommen. Eine Reservierung ist nicht erforderlich.

12301

Sonntag, 12.10.25, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café – Selbstbestimmter Tod?

Vortrag. Johanna Kosch

Es gibt in der Philosophie die Idee des vernünftigen Verlassens des Lebens, welcher Ausdruck der menschlichen Freiheit ist. Dass der Mensch andererseits eine moralische Pflicht gegenüber sich selbst und gegenüber anderen Menschen hat, kann hier als Einwand betrachtet werden. Verschiedene Argumente gegen die Ideen von

Sterbehilfe und Suizid bzw. Freitod (z.B. Unnatürlichkeit, Unverfügbarkeit, Vervollkommnungsstreben, gesellschaftliche Pflichten) werden im Café denk.art von der Stuttgarter Philosophin Johanna Kosch thematisiert und diskutiert. Die zentrale Leitfrage dabei ist, welchen Stellenwert wir der Idee der menschlichen Freiheit dabei zusprechen. Welche Argumente sprechen also auch für ein selbstbestimmtes Sterben? Für die Reflexion mit hinzugezogen werden dabei auch Aspekte des unwilligen, aufgetrockneten Sterbens, etwa durch die Todesstrafe. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei. Das Café öffnet bereits um 10:30 Uhr. Der Eintritt zum Café denk.art ist frei, Spenden sind willkommen. Eine Reservierung ist nicht erforderlich.

12302

Sonntag, 09.11.25, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café – Wer bin ich – und wenn ja: warum?

Vortrag. Gabriele Knapp

Identitätskrisen, Gender Trouble, Generation Lost – noch nie waren die aktuellen Herausforderungen an das Ich so komplex und vielfältig! Die Frage nach dem eigenen Ich, dem wahren Selbst ist sicher so alt wie die Menschheit. In den vergangenen zwei Jahrtausenden wurde sie vor allem von männlichen Philosophen bewegt. Komplett neue Perspektiven ergeben sich, wenn wir bis in die Philosophie der matriarchalen Jungsteinzeit zurückgehen. Dadurch ergibt sich eine spannende und weitgehend unbekannte Betrachtungsweise von Ich und Gesellschaft, die gerade jungen und junggebliebenen Menschen völlig neue Perspektiven aus der gegenwärtigen Orientierungslosigkeit des Selbst bieten kann. Die entsprechenden Impulse für das Café denk.art gibt Gabriele Knapp, Referentin für Gesellschaftsforschung (egalitäre Gesellschaften). Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei. Das Café öffnet bereits um 10:30 Uhr. Der Eintritt zum Café denk.art ist frei, Spenden sind willkommen. Eine Reservierung ist nicht erforderlich.

12303

Sonntag, 25.01.26, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Bitte rechtzeitig anmelden

Unterbelegte Kurse werden ca. eine Woche vor Kursbeginn gestrichen. Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.



Kunst und Kultur

Fachbereichsleitung:

Petra Garski-Hoffmann M.A.

Naomi Scheel

Kultur.....	29
Literatur.....	29
Kunst.....	32
Fotografie / Video / Internet	33
Radieren / Malen / Zeichnen	34
Keramik / Gestalten / Werken	35
Mode und Kosmetik für Sie und Ihn	35
Musik und Spiel	36

Kultur

Jazz'n Talk – die neue Veranstaltungsreihe im Gok'schen Keller (nicht nur) für Jazzliebhaber

Der historischen Gok'sche Keller wird seit seiner Eröffnung im Frühjahr 2023 für die unterschiedlichsten Veranstaltungsformate genutzt. Auch für kleine Jazzkonzerte bietet die besondere Keller-Atmosphäre den perfekten Rahmen. Zudem gibt es in der Region zahlreiche hervorragende Jazzmusiker(innen), die wir Ihnen vorstellen und mit denen wir über ihre Musik ins Gespräch kommen möchten. Höchste Zeit also für unsere neue Veranstaltungsreihe „Jazz'n Talk im Gok'schen Keller“! Zur Premiere von „Jazz'n Talk“ präsentieren der Klaviervirtuose Chris Geisler und sein Musikkollege Kurt Holzkämper am Bass ihr spannendes musikalisches Projekt Pianotopia – ein fulminanter Auftakt, auf den man gespannt sein darf.

Jazz'n Talk: Pianotopia – ein Gesprächs- konzert im Spannungsfeld von Klassik und Jazz

Mit Anmeldung

Chris Geisler, Kurt Holzkämper

Das Duo Chris Geisler (Piano) und Kurt Holzkämper (Bass) spricht in diesem Konzert über seine Herangehensweise an die Bearbeitung musikalischer Vorlagen – und lässt das Publikum an seinem kreativen Prozess teilhaben. Durch oft subtile Veränderungen entsteht der für das Duo charakteristische Sound – klassische Werke, Chansons oder auch Popsongs erklingen in einer neuen musikalischen Sprache, ohne ihren ursprünglichen Charakter zu verlieren.

Anhand ausgewählter Beispiele nehmen die beiden Musiker ihr Publikum mit auf eine faszinierende Entdeckungsreise durch die Welt der Musik. Im lebendigen Wechselspiel aus Klang und Gespräch werfen sie sich musikalische Fragmente zu, greifen diese auf und interpretieren sie

Literatur

Muttersuchen

**Autorenlesung mit Eva Christina Zeller
und Klavierimprovisationen von Albrecht
Boeckh**

Mit Anmeldung

Eva Christina Zeller liest in der Sammlung Domnick aus ihrem im August 2024 veröffentlichten Werk „Muttersuchen“: Die ewige Suche nach der Mutter. Eine Ver-söhnung, genauer: eine Ver-töchterung. Eine Recherche in Gegenwart und Vergangenheit über drei Generationen und Orte hinweg: Großvater, Mutter, Tochter. Da ist der Großvater in der Nacht der Geburt seiner Tochter. Da ist seine Tochter, die 16 Jahre später nach Bosnien reist. Da ist schließlich die Erzählerin, die ihrer Mutter viele Jahre später folgt. Zellers vielstimmige Recherche ist ein Familienroman, ein Reiseroman, ein Erinnerungsroman.

Eva Christina Zeller, in Ulm geboren, schreibt Lyrik, Prosa, Theaterstücke. Lebt in Tübingen, unweit des Hölderlinturms. Sie erhielt für ihr literarisches Schreiben mehrere Auszeichnungen.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

21000

Sonntag, 12.10.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 15,00 €

„Die allgemeine Zärtlichkeit“

**Autorenlesung von und mit Mathias
Kopetzki**

Mit Anmeldung

Vier Singles um die 30 stehen im Mittelpunkt dieses Episoden-Romans über unkonventionelle Lebensmodelle, unvorhergesehene Leidenschaften, geplatzte Illusionen, gesellschaftliche Zwänge und unverarbeitete Traumata. Sie alle leben »Am Para-

dies 16«, einem Mietshaus in Berlin, in dem »Heimatlose« Zuflucht finden, und doch kennen sie sich nicht. Sie alle rennen dem Glück hinterher, suchen und verteidigen ihre ganz spezielle Art zu leben, ohne sich verbiegen zu müssen, stolpern, kämpfen und leben ihre Leidenschaften. Auch wenn sie dabei immer wieder zu Boden gehen... Mathias Kopetzki ist Theater- und Filmschauspieler, Autor, Sprecher und Lehrbeauftragter. Er absolvierte ein Schauspielstudium am Salzburger Mozarteum. Neben Engagements an renommierten Theatern spielt er in Episodenrollen zahlreicher TV-Serien, internationalen Kinoproduktionen, synchronisiert, spricht Hörbücher, tritt mit Solo-Performances, Lesungen und als Sänger seiner Band bundesweit in Erscheinung. Mathias Kopetzki lebt in Berlin.. Im Sommer 2025 erscheint sein neuester Roman „Die allgemeine Zärtlichkeit“, den er noch fast druckfrisch im Gok'schen Keller vorstellt.

21001

Montag, 13.10.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 16,00 € (inkl. ein Getränk)



© Kulturzeit Wendlingen

„Lass mich bei dir sein“ Literarisch-musikalischer Abend zum 100. Geburtstag von Hildegard Knief

Mit Anmeldung

Chris Geisler, Eleonore Hochmuth, Dr. Manfred Menzel

Hildegard Knief hatte viele Talente. Sie war Schauspielerin, Synchronsprecherin, Chansonsängerin, Autorin – und eine unerschrockene Frau, die ihrer Zeit weit voraus war. Mit ihrer kurzen Nacktszene und Tabuthemen wie Suizid und Prostitution löste der Film „Die Sünderin“ 1950 einen Skandal in Nachkriegsdeutschland aus. Jahrzehnte später sorgte ihr Buch „Das Urteil“, in dem sie offen über ihre Krebserkrankung sprach – 1975 noch ein Tabuthema –, erneut für heftige Diskussionen. Als Schauspielerin machte sie internationale Karriere, stand in Hollywood unter Vertrag und debütierte am Broadway im Musical „Silk Stockings“ von Cole Porter. An diesen Erfolg als Sängerin konnte sie auch nach ihrer Rückkehr in Deutschland mit zahlreichen Plattenaufnahmen anknüpfen. Die Chansonsängerin schrieb ihre Texte nun auch selbst. Unvergessen und zu ihrem Markenzeichen geworden: „Für mich soll's rote Rosen regnen“. Am 28. Dezember jährt sich der Geburtstag der „besten Sängerin ohne Stimme“ – so Ella Fitzgerald – zum 100. Mal. Anlass genug, die charis-

auf ihre ganz eigene Weise – unterhaltsam, kreativ und überraschend.

Statt die Vorlagen einfach zu verzajzen, erkunden die Musiker spielerisch deren harmonische und strukturelle Möglichkeiten. Dabei entsteht keine klassische Jazzform wie Swing oder Bebop – sondern etwas Eigenständiges, das ganz dem Klangverständnis des Duos entspringt.

Ein besonderer Abend erwartet das Publikum: In diesem Gesprächskonzert öffnet das kreative Duo seine Werkstatt und gewährt spannende Einblicke in seinen musikalischen Schaffensprozess.

20001

Freitag, 14.11.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €



Pianotopia © Chris Geisler

Hölderlin im Gok'schen Keller

War Hölderlin psychisch krank? – Mythen und Fakten

Vortrag mit Anmeldung
Univ.- Prof. Dr. med. Dr. scient. pth. Dipl.
Psych. Reinhard J. Boerner

Friedrich Hölderlin (1770–1843) ist ein bedeutender deutscher Dichter. In seiner Zeit verkannt, erlebte sein Werk erst viel später eine bis heute andauernde Anerkennung und Wertschätzung. Dass er in mehr als der Hälfte seines Lebens psychisch krank war, sorgt bis heute immer wieder für Diskussionen. Während die Fachwelt weit überwiegend eine schizophrene Erkrankung annimmt, halten sich dennoch hartnäckig Behauptungen, er sei gar nicht erkrankt, habe simuliert, sei durch eine ärztliche Behandlung erst dazu gebracht worden oder habe an einer Depression gelitten.

Dabei ist Hölderlins Biographie und Krankengeschichte sehr gut dokumentiert. Auf dem Hintergrund seiner Persönlichkeit wie seiner Lebenskonflikte kann anhand seiner Briefe, von Zeitzeugenberichten und ärztlichen Attesten zweifelsfrei gezeigt werden, dass Hölderlin bis 1802 zuerst an einer Depression erkrankte, die dann in eine „Manie“ überging, nach heutigem Verständnis in eine chronische Schizophrenie. Abschließend wird erörtert, wie trotz dieser Faktenlage die fehlende Akzeptanz seiner Erkrankung zu erklären ist.

21007

Mittwoch, 24.09.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Hölderlin und die philosophischen Briefe an seinen Bruder Karl Gok

Vortrag mit Anmeldung
Frank Ackermann

„Philosophie musst Du studieren, und wenn Du nicht mehr Geld hättest, als nötig ist, um eine Lampe und Öl zu kaufen, und nicht mehr Zeit als von Mitternacht bis zum Hahnenschrei.“ – Dies schrieb Hölderlin an seinen sechs Jahre jüngeren (Halb-)Bruder Karl Gok, der gleichfalls studieren und schriftstellern wollte, aber schließlich nur ein „Schreiber“ (Amtsgehilfe) werden konnte, später aber Hofdomänenrat wurde und sogar ein Adelsdiplom (von Gok) erhielt.

Von Hölderlin haben sich große, von erzieherischem Ethos und Pathos durchdrungene Briefe an den Bruder erhalten. Darin versuchte Hölderlin auch, die revolutionären Gedanken von Kant und Fichte auf eine einfache Weise zu entwickeln. „Kant ist der Moses unserer Nation“, heißt es da, „der sie aus der ägyptischen

Erschlaffung führt und das energische Gesetz vom heiligen Berge bringt.“ – Der Vortrag beleuchtet die Biografie von Karl Gok und stellt Hölderlins Briefe an ihn in größerem Zusammenhang vor.

Der Philosoph und Schriftsteller Frank Ackermann leitet seit 15 Jahren das „Philosophische Café“ im Hegel-Haus in Stuttgart. Er hat zahlreiche Bücher geschrieben, u. a. „Hölderlin. Ein Portrait“, „Schiller als Schüler“, „Nietzsches großer Mittag am Zarathustra-Stein“. In Kooperation mit dem Kulturstadamt der Stadt Nürtingen

21008

Donnerstag, 27.11.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)

Themenspecial: Hölderlin als Schüler und Student

Kurzvortrag mit Führung, mit Anmeldung
Melina Wießler

Die Jahrhunderte alte, in Württemberg angesehene Lateinschule steht am Anfang von Friedrich Hölderlins Bildungslaufbahn, die darauf ausgelegt war, Pfarrer auszubilden. Wie muss man sich Hölderlins Schulzeit vorstellen? Wie war die Schule organisiert, welche Prüfungen mussten bestanden werden – und vor allem: Was sah, dachte und fühlte der Heranwachsende?

In Kooperation mit dem Kulturstadamt der Stadt Nürtingen und dem Stadtmuseum

21009A

Mittwoch, 03.12.25, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Themenspecial: Hölderlin als Lehrer

Kurzvortrag mit Führung, mit Anmeldung
Melina Wießler

Freud und Leid des Lehrerdaseins schlagen sich in unzähligen Briefen Friedrich Hölderlins nieder, die er an Freunde und Familie schreibt. Häufig fern vom Ort seiner Kindheit und Jugend in fremden Haushalten als Privatlehrer angestellt, erfuhr Hölderlin, wie seine Ideale und die Realität aufeinandertrafen.

In Kooperation mit dem Kulturstadamt der Stadt Nürtingen und dem Stadtmuseum

21009B

Donnerstag, 22.01.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

matistische Sängerin Eleonore Hochmuth mit ihrem Programm „Lass mich bei dir sein“ einzuladen, das sie Hildegard Knef im Rahmen ihrer Reihe „Chansons & Biografisches“ widmet. Unterstützt wird sie dabei vom promovierten Literaturwissenschaftler, Kabarettisten und Schauspieler Manfred Menzel. Musikalisch begleitet werden die beiden vom virtuellen (Jazz-)Pianisten, Arrangeur und Komponisten Chris Geisler (auch zu hören am 14.11. mit Pianotopia in der neuen Reihe Jazz'n Talk, vgl. S. 29)

Bereits im Frühjahr hat das Trio mit seinem Brecht-Abend das Publikum im vollbesetzten Gok'schen Keller begeistert. Nun dürfen die Zuhörer(innen) sich auf deren Programm für die unvergessene Hildegard Knef freuen, dargeboten von Eleonore Hochmuth mit ihrer unter die Haut gehenden Kontraltstimme. „Die Hochmuth sang ‚Für mich soll's rote Rosen regnen‘ besser als die Knef“, schwärmte die Südwestpresse. Ob's stimmt? Kommen Sie zum Knef-Abend in den Gok'schen Keller!

21003

Freitag, 28.11.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt“ – Bäume im Jahreslauf, der Baum zur Weihnachtszeit

Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt,
Andreas Baumann

Bäume, Poesie und Musik: Wie gut passt das zusammen! Bäume symbolisieren sprudelnde Lebenskraft und das stetige Werden und Vergehen in der Natur. Sie sind Sinnbild für das menschliche Verlangen, sich zu verwurzeln und gleichzeitig zu wachsen und nach Transzendenz zu streben.

Es erwarten uns bewährte Gedichte und kleine Geschichten rund um den Baum, das Leben und die menschliche Natur; dabei nimmt der Weihnachtsbaum eine besondere Stellung ein. Zur feierlich gehobenen Stimmung trägt die Begleitung von Flöte und Klavier bei, mit Musikstücken von Schubert, Janacek, Corelli u. a.

ANGEBOTE DER KULTURELLEN BILDUNG

dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!
Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

21004

Freitag, 12.12.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €



Ensemble Divertimento © Anna-Marie Klier

Lieber quergestreift, als kleinkariert

Autorenlesung. Angelika B. Lauppe

Angelika B. Lauppe, langjährige Kursleiterin des kreativen Schreibkurses 'wortWerk', der vhs Nürtingen, lädt zu ihrer Lesung mit 'quergestreiften', aber niemals 'kleinkarierten' Texten zu einer vergnüglichen Nachmittagslesung ein.
In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

21005

Mittwoch, 22.10.25, 15:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
keine Gebühr

In der Spur – Lesung der Schreibwerkstatt 'wortWerk'

Autorenlesung. Angelika B. Lauppe

Die Autor(inn)en der Schreibwerkstatt 'wortWerk' lesen aus ihren neuesten Texten zum Thema 'In der Spur'. Dabei stellte sich ihnen sehr schnell die Frage, ob es sinnvoll und 'gesund' ist, immer in der Spur zu sein.

Es erwarten Sie spannende, interessante und vielfältige Geschichten während eines harmonischen Nachmittags in der ehemaligen Krone Oberensingen.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

21006

Mittwoch, 12.11.25, 15:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
keine Gebühr

Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Mehr als jeder andere Lebensort war Nürtingen Friedrich Hölderlins „Heimat“. In der Neckarsteige verbrachte er seine Kindheit, im Garten am Neckar spielte er mit seinem Bruder und in der Lateinschule startete er seinen Bildungsweg. Von hier aus brach Hölderlin mehrfach auf, um zu stu-

dieren oder als Hauslehrer zu unterrichten. Und immer wieder kehrte er in sein „liebes Nürtingen“ zurück, um sich „nach manchen Erschütterungen und Rührungen der Seele ... festzusetzen auf einige Zeit“ – stets auch in der Hoffnung, irgendwann als freier Schriftsteller leben zu können. Die Führung erkundet das Nürtinger Leben des Dichters und folgt ihm bei Aufbruch und Heimkehr.
In Kooperation mit dem Stadtmuseum Nürtingen.

Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

21015A

Sonntag, 26.10.25, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015B

Sonntag, 30.11.25, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015C

Sonntag, 14.12.25, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015D

Sonntag, 11.01.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

„Wortwerk“: Kreatives Schreiben am Nachmittag in der Krone Oberensingen

Angelika B. Lauppe

Entdecke deine inneren Schatzkammern. Begebe dich auf die Reise zu dir selbst. Dein Charakter und deine Lebenserfahrung machen das Geschriebene zu etwas ganz Besonderem, das kein ChatGPT und keine KI je vermögen!

Einmal im Monat bringen wir in der Autorengruppe 'wortWerk' zu Papier, was schon lange im Innern schlummert. Thema verfehlt gibt es beim kreativen Schreiben nicht und die Angst vorm leeren Blatt ist auch Vergangenheit. Wir beginnen auf Anregung mit kleinen Übungsgeschichten, lassen unserer Phantasien freien Lauf und widmen uns

der belletristischen Kurzgeschichte. Wir erfahren, wie wichtig Verdichten (Kürzen) ist, wie wir 'unser' Thema finden, wodurch ein Plot interessant und spannend wird und vieles mehr. In der Gruppe können die entstandenen Texte konstruktiv besprochen, dadurch verbessert und gegebenenfalls überarbeitet werden. Im Vordergrund des Kurses steht die Freude am unverkrampften Schreiben, ebenso der respektvolle Umgang der Teilnehmer(innen) untereinander und mit den Texten. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger(innen) zum „Probieren“ bestens geeignet.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen.

21010

Mittwoch, 17.09.25, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 15.10.25, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 19.11.25, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 10.12.25, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 14.01.26, 15:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 60,00 €

Autorenkreis Atmosphäre

Beate Treutner

Der „Autorenkreis Atmosphäre“ ist ein Treffpunkt für Menschen mit Freude am Schreiben. Durch Anregungen, Schreibübungen und Aufgaben entwickeln wir im Spiel mit Sprache und Worten, mit Fantasie und Gefühl unsere persönlichen Texte. Je nach Neigung sind die Texte autobiografisch, lyrisch oder frei erfunden. Nach intensiver Auswahl tragen wir ausgesuchte Texte im Rahmen einer öffentlichen Lesung einem interessierten Publikum vor.

21011

9-mal, montags, 14 täglich ab 29.09.25
19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 64,80 €

Über mein Leben könnte ich ein Buch schreiben!

Beate Treutner

Längst vergangene Kindertage, die erste Liebe, unvergessliche Begegnungen, Menschen, die uns ein Stück des Lebensweges begleitet ha-

Anzeige

**Bücher
sind
verrückt
nach
Familie**



Buchhandlung Im Roten Haus | Kirchstraße 8 | 72622 Nürtingen | Tel: 07022- 50 31 20
buchhandlung@im-roten-haus.de | www.buchhandlung-im-roten-haus.de

ben, schmerzvolle Abschiede, kuriose Erlebnisse im Job, mit der Familie, im Freundeskreis. Jeder Mensch hat Geschichten, die das Leben mit ihm schrieb, und jede ist es wert, festgehalten zu werden. Schreiben Sie sie auf, damit keine vergessen wird. Im Kurs werden wir diese ordnen und so in Form bringen, dass Ihre Erlebnisse auch für Ihre Familie, Freunde und selbst für Fremde interessant zu lesen sind. Vielleicht entsteht sogar ein kleines Buch daraus. Ihre Lebensgeschichte. Aber wichtig: Dieser Kurs ist keine Therapie!

21012

Mittwoch, 01.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 22.10.25, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 12.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 03.12.25, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 07.01.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 04.02.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 54,00 €

Literatur am Montagmorgen „Liebste Fenchel“ – Peter Härtling

Dr. Waltraud Falardeau

Sie stand im Schatten ihres Bruders ... wie es im 19. Jahrhundert für eine Frau, auch eine äußerst begabte Frau, nicht anders zu erwarten war: Fanny Hensel-Mendelssohn. Peter Härtling erzählt aus Fannys Perspektive über ihre Familie, die Rolle der Frau in der Gesellschaft, über die Musik und das künstlerische Umfeld. Eine äußerst informative

und unterhaltsame Lektüre, die dazu herausfordert, sich im Austausch mit anderen intensiv mit ihr auseinanderzusetzen. – Die weitere Lektüre wird gemeinsam festgelegt.

21013A

Montag, 06.10.25, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 20.10.25, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 03.11.25, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 17.11.25, 10:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 42,70 €

Poesie der Stuttgarter Weinsteige

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Romantik in Stuttgart? Kaum zu glauben, aber wahr! Von Weinbergen umringt, umgeben von Wiesen und Hecken, führte die alte Weinsteige Jahrhunderte lang als einziger Weg Richtung Süden. Noch heute zeigen sich entlang des Weges wunderschöne Aussichten. Ludwig Uhland, Justinus Kerner, Nikolaus Lenau, Schiller, Goethe und Hölderlin – sie alle nutzten diesen Weg entweder zu Fuß oder „mit Postillion“ in der Kutsche und dichteten dabei Balladen, Weinlieder und stimmungsvolle klassische Gedichte. Wir spazieren ihnen nach, genießen die Aussicht, hören Gedichte und erfahren viel von Stuttgarts Geschichte.

Treffpunkt: Vor „L'Osteria“, Epplerstraße 2, Degerloch

21017

Sonntag, 28.09.25, 15:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Vor L'Osteria Stgt.-Degerloch, bei d. Haltestelle „Degerloch“ U5, U6
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

vollen, reduzierten Formsprache des Künstlers Abi Shek (bekannt für seine großformatigen Holzschnitte), entwickeln wir eigene „Menschentier“-Wesen und bringen sie aufs Papier – ganz einfach mit selbstvorbereiteten Druckplatten, z.B. aus Moosgummi, Karton oder Tetrapack.

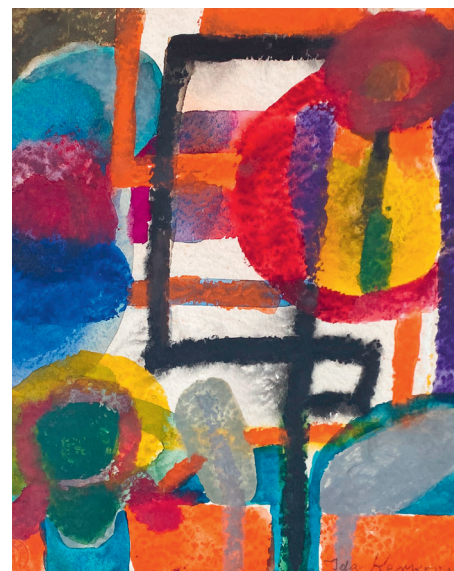
Der Workshop unter der Leitung von Nadja Pidan, freie Künstlerin (ABK Stuttgart), richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht um Spaß an der bildnerischen Gestaltung, das Ausprobieren von einfachen Drucktechniken und das freie Arbeiten mit Tier- und Menschenmotiven. Die entstandenen Drucke können mit nach Hause genommen werden.

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

Anmeldeschluss: 09.10.2025

22001

Samstag, 11.10.25, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 25,00 €



© Familienarchiv Kerkovius Wendelstein, Foto Galerie Schlichtenmaier

„Mädelsabend“ mit KunstGenuss

im Rahmen der Ausstellung Ida Kerkovius/
Fritz Ruoff „Lichträume“
Führung mit Anmeldung
Constanze Halsband

Die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung lädt interessierte Frauen im Rahmen der Ausstellung „Lichträume“ zu einem Abend mit KunstGenuss in die Schellingstraße ein. Zu sehen sind – in Kooperation mit der Galerie Schlichtenmaier – ausgewählte Werke von Ida Kerkovius (1879-1970) im Dialog mit Arbeiten von Fritz Ruoff (1906-1986). Das Erzählerische trifft sich in der Bildwelt der wichtigsten Schülerin von Adolf Hölzel mit einem besonderen Interesse am Farb- und Lichtraum. Bei einem Gang durch die Ausstellung mit der Kunsthistorikerin Constanze Halsband taucht man ein in das Werk dieser bedeutenden deutschen Malerin der Klassischen Moderne. Im Anschluss besteht in lockerer Atmosphäre beim Genuss von kleinen Köstlichkeiten und einem Glas Sekt die

Kunst



© Nadja Pidan

Druck-Workshop. Menschentiere – inspiriert durch Werke von Abi Shek

Workshop mit Anmeldung. Nadja Pidan

Tiere mit Charakter, Menschen mit tierischen Zügen – in diesem kreativen Workshop erkunden wir die Verbindung zwischen Mensch und Tier in ausdrucksstarken Bildern. Inspiriert von der kraft-

Anzeige

BUCH HAND WERK

H.P. Bühler




Bilderrahmung Buchbinderei
Restaurierung



-10%

Künstlerbedarf

Am Kührain 14 · 72622 Nürtingen
Telefon 07022/207206

Öffnungszeiten
Di. - Sa. 9.30 - 12.30 h
Di. - Fr. 14.30 - 18.00 h

www.buchhandwerk.com

Möglichkeit zum Gedankenaustausch.
In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff
Stiftung
Anmeldeschluss: 18.11.2025

22002

Mittwoch, 26.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 19,00 € (inkl. Fingerfood und ein Getränk)

Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

Bei einem Rundgang durch den Garten gibt es einiges zu entdecken. Zum einen die Architektur der Villa, zum anderen die Metall-Plastiken, die Greta und Ottomar Domnick ab dem Jahr 1977 gesammelt haben.

Die Villa ist ein Meisterwerk der Architektur, das Architekt Paul Stohrer gekonnt mit der Landschaft verflochten hat. Mit den Metall-Plastiken haben sich die Domnicks einen Traum erfüllt: Einen Garten, der der Kunst gewidmet ist. Blickachsen und Nachbarschaften sind gekonnt gestaltet. Die Gartengestaltung steht in der Tradition von le Corbusier, der 1925 bei der Internationalen Ausstellung der dekorativen Künste erstmals diese Art des modernen Gartens vorstellte.

Bei schlechtem Wetter findet der Streifzug als Präsentation auf der Leinwand in der Villa statt.
In Kooperation mit der Sammlung Domnick

22004

Sonntag, 21.09.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

Die Villa Domnick steht auf der Oberensinger Höhe. 1967 errichtete der Stuttgarter Star-Architekt Paul Stohrer dieses Meisterwerk der Architektur für die Psychiater und Neurologen Ottomar und Greta Domnick und ihre Kunstsammlung. Es ist ein Museum zum Wohnen. Die Architektur hat nach 50 Jahre nichts von ihrer Eleganz und Eindringlichkeit verloren. Schon 1982 wurde das Ensemble von gebäude-Kunst und Wohnkultur unter Denkmalschutz gestellt.

Bei diesem Rundgang stehen die Architektur der Villa und die Persönlichkeit des Architekten im Mittelpunkt. Es werden Zeichnungen von Paul Stohrer gezeigt. Auch zum Leben der Bauherren Greta und Ottomar Domnick und zu ihrer Sammlung gibt es einen Überblick.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

22005

Sonntag, 19.10.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



Ehepaar Domnick © Sammlung Domnick

Das Ehepaar Domnick: Leben und Wirken

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

Als Greta und Ottomar Domnick auf der Oberensinger Höhe ihre Villa bauten, waren sie schon 60 Jahre alt. Das Ärzte-Ehepaar, das auf der Stuttgarter Gänsheide eine Privatklinik leitete, überrascht durch die Vielseitigkeit seiner Begabungen. Sie haben nach dem Krieg abstrakte Bilder gesammelt und waren mit großen Malern befreundet. Sie waren die ersten, die den Kulturaustausch mit Frankreich aufnahmen. Sie waren 1950 die ersten Porsche-Kunden und fuhren den legendären Porsche 356. Sie drehten acht Filme, bekamen einen Bambi und den deutschen Filmpreis. 1967 bauten sie ein epochales Gebäude als Wohnhaus und Museum. Sie gründeten einen Cello-Preis, der 2020 vergeben wird. Das Leben und Wirken der Domnicks ist eine spannende Geschichte.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

22006

Sonntag, 09.11.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Die abstrakte Malerei der Nachkriegszeit: Willi Baumeister, Fritz Winter, Hans Hartung und Pierre Soulages

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

Greta und Ottomar Domnick haben ab 1945 abstrakte Bilder gesammelt. Die abstrakte Malerei stand für die Zukunft und eine neue Zeit der Freiheit. Warum setzte sie sich durch? Was bewegte die Nachkriegsgesellschaft? Es ist eine ganz spannende Epoche von Aufbruch, Erneuerung, Mangel und Tauschwirtschaft.

In dieser Sonderführung werden die Maler Willi Baumeister und Fritz Winter, Hans Hartung sowie Pierre Soulages und seinen Einfluss auf die deutsche Avantgarde vorgestellt. Zwischen Biografie

und Bildinterpretation lässt sich die Stimmung dieser Epoche eindrücklich nachspüren.
In Kooperation mit der Sammlung Domnick.

22007

Sonntag, 25.01.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Auf dem Berge strahlt das Gipfelkreuz! – Stuttgart-Stadtwanderung zum Birkenkopf

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

Wir erklimmen zwar nicht alpine Höhen, aber den Stuttgarter Hausberg „Birkenkopf“ mit grandioser Aussicht über die Landeshauptstadt und übers Land. Uns begegnen unterwegs Attraktionen und geheimnisvolle Gebäude. Den Hasenberg geht es hinauf vorbei am „Alexanderhäusle“, dann an der Villa des Künstlers Otto Hajek, dem verfallenen Lokal „Waldhaus“, bis zum ehemaligen Haltepunkt der Gäubahn „Wildparkstadion“. Unterwegs erklimmen wir den den Birkenkopf, auch „Monte Scherbelino“ genannt, auf dem nach dem Zweiten Weltkrieg 50 m Trümmerschutt aufgeschüttet wurden. Schließlich kommen wir noch zu den romantischen Heschlacher Wasserfällen, fast wie im Schwarzwald...

22010

Sonntag, 11.01.26, 12:30-16:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Galeria Kaufhof Königstraße
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

Fotografie / Video / Internet



© pixabay

Einführung in die Digitalfotografie

Gabriela Hausenstein

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr nur im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst ihr Bildergebnis bestimmen? Dann

lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen derameratechnik sowie der kreativen Bildgestaltung. Hauptthemen sind Blende, Verschlusszeit, Empfindlichkeit (ISO), Schärfe & Schärfentiefe, Bildgestaltung. Alle Themen werden ausführlich besprochen und mit der eigenen Kamera individuell in den Gärten und Pflanzhäusern der Wilhelma getestet und geübt.

Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (kein Fotohandy), Objektive, ausführliche Bedienungsanleitung, Schreibzeug.

3. Termin: Treffpunkt Haupteingang Wilhelma, hierfür entstehen Extrakosten für Anfahrt und Eintritt.

24000

Mittwoch, 22.10.25, 17:30-21:15 Uhr
Mittwoch, 05.11.25, 17:30-21:15 Uhr
Sonntag, 09.11.25, 14:30-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06
Gebühr: 213,30 € (Kleingruppe)

NEU

Nachtfotografie

Gabriela Hausenstein

Ist es Ihnen bisher nur zufällig via Automatikprogramm gelungen, die Lichter der Nacht einzufangen, lernen Sie nun, in Theorie und Praxis, den Einstieg in die Nachtfotografie. Sie erhalten zahlreiche Tipps zu manuellen Einstellungen, zum Umgang mit Stativ und Fernauslöser sowie allem Wichtigen rund um die Nachtfotografie. Mit den neu erworbenen Kenntnissen gehen wir gemeinsam auf Tour und werden Lichtspuren und beleuchtete Nachtszenen in Szene setzen.

Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit Objektiven, ausführliche Bedienungsanleitung, leere Speicherkarten, volle Akkus, Schreibzeug.

2. Termin: Outdoor

24001

Samstag, 15.11.25, 17:30-21:15 Uhr
Freitag, 28.11.25, 17:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 133,30 €

Kreative Fotoexperimente (2)

Gabriela Hausenstein

Nachdem wir im ersten Kurs im vergangenen Semester mit Luft- und Seifenblasen, Wasserstrudeln und Farben experimentiert haben, gibt es dieses Mal vier neue kreative Aufnahmeideen. Wir werden uns faszinierende Wasser- und Farboxplosionen erarbeiten, spannende Highspeedaufnahmen erstellen und mit diversen Medien experimentieren.

Dieser Workshop ist für fortgeschrittene Hobbyfotografen geeignet, die Spaß an kreativem Fotografieren und der Erschaffung von spannenden Motiven haben.

Mitzubringen: Digitale Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera (keine Kompaktkameras oder Fotohandys) mit Macro- und Telebrennweiten, geladene Akkus und Speicherkarten, Stativ, externer Blitz (falls vorhanden) mit Funkfernauflöser, Fernauflöser für Kamera (falls vorhanden), Bedienungsanleitungen der Geräte.

24002

Samstag, 24.01.26, 17:00-20:45 Uhr
Samstag, 31.01.26, 17:00-20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 160,00 € (zzgl. 4 € Unkostenbeitrag)

Radieren / Malen / Zeichnen

Radieren

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Julika Rausch

Was ist Kunst und warum stirbt eine alte Technik wie die Radierung nicht aus? Diesen und anderen Fragen möchte ich mit den Kursteilnehmerinnen nachgehen. Sie bekommen einen kunstgeschichtlichen Einblick und lernen neben der bildlichen Umsetzung ihrer Ideen auch prozesshafte, experimentelle und konzeptionelle Herangehensweisen kennen. Es gibt vielfältige Techniken eigene oder vorgegebene Themen künstlerisch auf einer Kupferplatte umzusetzen, um dann das entstandene Motiv an der Druckpresse zu vervielfältigen.

25000

8-mal, mittwochs, ab 08.10.25
17:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 138,40 € (zzgl. 20 € Materialkosten)

Radieren – Zusatzkurs

Michael Helm

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die bisher erworbenen Fähigkeiten im Radieren zu erweitern und zu vertiefen.

25001

2-mal, mittwochs, ab 24.09.25
17:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 33,00 €

Aquarellmalen am Nachmittag

Die Teilnehmenden können Kenntnisse in den verschiedenen Aquarelltechniken erwerben bzw. vertiefen. Anhand konkreter Aufgabenstellungen (Themen sind u. a. Landschaft und Stilleben) können eigene Ausdrucksmöglichkeiten erkundet und entwickelt werden. Bei gemeinsamen Besprechungen wird auf den Bildaufbau, Farbe, Form und den Einsatz der verschiedenen Techniken eingegangen.

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Claudia Rentschler

25003

5-mal, montags, ab 22.09.25
15:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06
Gebühr: 66,70 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)



© pixabay

25004

6-mal, montags, ab 10.11.25
15:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06
Gebühr: 80,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

25005

3-mal, montags, ab 12.01.26
15:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06
Gebühr: 40,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Urban Sketching: Altstadtgassen und Neckarufer zeichnerisch entdecken

Claudia Rentschler

Wir suchen unsere Motive in den malerischen Altstadtgassen Nürtingens oder am Neckarufer, zeichnen und/oder malen nach Beobachtung direkt im Freien, soweit es das Wetter zulässt. Bei ungeeignetem Wetter bleiben wir in den Kursräumen und zeichnen Innenansichten, andere Personen oder den Ausblick aus dem Fenster.

Folgende Themen werden zu Beginn jedes Termins theoretisch erklärt und das Wissen kann im Anschluss gleich geübt werden: Grundlagen der Perspektive, Menschen, Bäume und Details zeichnen, Licht und Schatten und verschiedene Techniken des Urban Sketching, spielerischer Umgang mit Farben und Medien.

Mitzubringen: Wenn vorhanden, Papier u. verschiedene Stifte (Bleistifte, Fineliner, Kugelschreiber, Filzstifte, Aquarellfarben, etc.)

25006

3-mal, samstags, ab 27.09.25
14:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 102
Gebühr: 50,00 €

Bitte rechtzeitig anmelden

Unterbelegte Kurse werden ca. eine Woche vor Kursbeginn gestrichen. Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an.

Keramik / Gestalten / Werken

Keramisches Arbeiten an der Drehscheibe

Grundkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Schumacher

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Drehen an der Töpferscheibe, eine der ältesten Techniken, kennenlernen oder auch vertiefen wollen. Zunächst werden das Zentrieren und die Griffe zum Formen einfacher Gefäße geübt. Darauf aufbauend wird die Technik des Abdrehens (Versäubern) der „Lederharten“ Arbeiten und die Anwendung verschiedener Dekorationstechniken vorgestellt. Am letzten Kursabend werden die entstandenen Arbeiten glasiert und anschließend gebrannt. In Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen

Mitzubringen: Eimer, Handtuch, Plastikschüssel, Messer, Wäscheklammer, Teigschaber ohne Griff, Pinsel, Schwämme.

26000

6-mal, mittwochs, ab 24.09.25

18:30-21:30 Uhr

kein Kurs am 29.10.2025

Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik

Gebühr: 141,60 € (zzgl. Material- und Brennkosten, 40-50 €)

Kleingruppe

Adventskränze binden

Silke Hoss

Über die Vorbereitung auf Weihnachten baut sich allmählich eine festliche und feierliche Stimmung auf. Adventskränze binden gehört zu dieser Vorbereitung. Sie lernen diese uralte Kulturtechnik und gestalten unter fachkundiger Anleitung Ihren persönlichen Adventskranz. Sie lernen verschiedene Bindetechniken und können mit einem Fundus an Materialien Ihrer Phantasie, Ihrer Kreativität Raum geben und Ihre Gestaltungsvorstellungen umsetzen.

26004

Freitag, 28.11.25, 18:30-20:45 Uhr

Nürtingen, Blumen Hoss

Gebühr: 22,00 € (inkl. 7 € Materialkosten, weitere individuelle Materialwünsche werden im Kurs abgerechnet)

NEU

Orientalische Krippen bauen

Grundkurs für Anfänger(innen)
Hartmut Kromer

Wenn Sie sich zum ersten Mal an den Bau einer orientalischen Krippe heranwagen möchten, dann sind Sie hier richtig. Sie erlernen Grundkenntnisse im praktischen Umgang mit Werkzeug und Material. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage eine orientalische Krippe selbst zu bauen.

Mitzubringen: Cuttermesser 19 mm + Ersatzklingen, Schnitzschutzhandschuhe

26014

4-mal, samstags, ab 08.11.25

10:00-13:15 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06

Gebühr: 94,40 € (ca. 20 € für Material werden im Kurs eingesammelt)



© pixabay

Mode und Kosmetik für Sie und Ihn

Farbberatung für Frauen Ihre persönlichen Farben

Anke Reichel

Gönnen Sie sich täglich ein bisschen Achtsamkeit bei Ihrer Kleiderwahl, oder bereitet Ihnen die Auswahl Ihrer Garderobe morgens schon Stress? Kaum angezogen und Sie fühlen sich unattraktiv und blass? Ganz klar: Es liegt an den Farben! Denn Farben, die nicht zu Ihnen passen, stören die Harmonie Ihres natürlichen Kolorits. An diesem Tag erfahren Sie mehr über Farben und Wirkung.

Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus. Kombinieren Sie Ihre Kleidung immer wieder neu, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Fehlkäufe sind Vergangenheit! Den Farbpas im Wert von 42,00 € erwerben Sie im Kurs bei der Kursleiterin selbst.

Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Mitzubringen: Schreibutensilien

28001

Freitag, 17.10.25, 13:00-17:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06

Gebühr: 45,00 €

Kleingruppe

NEU

Stilvoll durch Beruf und Alltag für Frauen

Anke Reichel

Finden Sie ihren eigenen Stil und der Stress beim morgendlichen Anziehen und beim Kleiderkauf hat ein Ende.

Jede von uns hat ihre kleinen Figurproblemchen. Sie lassen sich kaschieren und dann erscheinen wir wohlproportioniert. Sie werden sehen: Für jedes vermeintliche Problem gibt es eine Lösung.

Im Kurs besprechen wir die für Sie passenden Schnitte und Accessoires. Denn: Guter Stil ist

keine Frage des Geldes, sondern des guten Geschmacks.

Wer seinen persönlichen Stil kennt, hat weniger Stress beim Kleiderkauf und vermeidet so Fehlkäufe.

Mitzubringen: Maßband, Schreibzeug und unbedingt Kleidungsstücke (z. B. Hose, Rock, Kleid, Blazer, usw.) für den praktischen Teil

28902

Freitag, 14.11.25, 14:00-18:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 105

Gebühr: 45,00 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Teilnehmer (innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Anzeige



SECONTIQUE

MODE SPENDET HOFFNUNG

SECOND-HAND-BOUIQUE

Marktstraße 4 | 72622 Nürtingen
Telefon 07022-960 26 89

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 09:30 - 18:00 Uhr
Sa. 09:30 - 14:00 Uhr





WWW.SECONTIQUE.DE

Musik und Spiel



© pixabay

Flamenco-Gitarren-Workshop

André Engeroff

Dieser Kurs richtet sich an Flamenco-Begeisterte und solche, die es vielleicht noch werden wollen. Der Ansatz erfolgt für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen in Griffen und etwas Melodiespiel. Aber auch Fortgeschrittene können viel lernen in Rhythmen, Schlagtechniken, Finger-Arpeggios und anderen Fertigkeiten. Der Schwerpunkt liegt im visuellen und akustischen Lernen. Mitzubringen: eigene Gitarre (wenn vorhanden), Notenständer

29005

Samstag, 11.10.25, 10:00-13:00 Uhr
Sonntag, 12.10.25, 09:45-11:45 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 44,00 € (inkl. Materialkosten 5,- € / TN)



© privat

Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté
Tiefe Bässe, hohe Slaps, dichte Schlagfolgen: Die Djembé zählt zu den beliebtesten Hand-Trommeln in Mitteleuropa. Wir befassen uns zunächst mit den Schlagtechniken und der Koordination der Hände, dann spielen wir Original-Rhythmen aus Westafrika, die zusammen ein verflochtenes Gesamtbild ergeben. Informationen zur Musikpraxis in Westafrika runden das Bild ab. Dabei sorgen Einlagen der beiden Dozenten immer wieder für afrikanisches Feeling.

Ursula Branscheid-Kouyaté hat Jazz-Schlagzeug

studiert und nach über 30 Afrikareisen 6 Lehrbücher und 2 DVDs über die Djembé veröffentlicht. Mamadi Kouyaté stammt aus der berühmten Musikerfamilie in Mali, die das Ur-Balafon von 1205 und UNESCO-Weltkulturerbe unter Verschluss hält. Er spielt Djembé, Balafon und singt.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Noten werden verteilt, gerne können auch Handy-Aufnahmen gemacht werden.

Djemben können gegen 8,- Euro ausgeliehen werden. Wer ein Leih-Instrument benötigt, bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben.

Mitzubringen: Wenn vorhanden, ein eigenes Instrument. Geeignet sind nur Instrumente, die mind. 50 cm Höhe und 30 cm Durchmesser haben.

29010

Sonntag, 30.11.25, 13:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 46,00 €

Taiko – japanisches Trommeln

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Beatrix Wagner

Lernen Sie Japans musikalische Kultur kennen: Taiko, die dicke Trommel. Diese Trommel wird mit ganzem Körpereinsatz gespielt. Seit dem letzten Jahrhundert wird Taiko auch als Gruppeninstrument eingesetzt. Mit der richtigen Choreografie und Synchronität wird eine beeindruckende Wirkung erzeugt. Mit Taiko erlebt man Disziplin, kann den eigenen Körper mit seinen Grenzen kennenlernen und in der Gruppe mit viel Spaß Frust und Ärger in die Trommel abgeben. Der Kurs beginnt mit Gymnastik, genauso wie es in Japan unterrichtet wird. Danach geht es erst an die Taiko mit einem ca. 30-min. Aufwärmtraining, in dem wir die verschiedenen Schläge üben. Der zweite Teil des Nachmittags besteht darin, aus dem Repertoire von Waraku-kai SHOU ein Stück von Noboru Tanaka zu erlernen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

29013

Samstag, 08.11.25, 13:30-16:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 29,00 € (inkl. 7,00 € Leihgebühr für Trommel)

NEU

Bridge für Anfänger(innen)

Ursula Steinecke

Warum Bridge? Bridge ist für jede/n geeignet. Man braucht nicht viel Material und man kann es in Präsenz oder sogar online spielen, mit Menschen aus der ganzen Welt. Bridge ist gesellig, man lernt neue Menschen kennen und wer will, kann auch an Turnieren teilnehmen. Man lernt nie aus beim Bridge. Neugierig geworden? Sind Sie neu beim Bridge, dann ist dies der richtige Kurs für Sie.

29020

10-mal, mittwochs, ab 08.10.25
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 98,00 €



Alte Legosets wiederherstellen mithilfe von Bricklink & Co.

Workshop für Personen ab 16 Jahren
Mathias Petermann

Wer kennt es nicht: Auf dem Dachboden ist eine große Kiste mit alten Lego-Steinen aufgetaucht. Doch es gibt keine Anleitungen mehr, Teile fehlen oder sind defekt. Wie man seinen bis zu 70 Jahre alten Lego-Sets wieder zu altem Glanz verhilft, soll in diesem Kurs vermittelt werden. Den Teilnehmenden wird anhand von verschiedenen Lego-Konvoluten gezeigt, wie man mit Hilfe der frei verfügbaren Bricklink Datenbank aus alten Dachbodenfunden die darin enthaltenen Lego-Sets identifizieren kann, wie Teilelisten und Aufbauanleitungen im Internet gefunden werden können, und es wird auch aufgezeigt, wo man weltweit am günstigsten Ersatzteile finden und bestellen kann. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Englisch und Internet

Mitzubringen: Eigene Lego-Konvolute zur Identifizierung und Laptop / Handy mit Internetzugang

26013

2-mal, mittwochs, ab 05.11.25
18:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 24,00 €

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

Volkshochschule
Nürtingen

Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im Bereich Sprachen, Berufliche Bildung, Gestalten, Kunst – wie Sie möchten!

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“.

Sie können uns auch anrufen oder mailen:
Telefon 0 70 22 75-330
kontakt@vhs-nuertingen.de



Gesundheits- bildung

Fachbereichsleitung:
Yvonne Beiß

Rund um Körper und Gesundheit	37
Yoga	37
Yoga – Workshops	39
Qi Gong und Taiji	40
Körpererfahrung und -wahrnehmung	40
Pilates	49
Wirbelsäulengymnastik	50
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness	51
Tanzfitness und Trends	52
Angebote im Wasser	52
Kochen und genießen	53
Kräuter, Gewürze, Tinkturen	54
Weinkultur und mehr genießen	54
Kochkulturen	55
Backen und genießen	55

Rund um Körper und Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Unser Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung sowie Krisenbewältigung.

Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen.

Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Einführung in die Tinnitus-Atem- therapie

Traute Surborg-Kunstleben

Die Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl® ist ein seit 1995 erprobtes Selbsthilfeprogramm zur Linderung des Tinnitus. Diese Methode basiert auf einer einmaligen Synthese aus Traditioneller chinesischer Medizin, Achtsamkeitsübungen und moderner Psychotherapie. Sie verbinden auf ideale Weise östliches und westliches Wissen miteinander. An einen kurzen Vortrag über die TAT schließen sich verschiedene Übungen an: Lockerung der Muskulatur durch einfache Bewegungen, Selbstmassage, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Gespräche. Alle Übungen können einfach und leicht in den Alltag integriert werden.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Getränk

33107

Mittwoch, 08.10.25, 18:45-21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 24,00 €

Mein Wohlfühlgewicht erreichen Gewichtscoaching

Heidi Höschele

Zehn Wochen lang werden Sie von der Kursleiterin durch ein bewährtes, alltagstaugliches Abnehm-Programm begleitet und motiviert. Sie erlernen ein ausgewogenes, gesundes Essverhalten und machen sich auf den Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht, ohne Kalorien zu zählen oder nach der neuesten Diät zu leben. Sie nehmen Impulse auf, um ungünstige Gewohnheiten abzulegen und Herausforderungen anzunehmen.

Mitzubringen: Schreibmaterial

33105

10-mal, mittwochs, ab 05.11.25
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 89,10 € (inkl. Materialkosten)

Ohrgeräusche lindern mit dem Tinnitus-Atemtraining nach Holl®

Traute Surborg-Kunstleben

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl® unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus sowie deren Begleitscheinungen nachhaltig zu verändern. Sie kommen wieder ins Gleichgewicht - Stress vermindert sich. Die Übungen setzen sich aus den Bereichen Bewegung, Atmung und Selbstmassage zusammen. Sie sind einfach zu lernen und können im Alltag gut integriert werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

33108

Mittwoch, 21.01.26, 18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 32,00 €



© pexels

Endlich wieder besser schlafen – tief und erholsam

Traute Surborg-Kunstleben

Ein guter Schlaf verbessert die Konzentrationsfähigkeit, schenkt neue Energie und Lebensfreude und sorgt für ein seelisches und körperliches Wohlbefinden. Welche häufigen Schlafstörungen gibt es? Welche natürlichen Hausmittel helfen zu einem erholsamen Schlaf? Wir erlernen geeignete

Achtsamkeits-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Bitte eine Matte mitbringen. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen

33106

Mittwoch, 28.01.26, 18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 32,00 €

Yoga

Der Begriff Yoga bedeutet „Vereinigung“ und „Integration“ von Körper und Seele. Die vielen verschiedenen Formen des Yoga umfassen sowohl geistige als auch körperliche Übungen, die sogenannten Asanas. Yoga ist aber weit mehr als eine Form der Tiefenentspannung. Denn Yoga kann auch Schmerzen lindern, schützt das Herz und stärkt unsere Muskeln. Jeder Yogalehrende unterrichtet seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Durch Yogaübungen am Morgen kann Energie und Gelassenheit für den Tag gewonnen werden. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Zwei Stunden vor einer Yogastunde sollte man keine großen Mahlzeiten zu sich nehmen.

Unser Programm zu Entspannungskursen

wie Yoga, Yoga-Workshops
und Qi Gong finden Sie
mit ausführlichen Inhalts-
beschreibungen unter:



Hatha Yoga am Morgen

Carla Hägele

Ein Yoga der westlichen Welt ist der Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisformen des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken

33212

13-mal, montags, ab 22.09.25
09:30-10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 93,20 €

NEU

Yoga – sanft und entspannt

Birgit Schiemann

Sanfte Yoga-Übungen dienen dazu, einen einfachen Weg zur Entspannung zu ermöglichen. Ziel ist es, stressfrei und entspannter im Alltag zu werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke

33217

12-mal, montags, ab 22.09.25

17:00-18:30 Uhr

Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal

Gebühr: 117,60 €

Kleingruppe

Hatha Yoga

Mit Hatha Yoga werden Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht. Die Asanas (Körperstellungen) entwickeln auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Mit speziellen Atemübungen kommt die Lebensenergie wieder ins Fließen. Das Ende der Stunde wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet. Dabei können Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt werden, geistige Stärke und Ruhe werden wiederhergestellt. Hatha Yoga führt uns zurück in unsere Mitte und lehrt uns zu Entspannen und uns selbst zu spüren. Yoga kann von allen Menschen in jedem Alter ausgeführt werden.

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

33215

15-mal, montags, ab 22.09.25

16:45-17:55 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01

Gebühr: 100,30 €

33216

15-mal, montags, ab 22.09.25

18:00-19:10 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01

Gebühr: 100,30 €

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Kyra Gräbner-Dörflinger

33222

14-mal, dienstags, ab 23.09.25

18:00-19:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04

Gebühr: 120,40 €

33223

14-mal, dienstags, ab 23.09.25

19:45-21:15 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04

Gebühr: 120,40 €

NEU

Entspannt in die Woche durch Meditation und Yoga

Karina Vacelsi

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Entspannen Sie Körper, Seele und Geist. Lernen Sie mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden durch Atemübungen, Meditationen, autogenes Training und Tiefenentspannungstechniken. Erleben Sie geführte Phantasie Reisen begleitet von Klangschalen, Klangspielen und ätherischen Düften. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen, Decke, Getränk

33218

15-mal, montags, ab 22.09.25

19:15-20:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01

Gebühr: 112,00 €

Yoga und Entspannung

Bettina Michel

In entspannter Atmosphäre gewinnst Du mit verschiedenen Yogaübungen Abstand, um die Herausforderungen, die Dir in Beruf und Alltag begegnen, leichter bewältigen zu können. Verschiedene Atemübungen helfen, innere und äußere Anspannungen aufzulösen. Auch können chronische Beschwerden wie Verspannungen und Rückenschmerzen gelindert werden.

Mitzubringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

33219

11-mal, montags, ab 22.09.25

20:00-21:30 Uhr

Kein Kurs am 08.12.25

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01

Gebühr: 107,80 €

Yoga – Gutes für den Rücken

für Anfänger(innen) und Geübte
Judy Armbruster

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine ruhige, rückenfreundliche Übungspraxis suchen und sich eine verbesserte Körperwahrnehmung wünschen. Mitzubringen: Yogamatte, 2 Yoga-Blöcke, 1 Yoga-Gurt

33224

12-mal, dienstags, ab 23.09.25

18:45-20:15 Uhr

Kein Kurs am 07.10., 25.11., 16.12.25

Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,

Bewegungsraum

Gebühr: 103,20 €

Hatha Yoga

mit Vorkenntnissen
Susanne Höppner

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke, Matte

33204

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25

09:30-11:00 Uhr

Kein Kurs am 22.10., 05.11., 10.12.25 und 07.01.26

Nürtingen, Friedrich-Gluck-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 103,20 €

Yoga und Entspannung

Julia Thomschke

Hatha Yoga ist einer der bekanntesten Yogastile weltweit. Durch Körper- und Atemübungen kräftigst du deine Muskulatur, steigertest deine Flexibilität und entspannst den Geist. Du lernst Dich und Deinen Körper wieder mehr spüren und fühlst

Dich mit dir verbunden. In diesem Kurs liegt der Fokus auf Achtsamkeit in der Ausführung der Asanas in Verbindung mit deiner Atmung. Es ist eine ausgeglichene Praxis, mit einer Mischung aus Muskelkräftigung und -dehnung, Atembewusstsein, Entspannung und zur Ruhe kommen der Gedanken durch geführte Meditationen.

Mitzubringen: Decke, Getränk

33230

16-mal, mittwochs, ab 24.09.25

19:00-20:15 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01

Gebühr: 114,70 €



Flow Yoga

Dieser Yoga verbindet Atemtechniken und traditionelle Yoga-Stellungen mit fließenden Bewegungen, die je nach Befindlichkeit des Einzelnen in ihrer Intensität variieren und angepasst werden. Das Ganzkörpertraining erhöht die Beweglichkeit, Kraft und Vitalität.

Flow Yoga

für Anfänger(innen)
Nicole Schneider

33220

12-mal, dienstags, ab 30.09.25

17:30-18:30 Uhr

Kein Kurs am 02.12.25

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01

Gebühr: 75,30 €

Flow Yoga nach eigener Befindlichkeit und Flexibilität

Nicole Schneider

33221

12-mal, dienstags, ab 30.09.25

18:45-19:45 Uhr

Kein Kurs am 02.12.25

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01

Gebühr: 75,30 €

Yin Yoga und Pranayama

Julia Armbruster

Wir üben Asanas (Yogahaltungen), um das Körpergewebe aber auch die Gelenke gezielt und achtsam zu dehnen. Beim Yin Yoga kehren wir uns bewusst ab von Erwartungshaltungen und dem Leistungsdenken und nehmen eine allzeit wohl-

wollende beobachtende innere Haltung ein, die erfrischt und verjüngt. Klassische Atemübungen wie Kapalabhati (Schnellatmung) und Anuloma Viloma (Wechselatmung) werden im Kurs eingeführt und Übungen zur Tiefenentspannung runden die Yogastunde ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, 2 Yoga-Blöcke, 1 Yoga-Gurt, wenn vorhanden Yogakissen

33210

10-mal, donnerstags, ab 06.11.25

09:00-10:30 Uhr

Kein Kurs am 27.11.25

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01

Gebühr: 98,00 €

Kleingruppe

Yoga für einen gelassenen Ausklang des Tages

Julia Thomschke

Nach der Arbeit ist der Kopf meist voll mit Gedanken – Yoga hilft dir zum Ausklang deines Tages Stress abzubauen, deinen Geist zu beruhigen, deinen Körper zu spüren und dadurch mit dir verbunden zu sein. Die Verbindung von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und kurzen Meditationen kann dabei wundervoll unterstützen. Du übst mal sanft und mal kraftvoll fließende Yoga-Sequenzen, die sich mit länger gehaltenen Asanas abwechseln – für mehr Gelassenheit am Abend.

Mitzubringen: Decke, Getränk

33213

16-mal, mittwochs, ab 24.09.25

17:30-18:45 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01

Gebühr: 125,40 €

In den 2 Gesundheitsräumen in der Schloßbergschule stehen den Teilnehmenden Matten und Materialien wie Yogablöcke, Sitzkissen und Yogagurte zur Verfügung.

Yoga – Workshops

Bei den Yoga-Workshops haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv Zeit für sich selbst und die eigene Yogapraxis zu gönnen, Neues auszuprobieren und auch länger zu genießen. Abgestimmt auf immer wechselnde Schwerpunkte steht die Freude an der Bewegung sowie die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele im Vordergrund.

Yoga für einen entspannten und vitalen Rücken

Workshop. Susanne Höppner

Nahezu jeder Mensch leidet in seinem Leben an Rückenschmerzen. Der Rücken braucht vor allem Bewegung um gesund zu bleiben. Yogaübungen helfen die Rückenmuskulatur gezielt zu stärken, die Bandscheiben beweglich zu halten und die Bänder der Wirbelsäule zu dehnen. In diesem Yoga-Workshop lernst Du durch gezielte Übungen Deine Schwachstellen zu entspannen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33274

Samstag, 29.11.25, 09:15-12:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01

Gebühr: 34,60 €

Yoga-Dance Workshop

Bettina Michel

In diesem Yoga Dance-Stil werden Yoga-Haltungen gezeigt, erprobt, dann mehrere Haltungen in einem fließenden Bewegungsablauf gemacht und anschließend mit unterschiedlichen Musikstilen unterlegt, sodass man seine eigenen kleinen Bewegungsreihen tänzerisch erprobt, ohne dabei die sichere und gesunde äußere Form zu verlieren.

Dabei gibt es Bewegungsabläufe im Liegen, Sitzen und im Stehen. So kommt man ins eigene Spüren, kräftigt, dehnt und lockert zugleich den ganzen Körper, wozu einen die jeweilige Musik einlädt und inspiriert. Dadurch fühlt man sich auch mental wieder entspannt, freudvoll und gelassen.

Mitzubringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

33278

Samstag, 15.11.25, 09:15-12:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01

Gebühr: 34,60 €

Faszien-Yoga: sanft – bewusst – entspannend

Workshop. Susanne Höppner

Mit bewussten, sanften Dehnungen und intensivem Spüren des Körpers in den länger gehaltenen Stellungen werden besonders die Faszien gedehnt und gelockert. Das Bindegewebe wird elastischer und dynamischer, was sich auf den ganzen Körper auswirkt. Mit der Konzentration auf unseren Atem während des Übens, können wir noch besser in die Entspannung hineinkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33270

Samstag, 13.12.25, 09:15-12:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01

Gebühr: 34,60 €

Yoga für Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen

Workshop. Susanne Höppner

Körperliche und emotionale Anspannungen führen bei vielen Menschen zu Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich, die durch Yoga-Übungen gelöst werden können. Schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen in gleicher Position führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. In diesem Yoga-Workshop lernst Du durch gezielte Übungen Deine Schwachstellen zu entspannen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33277

Samstag, 17.01.26, 09:15-12:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01

Gebühr: 34,60 €

Anzeige



»SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Unser Programm zu Entspannungskursen

wie Yoga, Yoga-Workshops und Qi Gong finden Sie mit ausführlichen Inhaltsbeschreibungen unter:



Qi Gong und Taiji

Chinesische Atem- und Heilgymnastik

Taijiquan und Qi Gong sind hoch entwickelte Gesundheitssysteme und werden als Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in vielen chinesischen Krankenhäusern angewandt. Eine Abfolge von sanften, fließenden Bewegungen schult die Körperwahrnehmung, bringt, bei regelmäßigem Üben, die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und können von Jung und Alt ausgeführt werden.

Qi Gong – Shibashi oder die 18 einfachen Bewegungen

Shibashi ist eine Übungsform aus dem Qigong, bestehend aus 18 einfach zu erlernenden Bewegungen. Sie unterstützen dabei, ein gutes Körpergefühl zu bekommen, Stressempfinden zu beeinflussen und mehr Gelassenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert die Konzentration und verstärkt die Wirkung.

Qi Gong – Shibashi oder die 18 einfachen Bewegungen

Christa Romer

33301

13-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:15-09:15 Uhr
Kein Kurs am 16.12.25
Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum
Gebühr: 86,60 €

33302

13-mal, dienstags, ab 23.09.25
09:30-10:30 Uhr
Kein Kurs am 16.12.25
Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum
Gebühr: 78,00 €

Qigong-Yangsheng 8 Brokate

mit Vorkenntnissen
Gabriele Kottal

Qi – bedeutet so viel wie Lebenskraft und Yangsheng – betrifft das Nähren und Kultivieren der Lebenskraft. „Brokat“ meint etwas sehr Kostbares, von großer Schönheit, etwas, dem größte Wertschätzung gebührt.“ (Jiaou Guorui). Im gemeinsamen Üben und Vertiefen finden wir zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Die 8 Brokate sind für jedes Alter geeignet und können sowohl im Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, Gymnastikschuhe möglichst mit dünner Sohle, Getränk

33305

13-mal, dienstags, ab 23.09.25
16:30-17:30 Uhr
Kein Kurs am 16.12.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 81,50 €

Qi Gong für mehr Wohlbefinden am Samstagvormittag

Annabelle Herter

Qi Gong ist eine ideale Bewegungsart, um den Körper ganzheitlich zu trainieren. Qi Gong-Übungen sind wohltuend und entspannend. Sie fördern die Gesundheit und aktivieren den Energiefluss im Körper sowie die Koordination- und die Konzentrationsfähigkeit. Wir machen verschiedene Übungen, die zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden beitragen.

Mitzubringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken, Getränk

33313

Samstag, 27.09.25, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 18.10.25, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 08.11.25, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 06.12.25, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 17.01.26, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 14.02.26, 09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 108,00 €

Qi Gong Entspannung und Energiearbeit in Bewegung

Roland Blon

Durch beharrliches Üben (Gong) mit dem Qi (alles, auch den Körper durchdringende Energie) kann der Energiefluss im Körper ausgeglichen und der Mensch harmonisiert werden. Wir werden uns neben den einleitenden Ruheübungen mit ausgewählten einfach zu erlernenden Qigong-Übungen (aus Shibashi-Qigong: 18 Bewegungen, 15 Ausdrucksformen, 8 Brokaten) befassen und richten unsere Aufmerksamkeit dabei neben der äußeren Übungsform besonders auch auf die Wahrnehmung innerhalb des Körpers. Das Qi Gong-Grundprinzip, dass Körperenergie schon allein durch gezielte Aufmerksamkeit gelenkt wird, kann effektiv in den Alltag übertragen werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe mit flacher Sohle

33310

12-mal, montags, ab 06.10.25
17:45-19:15 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 108,00 €

Körpererfahrung und -wahrnehmung



© Robert Golden

Feldenkrais-Methode® am Vormittag

Juliane Kamp

Ein wunderbarer Start in den Tag in Kontakt mit sich selbst und leichterem und kreativerem Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Oft resultiert daraus eine tiefe Entspannung und allgemeines Wohlbefinden. Durch angenehme, leichte Bewegungen lassen sich Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsqualität verbessern.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, warme, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, kleines Kissen

33018

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
10:30-11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 120,00 €

Feldenkrais-Methode®

Moshé Feldenkrais, israelischer Physiker und Judosportler, entwickelte aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme in der Mitte des vorigen Jahrhunderts seine Methode. Wiederholt und bewusst ausgeführte Bewegungen bewirken erstaunliche Veränderungen im Nervensystem. Der geplagt-ruhige Mensch fühlt sich von Schmerzen befreit und findet hervorragende Übungen, um negativen Stress und die Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen. Die Feldenkrais-Methode® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Pädagogik der Achtsamkeit. Dieser Kurs eignet sich für Interessierte jeden Alters, die noch auf den Boden liegen können.

Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

33016

9-mal, donnerstags, ab 02.10.25
16:00-17:30 Uhr
kein Kurs am 16.10. und 13.11.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 108,00 €

33017

9-mal, donnerstags, ab 02.10.25
18:00-19:30 Uhr
kein Kurs am 16.10. und 13.11.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 108,00 €

Sonderheft

Sonde

erheft

Sonde

erheft

Sonde

erheft

Sonderheft

Shiatsu – sanfte Druckmassage zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Die wohltuende Behandlung des ganzen Körpers mit sanftem Druck und Dehnungen, mit Bewegungsübungen und der eigenen Handenergie löst Muskelverspannungen, wirkt ausgleichend und fördert die eigene Körperwahrnehmung. Die Massagetechniken helfen zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren und neue Kraft für Beruf und Alltagspflichten zu sammeln. Stress wird effektiv abgebaut – eine richtige Wohltat in unserem meist hektischen Alltag.

Shiatsu für Paare

Roland Blon

33037

Samstag, 18.10.25, 09:30-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,80 €
bitte paarweise anmelden

33038

Samstag, 29.11.25, 09:30-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,80 €
bitte paarweise anmelden

33039

Samstag, 24.01.26, 09:30-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,80 €
bitte paarweise anmelden

Aikido – Von der Konfrontation zur Harmonie

für Erwachsene
Martin Böhler

Als moderne japanische Kampfkunst verbindet Aikido dynamische Bewegung, defensive Abwehrtechniken und innere Haltung auf einzigartige, harmonische Art und Weise. Mit fließenden Bewegungen werden Aggression und Kraft eines Angriffs aufgenommen und ins Leere gelenkt. Körperkraft spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle. Durch partnerschaftliches Üben entwickeln wir unsere Beweglichkeit und Körperkoordination und gelangen zu mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Konfliktsituationen. In Kooperation mit dem Aikikai Nürtingen e.V. Kursveranstalter ist der Verein. Mitzubringen: bequeme Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosen

33001

7-mal, donnerstags, ab 06.11.25
19:45-21:00 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer,
Gymnastikhalle
Gebühr: 45,00 €

Die Fünf »Tibeter«®

Manuela Kreutzberg

Die Fünf »Tibeter«® bestehen aus fünf Bewegungsabläufen, die harmonisierend auf den gesamten Organismus und die Lebensenergie wir-

ken. Mit diesen fünf Bewegungsabläufen werden die sieben Haupt-Chakren (Energiezentren des Körpers) aktiviert. Regelmäßig durchgeführt in 10-20 Minuten erreicht man neben der körperlichen Fitness auch eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für den Alltag. Auf Wunsch kann im Kurs für 2 € ein Anleitungsheft erworben werden. Mitzubringen: Matte, Sitzkissen und Decke

33015

3-mal, donnerstags, ab 13.11.25
17:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Peter Kreutzer

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson arbeitet mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen, die gezielt angesteuert werden. Der Entspannung von Körper und Geist werden positive Effekte auf seelische und körperliche Beschwerden zugeschrieben.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme warme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen

33113

6-mal, mittwochs, ab 05.11.25
19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 61,20 €



Autogenes Training nach Schultz

Peter Kreutzer

In diesem Kurs lernen Sie, durch Konzentration auf sich selbst, Körper und Seele tief zu entspannen. Ziel ist es, mit regelmäßigem Üben Stress abzubauen, um somit das allgemeine körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme warme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen

33114

6-mal, mittwochs, ab 07.01.26
19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 61,20 €

Pilates

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.

Pilates-Hybridkurse

Wir bieten weiterhin einige Pilateskurse von Ivonne Colin als Präsenz- und Onlinekurs an (hybrides Kursangebot). Das bedeutet, dass alle Teilnehmenden, die als Präsenzteilnehmende angemeldet sind, den Kurs jederzeit auch online besuchen können.

Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34050

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
07:30-08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 58,50 €

Pilates (hybrid)

Ivonne Colin

34051

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:20-09:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

34052

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
09:25-10:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34053

15-mal, montags, ab 22.09.25
12:30-13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 88,00 €

Pilates mit Yogaelementen (hybrid)

Ivonne Colin

34055

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
16:30-17:30 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

www.vhs-nuertingen.de

34056

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
17:35-18:35 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 78,00 €

Pilates mit Yogaelementen (online)

Ivonne Colin

34058

14-mal, freitags, ab 26.09.25
09:10-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 60,70 €

Pilates

Chrissie Aigner

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34062

15-mal, montags, ab 22.09.25
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 88,10 €

Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Eventuell beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten - fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen. Schonende Gymnastik ist ein Ganzkörpertraining in ruhiger Ausprägung mit Entspannungsphasen, teils auch mit Fitnessselementen.

Sturzprophylaxe

Stefania Siegfried-Gyr

Dieses Angebot findet 14-täglich im Kroatenhof, unserem Kooperationspartner (auch in den Ferien), statt. Sie melden sich nicht bei uns an, sondern gehen direkt zum Kursort. Mitzubringen: bequeme Kleidung

34146

11-mal, montags, 14 täglich ab 01.09.25
15:00-16:00 Uhr
Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3,00 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330

Sitzgymnastik

Stefania Siegfried-Gyr

Durch die verschiedenen Bewegungsübungen werden Körper und Geist aktiviert und mobilisiert. Dieses Angebot findet wöchentlich im Kroatenhof, unserem Kooperationspartner (auch in den Ferien), statt. Sie melden sich nicht bei uns an, sondern gehen direkt zum Kursort. Mitzubringen: bequeme Kleidung

34145

21-mal, montags, ab 01.09.25
9:00-10:00 Uhr
Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3,00 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

Körper in Balance 50+

für Frauen
Elisa Greiner

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen der Generation 50+ abgestimmt. Klassische Übungsfolgen sind dabei so angepasst worden, dass sie auch bei Bewegungseinschränkungen mit gutem Erfolg erlernt werden können. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung

34132

13-mal, montags, ab 22.09.25
18:15-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 50,70 €

Körper in Balance

für Frauen
Elisa Greiner

Eine abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sorgt für die Erhaltung der Körperbalance. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung

34133

13-mal, montags, ab 22.09.25
19:05-19:50 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 50,70 €

Fit in die 2. Lebenshälfte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

Ein Koordinationstraining mit vielfältigen Bewegungskombinationen, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sowie eine gezielte Kräftigung des Körpers. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

34127

13-mal, dienstags, ab 23.09.25
09:00-10:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 76,30 €

Älter werden – vital und fit bleiben mit Sturzprophylaxe

Stefania Siegfried-Gyr

Mit gezielten Übungen werden Standfestigkeit und die Sicherheit beim Gehen trainiert. Dazu gibt es Übungen für Gleichgewicht und Kraftaufbau. Mitzubringen: Handtuch, Getränk

34105

13-mal, dienstags, ab 23.09.25
10:05-10:50 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 57,20 €

Schonende Rückengymnastik

Michaela Haupt

Mit leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Durch die verschiedenen Bewegungsübungen werden Körper und Geist aktiviert und mobilisiert. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

34104

14-mal, mittwochs, ab 24.09.25
08:45-09:35 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 60,70 €

Aktives Rückentraining 50+

für Männer
Simone Winter

Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl. Wir wollen gezielt unsere Muskeln kräftigen und dehnen. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

34106

14-mal, mittwochs, ab 24.09.25
11:00-11:45 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 54,60 €

Rücken vital und gesund 60+

Michaela Haupt

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit den Schwerpunkten Wirbelsäulenbereich und Ganzkörperstabilität - im Stehen oder Sitzen. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

34137

14-mal, mittwochs, ab 24.09.25
16:00-16:45 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 61,60 €

Faszien(ierendes) Beckenbodentraining

für Frauen
Michaela Haupt

Wir lernen durch einfache Übungen unser Kraftzentrum des Körpers, den Beckenboden, wahrzunehmen und gezielt anzusprechen.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung

34138

14-mal, mittwochs, ab 24.09.25

16:50-17:35 Uhr

Kein Kurs am 07.01.26

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 61,60 €

Beckenbodengymnastik

Dieser Kurs stärkt gezielt den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur und dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden.

Beckenbodengymnastik 50+ Kraft aus der Mitte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34123

14-mal, donnerstags, ab 25.09.25

09:00-10:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04

Gebühr: 84,20 €

Beckenbodengymnastik Kraft aus der Mitte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34124

14-mal, donnerstags, ab 25.09.25

10:10-11:10 Uhr

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04

Gebühr: 84,20 €

Aktives Rückentraining

Elisa Greiner

34118

14-mal, donnerstags, ab 25.09.25

18:00-18:45 Uhr

Nürtingen, Ersbergsschule, Gymnastikraum

Gebühr: 54,60 €

34119

14-mal, donnerstags, ab 25.09.25

18:50-19:35 Uhr

Nürtingen, Ersbergsschule, Gymnastikraum

Gebühr: 54,60 €

Bitte bringen Sie zu unseren Bewegungsangeboten Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk mit.

Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness

Mit einem gesundheitsorientierten, effektiven und abwechslungsreichen Bewegungstraining aus verschiedenen Fitnesstrends können die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Stundenlanges Sitzen ist in vielen Berufen kaum vermeidbar. Aber schnell kommt dadurch körperliche Aktivität im Alltag zu kurz. Tun Sie sich etwas Gutes und bewegen Sie sich. Unser Angebot ist vielfältig.

Gymnastik-Mix: Golden Age

Johanna Glotzmann

Ein funktionelles Workout zur Kräftigung speziell im Bereich Bauch, Beine und Po, auch mit verschiedenen Kleingeräten.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34405

14-mal, montags, ab 22.09.25

17:30-18:30 Uhr

Kein Kurs am 06.10.25

Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle

Gebühr: 56,00 €

Bauch-Beine-Po

Lisa Wanner

Nach einem den Kreislauf anregenden Aufwärmen werden die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.

Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch, Matte

34407

14-mal, dienstags, ab 23.09.25

17:50-18:50 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingsschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 72,80 €

Bodyfitness

Stefania Siegfried-Gyr

Ein funktionelles Workout zur Kräftigung speziell im Bereich Bauch, Beine und Po, auch mit verschiedenen Kleingeräten.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34408

13-mal, dienstags, ab 23.09.25

18:30-19:30 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 67,60 €

Fitness- und Konditionsgymnastik

Liesbeth Greiner

Mit Musik und Ehrgeiz werden Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Koordination trainiert und dabei gleichzeitig auch die Muskeln gestärkt.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34401

15-mal, mittwochs, ab 17.09.25

17:50-18:50 Uhr

Kein Kurs am 08.10 und 15.10.25

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 78,00 €

Powerfitness

Liesbeth Greiner

Ein vielfältiges Fitnessprogramm, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnesseinheiten, Muskelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stretching und Entspannungstechniken.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34416

15-mal, mittwochs, ab 17.09.25

18:55-19:55 Uhr

Kein Kurs am 08.10. und 15.10.25

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 78,00 €

Faszientraining

für Neu- und Wiedereinsteiger(innen)
Liesbeth Greiner

Eine Rundum-Gymnastik zur Stärkung der Faszien: Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen, gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, Übungen und Massage mit und ohne Hilfsmittel wie Theraband, Triggerball, Rolle und anderen Kleingeräten.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34421

15-mal, mittwochs, ab 17.09.25

20:05-20:50 Uhr

Kein Kurs am 08.10 und 15.10.25

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 76,50 €

Unsere Wirbelsäulengymnastik-, Pilates-, Herz-Kreislauf- und Tanzfitnesskurse

finden Sie mit ausführlichen Inhaltsbeschreibungen unter:



Bodyweight-Training mit Tabata

Tabatatraining bezeichnet ein intensives Intervalltraining, das geprägt ist von kurzen, knackigen und sich wiederholenden Übungen im Ausdauer- und Kraftbereich, gefolgt von noch kürzeren Erholungsphasen.

Bodyweight-Training mit Tabata

Heike Gerwig

34422

12-mal, donnerstags, ab 16.10.25
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 62,40 €

34423

10-mal, donnerstags, ab 16.10.25
20:10-21:10 Uhr
Kein Kurs am 06.11. und 04.12.25
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 52,00 €

Bitte bringen Sie zu unseren Bewegungsangeboten, die nicht in der Schloßbergschule stattfinden, Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung und ein Getränk mit.

Tanzfitness und Trends



Rhythmisch-tänzerische Gymnastik oder Fitness hat vielfältige historische und kulturelle Wurzeln. Sie wird einerseits als eigenständige Form betrachtet, andererseits als Vorform zu bestimmten Tanzformen. In den letzten Jahren hat sich der Trend immer mehr hin zu exotischen Angeboten entwickelt. Grundrhythmen basieren oft auf latein-amerikanischen Tänzen in Mischung mit anderen Tanz- und Bewegungselementen. In der Regel werden Elemente einer „normalen“ Gymnastik mit Schritten und typischen Körperbewegungen der jeweiligen Tanzrichtung verbunden.

Zumba® Fitness

Fitia Ranaivoson



34608

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
19:00-20:00 Uhr
Kein Kurs am 02.12.25 und 13.01.26
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,40 €

34604

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
20:05-21:05 Uhr
Kein Kurs am 02.12.25 und 13.01.26
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,40 €

Line Dance

für Anfänger(innen)
Sibylle Denk

Wir erlernen die Grundschriffe Triple Steps, Grapevine, Jazz Boxes, Kick-Ball-Change, Rock Steps und Step-Turn. Im weiteren Kursverlauf vertiefen wir diese mit verschiedenen Choreografien. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

34617

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
17:00-18:30 Uhr
kein Kurs am 17.12.2025
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 132,60 €

Line Dance

für Fortgeschrittene
Sibylle Denk

Wir werden das Erlernte festigen und mit neuen Schritten und Choreografien die Kenntnisse erweitern. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind bereits gesammelte praktische Erfahrungen. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

34618

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
18:45-20:15 Uhr
kein Kurs 17.12.2025
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 132,60 €

Line Dance

für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen
Sibylle Denk

Wir werden das Erlernte festigen und mit neuen Schritten und Choreografien die Kenntnisse erweitern. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind bereits gesammelte praktische Erfahrungen. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

34619

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
20:30-21:30 Uhr
kein Kurs 17.12.2025
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 88,40 €

Dein Tanz

Die monatlich stattfindenden Tanzabende geben Dir die Möglichkeit, den Alltag loszulassen, den Kopf frei zu bekommen und zu fühlen, was Dein Körper Dir zu erzählen hat. Du lernst keine feste Schrittfolge, die Schritte zeigen sich von selbst, Du findest Deinen eigenen Tanz. Du setzt Energien frei: fließend, stampfend, wild, entschlossen, zart, traurig... was auch immer. Es gibt kein richtig oder falsch. Das Anliegen der Kursleiterin ist es, einen geschützten Raum zur Verfügung zu stellen, Musik anzubieten, Begegnungen mit anderen Menschen

zu ermöglichen und einen liebevoll achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu schaffen.

Dein Tanz

Ankommen, loslassen, frei tanzen

Ruth Schmid

34621

Montag, 22.09.25, 20:00-21:30 Uhr
Montag, 20.10.25, 20:00-21:30 Uhr
Montag, 17.11.25, 20:00-21:30 Uhr
Montag, 15.12.25, 20:00-21:30 Uhr
Montag, 19.01.26, 20:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

34620

Donnerstag, 09.10.25, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 06.11.25, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 04.12.25, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 29.01.26, 20:05-21:35 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

Angebote im Wasser



Gymnastik im Wasser ist aufgrund des Wasserantriebs wesentlich gelenkschonender als an Land, da es den gesamten Bewegungsapparat (vor allem Wirbelsäule und Bandscheiben) entlastet. Gleichzeitig werden bei den gymnastischen Übungen Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Überwindung des Wasserwiderstandes werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke mobilisiert sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel und wirkt straffend auf das Bindegewebe. Je nach Intensität ist Bewegung im Wasser auch ein „Kalorienkiller“.

Wichtig: Bei Herz-Kreislaufbeschwerden oder anderen Erkrankungen trainieren Sie bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Wassergewöhnung und Einführung in die Schwimmtechniken

für Anfänger(innen)
Andrés Castoldi

In diesem Kurs ist der Fokus auf die Wasserbewältigung gerichtet. Alle, die nicht schwimmen können und einen behutsamen, professionell begleiteten Einstieg suchen, sind hier richtig. Gemeinsam arbeiten wir daran, Vertrauen ins

Über den folgenden QR-Code gelangen Sie schnell zu unseren **Aquakursen.**



In den Kursen im Hallenbad Nürtingen und im Inselbad Zizishausen sollten die Teilnehmenden schwimmen können, da unter anderem im Tiefwasser gelaufen wird.

Wasser zu entwickeln, Ängste abzubauen und ein sicheres Körpergefühl im Wasser zu fördern. Erste Schwimmtechniken wie Gleiten, Schweben und Atmen im Wasser werden vermittelt und individuell begleitet. Werden Sie mit dem Wasser vertraut und lernen Sie, sich sicher und gern darin zu bewegen. Der Kurs findet unter Anleitung von einer erfahrenen Schwimmlehrkraft statt.

34330

10-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-18:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 64,40 € (zzgl. Eintritt)

Vertiefung und Erweiterung der Schwimmtechniken

für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen
Andrés Castoldi

Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundlagen im Wasser erlernt haben und ihre Fähigkeiten nun festigen und ausbauen möchten. Es werden die technischen Grundlagen der Schwimmbewegungen wie Rücken- und Brustschwimmen vertieft und weitere Schwimmstile eingeführt. Ziel ist, die Ausdauerfähigkeit und die Sicherheit im Wasser zu verbessern, und sich gezielt auf das sichere, selbständige Schwimmen vorzubereiten.

Der Kurs ist ideal zur Vorbereitung auf weiterführende Schwimmabzeichen geeignet und findet unter Anleitung von einer erfahrenen Schwimmlehrkraft statt.

34331

10-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:50-19:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 64,40 € (zzgl. Eintritt)

Technikkurs Schwimmen

für Fortgeschrittene
Andrés Castoldi

Möchten Sie Ihre Technik auf das nächste Level bringen? In gezielten Einheiten werden fortgeschrittene Schwimmstile wie Rücken-, Kraul- und Delfinschwimmen systematisch erarbeitet, verbessert und verfeinert. Auch Wendetechniken und Startsprünge sind fester Bestandteil des Trainings. Der Fokus liegt auf einer sauberen, effizienten Schwimmtechnik, Verbesserung der Wasserlage, Atmung und Rhythmus. Durch Technikübungen und individuelles Feedback werden die Bewegungskompetenz und Sicherheit im Wasser gefördert. Der Kurs eignet sich zur Leistungsverbesserung im Freizeitschwimmen oder als Vorbereitung für leistungs-

orientiertes Training. Der Kurs findet unter Anleitung von einer erfahrenen Schwimmlehrkraft statt.

34332

10-mal, dienstags, ab 23.09.25
19:40-20:25 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 74,40 € (zzgl. Eintritt)

Kraulschwimmen / Rückenschwimmen

Patrick Zahn

Interessierte, welche die Grundzüge des korrekten Kraul-Schwimmens für gesundheitliche oder sportliche Zwecke erlernen wollen, sind in diesem Kraulkurs richtig. In den Übungsstunden liegt der Schwerpunkt auf mehreren kurzen Wiederholungen der einzelnen Bewegungsabläufe. Wasserlage, Beinschlag, Armzug und Atmung sind Übungsschwerpunkte. Es werden nur geringe Distanzen mit ausreichend Pausen geschwommen.

Wir planen dieses Angebot ab 1 Teilnehmenden. Die Gebühren sind gestaffelt: 1 Person: 150 €, 2 Personen: 75 €, ab 3 Personen: 50 €. Der Eintritt für das Hallenbad ist nicht inkludiert. Der Kurs ist auf maximal 4 Personen begrenzt.

Sie können sich bei uns auch gern als Interessent(in) anmelden. Wir informieren Sie rechtzeitig, wie der Anmeldestand vor Kursbeginn ist.

34335

mittwochs, 5 x, 19.40-20.35 Uhr
Fragen Sie wegen der konkreten Termine direkt bei der vhs nach.
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Staffelgebühr (zzgl. Eintritt)

Auf unserer Homepage finden Sie alle Aquakurse, die wir anbieten. Darunter viele Aquajogging- und Aquafitnesskurse. Im Programmheft ist lediglich eine Auswahl unserer Aquakurse aufgeführt, vor allem neue Angebote.

Kochen und genießen

Knusprig goldbraun und voller Geschmack – Panaden, Panierungen und mehr

Sven Kahlenberg

Ob klassisch wienerisch, mediterran gewürzt oder kreativ mit Nüssen und Panko – eine gute Panade hebt jedes Gericht auf ein neues Level. In diesem Kurs dreht sich alles um die Kunst der perfekten Panierung: von der Auswahl der richtigen Zutaten über die passenden Fleisch- und Geflügelstücke bis hin zur optimalen Zubereitung für außen knusprige und innen saftige Ergebnisse.

39003

Dienstag, 30.09.25, 18:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,70 € (inkl. 19 € für Lebensmittelkosten)

Schalen- und Krustentiere

Sven Kahlenberg

„Was Sie schon immer mal wissen wollten, sich aber nie zu fragen wagten!“ Frei nach Woody Alan öffnet Sven Kahlenberg für einen Abend seine Spezialitäten-Schublade und Sie gehen gemeinsam mit ihm auf eine lukullische Expedition. Sie erfahren am Beispiel von Miesmuscheln, Jakobsmuscheln, Riesengarnelen und Hummer, was man, angefangen beim Einkauf über die Lagerung bis hin zur Vor- und Zubereitung von Schalen- und Krustentieren, wissen und beachten sollte. Gemeinsam werden wir fantastische Gerichte gekocht, die Sie mühelos zu Hause nachmachen können und als Quelle der Inspiration auf andere Gerichte mit Meeresfrüchten übertragen können.

39004

Freitag, 24.10.25, 17:45-21:45 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 64,30 € (inkl. 35 € für Lebensmittelkosten)

Kochen mit regionalen herbstfrischen Zutaten: echt schwäbisch!

Sven Kahlenberg



Herzhaft, bodenständig und mit Liebe zur Tradition – die Küche Baden-Württembergs ist so vielfältig wie die Region selbst. Wir entdecken die kulinarischen Klassiker des „Ländle“ und bereiten typische Gerichte mit regionalen und saisonalen Zutaten zu. Vom handgeschabten Spätzleiteig über Schwäbischen Kartoffelsalat bis zur hausgemachten Maultasche – hier wird mit Herz und Hand gekocht. Die Zutaten stammen aus der Region – von der Alb bis zum Schwarzwald.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

39005

Dienstag, 11.11.25, 18:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 19,00 € (für Lebensmittelkosten)

Vegan rund um die Welt – Ein Bio-Kochkurs

Sonja Brandner

Es erwartet Sie eine kulinarische Reise rund um die Welt. Lassen Sie sich entführen in die Küchen der Kulturen und genießen Sie die bunte Vielfalt auf dem Teller. Gemeinsam erleben wir rein pflanzliche Köstlichkeiten z.B. aus Indien, Italien, Japan, den USA, der Türkei... und Bayern! Da ist für jeden etwas dabei! Freuen Sie sich auf Herzhaftes und Süßes, altbekannte Klassiker und neue Geschmackserlebnisse – gebacken, gebraten oder kalt... Aus einer großen Vielfalt an Gerichten schöpfen wir aus dem Vollen: Es gibt Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und Nachspeisen. Der Kurs eignet sich auch für Nicht-Veganer(innen) und bei Unverträglichkeiten gegen Milch und Ei. Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben, Getränk

39015

Sonntag, 05.10.25, 11:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 55,00 € (inkl. 22 € für Bio-Lebensmittel und Rezepte)

Kräuter, Gewürze, Tinkturen

Faszination Gewürze mit Verkostung

Susanne Erb-Weber

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Gewürze! Erhalten Sie spannende Informationen über die Herkunft und Geschichte der Gewürze, aber auch Tipps, wie Sie mit Gewürzen Gerichte veredeln und Ihre Gesundheit unterstützen können. Lernen Sie bei einer Verkostung die besonderen Aromen kennen und wie man sie gekonnt einsetzt. Ein Genuss für alle Sinne. Lernen Sie Backen mit Gewürzen ganz neu kennen.

39016

Mittwoch, 15.10.25, 18:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 23,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)



© Beate Armbruster

Wurzeln, Salben und Tinkturen

Silke Hoss

Wurzeln bearbeiten und verarbeiten ist eine Kulturtechnik, die wir wiederentdecken: An diesem Samstag lernen Sie verschiedene Wurzeln und ihre Verwertungsmöglichkeiten kennen. Sie graben sie selber aus, reinigen und verarbeiten sie zu (Heil-)Salben und Tinkturen.

39017

Samstag, 18.10.25, 10:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 40,40 € (inkl. 7 € Materialkosten)

Weinkultur und mehr genießen

Neue deutsche Rotweine – eine Entdeckungsreise

Innovative deutsche Winzer und Genossenschaften haben in den letzten Jahren gezeigt, dass es gelingt, auch bei uns hervorragende Rotweine jenseits von Trollinger und Schwarzriesling zu

machen. Neuzüchtungen sorgen zudem für ein breiteres Spektrum an spannenden Geschmacksnuancen. Neben Spätburgunder gedeihen auch mehr und mehr klassische mediterrane Rebsorten wie Merlot und Cabernet Sauvignon in unseren Breiten. Sie bieten unseren Winzern die Chance, Cuveés von geschmeidiger Saftigkeit zu schaffen, die internationales Format besitzen.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und ausgewiesener Verkostungs-Experte, stellt Ihnen an diesem Abend aufregende Rotweine aus verschiedenen deutschen Weinanbaugebieten vor und macht sie bekannt mit namhaften Winzern dieser Regionen.

Neue deutsche Rotweine – eine Entdeckungsreise

Hannes Rehm

39050

Freitag, 17.10.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 18.10.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Weine Osteuropas

Nach der Selbstauflösung des Ostblocks Anfang der 1990er Jahre waren die Weinländer des östlichen Mitteleuropa bestrebt, auch ihre Weinbau-Identität wiederzufinden. Die große Herausforderung bestand darin, die oft staatlichen Betriebe umzustellen und für den westlichen Exportmarkt konkurrenzfähige Weine höherer Qualität zu produzieren. Das konnte nur durch Investoren, EU-Finanzmittel und ausländische Berater für Weinbergpflege und Kellertechnik bewerkstelligt werden. Die Einführung internationaler Rebsorten ergänzte das einheimische Sortenspektrum und so geraten osteuropäische Weine zunehmend in den Fokus der Weinwelt.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Weinexperte stellt Ihnen an diesem Abend spannende Weiß- und Rotweine aus verschiedenen Ländern Osteuropas vor und macht Sie bekannt mit alten Rebsorten in neuem Gewand.

Weine Osteuropas

Hannes Rehm

39052

Freitag, 07.11.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 08.11.25, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Esslinger Weinberge: Weinbergwanderung

Sandra Schneider

Lassen Sie sich auf eine wundervolle Wanderung durch Esslingens Weinberge entführen. Von der Frauenkirche laufen wir um 10.00 Uhr los und werden eine Rundtour durch die Weinberge machen (2 Stunden, ca. 4 km Wegstrecke). Der Ausblick auf das Neckartal und die historische Altstadt wird uns während der Wanderung aus verschiedenen Blickwinkeln bezaubern. Zwischen durch erfahren Sie viel Wissenswertes an mehreren Stationen über die Geschichte des Weinbaus in Esslingen und es wartet eine kleine Pause mit einer Stärkung auf Sie.

39056

Samstag, 18.10.25, 10:00-12:00 Uhr
Esslingen, Treffpunkt: Frauenkirche, Untere Beutau 7
Gebühr: 15,00 € (inkl. 8 € für Lebensmittel)

Jazz-Frühschoppen mit Iris Oettinger

Jazz Matinée mit dem Iris Oettinger Swing Trio
Endlich wieder in dieser Trio-Besetzung in Nürtingen: Helmut Dold, der „Louis“ aus dem Schuttertal, Trompeter und Sänger, auch bekannt als „de Hämme“, Martin Giebel, ein viel gefragter Pianist vom Bodensee, einfühlsam und groovy, Iris Oettinger, Bandleaderin, swingende Drummerin, international bekannt durch zahlreiche Konzerte im In- und Ausland. Ein fröhlich swingender Jazz-frühschoppen mit viel Spielfreude und Drive! Von New Orleans bis Chicago, von New York bis in die Karibik - eine musikalische Reise. Getränke und Speisen werden vor Ort bezahlt

Jazz-Frühschoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger

39080

Sonntag, 12.10.25, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)



© Iris Oettinger

Jazz-Frühschoppen im Advent mit Iris Oettinger

Iris Oettinger

39081

Sonntag, 30.11.25, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Kochkulturen

Tacos! Tacos!

Tacos sind in Mexiko die beliebten „Snacks“ schlechthin und obwohl ihre Rezepte sehr vielfältig sind, bleibt ihr grundlegendes Konzept unveränderlich: Ein Snack besteht aus drei Elementen, die wir alle selber herstellen: 1. einem Element, das ihm Form und Basis verleiht, meist aus Maisteig, 2. einem Füll- oder Abdeckelement, das aus etwas Essbarem besteht, das separat gekocht wird und 3. einem einfachen oder zusammengesetztem Gewürzelement, das eine Sauce und mehrere Zutaten zum Garnieren enthalten kann. Heute Abend zaubern und essen wir die Variation „Tacos de carnis“, (mexikanisches Pulled Pork) und vegetarische Tacos. Beide mit „Scharfer Salsa Roja“ serviert.

Tacos! Tacos!

Javier Nieto Vargas

39066

Samstag, 08.11.25, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 37,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

39067

Samstag, 10.01.26, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 37,00 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

Traditionelle nordindische Küche

Gemüse ist das Herz der indischen vegetarischen Küche sowohl in Gujarat als auch in Nordindien. Verschiedene Gewürzmischungen und Zubereitungsformen unterscheiden die Regionen und machen die indische Küche so abwechslungsreich. Harsha Oza ist Kochbuchautorin und kocht mit Ihnen traditionelle regionale Rezepte von der Vorspeise bis zum Dessert.

Traditionelle nordindische Küche

Harsha Oza

39061

Sonntag, 30.11.25, 10:30-15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

39062

Samstag, 11.10.25, 10:30-15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

Die russische Küche

Maria Fix

Im Laufe der Jahrhunderte waren russische Hausfrauen stets darauf bedacht, ihre Gäste besonders zu verwöhnen und haben diesen schönen Brauch kultiviert und eine Fülle phantasievoller Rezepte entwickelt. Einige davon probieren wir heute aus: Wir kochen als Vorspeise die Suppe Rassolnik, als Hauptgericht werden Pelmeni zubereitet und Babuschkina Salfetka gebacken. Mitzubringen: Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39063

Samstag, 27.09.25, 15:00-19:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 38,30 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)

Die kasachische und usbekische Küche

Maria Fix

In Kasachstan und in Usbekistan wurde und wird ausgiebig und gut gegessen und getrunken. Man nimmt sich Zeit zum Kochen und zum Genießen. Heute werden wir folgende Gerichte kochen: Beschmarmak, Boursaki und Kasachischen Tee. Mitzubringen: Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39064

Samstag, 17.01.26, 15:00-19:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 38,30 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

Volkshochschule Nürtingen

Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im Bereich Sprachen, Berufliche Bildung, Gestalten, Kunst – wie Sie möchten!

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“.

Sie können uns auch anrufen oder mailen: Telefon 0 70 22 75-330 kontakt@vhs-nueringen.de

Backen und genießen



© Glas & Beutel Unverpackt-Laden

Backen nur mit der Süße aus Früchten

Melanie Hoß, Elke Mutschler, Glas&Beutel Unverpackt

Sie sind neugierig und wollen industriezuckerfrei, nur mit der Süße aus Früchten backen? Wie das geht und dass das gar nicht langweilig ist, zeigen wir in diesem Backkurs.

Wir werden im Unverpacktladen Glas & Beutel in der Marktstraße 10 in Nürtingen beginnen. Dort erhalten Sie einen Einblick in die Genossenschaft und in das Sortiment. Auch Tipps zum unverpackten Einkaufen werden wir teilen. Anschließend werden wir in der Küche des Welthauses in der Kirchstraße 14 gemeinsam u.a. Nussecken, Bananenbrot, Apfelkuchen, Schoko-Kirschkuchen und Schoko-Muffins zubereiten.

Dieser Kurs wird geleitet von Elke Mutschler und Melanie Hoß, beides sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von Glas & Beutel - Unverpackt Nürtingen.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Schreibmaterial, Getränk

39070

Samstag, 18.10.25, 09:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Glas & Beutel Unverpackt-Laden
Gebühr: 32,60 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

Anmeldung per Telefon 0 70 22 75-330

Unser ausführlich beschriebenes Programm zu

**Koch- und Backkursen,
Weinabenden und
anderen köstlichen
Themen**



finden Sie unter:



Sprachen

Petra Garski-Hoffmann M.A.
Naomi Scheel

Deutsch als Fremdsprache	56
Fremdsprachen	57
Englisch	58
Französisch	60
Italienisch	62
Spanisch	64
Selten unterrichtete Sprachen	66

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch lernen mit System

Unsere Deutschkurse sind in die Stufen Elementare Sprachverwendung (basic user), Selbständige Sprachverwendung (independent user) und Kompetente Sprachverwendung (competent user) eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2, B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). (Siehe die Grafik zwischen den Bereichen Deutsch und Englisch!)

Je nach Vorkenntnissen und Leistungsbereitschaft können Sie mit einem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A 1), mit einem Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A 1) oder mit einem Intensivkurs (A 1) einsteigen.

Die Niveaustufe A 2 kann mit der Grundbaustein-Prüfung abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Zertifikat Deutsch. Den Abschluss der Stufe C 1 kann die Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZMP), den Abschluss der Stufe C 2 die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) oder das Kleine Deutsche Sprachdiplom (KDS) darstellen.

Wir bemühen uns, Deutschkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe C 2 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Learning German Systematically

Our German courses are divided into three levels, basic user, independent user and competent user, and as a rule follow on from one another. They correspond to levels A 1 and A 2, B 1 and B 2, as well as C 1 and C 2 of the Common European Framework of References for Languages (CEF). (See the chart between the German and English sections!)

Depending on your previous knowledge of the language and willingness to learn, it is possible to begin with a course for beginners with no previous language knowledge (A 1), a course for beginners with minimal knowledge (A 1) or an intensive course (A 1).

A 2 can be taken to „Grundbaustein“ examination level, B 1 to the internationally recognised „Zertifikat Deutsch“ (Certificate in German) C 1 to the „Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts“ ZMP (Intermediate Certificate from the Goethe Institute) and C 2 to the „Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber“ DSH (Certificate in German for foreign students applying to universities) or the „Kleine Deutsche Sprachdiplom“ KDS.

We try to offer a complete range of German courses through to a C 2 certificate. In cases where this is not possible because of too few participants, we would ask you to make use of the courses offered by neighbouring adult education centres (Volkshochschulen). Please register one week before the start of the course at the latest. All registrations are binding. The course fee is due when the course commences. If there are fewer than ten registrations, either the course must be cancelled or the fee increased.

Schlüsselkompetenz Sprachen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bietet in enger Zusammenarbeit mit Kursträgern bundesweit Deutschkurse für Zuwanderinnen und Zuwanderer an. Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache und nehmen im Anschluss an dem „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1“ teil. Im Orientierungskurs lernen Sie Wissenswertes über Deutschland, z. B. Kultur, Geschichte, Werte, usw. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Bei erfolgreicher Teilnahme an beiden Tests erhalten Sie das „Zertifikat Integrationskurs“. Auch die Volkshochschule führt regelmäßig Integrationskurse in Zusammenarbeit mit dem BAMF durch. Unter bestimmten Voraussetzungen können Zuwanderinnen und Zuwanderer an diesen Kursen teilnehmen und benötigen u. a. dafür eine gültige Teilnahmeverpflichtung oder -berechtigung. Die Teilnahme an dem Integrationskurs ist für Sie kostenfrei, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, ansonsten müssen Sie einen Kostenbeitrag zahlen.

Sie können sich bei der Volkshochschule oder auch bei der Ausländerbehörde über Integrationskurse und aktuelle Einzelheiten und Fördermöglichkeiten informieren. Stellen Sie bitte rechtzeitig einen Antrag auf Zulassung zum Kurs (Antragsformulare bei der Volkshochschule oder der Ausländerbehörde).

Für die Anmeldung bekommen Sie einen Termin, der immer donnerstags von 14:00-17:00 Uhr stattfindet. Wir bitten um vorherige telefonische Terminvereinbarung unter 07022-75180.

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung,
Telefon 07022-75180

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Teilnehmer (innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Diese Stufe führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse / Integrationskurse den Text oben!

Abendkurs Deutsch – A 1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 1)
Despina Diamantopoulou

41015

25-mal, montags und mittwochs,
ab 22.09.25, 18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 202
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 1/2)
Despina Diamantopoulou

41016

25-mal, montags und mittwochs,
ab 22.09.25, 19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 202
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 3)
Sebnem Ünlü, Brigitte Basler

41017

25-mal, montags und donnerstags,
ab 22.09.25, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 204
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 4)
Sebnem Ünlü

41018

25-mal, dienstags und freitags,
ab 23.09.25, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 202
Gebühr: 152,50 €

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite XX entnehmen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte, lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten. Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse / Integrationskurse den Text oben!

Abendkurs Deutsch – B 1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 5)
N.N.

41020

25-mal, montags und mittwochs,
ab 22.09.25, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 204
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – B 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 6)
Sebnem Ünlü

41021

25-mal, dienstags und freitags,
ab 23.09.25, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 202
Gebühr: 152,50 €

Deutsch – B 2 – Teil 1 Blended Learning

(Buch: Aspekte neu B2 Lehrbuch)
Marius Kneer

Dies ist ein B2-Kurs. Er richtet sich an Teilnehmende, die das Zertifikat Deutsch B1 oder das Zertifikat der DTZ-Prüfung erworben haben. Der Kurs besteht aus insgesamt drei Teilen.

Der Kurs findet montags und mittwochs als online-Kurs via Zoom statt. Am Samstag findet er in Präsenz in der Schloßbergsschule statt.

Aspekte neu
Mittelstufe Deutsch
Lehrbuch B2
ISBN: 978-3-12-605025-8
Klett Verlag, ca. 23,99 €

41025

30-mal ab 11.10.2025 (Samstag)
montags, mittwochs 19:00 - 21:15 Uhr, online
samstags 09:00 - 12:00 Uhr Schloßbergsschule,
Raum 104
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 104
Gebühr: 316,80 €

Fremdsprachen

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen.

Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin in diesem Semester sog. Mehrsprachenkurse für romanische Sprachen an (vgl. Kursnr. 40081 bis 40083). Wir freuen uns auf Sie!

Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40080

Donnerstag, 23.10.25, 19:30 Uhr
online - Zoom
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Kroatisch, Tschechisch, Polnisch und Russisch – A1.3 Kompakt in den Herbstferien!

(Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Slawische. A1/A2. ISBN: 978-3-9821537-5-9. www.muli-verlag.de, ab Lektion 4)
Malgorzata Müller

In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Vorkenntnisse in vier slawischen Sprachen. Sie lernen Russisch und Polnisch schneller zu lesen sowie die Unterschiede zwischen Kroatisch und Tschechisch effizienter zu sortieren. Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf der Grammatik (die wichtigsten Fälle) und auf der Konversation - Sie lernen in diesen Sprachen viel zu erzählen und die grammatischen Fälle richtig einzusetzen. Sie üben u.a. das Datum, die Monate, die Kardinalzahlen und die Adjektivendungen. Sie erfahren auch über landeskundliche Themen zu den vier Ländern.

Quereinsteiger willkommen! Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Mehrsprachenkurs sind Kenntnisse der Lektionen 1-3 des Kurslehrwerkes!

40082

5-mal, montags bis freitags
ab 27.10.25, 19:30-21:45 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 134,40 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – B 1.2

(Buch: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 10 und Zusatzmaterial)
Malgorzata Müller

In diesem Semester liegt der Schwerpunkt u.a. auf Wiederholung, Festigung, Vertiefung und auf den stilistischen und grammatischen Unterschieden zwischen Deutsch und den romanischen Sprachen. Wir sprechen über die Alltagssprache (was muss man davon beherrschen) und üben das Sprechen in den drei romanischen Sprachen. Wir lesen Texte und arbeiten den Wortschatz zu verschiedenen Themen aus. Quereinsteiger sind willkommen!

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Mitzubringen: (Buch: Ab in die Sprachen. Roma-

nische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 10 und Zusatzmaterial)

40084

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
16:30-18:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 139,20 €

Englisch



Sprachtest und -beratung

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Schülerkurse im Fach Englisch

finden Sie im Fachbereich Fit für die Schule.

vhs Nürtingen goes Europe

Das Kurssystem der vhs Sprachenschule an der Volkshochschule Nürtingen richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Englisch für die Reise für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 1)
Yuliia Novyk

Packen Sie Englisch für Ihre nächste Reise ein und machen Sie Ihren Urlaub oder Ihre Geschäftsreise unvergesslich, indem Sie lernen, sich auf Englisch zu verständigen.

42001A

8-mal, freitags, ab 05.12.25
17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch für die Reise für Fortgeschrittene – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 5)
Yuliia Novyk

Machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Sprachreise! „Englisch für den Urlaub für Fortgeschrittene – A 1“ vertieft Ihr Englisch, damit Sie auf Reisen noch souveräner werden.

Dies ist die Fortsetzung des Kurses 42001A aus dem Vorsemester. Auch neue Teilnehmer(innen) sind willkommen, wenn sie schon geringe Kenntnisse mitbringen.

42001B

8-mal, freitags, ab 26.09.25
17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergerschule, Raum 03
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch 60+ für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Easy English A 1.1, Cornelsen-Verlag)
Yuliia Novyk

– Der GER beschreibt umfassend, was Lernende an Kompetenzen erwerben müssen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke zu nutzen und kommunikativ erfolgreich handeln zu können.

– Der GER schließt die Beschreibung von Teilqualifikationen mit ein, die ausreichen, wenn nur eine begrenzte Kenntnis der Sprache gefordert wird (z. B. das Verstehen einer Sprache, nicht aber das Sprechen).

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als acht Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Der folgenden Tabelle können die zur Orientierung notwendigen Informationen entnommen werden.



Haben Sie früher schon einmal Englisch gelernt? Oder wollten Sie schon lange anfangen – aber ohne Druck und in Ihrem eigenen Tempo?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir frischen Bekanntes auf, lernen Neues dazu und üben einfache Gespräche – in einem Tempo, das zu Ihnen passt. Keine komplizierten Lehrbücher, sondern nützliche Redewendungen, Alltagssituationen und leicht verständliche Grammatik. Der Unterricht findet in angenehmer Atmosphäre statt – mit Unterstützung der Lehrkraft, mit Neugier und Freude am Lernen.

Wenn Sie sanft wieder einsteigen oder ganz neu beginnen möchten – dieser Kurs ist ein guter Start.

42003

10-mal, montags, ab 22.09.25
10:45-12:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Englisch 60+ – B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Maryna Lepokhina

Improve your English easily and at a comfortable pace! This course is perfect for those with some basic knowledge who want to progress. Simple explanations, support, and real conversation practice. Small groups and a friendly, relaxed atmosphere.

Start speaking more confidently – it's easier than you think!

42005

12-mal, dienstags, ab 30.09.25
15:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 96,00 €

Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B 1.2, ab Lektion 10)
Sarah Schiettinger

42006

15-mal, montags, ab 22.09.25
14:30-16:00 Uhr
kein Kurs am 17.11.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 120,00 €

Stufe I: Elementare Sprachverwendung (basic user)

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificate in English Stage One Elementary abgeschlossen werden.

Englisch für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen – A 1

(Buch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben)
Susi Graves

Sie haben vor langer Zeit in der Schule Englisch gelernt und wollen gerne von Anfang an wiederholen? Als sogenannte „false beginners“ sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden sicher bald Ihre sogenannten „Aha“-Erlebnisse haben und feststellen, dass Sie doch nicht alles vergessen haben.

42010

12-mal, dienstags, ab 30.09.25
10:30-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 96,00 €

Englisch Upgrade für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Easy English Upgrade A 1 (Cornelsen), ab Lektion 5)
Yuliia Novyk

Du hast schon erste Schritte in Englisch gemacht, aber willst sicherer werden? In diesem Kurs frischen wir Grundlagen auf, erweitern deinen Wortschatz und üben typische Alltagssituationen – alles in entspannter Atmosphäre. Perfekt für alle, die ein Upgrade ihrer Grundkenntnisse wollen.

42011

10-mal, mittwochs, ab 08.10.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A2 (Cornelsen), ab Lektion 6)
Yuliia Novyk

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse weiter vertiefen? Der Kurs „Englisch Intensiv – A2“ ist ideal für alle, die ihre vorhandenen Fähigkeiten ausbauen und sicherer in der Anwendung der Sprache werden wollen. Mit einem Fokus auf Grammatik, Wortschatz und Kommunikation in Alltagssituationen bietet dieser Kurs eine ideale Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu festigen.

42017

7-mal, donnerstags, ab 25.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €
vhesspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.1, ab Lektion 2)
Sarah Schiettinger

42019

12-mal, montags, ab 22.09.25
18:30-20:00 Uhr
kein Kurs am 17.11.2025
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung (independent user)

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificate in English abzulegen.

Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Englisch – B1

(Buch: Easy English B1.1, ab Lekt. 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-306 520819-2)
Irene Ganter

Sie haben früher in der Schule schon Englisch gelernt (ca. 4 Jahre) und wollen jetzt mit der A 2-Stufe Ihre Kenntnisse weiter ausbauen und auffrischen.

42030

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 96,00 €

Englisch – B 1

(Buch: Easy English B1.1, ab Lektion 5, Cornelsen ISBN 978-3-06-520819-2)
Irene Ganter

Dieser Kurs vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf und befähigt die Lernenden, über das zu sprechen, was sie wirklich interessiert. (Für Lernende mit ca. 5-6 Jahren Schulenglisch.)

42032

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Englisch – B 1

(Buch: Network Now B 1.2)
Anne O'Callaghan

We will continue the course with the new book Network Now B 1.2 We will learn new grammar and practise speaking. Welcome!

42031

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,00 €
Kleingruppe

Easy Conversation – B 1

(Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Speak with confidence-B1 conversational course. Stop just understanding – start speaking! Practice real-life English, built fluency, and feel confident in every conversation. No boring textbooks, just real talk. Start now – speak freely

42033

12-mal, montags, ab 22.09.25
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

Endlich Zeit für Englisch! – B 1/B 2

(Material der Kursleiterin)
Sarah Schiettinger

42034

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 123,00 €

English – Conversation and more – B 2

(Material der Kursleiterin)
Anne O'Callaghan

This is a course for students who wish to improve their communicative skills in a relaxed atmosphere. We will talk about current events and topics of interest, read and discuss short stories or articles from magazines and newspapers, and revise difficult structures of the English language. Material will be provided in class.

42037

12-mal, montags, ab 22.09.25
18:00-19:30 Uhr
kein Kurs am 06.10.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

English – Conversation – B2/C 1

(Material der Kursleiterin)
Susi Graves

Konversation und Texte über aktuelle Themen sind Gegenstand dieses Kurses.

42036

12-mal, dienstags, ab 30.09.25
08:45-10:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 130,20 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag	9–12 und 14–17 Uhr,
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr,
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr,
Freitag	9–12 Uhr.

English – Reading and Conversation – B 2/C 1

(Material der Kursleiterin)
Sarah Schiettinger

This advanced course is for students with a sound knowledge of English. Our aim is to increase speaking and reading skills. We read newspaper and magazine articles as a basis for discussion and analysis of grammatical problems.

42038

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 124
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

Discussions A to Z – B 2/C1

(Material der Kursleiterin)
Sarah Schiettinger

42039

12-mal, donnerstags, ab 25.09.25
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,20 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Englisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neustieg unbedingt beraten.

Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

NEU**Keep up your English! – C 1**

(Buch: Material der Kursleiterin)
Anne O'Callaghan

This advanced conversation course is for students with a firm knowledge of English. We want to enjoy ourselves whilst increasing our language skills. We will discuss topical events and explore the cultures of anglophone countries. Where necessary, we will also take a closer look at grammar structures. Magazine articles and other material will be provided in class. Welcome!

42045

8-mal, montags, ab 13.10.25
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 105,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

English Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring

42047

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
09:30-11:00 Uhr
kein Kurs am 05.11.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

Business - Line English**Business English – B 1**

(Buch: Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 1)
Ursula Abrell-Weiß

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Geschäftsenglischkenntnisse auf mittlerem Niveau verbessern möchten. Wir befassen uns mit praktischen Themen am Arbeitsplatz, wie z. B. erster Kontakt, Empfang von Besuchern, Weitergabe von Informationen oder Umgang mit Beschwerden. Praktische Fertigkeiten wie E-Mails verfassen oder telefonieren und der Umgang mit Geschäftssituationen im Allgemeinen werden trainiert. Zu den Grammatikthemen gehören Zeitformen, Konditionalformen und Indirekte Rede. Die Kursleitung stellt zusätzliches Material zur Verfügung, um das Lernen von Business English sowohl unterhaltsam als auch effektiv zu gestalten!

42051

5-mal, mittwochs, ab 10.09.25
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Business English – B 2

(Buch: Basis für Business B 2, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 1)
Ursula Abrell-Weiß

In this course for advanced learners on B2 level we are dealing with business-related topics such as meetings, negotiations and email communication. A lot of practical listening, reading and speaking exercises will help you to feel more comfortable while using the English language in your workplace. A few grammar topics like if-clauses, prepositions and the tenses will also be repeated. The teacher is providing additional material in order to make learning Business English both – enjoyable and effective!

42052

5-mal, mittwochs, ab 10.09.25
18:30-20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Französisch**Französisch lernen mit System**

Unsere Französischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificat de Français Module préparatoire abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificat de Français.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

La table ronde de français

Micheline Leprêtre

Francophiles et Français(es) se rencontrent régulièrement le vendredi de 17 heures à 18 heures (sauf pendant les vacances) au Bürgertreff. Nous vous invitons à passer de temps en temps, ou plus souvent, pour parler de choses et d'autres ou discuter sur un thème choisi. Première rencontre ce semestre: vendredi 26 septembre 2025. C'est gratuit.

Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847

43001

14-mal, freitags, ab 26.09.25
17:00-18:00 Uhr
kein Kurs am 28.11.2025
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Café Regenbogen
keine Gebühr

Bon voyage! Französisch für die Reise für Anfänger(innen) – A1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 1)
Nadja Döring

Sie möchten nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land reisen? Sie haben kaum Sprachkenntnisse, möchten sich aber in den klassischen Urlaubssituationen verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Er bietet einen unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur und vermittelt Ihnen die wichtigsten Redewendungen sowie einen Grundwortschatz für die Reise. Bon voyage!

43002

7-mal, freitags, ab 10.10.25
12:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 89,60 €
Kleingruppe

Bon voyage! Französisch für die Reise – Fortsetzungskurs – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 6)
Nadja Döring

Sie möchten nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land reisen? Sie haben kaum Sprachkenntnisse, möchten sich aber in den klassischen Urlaubssituationen verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Er bietet einen unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur und vermittelt Ihnen die wichtigsten Redewendungen sowie einen Grundwortschatz für die Reise. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich. Bon voyage!

43003

7-mal, freitags, ab 10.10.25
14:30-16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 89,60 €
Kleingruppe

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

Französisch für Anfänger(innen) online – A 1

(Buch: Voyage neu A 1 ab Lektion 1)
Laurence Olivier-Ahmadi

43004

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
10:00-11:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A1 ab Lektion 8 und Lektüre: „La vie est douce“ Verlag CIRCON Kompakt Sprachwelten)
Sabine Delpy

43005

12-mal, freitags, ab 26.09.25
10:15-11:45 Uhr
kein Kurs am 28.11 u. 19.12.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyage neu A2 ab Lektion 2 und Lektüre: „La vie est douce“ Verlag CIRCON Kompakt Sprachwelten ISBN: 978-3-8174-1937-1)
Laurence Olivier-Ahmadi

43010

12-mal, mittwochs, ab 05.11.25
18:30-20:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lektion 8)
Sabine Delpy

43012

13-mal, montags, ab 22.09.25
10:30-12:00 Uhr
kein Kurs 24.11.2025
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 104,00 €

Französisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)
Bettina Spitzenberger

43015

14-mal, mittwochs, ab 24.09.25
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificat de Français abzulegen.

Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – B 1

(Material der Kursleiterin)
Sabine Delpy

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die wieder ins Französischlernen einsteigen, verschüttete Grammatikkenntnisse ohne Eile auffrischen und Sicherheit im Sprechen in Alltagssituationen gewinnen möchten. Die Themen orientieren sich an Ihren Frankreichinteressen.

43020

13-mal, donnerstags, ab 25.09.25
09:30-11:00 Uhr
kein Kurs am 27.11. u. 18.12.2025
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 107,00 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B 1, ab Lekt. 5)
Sabine Delpy

43021

13-mal, montags, ab 22.09.25
18:00-19:30 Uhr
kein Kurs 24.11.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 104,00 €

Conversation avec Marianne – B 1

(Buch: Voyages neu B1 und Materialien der Kursleiterin)
Marianne Meid

Vous aimez la langue française et vous souhaitez entretenir et perfectionner vos connaissances? Alors, bienvenu dans ce cours de conversation! Nous lirons des textes, parlerons des sujets divers de la vie quotidienne et de l'actualité en France, écouterons des chansons et ferons des jeux, le tout dans la bonne humeur.

43023

12-mal, donnerstags, ab 02.10.25
10:00-11:30 Uhr
kein Kurs 25.09. u. 18.12.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 96,00 €

Französisch pour le plaisir – B 1

(Material der Kursleiterin)
Micheline Leprêtre

Sie möchten reden, Grammatik und Vokabeln üben, spielen, lesen ... und Spaß daran haben? Bienvenue dans ce cours de conversation facile.

43025

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
10:00-11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – Conversation avec Micheline – B 2

Micheline Leprêtre

Vous désirez pratiquer la langue française et vous vous intéressez à la vie en France... alors bien-

venue dans notre cours de conversation. Nous discutons à partir de textes, à partir de l'actualité et de vos centres d'intérêt. Quelques jeux et exercices permettent d'améliorer votre niveau d'expression orale... si nécessaire.

43026

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

NEU

Maîtrisez le Français Pro: E-Mails, Meetings & Small Talk – online - B1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Laurence Olivier-Ahmadi

Ideal für alle, die Französisch im Berufsleben anwenden möchten! In diesem Online-Kurs üben wir praxisnah, wie man berufliche E-Mails verfasst, souverän telefoniert und Small Talk mit französischsprachigen Kollegen oder Kunden meistert. Anhand realer Szenarien aus dem Arbeitsalltag verbessern die Teilnehmenden ihre sprachlichen Fähigkeiten und gewinnen Sicherheit in der professionellen Kommunikation. Profitieren Sie von interaktiven Übungen, Rollenspielen und praxisnahen Tipps!

43027

10-mal, mittwochs, ab 01.10.25
16:30-18:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Italienisch



Italienisch lernen mit System

Unsere Italienischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificato d'Italiano. Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich.

Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Italienisch für die Reise – Teil 1

für Anfänger(innen)
(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Sie träumen von einer Reise nach Italien und möchten sich in kürzester Zeit sprachlich und kulturell perfekt darauf vorbereiten? Fantastisch! Dann heißen wir Sie herzlich willkommen! Unser exklusiver Kurs bietet Ihnen alles, was Sie für Ihr Vorhaben brauchen!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der italienischen Sprache und Kultur! Wir garantieren Ihnen nicht nur einen umfassenden Einblick in Ihr Reiseziel, sondern auch wertvolle Insider-Tipps, die Ihren Aufenthalt unvergesslich machen werden.

44003

4-mal, freitags und samstags,
ab 21.11.25, freitags 18:00-21:00 Uhr, samstags 09:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 119,50 € (zzgl. 9,80 € Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch für die Reise – Teil 2

(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Bereits erste Kenntnisse vorhanden oder den ersten Kurs erfolgreich abgeschlossen? Perfekt! Dann ist unser Aufbaukurs „Italienisch für die Reise 2“ genau das Richtige für Sie! Vertiefen Sie dort Ihr Wissen über Sprache, Land und Leute und bereiten Sie sich noch besser auf Ihr Abenteuer vor.

44004

4-mal, freitags und samstags,
ab 16.01.26, freitags 18:00-21:00 Uhr, samstags 09:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 119,50 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 1)
Cosima Portaccio-Blaschke

„Endlich Zeit für Italienisch!“ Diese Kursart ist ideal für alle älteren Menschen, die die italienische Sprache gemeinsam mit anderen und mit Freude lernen möchten. Der Lernprozess verläuft langsamer und vertiefter. Der Kurs richtet sich an Anfänger(innen).

Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto(a)!

44005

12-mal, mittwochs, ab 08.10.25
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 8/9)
Cosima Portaccio-Blaschke

„Endlich Zeit für Italienisch!“ Diese Kursart ist ideal für alle älteren Menschen, die die italienische Sprache gemeinsam mit anderen und mit Freude lernen möchten. Der Lernprozess verläuft langsamer und vertiefter. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto(a)!

44006

12-mal, dienstags, ab 30.09.25
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden.

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor Beginn absagen, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Teilnehmer (innen) nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Italienisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 1)
Dr. Fabrizio Brena

44010

12-mal, mittwochs, ab 08.10.25
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 96,00 €

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 5)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende geringen Kenntnissen der italienischen Sprache (ca. zwei vhs-Semester), aber auch für Wiedereinsteiger(innen).

44012

10-mal, donnerstags, ab 09.10.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch intensiv für Wiedereinsteiger(innen) – A 1

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 5/6)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen).

44013

10-mal, montags, ab 06.10.25
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A 1 Vertiefung

(Buch: Allegro nuovo Band 1, ab Lektion 8)
Mariella Sgroi

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger(innen), die ihre Italienischkenntnisse wiederholen und vertiefen möchten.

44017

15-mal, montags, ab 22.09.25
19:35-21:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 159,00 €
Kleingruppe

Italienisch Intensiv – A 2

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 9/10)
Dr. Fabrizio Brena

Das Kursbuch ermöglicht eine raschere Progression. Der Kurs liefert außerdem aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien.

44019

10-mal, donnerstags, ab 09.10.25
15:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro A 2, ab Lektion 11)
Cosima Portaccio-Blaschke

44024

10-mal, mittwochs, ab 01.10.25
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Italienisch Konversationskurs – A 2/B 1

(Buch: Großes Übungsbuch Grammatik (Hueber), Una cartolina per te (circon)
Mariella Sgroi

In diesem Konversationskurs lesen wir gemeinsam italienische Texte und Kurzgeschichten (nach Absprache) und sprechen darüber. Außerdem vertiefen wir unsere Grammatikkenntnisse.

44026

10-mal, montags, ab 22.09.25
18:30-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 70,60 €
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 5/6)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Anregungen über das heutige Italien: es werden auch kurze italienische Zeitungsartikel gelesen und diskutiert. Wortschatz und wichtige Strukturen der italienischen Sprache werden auch vertieft und geübt.

44031

8-mal, dienstags, ab 07.10.25
19:45-20:45 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 6/7 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs zeigt auch die Verschiedenheiten und Besonderheiten der italienischen Regionen (Gewohnheiten, Küche, Sprachformen) anhand von Materialien des Kursleiters.

44032

10-mal, mittwochs, ab 08.10.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B 1, ab Lektion 10 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert unter anderem aktuelle und nützliche Informationen über italienisches Alltagsleben anhand von Materialien des Kursleiters.

44033

10-mal, montags, ab 06.10.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch am Vormittag – B 1

(Material der Kursleiterin)
Birgit Green

In questo corso vorremo leggere testi brevi, ripetere la grammatica, allargare il proprio vocabolario e soprattutto parlare in italiano insieme.

44035

10-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 109,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch am Nachmittag – B 1/B 2

(Buch: Con piacere nuovo B 1+/ B 2 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen) mit langsamem Lerntempo. Im Kurs werden wichtige Strukturen der italienischen Sprache vertieft und anhand von aktuellen Texten und Materialien geübt.

44036

10-mal, mittwochs, ab 08.10.25
16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – Conversazione facile con Birgit – B 2

(Material der Kursleiterin)
Birgit Green

Vi piace parlare in italiano? Volete approfondire le Vostre conoscenze per diventare più sicuri nella conversazione? Allora questo è il corso per Voi! Leggeremo brevi testi su temi attuali come base alla discussione, ripasseremo la grammatica se è necessario, ascolteremo canzoni e faremo giochi.

44045

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

Spanisch



Spanisch lernen mit System

Unsere Spanischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificado de Español.

Wir bemühen uns, Spanischkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe B 1 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Spanisch intensiv und kompakt

Das Lehrwerk Rápido neu ist ein Intensivkurs. Kompakte Lektionen beinhalten viel Wortschatz und Grammatik welche durch Zusatzübungen, meist als Hausaufgaben, ergänzt wird. Die Kommunikation ist im Kurs ein sehr wichtiges Element. Es muss Zeit für Nacharbeiten zu Hause eingeplant werden.

Viel Freude beim Erfolg!

Spanisch – intensiv und kompakt – A 2

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 12)
Gabriela Hahn

45001

7-mal, freitags, ab 26.09.25
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 1

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 13/14)
Gabriela Hahn

45002

7-mal, montags, ab 22.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 14/15)
Gabriela Hahn

45005

7-mal, mittwochs, ab 24.09.25
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material des Kursleiters)
Gabriela Hahn

La conversación es el elemento principal en este curso. Temas actuales, de interés general, temas y problemas cotidianos. En ejercicios interesantes se repetirá la gramática que deseen los participantes, además usaremos material didáctico muy variado. Leeremos textos seleccionados de libros adecuados al nivel B2.

45006

7-mal, freitags, ab 26.09.25
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch für die Reise – für Anfänger(innen) – Teil 1

(Buch: Spanisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 1)
Angelina A. Cruz Llanos

Der Kurs „Spanisch für die Reise“ bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Die aus Peru stammende Dozentin bereitet Sie auf Ihre nächste Privat- oder Geschäftsreise nach Spanien oder Lateinamerika vor. Sie lernen ohne großen Aufwand, die klassischen Urlaubssituationen zu bewältigen und üben die wichtigsten Redewendungen, die Sie im Urlaub brauchen. Bienvenidos!

45007

6-mal, donnerstags, ab 02.10.25
15:15-17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch für die Reise – Teil 2

(Buch: Spanisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 1)
Angelina A. Cruz Llanos

Wir vertiefen die Kenntnisse des vorangegangenen Reisesprachkurses. Auch Neueinsteiger(innen) mit geringen Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

45008

6-mal, donnerstags, ab 27.11.25
15:15-17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden.

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 1)
Adriana Robledo de Petrik

In diesem Kurs bekommen Sie erste Eindrücke von der spanischen Sprache. Sie werden spielerisch und kommunikativ an die Grundbausteine

der Sprache herangeführt. Sie lernen Menschen auf Spanisch anzusprechen und kennenzulernen, Sie können auf einfache Art Sätze und Gespräche führen und sich über ihre Lebenslage, Freundschaften, Familie oder über Ihre Vorlieben und Hobbys austauschen.

45010

10-mal, montags, ab 06.10.25
19:00-20:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 80,00 €

Spanisch – für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 3)
Adriana Robledo de Petrik

In diesem Kurs bekommen Sie erste Eindrücke von der spanischen Sprache. Sie werden spielerisch und kommunikativ an die Grundbausteine der Sprache herangeführt. Sie lernen Menschen auf Spanisch anzusprechen und kennenzulernen, Sie können auf einfache Art Sätze und Gespräche führen und sich über ihre Lebenslage, Freundschaften, Familie oder über Ihre Vorlieben und Hobbys austauschen. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ein vhs-Semester).

45011

10-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 80,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto A 1, ab Lektion 7)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45013

15-mal, donnerstags, ab 25.09.25
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 120,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 7/8)

45014

10-mal, mittwochs, ab 24.09.25
16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 8/9)
Jeanne Sánchez de Kison

45015

12-mal, montags, ab 29.09.25
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 96,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 10/11)
Cristina Lara de Burk

45016

10-mal, montags, ab 22.09.25
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto, A 2, ab Lektion 5)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45022

13-mal, donnerstags, ab 25.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 137,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos hoy, Band 2, ab Lektion 8/9)
Cristina Lara de Burk

45023

10-mal, montags, ab 22.09.25
17:30-18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Curso de conversación – A 2/B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

En este curso no se hablará de gramática. Leeremos textos sobre personalidades del mundo hispanohablante y hablaremos sobre los textos leídos y otros temas de actualidad. De esta forma los alumnos perfeccionarán su español y perderán el miedo a hablar ganando más confianza y ampliando al mismo tiempo su vocabulario.

45028

8-mal, dienstags, ab 07.10.25
10:30-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)
Cristina Lara de Burk

Conversación fácil, ampliación de vocabulario y repaso de la gramática a base de textos, juegos, cuentos fáciles y otros recursos pedagógicos. Requisitos: haber aprendido los tiempos del pasado (préterito perfecto, indefinido e imperfecto).

45029

7-mal, donnerstags, ab 25.09.25
17:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 73,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificado de Español abzulegen. Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Spanisch – B1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 2, ab Lektion 2/3)
Cristina Lara de Burk

45031

8-mal, donnerstags, ab 25.09.25
19:15-20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch – B 1

(Buch: Durchstarten Spanisch Grammatik Übungsbuch „Alle Lernjahre“)
Jeanne Sánchez de Kison

En este curso hablaremos de temas cotidianos y de interés general. Repasaremos temas importantes gramaticales. Además veremos vídeos cortos y leeremos historias, a fin de enriquecer nuestro vocabulario y perfeccionar lo aprendido.

45032

12-mal, montags, ab 29.09.25
20:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Curso de conversación y lecturas – B 2

(Buch: Con gusto nuevo B 2, ab Lektion 4)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

En este curso conversaremos, leeremos y traduciremos libros de lecturas. Si tienes un nivel B1 y ganas de practicar espa-

ñol y pasar un buen rato en un pequeño y agradable grupo entonces has encontrado el curso ideal para ti.

45033

15-mal, montags, ab 22.09.25
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 159,00 €
Kleingruppe

Spanisch – Konversation und Lektüre – B 2

(Buch: Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

Tal como dice el título: conversar y leer. La conversación es el elemento principal en este curso. Temas actuales de interés general, temas y problemas cotidianos. Pasaremos horas amenas, a veces con ayuda de material didáctico. Leeremos textos seleccionados de libros adecuados al nivel B2.

Además no olvidaremos la literatura. Nos acompaña un pequeño libro de lectura. Se repetirá la gramática en ejercicios interesantes.

¡Bienvenidas y bienvenidos los amantes del español!

Wir bieten diesen Kurs gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

45036

14-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 151,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Spanisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Spanisch – Konversation und Lektüre – C 1

(Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

Conversar y discutir sobre cualquier tema: de actualidad regional, internacional. Temas y problemas cotidianos, graciosos, serios.

A la vez nos acompaña la lectura de un pequeño libro y textos cortos

¿Tareas, deberes? Sí, siempre: ejercicios fáciles

para repetir la gramática complicada! Bienvenidos al curso!

Wir bieten diesen Kurs gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

45040

14-mal, dienstags, ab 23.09.25
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 151,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Selten unterrichtete Sprachen



© privat

Hocharabisch für Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

Wollen Sie Hocharabisch lesen, schreiben und sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

47000

8-mal, dienstags, ab 07.10.25
17:45-19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 105,40 €
Kleingruppe

Hocharabisch für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

47001

8-mal, dienstags, ab 07.10.25
16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 71,30 €
Kleingruppe

Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

Dieser Kurs vermittelt Ihnen erste Einblick in die arabische Sprache und Kultur, die Ihnen dabei helfen, sich in typischen Reisesituationen zu verständigen und mit der Bevölkerung in Kontakt zu treten. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

47002

5-mal, freitags, ab 10.10.25
16:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 169,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Chinesisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 1)
Laura Chittaro



Dieser Chinesischkurs bietet eine Einführung in die chinesische Sprache für Anfänger(innen) ohne Vorkenntnisse. Im Kurs üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen und erhalten dadurch ein tiefes Verständnis der Sprache. Neben den sprachlichen Fähigkeiten vermittelt der Kurs auch wertvolles Wissen über die reiche und faszinierende chinesische Kultur. China ist ein aufregendes Land, und die chinesische Sprache ist unglaublich spannend.

Auf Wunsch kann der Kurs im laufenden Semester verlängert werden.

47003

5-mal, samstags, ab 11.10.25
14:45-16:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 125,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Chinesisch – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 5)
Laura Chittaro

Dieser Chinesischkurs bietet eine Einführung in die chinesische Sprache für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen (c.a. 1 vhs-Semester). Auf Wunsch kann der Kurs im laufenden Semester verlängert werden.

47004

6-mal, samstags, 14 täglich ab 27.09.25
11:00-14:15 Uhr
15 Min. Pause
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 166,40 €
Kleingruppe

NEU

Kroatisch für die Reise für Anfänger(innen)

(Buch: Kroatisch für den Urlaub (Klett), ab Lektion 1)
Davorka Ozura

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die kroatische Sprache und Kultur und vermittelt Ihnen die wichtigsten Redewendungen, um sich in den klassischen Reisesituationen in Kroatien verständigen zu können.

47006

8-mal, freitags, ab 10.10.25
14:30-16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 € (Kleingruppe)

NEU

Kroatisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Nema Problema Band 1, ab Lektion 1)
Davorka Ozura

47007

8-mal, montags, ab 06.10.25
14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 € (Kleingruppe)

Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 9)
Silvija Ostric

47008

7-mal, montags, ab 03.11.25
18:45-20:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 89,60 € (Kleingruppe)

Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 6)
Maria Panou

Wir werden gemeinsam die unterschiedlichen Alltagssituationen in der griechischen Sprache üben und lernen.

47009

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 23.09.25
16:30-18:00 Uhr
Kurs findet zweiwöchig statt
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Persisch (Farsi) für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Ba ham A1 (Klett), ab Lektion 1)
Morvarid Memarpour

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger(innen) ohne Vorkenntnisse, die die Grundzüge der Sprache aus 1001er Nacht kennen lernen möchten.

47011

10-mal, dienstags, ab 07.10.25
14:30-16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 6,40 €

NEU

Persisch (Farsi) für Anfänger(innen) – A 1 – online

(Buch: Ba ham A1 (Klett), ab Lektion 1)
Morvarid Memarpour

Dieser Onlinekurs richtet sich an Anfänger(innen) ohne Vorkenntnisse, die die Grundzüge der Sprache aus 1001er Nacht kennen lernen möchten.

47012

10-mal, mittwochs, ab 01.10.25
19:30-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 106,00 €

Russisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag ab Lektion 1)
Maria Fix

47014

7-mal, dienstags, ab 23.09.25
19:40-21:10 Uhr
kein Kurs 28.10, 4.11, 11.11.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Russisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag ab Lektion 3)
Maria Fix

47015

7-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:30 Uhr
kein Kurs 28.10, 4.11, 11.11.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Schritt für Schritt: Ukrainisch Fortsetzungskurs – A1

Material der Kursleiterin
Yulia Novyk

Eine Sprache zu lernen heißt, eine neue Welt zu entdecken. Wenn Sie schon lange Ukrainisch verstehen wollten, aber nicht wussten, wo Sie anfangen sollen - dieser Kurs ist für Sie. Ohne Stress, im eigenen Tempo, mit lebendiger Sprache und kulturellem Kontext. Begleiten Sie uns auf eine Sprachreise - Schritt für Schritt.

47020

7-mal, samstags, ab 27.09.25
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag	9–12 und 14–17 Uhr,
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr,
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr,
Freitag	9–12 Uhr.

+ + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + +

Volkshochschule
Nürtingen



Immer aktuell
und umfassend unter
www.vhs-nuertingen.de

Außerdem persönlich, schriftlich
telefonisch 0 70 22 75-330 oder
E-Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de

Anmeldung in Nürtingen:

– vhs-Geschäftsstelle
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:

bitte direkt an die Außenstellen

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung:
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 0 70 22 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Montag	9–12 und 14–17 Uhr
Dienstag	9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9–12 und 14–18 Uhr
Freitag	9–12 Uhr

+ + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + + + ANMELDUNG AB SOFORT + +



Beruf und Karriere

Fachbereichsleitung:
Sandra Schneider

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss . 68	
Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken	68
Marketing & Vertrieb.....	69
Office.....	69
Internet & Multimedia	71
Business-Line English	73

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss



© Adobe Stock

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in 2025 (IHK)

Dozententeam

Als „Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)“ sind Sie für die Besonderheiten des Handels, der Industrie und der Dienstleistungsunternehmen gleichermaßen breit aufgestellt und nicht auf spezielle Wirtschaftsbereiche beschränkt. Als Generalist/in sind Sie in allen Branchen einsetzbar, bleiben flexibel und halten sich Entwicklungsoptionen offen. Aus dem Inhalt: Volks- und Betriebswirtschaftslehre; Rechnungswesen; Recht und Steuern; Unternehmensführung; Betriebliches Management; Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling; Logistik; Marketing und Vertrieb; Führung und Zusammenarbeit. Ausführliche Informationen zu unseren IHK-Aufstiegsfortbildungen sowie zu den Fördermöglichkeiten finden Sie in unseren Informationsbroschüren, auf www.vhs-nuertingen.de sowie an unseren speziellen Informations- und Beratungsabenden (siehe unten). Gerne beraten wir Sie auch persönlich: Telefonisch unter 07022 / 75-341 oder per Mail an beruf@vhs-nuertingen.de.

55000

113-mal, donnerstags, ab 18.09.25
17:45-21:00 Uhr + 1-mal monatlich samstags oder sonntags
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 3.830,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz / Aufstiegs-BaföG / KfW-Kredit; Ratenzahlung möglich

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung
Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

55601

Donnerstag, 11.09.25, 18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
keine Gebühr

55602

Mittwoch, 19.11.25, 18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
keine Gebühr

Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael R. Schwellung

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? – Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Der Referent Dr. Michael R. Schwellung ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig.

54001

Mittwoch, 15.10.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen

Dr. Michael R. Schwellung

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen.

In diesem Seminar werden die Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen.

Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

54002

Mittwoch, 05.11.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt –

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael R. Schwellung

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?

Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?

Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?

Wie kann ich mit den anstehenden Veränderungen besser zurechtkommen?

Woher bekomme ich meine Bestätigung?

Welche Ziele setze ich mir?

Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?

Welche Chancen bieten die Veränderungen dieser Lebensphase?

54004

Mittwoch, 03.12.25, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben

Coaching für einen überzeugenden Auftritt. Sie wollen gehört werden, erfolgreich sprechen, moderieren und präsentieren. Sie üben im Seminar: selbstsicher aufzutreten, Klartext zu reden, gehört zu werden, Gestik und Mimik, Herausforderungen, z. B. Umgang mit Störungen zu meistern, Körperhaltung, Atem, Stimme, Gestik, Blickkontakt und erfahren dadurch Stärkung Ihrer Persönlichkeit, Sicherheit und Souveränität und Authentizität.

Ein Konstruktives Feedback hilft Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen mit Leichtigkeit, Inspiration, Gestaltung üben Sie achtsame Rhetorik, die überzeugte Sprache ist Kommunikation. Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, flache Schuhe

54008

Freitag, 05.12.25, 18:00-21:00 Uhr
 Samstag, 06.12.25, 09:30-16:30 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
 Gebühr: 186,00 €

Marketing & Vertrieb**Bildbearbeitung und Fotobucherstellung**

Dieser Kurs richtet sich an Smartphonebesitzer, die sich bereits mit der Bedienung des Geräts auskennen und die erweiterten Möglichkeiten ihres Smartphones kennenlernen wollen.

Wir bearbeiten Bilder aus dem eigenen Fundus und Bilder, die Sie gespeichert haben. Wir lernen mit Bilddateien umzugehen: sortieren, umbenennen, kopieren und verschieben, sowie speichern in die Cloud.

Sie werden in der Lage sein, Bilder zu manipulieren, die Ergebnisse können sich mit Profi PC-Programme messen. Zum Schluss wird gezeigt, wie Sie online ein Fotobuch erstellen können. Einen Gutschein über 21,95€ für das erste Fotobuch gibt es als Zugabe. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

Antonius van der Weert

Mitzubringen: Eigenes Gerät sowie Ladekabel

52003

Dienstag, 18.11.25, 10:00-15:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
 Gebühr: 62,00 €

52004

Dienstag, 24.02.26, 9:00-14:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
 Gebühr: 62,00 €

**Marketing-Kombi:
Instagram, Facebook &
Canva in der Praxis**

Andreas Konitzer, Monika Wibmer

Ausführliche Informationen über Vortragsinhalt und Referent(in) finden Sie im Internet unter www.vhs-nuertingen.de

52400

Samstag, 06.12.25, 09:00-15:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
 Gebühr: 159,00 €

Office**Fit fürs Büro – kompakt und praxisnah**

Jörg Jaissle

Sie möchten sich verändern, sich selbstständig machen, nach einer längeren Pause wieder zurück ins Büro oder in einen kaufmännischen Beruf wechseln? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs erwerben Sie Routine in der Benutzung des aktuellen Betriebssystems Windows 11 und lernen, wie Sie mit den Office-Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich meistern. Sie üben die Regeln der Büroorganisation und der Terminplanung im praktischen Bezug zur Office-Software und werden sicher in der Bedienung verschiedener Bürogeräte wie z. B. Drucker oder All-in-One-Geräten, um Dokumente zu scannen und per E-Mail zu versenden. Zahlreiche Übungen unterstützen Sie dabei, das erworbene Wissen zu festigen und schnell in Ihrer täglichen Arbeit umsetzen zu können.

Der Kurs ermöglicht Ihnen auch, Ihren bisherigen Wissensstand zu überprüfen, in der Kursgruppe Fragen auszutauschen und noch nicht Verstandenes nachzuholen. Sie erfahren zudem, wie Sie Ihr Wissen mit den Möglichkeiten, die das Internet bietet, aktuell halten und erweitern.

Voraussetzung: Allgemeine PC- und Office-Kenntnisse. Sie sollten im Besitz von Windows 11 und den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 sein.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50951

8-mal, montags, ab 10.11.25
 17:45-21:30 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
 Gebühr: 384,00 € (inkl. Handbuch)

**Fit am PC und im Internet (1)
mit Windows 11**

Jörg Jaissle

Wenn Sie noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in Ihren Grundkenntnissen zuerst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Unter anderem lernen Sie verschiedene Software für unterschiedliche Nutzungsbereiche

Anzeige



**Wenn die Bildungsstiftung
der Kreissparkasse Menschen
bei der Aus- und Weiter-
bildung, beim Lernen und
Forschen unterstützt.
Die Bildungsförderung.
Gut für bessere Chancen.
Gut für den Landkreis.**

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**

kennen, starten und beenden Programme, verwalten Dateien und erfahren, wie man Schritt für Schritt Texte erstellt, speichert und druckt. Zum Schluss unternehmen Sie einen Ausflug ins Internet, kennen nach dem Kurs die wichtigsten Funktionen und haben sogar noch Zeit zum Üben.

Aus dem Inhalt: Der Computer und seine wichtigsten Zusatzgeräte; Windows 11, Oberfläche und Symbole kennenlernen; Briefe schreiben, korrigieren, gestalten, speichern und drucken mit Word; Dateien und Ordner erstellen, löschen und organisieren; Internetseiten besuchen und drucken, gezielt Informationen im Internet finden.

Voraussetzung: Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50000

4-mal, montags, ab 10.11.25

14:30-17:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 213,00 € (inkl. Handbuch)



Fit am PC und im Internet (2) mit Windows 11

Jörg Jaissle

Auffrischen, Vertiefen und Ausbauen vorhandener Kenntnisse: Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmer(innen), die ein sorgfältiges und angemessenes Lerntempo bevorzugen. Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC entsprechend dem Kurs „Fit am PC und im Internet (1)“ (252-50000). In diesem Kurs werden Sie die Themen Textverarbeitung, Bildbearbeitung und Internet weiter vertiefen. Daneben ist Zeit für viele Übungen und eigene Fragen, die bei der Arbeit mit dem Computer auftreten.

Voraussetzung: Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50001

4-mal, montags, ab 08.12.25

14:30-17:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 165,00 € (inkl. Handbuch)

Intensivkurs: 10-Finger-Tastaturschreiben

Milica Stoffregen

Mit zwei oder drei Fingern schaffen Sie maximal 75 Anschläge pro Minute. Mit dem 10-Finger-System können Sie in kürzester Zeit Ihre Geschwindigkeit auf 150 Anschläge verdoppeln. Sie schreiben flüssiger und routinierter! Es werden verschiedene Lern- und Lehrmethoden eingesetzt die nicht nur den Tastsinn ansprechen, sondern viele Sinne aktivieren zum Beispiel mit Hilfe von Assoziations- und Visualisierungstechniken. Diese Kombination beschleunigt das Lernen enorm. Der Kurs wird so gestaltet, dass sich die Lern- und Übungsphasen abwechseln. Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, führen Sie dann weitere Übungsphasen zu Hause durch.

51012

4-mal, donnerstags, ab 02.10.25

19:00-21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 125,00 € (inkl. Handbuch)

Schluss mit Datenchaos – Dateien und Ordner professionell organisieren

Jörg Jaissle

Sie möchten Dokumente (oder andere Dateien) auf Ihrem PC ordnen? Sie finden manchmal Ihre gespeicherten Fotos nicht wieder? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie lernen schnell und kompakt, wie Sie den Datei-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einsetzen können.

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse. Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50280

Montag, 03.11.25, 8:00-12:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 86,00 € (inkl. Handbuch)

Word Crashkurs – Grundlagen kompakt an einem Samstag

Jörg Jaissle

Lernen Sie in diesem Kompaktkurs in kürzester Zeit, wie Sie effizient mit Word Ihre Texte erstellen – von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken. Unterstützt durch leicht verständliche, praxisnahe Beispiele erlernen Sie nach und nach alle Word-Funktionen, die in der späteren Praxis von Bedeutung sein können, etwa das Formatieren der Inhalte oder das Einfügen von Bildern und Tabellen. So werden Sie mit diesem Kurs Ihre Word-Kompetenzen ganz nach Bedarf schrittweise ausbauen.

Voraussetzung: Für Word-Anwender(innen) mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen in der Textverarbeitung. Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2007 – 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50600

Samstag, 13.12.25, 9:00-18:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 123,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Grundkurs

Heike Stallherm

Hier lernen Sie Excel mühelos, verständlich mit sinnigen Erklärungen und anschaulichen Beispielen. Sie bekommen viele Tipps und Tricks für den täglichen Umgang mit Excel.

Zielgruppe: Excel Anfänger(innen) bzw. Excel Nutzer(innen), die ihre Grundlagen festigen und ausbauen wollen. Aus dem Inhalt: Grundlegende Tabellentechniken; Bewegungen und Dateneingabe in der Tabelle; Spalten und Zeilen einfügen, löschen, verändern; Einfache Formeln; Arbeitsmappen öffnen und speichern; Ordner und Dokumente; Zell-Formatierung (Kopieren, Verschieben und Ausfüllen von Zellen); Zellformatierung (Schrift, Ausrichtung, Rahmen, Formate, Formatübertragung); Einfache Funktionen und Ausdrucksgestaltung (Seitenansicht, Seitenlayout, Druckbereich); Einfache Diagramme, Nutzung des Diagrammassistenten. Voraussetzung: Sie sind geübt mit der Bedienung eines PCs oder Laptops (Tastenbelegung, Windows Betriebssystem, Fenster minimieren/maximieren) und können mit dem Windows Explorer umgehen (Dateien und Downloads öffnen/speichern).

Mitzubringen: USB-Stick

50665

3-mal, mittwochs, ab 08.10.25

18:15-21:15 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Grundkurs kompakt am Samstag

Jörg Jaissle

Lernen Sie mit diesem Kompaktkurs schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Daten eingeben, formatieren, Berechnungen durchführen, aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen, speichern und drucken. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps erfahren Sie, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten. So können Sie Ihre Excel-Kompetenzen schrittweise nach Ihren persönlichen Anforderungen einfach ausbauen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC; Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50780

Samstag, 18.10.25, 09:00-14:00 Uhr

Samstag, 25.10.25, 09:00-14:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 165,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs

Heike Stallherm

Sie bauen auf Ihre soliden Grundkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit mit Berechnungen. Sie erlernen mit Effizienz in Excel zu arbeiten und werden künftig die häufigsten Stolpersteine im Umgang mit dem Programm vermeiden.

Aus dem Inhalt: Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Umgang mit Namen; Arbeitshilfen und Techniken: Ein- und Ausblenden, Sortieren von Zeilen und Spalten, benutzerdefinierte Zahlenformate, Autoauswahlliste; Korrektur und Rechtschreibung, Formatierung, Tabellen und Zellen schützen, Tabellen und Arbeitsmappen verknüpfen; Umgang mit großen Tabellen; Erweiterte Diagrammbearbeitung; Individuelle Konfiguration Voraussetzung: Kenntnisstand gemäß dem Kurs „Excel - Grundkurs“ (252-50665). Sie sind geübt in der Bedienung Ihres PCs oder Laptops (Tastenbelegung, Windows Betriebssystem, Fenster minimieren/maximieren) und können mit dem Windows Explorer umgehen (Dateien und Downloads öffnen/speichern).

50663

3-mal, mittwochs, ab 05.11.25

18:15-21:15 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs – Online

Heike Stallherm

Sie bauen auf Ihre soliden Grundkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit mit Berechnungen. Sie erlernen mit Effizienz in Excel zu arbeiten und werden künftig die häufigsten Stolpersteine im Umgang mit dem Programm vermeiden.

Aus dem Inhalt: Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Umgang mit Namen; Arbeitshilfen und Techniken: Ein- und Ausblenden, Sortieren von Zeilen und Spalten, benutzerdefinierte Zahlenformate, Autoauswahlliste; Korrektur und Rechtschreibung, Formatierung, Tabellen und Zellen schützen, Tabellen und Arbeitsmappen verknüpfen; Umgang mit großen Tabellen; Erweiterte Diagrammbearbeitung; Individuelle Konfiguration Voraussetzung: Kenntnisstand gemäß dem Kurs „Excel - Grundkurs“ (252-50665). Sie sind geübt in der Bedienung Ihres PCs oder Laptops (Tastenbelegung, Windows Betriebssystem, Fenster minimieren/maximieren) und können mit dem Windows Explorer umgehen (Dateien und Downloads öffnen/speichern). Sie verfügen über ein funktionierendes Endgerät (PC/Laptop) inkl. Kamera und Headset (zwingend erforderlich).

Mitzubringen: Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore, Tablet ist nicht geeignet Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, MS Excel-Software

50662

3-mal, montags, ab 12.01.26

18:30-21:30 Uhr

online - Zoom

Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Excel SOS – Die besten Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Jörg Jaissle

Möchten Sie Excel optimal an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen? Oder einfache und nützliche Formeln, Funktionen und sogar Makros kennenlernen, die Ihr privates und berufliches Arbeiten erleichtern? Kommt Ihnen der Fehlercode „#WERT!“ bekannt vor und möchten Sie erfahren, wie Sie ihn vermeiden können? Interessiert Sie das Gestalten, Auswerten und Sortieren von Daten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit den richtigen Kniffen sparen Sie Zeit und erledigen Ihre Aufgaben im Handumdrehen. Perfekt geeignet für Ausbildung, Beruf oder einfach zum Auffrischen Ihrer Kenntnisse.

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Personen mit guten Excel-Grundlagenkenntnissen. Er ist nicht für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder Fortgeschrittene/Excel-Experten geeignet. Sie sollten im Besitz von Microsoft Excel 2016, 2019 oder Office 365 sein.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50790

Samstag, 25.10.25, 14:30-19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 82,50 € (inkl. Handbuch)

MS Excel Pivot – Tabellen – Daten auswerten, analysieren und visualisieren – Online

Bettina Breton

Sie arbeiten mit Excel und wollen Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern?

Dann lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen.

Pivot-Tabellen ermöglichen eine strukturierte und dynamische Auswertung großer Datenmengen. Sie können Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und miteinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich grafisch mithilfe von Pivot-Charts, Datenschnitten und Zeitachsen darstellen. Sie sparen Zeit und erstellen verlässliche Analysen und Berichte.

Mitzubringen: USB-Speicherstick

50671

Samstag, 08.11.25, 9:00-14:00 Uhr

online - Zoom

Gebühr: 60,00 €

MS Excel: Power-Tools – Online

Bettina Breton

Power Query und Power Pivot - Daten abrufen, transformieren und auswerten!

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut. Sie arbeiten mit Daten aus unterschiedlichen Quellen und wollen diese mit Pivot-Tabellen auswerten?

Dann lernen Sie die erweiterten Funktionen der Power-Tools kennen.

Power Query importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und vergleicht. Die Erstellung komplexer Datenanalysen wird vereinfacht, und Sie sparen Zeit.

Power Pivot verarbeitet fast unbegrenzte Daten-

sätze in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität eröffnet Ihnen zusätzliche Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichterstellung.

50673

Donnerstag, 15.01.26, 18:00-21:00 Uhr

Donnerstag, 22.01.26, 18:00-21:00 Uhr

online - Zoom

Gebühr: 60,00 €

PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm



Sie lernen in diesem Intensivkurs ansprechende Unterlagen, Präsentationsfolien und komplette Bildschirmpräsentationen zu erstellen. Sie sind nach dem Kurs in der Lage eine professionelle Präsentation zu erarbeiten und diese beruflich und privat einzusetzen.

Aus dem Inhalt: Einführung in das Programm; Erstellen von mehrseitigen Präsentationen; Einfügen von Textfeldern; Objekte zeichnen und modifizieren; Grafiken, Cliparts und Diagramme einfügen; Erstellen von Diagrammen; Einbindung von Animationseffekten; Bildschirmpräsentationen erstellen und durchführen; Druckgestaltung Voraussetzung: Sie sind geübt mit der Bedienung eines PCs oder Laptops (Tastenbelegung, Windows Betriebssystem, Fenster minimieren/maximieren) und können mit dem Windows Explorer umgehen (Dateien und Downloads öffnen/speichern).

50720

Freitag, 05.12.25, 15:00-21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 170,00 €

vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Internet & Multimedia**iPad/iPhone Grundlagen**

Andreas Konitzer

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des iPhones und iPads, sowie die besten Tipps und Praxisbeispiele, um die Möglichkeiten von iOS und iCloud optimal für das iPhone oder das iPad zu nutzen. Die verschiedenen Tasten sowie erste Schritte bei der Benutzung des iPhones/iPads und deren Funktionen werden verständlich erklärt und deren Anwendung geübt. Dazu gehört das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Des Weiteren wird auf das Zusammenspiel zwischen dem PC und anderen iOS Geräten eingegangen.

Mitzubringen: Eigenes Gerät (iPhone oder iPad) und falls vorhanden, Apple-ID.

50302

Samstag, 18.10.25, 10:00-17:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03

Gebühr: 95,00 €

Orientierungskurs – Welches Smartphone/Tablet passt zu mir?

Dieser Kurs ist eher eine Informationsveranstaltung. Anhand von diversen Geräten können Sie entscheiden, was das richtige Gerät für Sie ist. Viele Fragen werden beantwortet. Wofür setze ich das neue Gerät ein, welche Telefonkarte und von welchem Anbieter brauche ich? Wie teuer ist das neue Gerät, welche Telefonie Standards gibt es? Wie groß sollte der Arbeitsspeicher sein? Wie sinnvoll ist eine Speicherkarte? Welche Zusatzgeräte sind empfehlenswert? Es werden anschließend viele Möglichkeiten der neuesten Gerätefamilien gezeigt.



Orientierungskurs – Welches Smartphone/Tablet passt zu mir?

Antonius van der Weert

50303

Dienstag, 07.10.25, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 40,00 €

50304

Dienstag, 20.01.26, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 40,00 €

Großer Android Smartphone Einstiegerskurs für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone Neulinge, oder die, die das Smartphone bereits länger haben, aber außer telefonieren, oder WhatsApp nichts weiter machen. Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche mit dem Smartphone. Telefonieren, fotografieren, E-Mail, WLAN, Bluetooth. Wie richte ich das alles ein und wie benutze ich diese Apps richtig? Was sind wichtige Meldungen? Was sind Updates? Antworten auf Ihre Fragen runden diesen Kurs ab.

Großer Android Smartphone Einstiegerskurs für Senioren

Antonius van der Weert

Mitzubringen: Eigenes Gerät sowie Ladekabel

50305

Dienstag, 28.10.25, 10:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €

50306

Dienstag, 27.01.26, 9:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone

Antonius van der Weert  **vhespresso**
klein – stark – gut

Reisen: Wer macht das nicht gerne? Planen Sie Ihre Reise von Ihrem Smartphone und halten Sie Kontakt mit Zuhause, mit dem Smartphone. Es gibt atemberaubende Möglichkeiten, an die Sie niemals gedacht haben. Künstliche Intelligenz hat

auch hier Einzug erhalten. Wie fotografiere ich korrekt, wie sortiere und bearbeite ich die Bilder. Wann nutze ich WLAN und wie? Viele Fragen, viele Antworten.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50312

Dienstag, 11.11.25, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 80,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Prompten wie ein Profi: ChatGPT richtig nutzen

Jörg Jaissle

ChatGPT kann auf Knopfdruck Texte schreiben, Informationen liefern, E-Mails formulieren oder bei vielen Alltagsfragen helfen. Doch wie bekommt man wirklich gute Antworten?

Ganz einfach: durch die richtige Frage.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT so ansprechen, dass Sie klare, hilfreiche und passende Antworten erhalten – ganz ohne Technik-Wissen. Wir zeigen Schritt für Schritt, worauf es bei der Eingabe (dem sogenannten „Prompt“) ankommt, mit vielen praktischen Beispielen.

Der Kurs ist ideal auch für Einsteiger, die neugierig auf die neue Technik sind und sie sinnvoll nutzen möchten – sei es im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit.

Mitzubringen: Zugangsdaten zu Ihrem ChatGPT-Account, Schreibutensilien

50321

Freitag, 21.11.25, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Wie Sie Ihre Daten im Internet schützen

Jörg Jaissle

Es häufen sich Meldungen, dass immer mehr Personen Opfer von Hackerangriffen werden und die gestohlenen Daten dann zum Beispiel im Internet zu finden sind. Damit es Ihnen nicht auch so ergeht, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit: Sicheres Passwort erstellen, Virens Scanner einsetzen, Links identifizieren und mögliche Software

zum Datenschutz nutzen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

50322

Freitag, 21.11.25, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

KI mit dem Smartphone

Antonius van der Weert  **vhespresso**
klein – stark – gut

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Computer sind aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken.

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit KI schmackhaft gemacht. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps am Smartphone üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz.

Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50310

Dienstag, 25.11.25, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Android Smartphones – Fragen Sie alles! hier gibt es Antworten

Antonius van der Weert  **vhespresso**
klein – stark – gut

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphone-Besitzer, die schon länger Erfahrungen gesammelt haben. Sie wollen über den Tellerrand hinaus schauen? Sie möchten mehr als nur telefonieren und Whatsappen? Sie möchten Fragen beantwortet wissen? Mailing, Reiseplanung und Ticketbuchung, Fotografie, Videos erstellen, Scannen und Teilen, Videotelefonie, Videokonferenzen mit der Familie? Gesundheitsunterstützende Apps. All das und vieles mehr.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50308

Dienstag, 09.12.25, 10:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Ihr PC und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Computer sind aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken.

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit KI schmackhaft gemacht. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps am PC üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz.

Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen.

Ihr PC und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Antonius van der Weert



Mitzubringen: Eigenes Gerät sowie Ladekabel

50314

Dienstag, 02.12.25, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

50315

Dienstag, 20.01.26, 14:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Verborgene Gefahren der Künstlichen Intelligenz – Was Sie heute wissen sollten

Jörg Jaissle

Künstliche Intelligenz (KI) ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Vielleicht nutzen Sie KI bereits selbst, etwa in Form von ChatGPT, um Texte zu erstellen, zu optimieren oder zu übersetzen. Oder die KI arbeitet bei Ihnen bereits unbemerkt im Hintergrund: Online-Shops, Banken, Streaming-Plattformen, soziale Medien oder Sprachassistenten wie Alexa setzen zunehmend auf diese Technologie. Doch welche Gefahren verbergen sich hinter dieser Entwicklung?

In diesem Vortrag beleuchten wir Risiken, die uns alle betreffen. Erfahren Sie, was KI ist, wie Sie sie nutzen können und warum KI nicht immer fehlerfrei arbeitet. Entdecken Sie, wie leicht man auf manipulierte Informationen hereinfallen kann und wie Sie sich davor schützen können. Nutzen Sie die Vorteile dieser neuen Technik, aber lassen Sie sich nicht überrumpeln. Informieren Sie sich jetzt und bleiben Sie auf der sicheren Seite.

Mitzubringen: Schreibutensilien

50320

Freitag, 19.12.25, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

NEU

Bezahlen mit dem Android Smartphone

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphone Besitzer, die schon Erfahrung mit Ihrem Smartphone haben. Bezahlen mit dem Handy, mit der Uhr oder mit einem Ring gehört bereits zum Alltag.

Oft haben wir das gesehen und wir fragen uns, wie das funktioniert. In diesem Kurs gehen wir darauf ein und versetzen auch Sie in die Lage mit dem Smartphone bezahlen zu können. Der Kurs besteht aus zwei Teilen.

Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50316

Dienstag, 27.01.26, 15:00-17:00 Uhr
Dienstag, 03.02.26, 14:30-16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 48,00 €

NEU

Adobe Premiere Pro Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



Adobe Premiere Pro ist ein anspruchsvolles und professionelles Videoschnittprogramm. Von einfachen Videos für Social-Media-Kanäle bis zu aufwendigen Filmen können mit dieser Software, die auf Windows und Apple läuft, erstellt werden.

Inhalte:

- Grundlagen des Filmens, Kameraeinstellungen, Videoformate
- Import von Videoclips von Kameras und Smartphone und dergl. - Anlegen von Filmprojekten
- Organisation und Beurteilung des Filmmaterials
- Überblick über die Arbeitsoberfläche und die Funktionen
- Schnitt und Montage in der Timeline
- Farbkorrektur und Audiotbearbeitung
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Arbeiten mit Effekten und Bildmasken
- Grundlagen der Animation mit Keyframes
- Neue Möglichkeiten in Premiere mit KI
- Exportieren des fertigen Films für PC, TV, Web und Social-Media - Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material

Grundlagen: geübter Umgang mit einem PC oder Mac

Gerne kann mit eigenen Videodateien gearbeitet werden – bitte mitbringen.

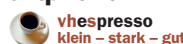
Mitzubringen: wenn gewünscht kann an eigenen Videodateien gearbeitet werden

52261

2-mal, donnerstags, ab 29.01.26
09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 360,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone

Antonius van der Weert



Reisen: Wer macht das nicht gerne? Planen Sie Ihre Reise von Ihrem Smartphone und halten Sie Kontakt mit Zuhause, mit dem Smartphone. Es gibt atemberaubende Möglichkeiten, an die Sie niemals gedacht haben. Künstliche Intelligenz hat auch hier Einzug erhalten. Wie fotografiere ich korrekt, wie sortiere und bearbeite ich die Bilder. Wann nutze ich WLAN und wie? Viele Fragen, viele Antworten.

Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50313

Dienstag, 10.02.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Business-Line English

Business English – B 1

(Buch: Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 1)

Ursula Abrell-Weiß



Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Geschäftssprachkenntnisse auf mittlerem Niveau verbessern möchten. Wir befassen uns mit praktischen Themen am Arbeitsplatz, wie z. B. erster Kontakt, Empfang von Besuchern, Weitergabe von Informationen oder Umgang mit Beschwerden. Praktische Fertigkeiten wie E-Mails verfassen oder telefonieren und der Umgang mit Geschäftssituationen im Allgemeinen werden trainiert. Zu den Grammatikthemen gehören Zeitformen, Konditionalformen und Indirekte Rede. Die Kursleitung stellt zusätzliches Material zur Verfügung, um das Lernen von Business English sowohl unterhaltsam als auch effektiv zu gestalten!

42051

5-mal, mittwochs, ab 10.09.25
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Business English – B 2

(Buch: Basis für Business B 2, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 1)

Ursula Abrell-Weiß



In this course for advanced learners on B2 level we are dealing with business-related topics such as meetings, negotiations and email communication. A lot of practical listening, reading and speaking exercises will help you to feel more comfortable while using the English language in your workplace. A few grammar topics like if-clauses, prepositions and the tenses will also be repeated. The teacher is providing additional material in order to make learning Business English both – enjoyable and effective!

42052

5-mal, mittwochs, ab 10.09.25
18:30-20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY



Außenstellen

Aichtal	74
Bempflingen	75
Erkenbrechtsweiler	76
Frickenhäuser	76
Großbottlingen	77
Neckartailfingen	79
Neckartenzlingen	80
Neuffen	83
Oberboihingen	85
Unterensingen	86
Wolfschlügen	86

Aichtal

Leiterin: Marielle Wenzel
 Telefon: 01573 9386306
 E-Mail: aichtal@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
 Dienstag 18:45 – 19:30 Uhr
 Mittwoch 14:15 – 15:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.
 Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Hatha Yoga

Das Besondere am Yoga System ist die Verbindung der 3 wesentlichen Ebenen: Körper, Atem und Geist. Die Yogapraxis kann helfen, Verspannungen zu lösen oder einen unruhigen Atem zu regulieren. Durch die Übungen fördern wir unsere Körperwahrnehmung und es kann eine Balance zwischen An- und Entspannung hergestellt werden. Yoga kann von allen Menschen in jedem Alter ausgeführt werden.

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
 Christine Gehring-Schmidt

32122

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
 19:45-21:15 Uhr
 Kein Kurs am 16.12.25
 Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
 Gebühr: 103,20 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
 Karina Vacelsi

32123

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
 19:00-20:30 Uhr
 Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
 Gebühr: 147,00 €

Yoga auf und mit dem Stuhl

Brigitte Gollinger

Yoga auf und mit dem Stuhl ist eine sehr gute Möglichkeit für Menschen, die altersbedingt oder aufgrund körperlicher Einschränkungen mit Yoga-Übungen auf dem Boden nicht so gut zurechtkommen und die trotzdem etwas für die Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes tun wollen. Mit schonenden und achtsamen Körperübungen werden die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein sowie altersbedingte Einschränkungen vorgebeugt und positiv beeinflusst. Bewusste und achtsame Atemübungen schenken uns Kraft und Energie. Stuhl-Yoga verbessert nachhaltig und auf besonders sanfte Weise das Wohlbefinden.
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, weiche Schuhe, kleines Kissen, Getränk

32126

13-mal, mittwochs, ab 08.10.25
 14:45-16:00 Uhr
 Kein Kurs am 17.12.25
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
 Gebühr: 121,40 €
 Kleingruppe

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen.
 Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

35130

9-mal, montags, ab 22.09.25
 09:30-10:30 Uhr
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
 Gebühr: 46,80 €

Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rückenfit – Rückenkräftigung

Ute Roth

35123

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
 09:00-10:00 Uhr
 Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
 Gebühr: 62,40 €

35124

12-mal, mittwochs, ab 24.09.25
 10:00-11:00 Uhr
 Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
 Gebühr: 62,40 €

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Ute Roth

Mitzubringen: Matte

36140

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
 09:00-10:00 Uhr
 Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
 Gebühr: 62,40 €

Funktionelle Fitnessgymnastik

Michaela Haupt

36145

14-mal, donnerstags, ab 25.09.25
 19:45-20:30 Uhr
 Kein Kurs am 02.10.25
 Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
 Gebühr: 54,60 €

Englisch 60+ – Brush up your conversation

(Buch: Material der Kursleiterin)
 Maryna Lepokhina

English 60+ Confident Conversation for life. A friendly English course Practice real-life speaking, grow your vocabulary, and enjoy learning at your own pace. No stress, no pressure-just useful English in a warm and supportive group. Perfect for travel, daily life, and meeting new people.

42110

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
 09:30-11:00 Uhr
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
 Gebühr: 130,20 € (inkl. 3 € Materialkosten)
 Kleingruppe

Italienisch – A 2/B 1

(Buch: CHIARO! Nuova edizione B1, Lektion 4)
 Gabriel Cannata

Der Vormittagskurs für ausgeschlafene Italienisch-Fans! Eine Verlängerung ist möglich.

44110

10-mal, dienstags, ab 23.09.25
 08:30-10:00 Uhr
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
 Gebühr: 106,00 €
 Kleingruppe

Eltern-Kind-Turnen



Kann Ihr Kind laufen und ist bewegungsbedürftig, dann ist diese Turnstunde für Sie richtig. Wir bewegen uns an einem Geräteparcours, wo wir klettern, hangeln, kriechen, rollen, hüpfen. Wir benutzen Handgeräte aller Art und lassen die Stunde mit einem Singspiel ausklingen. Sind die Eltern verhindert, dürfen auch gerne Oma oder Opa einspringen.

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 1,5-3 Jahren
 Ute Roth

62105

7-mal, dienstags, ab 23.09.25
 10:00-11:00 Uhr
 Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
 Gebühr: 32,70 €

62105A

7-mal, dienstags, ab 18.11.25
10:00-11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 32,70 €



Bewegung, Spaß und Spiel

Die Kinder haben die Möglichkeit, sämtliche Bewegungsformen an Geräten spielerisch mit ihren Eltern zusammen kennen zu lernen.

Bewegung, Spaß und Spiel

für Kinder von 3-6 Jahren mit Erwachsenen
Laura Müller

62106

15-mal, donnerstags, ab 02.10.25
15:00-16:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 65,00 €

62107

15-mal, donnerstags, ab 02.10.25
16:00-17:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 65,00 €

Vorschulkinder lernen schwimmen



Bei den Anfängerkursen werden mit Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen und Üben der Schwimmbewegungen auf spielerische Art die Voraussetzungen geschaffen, dass die Kinder angstfrei erste selbständige Schwimmversuche ohne Schwimmhilfe machen können. Die Kurse finden ohne Eltern statt.



Vorschulkinder lernen schwimmen

für Anfänger(innen) von 5-7 Jahren
Christine Jekel

62108

10-mal, donnerstags, ab 25.09.25
16:30-17:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

62109

10-mal, freitags, ab 26.09.25
14:30-15:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen



Der Schwerpunkt der Fortgeschrittenenkurse liegt bei der Ausdauer und beim Tauchen. Ebenso sollen erste Erfahrungen mit dem Rückenschwimmen gemacht werden. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die noch kein Seepferdchen erworben haben.

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

für Fortgeschrittene von 5-7 Jahren
Christine Jekel

62111

10-mal, freitags, ab 26.09.25
15:20-16:05 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Powerkids – Kinder stark machen

für Grundschulkinder im Alter von 6-10 Jahren bzw. 1.-4. Klasse
René Löffler



Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler, wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister im Kampfsport und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62120

Samstag, 11.10.25, 09:00-15:00 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule
Gebühr: 49,00 €

Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer

Telefon: 07123 31138
E-Mail: bempflingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag: 19:30 – 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Sanfter Fit-Mix am Abend 60+

Manon Weiss

Im Kurs findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Nach einem Warm-up folgt eine abwechslungsreiche und wohltuende Kräftigung verschiedener Muskelpartien. Außerdem zusätzliche Übungen zur Sturzprophylaxe. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

36201

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:30-19:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 62,40 €

GYROKINESIS® – Gesundheitsgymnastik

Manon Weiss

Die Freude an der Bewegung steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit abwechslungsreichen Übungen fördern wir die Mobilität und arbeiten an der Aufrichtung – für einen entspannten Rücken. Die Übungen können an jedes Level angepasst werden, also hat keine Scheu teilzunehmen. Der Kurs enthält KEINEN Bodenteil, wir üben im Sitzen und Stehen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

35225

13-mal, donnerstags, ab 25.09.25
08:30-09:30 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 86,70 €

Qigong-Übungen – 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

mit Vorkenntnissen
Gabriele Kottal

In der Übungspraxis werden insbesondere die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit geschult. Ganzkörperliche Kräftigung, Wohlbefinden und innere Ruhe können so erfahren werden.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastik-/Sportschuhe, Getränk

35224

13-mal, donnerstags, ab 25.09.25
10:00-11:00 Uhr
Kein Kurs am 18.12.25
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 78,00 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer musikalischen Aufwärmphase werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

36204

14-mal, donnerstags, ab 25.09.25
20:00-21:00 Uhr
Bemplingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

Erkenbrechtsweiler

Leiterin: Stephanie Goller

Telefon: 0171 7728881
E-Mail: erkenbrechtsweiler@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag: 13:00 – 14:00 Uhr
Freitag: 12:00 – 13:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Meditation mit Klangschalen

An diesem Abend werden Sie in zwei Traumreisen, begleitet von den Klangschalen, in die innere Ruhe kommen. Die Schwingungen der Klangschalen sind sehr angenehm und helfen Ihnen dabei, den Stress des Tages leicht loszulassen und zu entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sitzen dabei auf dem Stuhl. Mit einer Decke sorgen Sie dafür, dass Sie sich bei der Entspannung wohl fühlen und warm bleiben.

Meditation mit Klangschalen

Einführungsworkshop. Hilde Herberth

32302

Mittwoch, 15.10.25, 18:00-19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 17,00 €

32303

Mittwoch, 12.11.25, 18:00-19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 17,00 €

Fit und selbstsicher im Alltag

Dieter Dolde

Im modernen Leben ist es von entscheidender Bedeutung, sowohl körperlich fit als auch mental selbstsicher zu sein. In diesem Kurs lernen und trainieren wir Fitness, Sturzprophylaxe, Fallschule sowie einfache Formen der Selbstverteidigung. Durch Mental- und Atemtraining stärken wir das Selbstvertrauen, um in kritischen Situationen gut und sicher durch den Alltag zu kommen. Dabei versucht der Dozent so gut als möglich für Alle eine persönliche Strategie zu entwickeln. Ideale Zielgruppe sind Personen ab 50, welche auch schon aus der Vergangenheit eine gewisse Grundfitness

besitzen. Da der Alltag uns immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, erfordert es kontinuierliche Anstrengung und Engagement um Fit und Selbstsicher durch den Alltag zu kommen. Dazu erhalten die Übenden auf Wunsch eine Übungsanleitung mit dem Ziel zuhause weiter zu üben. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk; Decke

32320

6-mal, mittwochs, ab 12.11.25
14:00-15:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 66,00 €

Entspannungsreise mit Chakren Balance

Vortrag, Silvia Bauer

Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen beeinflussen - und damit dein Gesundheitszustand und deine Lebensqualität. Deine Selbstheilungskräfte werden mobilisiert. In Gedanken geht es durch deinen Körper bis auf die Zellebene: mit energetischer Unterstützung hin zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, körperlicher und mentaler Stärke.

Mitzubringen: Bequeme, warme Kleidung, Decke, Matte

32300

Montag, 12.01.26, 19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 17,00 €

Erlebe die Kraft des Lachens

Vortrag, Silvia Bauer

Lachen regt die Glückshormonausschüttung an, wirkt entspannend, stimmungsaufhellend und trägt zur Gesunderhaltung bei. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente kann es dir erleichtert werden, vom anfangs künstlichen Lachen in ein echtes Lachen zu gelangen. Und Vorsicht: Lachen ist ansteckend! Trauen Sie sich, lassen Sie sich von meinem Lachen anstecken. Bitte Getränk und ein Lächeln mitbringen und an bequeme Kleidung denken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

32301

Montag, 12.01.26, 17:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 17,00 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 5/6)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger(innen), die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Im Unterricht werden Informationen über das Alltagsleben in Italien anhand von aktuellen Materialien geliefert. A presto!

44211

7-mal, freitags, ab 10.10.25
15:00-16:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Begegnungsstätte
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Frickenhausen

Leiterin: Andrea Rall

Telefon: 0151 16054346
E-Mail: frickenhausen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Dienstag 12:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Black Forest – Wolfgang Schorlau liest aus seinem elften Dengler-Krimi

Autorenlesung, Wolfgang Schorlau

Wolfgang Schorlau entführt uns mit seinem neusten Kriminalroman in den Schwarzwald. Hintergrund von Denglers elftem Fall sind die erbittert geführten Kämpfe um die Zukunft unserer Energiegewinnung, in deren Mitte sich seine Familie befindet. Als Dengler das versteht, ist es fast zu spät: Nach einem Sturz liegt seine Mutter im Koma. Und draußen, im Schutz der Dunkelheit, schleicht eine Wölfin um eine Leiche



© Timo Kabel

Wolfgang Schorlau, 1951 geboren, lebt und arbeitet als freier Autor in Stuttgart. Er wurde unter anderem mit dem Deutschen- und dem Stuttgarter Krimipreis ausgezeichnet.

Der Vorverkauf für diesen spannenden Abend startet am Dienstag, dem 16.9. in der Bücherei und der KSK in Frickenhausen, bei der VHS und in der Buchhandlung im Roten Haus in Nürtingen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

21310

Freitag, 07.11.25, 19:00-20:30 Uhr
Frickenhausen, ev. Gemeindehaus, Dietrich-Bonhoeffer-Saal, im Dorf 11/1
Gebühr: 16,00 € (Vorverkauf)
19,00 € (Abendkasse)

Die Fünf »Tibeter«®

Manuela Kreutzberg

Die Fünf »Tibeter«® bestehen aus fünf Bewegungsabläufen, die harmonisierend auf den gesamten Organismus und die Lebensenergie wirken. Mit diesen fünf Bewegungsabläufen werden die sieben Haupt-Chakren (Energiezentren des Körpers) aktiviert. Regelmäßig durchgeführt in 10-20 Minuten erreicht man neben der körperlichen Fitness auch eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für den Alltag. Auf Wunsch kann im Kurs für 2 € ein Anleitungsheft erworben werden. Mitzubringen: Matte, Sitzkissen und Decke

32307

3-mal, donnerstags, ab 09.10.25
16:45-17:45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 28,00 €

Aktives Rückentraining

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase.

Aktives Rückentraining

Heidi Siebold

35322

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
09:40-10:25 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

Fit-Mix

Irena Fritz

Das Ziel des Kurses ist, durch ein gezieltes Training aus einer Kombination von dynamischen und stabilisierenden Übungen, die Körpermuskulatur zu stärken und insgesamt das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Mit speziellen Übungen werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Abgerundet durch Balanceübungen halten wir den kompletten Körper fit.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe

35306

13-mal, donnerstags, ab 25.09.25
18:30-19:30 Uhr
Kein Kurs am 23.10., 18.12.25 und 08.01.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 76,30 €

Pilates

Pilates-Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.

Pilates

N.N.

35301

10-mal, donnerstags, ab 02.10.25
08:30-09:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 52,00 €

35302

10-mal, donnerstags, ab 02.10.25
09:35-10:35 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 52,00 €

Französisch – Conversation avec Marianne – B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Marianne Meid

Vous aimez la langue française et vous souhaitez entretenir et perfectionner vos connaissances? Alors bienvenue dans ce cours de conversation! Nous parlerons des sujets qui vous intéressent, de la vie quotidienne et de l'actualité en France, le tout dans la bonne humeur.

43302

12-mal, mittwochs, ab 01.10.25
18:30-20:00 Uhr
Kein Kurs am 17.12.25
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 003
Gebühr: 96,00 € (inkl. Materialkosten)

Großbettlingen

Leiterin: Claudia Schreck
Info-Point im Forum der Generationen
Heerweg 20
72663 Großbettlingen

Telefon: 07022 9434523
Fax: 07022 9434540
E-Mail: grossbettlingen@vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Aquarellmalerei für Beginner

Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stillleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei werden die verschiedenen Aquarelltechniken vermittelt. Die Teilnehmer(innen) werden dabei ermutigt, ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen.
Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldebestätigung

25400

5-mal, donnerstags, ab 06.11.25
18:30-21:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 83,40 €

Entspannung durch Meditation

Karina Vacelsi

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Entspannen Sie Körper, Seele und Geist. Lernen Sie mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden durch Atemübungen, Meditationen, autogenes Training und Tiefenentspannungstechniken. Erleben Sie geführte Phantasie Reisen begleitet von Klangschalen, Klangspielen und ätherischen Düften.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Meditationskissen, Decke, Getränk

32414

15-mal, mittwochs, ab 24.09.25
09:30-10:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2
Gebühr: 112,00 €

Hatha Yoga

Der Kurs basiert auf der Philosophie des Meisters Swami Sivananda und orientiert sich an der klassischen Rishikesh-Reihe. Durch die Kombination aus Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperstellungen), Savasana (Entspannung) und Dhyana (Meditation) werden Körper und Geist gestärkt und in Balance gebracht. Die Asanas werden individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden angepasst, daher ist der Kurs für alle geeignet.

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

32416

14-mal, dienstags, ab 23.09.25
17:00-18:15 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 100,30 €

32417

14-mal, freitags, ab 26.09.25
17:00-18:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 120,40 €

Pilates

Chrissie Aigner

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

35403

16-mal, mittwochs, ab 24.09.25
17:30-18:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 93,90 €

Stark im Kreuz und stabil in der Mitte

Sabine Kleiß

Intensive Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur, zum Teil mit verschiedenen Kleingeräten in Kombination mit Mobilisation, Faszienfitness, Pilates und Dehnung.
Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35423

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:30-09:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 88,00 €

Aktives Rückentraining

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem der Rücken gestärkt, die Wirbelsäule mobilisiert sowie die verspannte Muskulatur gedehnt und gelockert wird.

Aktives Rückentraining II

Dagmar Kraut

35426

15-mal, donnerstags, ab 25.09.25
19:05-20:05 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Sportforum
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte: 65 €)

In den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität

Ein Rundum-Fitness-Training: gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen aus dem Pilates-Training mit verschiedenen Hilfsmitteln. Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sorgen für eine positive Auswirkung auf die Funktion und das Zusammenspiel von Muskeln und Bindegewebe.

In den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität – Schlingentraining

Sabine Kleiß

35434

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
09:35-10:35 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Studio 2
Gebühr: 88,00 €

35435

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
19:20-20:20 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Studio 2
Gebühr: 88,00 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de

**Bodyfitness**

Liesbeth Greiner

Breit angelegtes Fitnessprogramm als Bewegungsausgleich zum Alltag.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

36423

15-mal, montags, ab 15.09.25
19:05-20:05 Uhr
Kein Kurs am 13.10. und 20.10.25
Großbottlingen, Forum der Generationen, Sportforum, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Fit for ever

Dagmar Kraut

Mit unterstützender Musik werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und gleichzeitig Problemzonen gestrafft. Einfache Ae-

robic- und Steppaerobic-Schrittfolgen gehören ebenfalls dazu.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

36424

14-mal, dienstags, ab 23.09.25
20:00-21:00 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Sportforum
Gebühr: 72,80 € (Zehnerkarte 65 €)

Für die Kurse „Aktives Rückentraining“ (35425 und 35426), „Bodyfitness“ (36423), „Fit for ever“ (36424) und „Faszientraining“ (36425 und 36426) kann man auch jeweils eine Zehnerkarte erwerben. Diese kostet 65 € und berechtigt zur 10-maligen Teilnahme am jeweiligen Kurs. Es ist nur eine beschränkte Anzahl von Zehnerkarten vorhanden. Die Zehnerkarte und weitere Informationen gibt es an der Außenstelle bei Frau Schreck zu kaufen.

Faszientraining

Es handelt sich um eine Rundum-Gymnastik zur Stärkung der Faszien, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sowie gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.

Faszientraining I

Liesbeth Greiner

36425

15-mal, donnerstags, ab 25.09.25
09:00-10:00 Uhr
Kein Kurs am 09.10. und 16.10.25
Großbottlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Faszientraining II

Liesbeth Greiner

36426

15-mal, donnerstags, ab 25.09.25
10:00-11:00 Uhr
Kein Kurs am 09.10. und 16.10.25
Großbottlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Zumba® Fitness

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Tanja Berger, Fitia Ranaivoson



Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch

36475

14-mal, donnerstags, ab 18.09.25
18:00-19:00 Uhr
Kein Kurs am 04.12.25 und 15.01.26
Großbottlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 82,10 €

Line Dance

für Fortgeschrittene
Angelika Priklopil

Line Dance ist eine Tanzform, bei der Einzelpersonen in Reihen und Linien synchron zur Musik tanzen – ohne Partner. Line Dance orientiert sich

dabei an Country, Pop, Rock und Latin Musik. Line Dance verbindet Tradition mit aktueller Musik und Bewegung für jedes Alter.

36482

8-mal, montags, ab 03.11.25
19:30-20:30 Uhr
Kein Kurs am 15.12.25
Großbottlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 64,00 €

Hula Hoop

Angelika Priklopil

Heute schon gehullert? Hula Hoop als Gymnastik-Training nutzt den Reifen vielseitig: nicht nur ums Becken, sondern auch für Arme, Beine und Koordination. Übungen mit dem Reifen fördern Kraft, Beweglichkeit und Körperspannung. Hula Hoop ist ein effektives, dynamisches Ganzkörpertraining – tänzerisch, spielerisch und fordernd zugleich.

36485

8-mal, montags, ab 03.11.25
18:30-19:30 Uhr
Kein Kurs am 15.12.25
Großbottlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 64,00 €

Powerkids – Kinder stark machen

für Grundschulkinder im Alter von 6-10 Jahren bzw. 1.-4. Klasse
René Löffler



Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Er nimmt regelmäßigen an Aus- und Fortbildungen bei der Polizei im Arbeitskreis Gewaltprävention teil und unterrichtet an Schulen Powerkids-Kurse für Kinder.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62400

Samstag, 27.09.25, 09:00-15:00 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 49,00 €

Contemporary Ballett

Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. In diesem Kurs erwerben die Kinder Grundkenntnisse aus dem Ballett. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.

Contemporary Ballet

für Kinder von 5-7 Jahren
Jutta Scholz

62408

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
15:30-16:30 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 70,00 €

62409

16-mal, donnerstags, ab 25.09.25
14:30-15:30 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 74,70 €

Contemporary Ballet mit Vorkenntnissen

für Kinder von 6-8 Jahren
Jutta Scholz

Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. In diesem Kurs erwerben die Kinder Grundkenntnisse aus dem Ballett. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schlappchen

62410

16-mal, donnerstags, ab 25.09.25
15:30-16:30 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 74,70 €

Contemporary Ballet

für Kinder von 10-14 Jahren
Jutta Scholz

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des klassischen Balletts an der Stange und in der Mitte ermittelt. Ein klassisches Balletttraining ist die Grundlage für viele Tanzrichtungen. Durch das Balletttraining werden wir vor allem die tiefliegende Muskulatur anstärken und stärken. Dadurch wird die Haltung verbessert, die Flexibilität wird erhöht und das Gleichgewicht und die innere Stabilität gefördert. Den Abschluss einer Unterrichtseinheit bildet eine einfache Modern Dance Choreografie.
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schlappchen

62411

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
16:30-17:30 Uhr
Großbottlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 70,00 €

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Sterne und Engel

Monika Frischknecht

Weidengeflechte machen draußen wie drinnen etwas her. Aus ungeschälter Weide lassen sich Sterne und Engel flechten, die als Weihnachtsdekoration mit Lichterketten verziert oder als Weihnachtsgeschenk Stimmung auf die winterliche Jahreszeit machen.

26650

Samstag, 06.12.25, 09:00-18:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 67,40 € (zzgl. 8 € bis 30 € je nach Größe und Materialverbrauch, werden im Kurs eingesammelt)
Kleingruppe

Korbflechten – ein uraltes Handwerk

Monika Frischknecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin wird ein schöner Korb aus ungeschälten Weiden hergestellt. Es wird in unterschiedlicher Flechttechnik gearbeitet. Werkzeug und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26651

Freitag, 27.02.26, 13:00-21:00 Uhr
Samstag, 28.02.26, 09:00-20:00 Uhr
Neckartailfingen, Kelter
Gebühr: 141,70 € (zzgl. 35 - 45 EUR Materialkosten, werden im Kurs eingesammelt)
Kleingruppe



© pixabay

Nähkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Silke Löffler

Sie sind blutiger Anfänger oder Sie haben schon Näherfahrung, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir fertigen ein Teil Ihrer Wahl an. Egal ob Kleidungsstück für Groß und Klein, Kissenbezug, Krabbel- oder Patchworkdecke, Tasche, Utensilo... Beim Nähen haben Sie die Möglichkeit, Stoff und Schnitt nach eigenen Wünschen zu gestalten.
Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoff, Schnitt, Nähfaden, Schreibzeug

27510

5-mal, mittwochs, ab 24.09.25
18:00-20:15 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten, EG
Gebühr: 85,50 €
Kleingruppe

Hatha Yoga – Stuhl trifft Stand – Sonne, Mond und Sterne

Heike Witzel-Wilhelm

In der Yogapraxis symbolisieren Sonne und Mond zwei grundlegende Energien. Die Sonne steht für aktive, warme und belebende Energie, während der Mond für passiv, kühlend und regenerierend steht. Im Hatha-Yoga wird der Ausgleich dieser Energien betont, um eine harmonische Balance in Körper und Geist zu erreichen. Dazu passend üben wir einen Gruß an die Sterne. Er hat eine ausgleichende, verbindende und regenerierende Wirkung auf den ganzen Menschen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken

32515

10-mal, mittwochs, ab 01.10.25
09:30-11:00 Uhr
Kein Kurs am 08.10., im Dez. 25 und 07.01.26
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga – Sonne, Mond und Sterne

In der Yogapraxis symbolisieren Sonne und Mond zwei grundlegende Energien. Die Sonne steht für aktive, warme und belebende Energie, während der Mond für passiv, kühlend und regenerierend steht. Im Hatha-Yoga wird der Ausgleich dieser Energien betont, um eine harmonische Balance in Körper und Geist zu erreichen. Dazu passend üben wir einen Gruß an die Sterne. Er hat eine ausgleichende, verbindende und regenerierende Wirkung auf den ganzen Menschen.

Hatha Yoga – Sonne, Mond und Sterne

Heike Witzel-Wilhelm

32516

10-mal, mittwochs, ab 01.10.25
18:00-19:30 Uhr
Kein Kurs am 08.10., im Dez. 25 und 07.01.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 86,00 €

32517

10-mal, mittwochs, ab 01.10.25
19:45-21:15 Uhr
Kein Kurs am 08.10., im Dez. 25 und 07.01.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 86,00 €

Pilates

Petra Hemmen

35504

14-mal, dienstags, ab 23.09.25
17:40-18:40 Uhr
Kein Kurs am 30.09.25
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 72,80 €

Neckartailfingen

Leiterin: Stephanie Schulte-Derne

Tel: 0173 2188155

E-Mail: neckartailfingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Dienstag 16:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr

35505

14-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:55-19:55 Uhr
Kein Kurs am 30.09.25
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 72,80 €

35506

14-mal, dienstags, ab 23.09.25
20:10-21:10 Uhr
Kein Kurs am 30.09.25
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 72,80 €

Aktives Rückentraining

Gezieltes Bewegungsprogramm zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen unter Einbeziehung von Entspannung und Tipps für eine gute Haltung im Alltag.

Aktives Rückentraining

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

35523

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:45-09:45 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 78,00 €

35524

15-mal, dienstags, ab 23.09.25
10:00-11:00 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 78,00 €

Schöne Schmuckstücke aus Perlen

für Kinder von 9-12 Jahren
Steffy Schulte-Derne



Die Kinder können ihre schönen Schmuckstücke selbst nach eigenen Vorstellungen kreieren. Eine Kette, vielleicht ein Armband oder Ohringe. Am Schluss darf jedes Kind seine Kreationen mit nach Hause nehmen.
Mitzubringen: Getränk

62510

Samstag, 11.10.25, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 5 - 8 € für Material, werden im Kurs eingezogen)



© pixabay

Schöne Karten für Weihnachten

für Kinder von 9-12 Jahren
Steffy Schulte-Derne



Wir gestalten schöne Karten zu Weihnachten nach eigenen Wünschen und Ideen. Am Ende darf jeder

seine gestalteten Werke mit nach Hause nehmen zum Verschicken oder Behalten.
Mitzubringen: Getränk, Malerhemd oder Schürze

62511

Samstag, 08.11.25, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 3 - 5 € für Material, werden im Kurs eingezogen)

Schöner Weihnachtsschmuck aus Perlen

für Kinder von 9-12 Jahren
Steffy Schulte-Derne



Aus Perlen und anderen Materialien basteln wir Schneeflocken, Sterne, Suncatcher u. v. m. Am Ende hat jeder eine tolle Erinnerung gestaltet oder ein Weihnachtsgeschenk für seine Liebsten.
Mitzubringen: Getränk

62512

Samstag, 29.11.25, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 3 - 6 € für Material, werden im Kurs eingezogen)

Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz

Telefon: 07127 9344109
E-Mail: neckartenzlingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Dienstag: 11:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 19:15 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

„Chiemsee Morde“ – KI, Drohnen und VR in der Spurensicherung

Autorenlesung. Walther Stonet

Der Metzinger Krimiautor Walther Stonet liest aus „Chiemsee Morde“ und kredenzt als Überraschung für alle, die den Krimi vielleicht schon kennen, einen kleinen Ausblick auf den fünften Band der Brühlsdorf-Reihe, der voraussichtlich Ende des Jahres 2026 erscheint. Walther Stonet wird bei der Lesung ein paar Hintergründe zur Entstehung des Krimis berichten und auf einige der jüngsten technischen Entwicklungen eingehen. Sie verändern den Alltag der Spurensicherung und der Beweismittelehebung erheblich und immer schneller. Hochspannung ist bei allen Romanen garantiert. Die schwarzhumorigen Kriminalsonett des Autors haben Lachflash-Potenzial.
Karten sind in der Bücherei, an der Abendkasse und natürlich auch über Anmeldung bei der vhs erhältlich

In Kooperation mit der Ortsbücherei Neckartenzlingen

21610

Freitag, 21.11.25, 19:30-21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Glas Sekt)

Gitarrenkurs für Anfänger(innen) mit leichten Vorkenntnissen

André Engeroff

Sie haben schon ein bisschen Gitarre gelernt oder früher einmal Gitarre gespielt und diese Art von Musik soll (wieder) mehr Platz in Ihrem Leben bekommen - dann sind Sie hier genau richtig. Wir lernen Gitarre aus einem Grundfundus heraus im Begleiten von Liedern, Mantras in verschiedenster Weise und Einzelspiel. Ob Sie schon etwas weiter sind und eine Zupftechnik dazulernen oder dies für Sie neu ist, beides findet in diesem Kurs in einer kleinen Gruppe seinen Platz. Sie können auch selbst Wünsche äußern und auch das wird berücksichtigt - ob Sie mehr in die Klassik schnuppern oder eigene Lieder schreiben und begleiten oder mehr über Finger-Picking erfahren möchten.
Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer, Notenmaterial kann auf Wunsch beim Kursleiter erworben werden

29610

6-mal, freitags, 14 täglich ab 26.09.25
18:00-19:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 46,80 €
zzgl. 4 € Materialkosten

Gitarrenkurs für Wiedereinsteiger(innen)

für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen
André Engeroff

Inhaltlich mit dem Kurs 252-29610 vergleichbar - vielleicht ein bisschen weiter oder auch nur etwas schnelleres Vorgehen. Hier wird auch mal gezeigt, was man tun muss, um einmal Flamenco spielen zu lernen.

29611

6-mal, freitags, 14 täglich ab 26.09.25
19:05-20:05 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 46,80 €
zzgl. 5 € Materialkosten

Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, 2 Yogablöcke, 1 Yogagurt, Decke, Sitzkissen

32611

13-mal, montags, ab 22.09.25
10:15-11:45 Uhr
Kein Kurs am 06.10. + 24.11.25
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 111,80 €

Hatha Yoga

Durch verschiedene Körperhaltungen und Atemtechniken fördert Hatha Yoga die Flexibilität, Kraft und innere Ruhe. Es ist eine ideale Methode, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf Nacken, Schulter und Rücken. Das Ende der Stunde wird mit einer erholsamen Tiefenentspannung abgerundet. Wir freuen uns darauf, Sie auf der Matte begrüßen zu dürfen.

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Karina Vacelsi

32612

14-mal, freitags, ab 26.09.25
08:45-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 100,30 €

32613

14-mal, freitags, ab 26.09.25
10:15-11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 100,30 €

Hatha Yoga sanft

Marielle Wenzel

Zeit für mich - Yoga Basics für alle Interessierten. Mit geeigneten Vorübungen erarbeiten wir uns achtsam ein Thema und kommen so sanft und kraftvoll in die Bewegung und aus der Bewegung wieder heraus.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

32615

8-mal, mittwochs, ab 15.10.25
19:35-20:35 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 52,30 €

AusKlangZeit – Klangmeditation

Eine besondere Auszeit im Liegen oder Sitzen für Körper, Geist und Seele. Erlebe die Welt der Klänge und lasse Dich mit Hilfe von verschiedenen Klanginstrumenten in einen tiefen entspannten Zustand gleiten. Eine leichte Atemübung zu Beginn und eine geführte Meditation begleiten die Klanginstrumente, die dann allmählich ohne Worte in ein Klangbad übergehen.

AusKlangZeit – Klangmeditation

Marielle Wenzel

32616

Mittwoch, 08.10.25, 19:00-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 14,20 €

32617

Mittwoch, 21.01.26, 19:00-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 14,20 €

AusKlangZeit trifft Yoga – 150 Minuten Zeit für dich

Marielle Wenzel

Entschleunigendes Yin Yoga trifft auf sanftes Hatha Yoga. Wir praktizieren sanft und achtsam um dann in die wohltuenden Klänge von vornehmlich Planetenklängschalen einzutauchen. Weitere Klanginstrumente begleiten bei einer entspannenden Klangmeditation und einem klangvollen Abschluss.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

32618

Samstag, 17.01.26, 14:00-16:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 25,00 €

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 326800 statt. Die Termine sind: 20.02., 27.03., 10.04., 15.05., 05.06., 03.07. und 17.07.2025.

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35601A

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 25.09.25
09:00-10:00 Uhr
Kein Kurs am 08.01.26
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36,40 €

Pilates (online)

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Präsenz-Kurs 32680A statt. Die Termine sind: 27.02., 20.03., 03.04., 08.05., 22.05., 26.06. und 10.07.2025.

356010

8-mal, donnerstags, 14 täglich ab 02.10.25
09:00-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 41,60 €

Rückenfit

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rückenfit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen
Jutta Göke

35621

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 70,40 €

Rückenfit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35622

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
10:00-11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Kräftigende Beckenbodengymnastik

für Frauen
Jutta Göke

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren und somit Schwächen ausgleichen bzw. vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie, ist Inhalt dieses Kurses.

Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

35625

12-mal, montags, ab 22.09.25
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen
N.N.

Abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung.

Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35626

10-mal, donnerstags, ab 02.10.25
19:15-20:15 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 50,00 €

Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

Sandra Koch

In diesem Kurs lernen Sie die Engpassdehnungsübungen nach Liebscher & Bracht® kennen. Mit gezielten Übungen und Bewegungen wird der gesamte Körper mobilisiert, die Faszien-Rollmassage löst verklebte und unbewegliche Faszien und regt den Stoffwechselprozess in den Muskeln und Faszien an. Um eine gewisse Routine zu erlangen, steht die Wiederholung und das Erlernen der einzelnen Übungen sowie die bewusste Körperwahrnehmung im Fokus.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk, Faszienrolle/-ball, Dehnungsband (wenn vorhanden)

35627

4-mal, mittwochs, ab 15.10.25
18:30-19:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 37,30 €

Fit am Morgen

Sandra Kalestra

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance. Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621

8-mal, mittwochs, ab 15.10.25

08:15-09:15 Uhr

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 40,40 €

Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

Ein ganzheitliches Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit sowie Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining. Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

36622

10-mal, montags, ab 29.09.25

17:45-18:45 Uhr

Kein Kurs am 20.10.25

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 54,00 €

Powerfitness am Abend mit HIIT

für Männer

Stefan Schneider

In diesem Kurs werden unterstützend Übungen zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Beweglichkeit erlernt. Raus aus der Komfortzone - rein ins Intervalltraining! Kurze, hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholphasen ab. Diese Art von Training wirkt wie eine Art Wechseldusche auf Körper und Stoffwechsel. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

36624

14-mal, montags, ab 22.09.25

20:15-21:30 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 105,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)

Tanzen ohne Partner(in)

Angelika Priklopil

Keinen Tänzer oder keine Tänzerin zur Hand? Vielleicht haben Sie ja auch Bekannte und Freunde, denen es ähnlich geht. Entdecken Sie Ihr Tanzvermögen auch ohne Tanzpartner(in). Erlernen Sie die charakteristischen Schritte für Lateintänze, die in der Reihe getanzt werden. Tanzen Sie in der Gruppe zu den typischen Rhythmen wie Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Tänze werden Schritt für Schritt erarbeitet, geübt und dann auf die charakteristische Musik getanzt.

36689

5-mal, freitags, 14 täglich ab 10.10.25

19:30-20:30 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 46,70 €

Disco-Fox – Auffrischkurs

für Anfänger(innen) und Geübte

Angelika Priklopil

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss! Egal ob Schlager, Housemusic oder Charts. Disco-Fox passt immer, was auch an seiner technischen Unkompliziertheit liegt. Mit keinem anderen Tanz kann man so viele Pluspunkte setzen. Wir frischen vor langer Zeit Gelerntes wieder auf.

36690

5-mal, freitags, 14 täglich ab 10.10.25

20:35-21:35 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 46,70 €

Rind pur – Ein Stück Fleisch: vier genussvolle Zubereitungen

Sven Kahlenberg

Ein saftiges Stück Rindfleisch, vier raffinierte Garmethoden - in diesem Kurs dreht sich alles um den bewussten Umgang mit hochwertigem Fleisch und die Vielfalt seiner Zubereitung. Ob butterzart im Wasserbad gegart, aromatisch in Butter aromatisiert, sanft bei Niedrigtemperatur geschmort oder rustikal über Holzkohle gegrillt - Sie lernen die wichtigsten Techniken kennen und erfahren, auf welche Art und Weise ein Stück Rindfleisch verschieden schmecken und den Gaumen verzaubern kann.

Darüber hinaus lernen Sie noch die Zubereitung passender Saucen kennen.

39604

Freitag, 26.09.25, 17:30-21:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 46,70 € (inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Verschiedene Fische zubereiten – vom Wasser auf den Teller

Sven Kahlenberg

Frisch, vielseitig und gesund - Fisch ist ein echter Alleskönner. Sie lernen, verschieden Fischarten (Lachs, Dorade, Forelle, Kabeljau) fachgerecht zu filetieren, zuzubereiten und mit passenden Beilagen und Saucen geschmackvoll anzurichten. Ob gebraten, gedünstet, im Ofen oder roh als Tatar - wir zeigen Ihnen die wichtigsten Techniken und Tricks rund um die Fischküche. Tipps zur Kombination von Fisch mit Kräutern, Gewürzen und regionalen Zutaten runden das Fischerlebnis ab.

39605

Dienstag, 18.11.25, 17:30-21:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 45,10 € (inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Weihnachtsbäckerei

Andrea Böwer

Sie haben Lust und Freude, in Gesellschaft Weihnachtsgebäck zu backen, neue Rezepte kennen zu lernen und alte Rezepte auszutauschen? Kleine „Versucherle“ möchten Sie gleich naschen und

etwas mit nach Hause nehmen? Dann sind Sie hier im Kurs richtig.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze, Gefäße für Gebäck

39600

Samstag, 22.11.25, 14:00-17:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 34,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

Italienisch – B1

für Fortgeschrittene

(Buch: Con piacere B1)

Angelika Kopp

44606

10-mal, donnerstags, ab 09.10.25

09:00-10:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)

Gebühr: 85,30 €

Kleingruppe

Powerkids – Kinder stark machen

für Grundschulkinder im Alter von 6-10 Jahren bzw. 1.-4. Klasse

René Löffler



Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Er nimmt regelmäßigen an Aus- und Fortbildungen bei der Polizei im Arbeitskreis Gewaltprävention teil und unterrichtet an Schulen Powerkids-Kurse für Kinder.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62600

Samstag, 18.10.25, 09:00-15:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Sporthalle

Gebühr: 49,00 €

Zukunftshelden – Stark durchs LebenGrundkurs für Kinder von 6-11 Jahren
Sandra Knoch

Jedes Kind trägt bereits seinen Helden in sich. Im Training schauen wir, was unsere Helden so brauchen, um für die Zukunft stark zu sein, um Konflikte und Gespräche entspannt und souverän meistern zu können und um Gefühle und Grenzen zu akzeptieren. In gemeinsamen Rollenspielen üben wir neue Möglichkeiten für Konfliktsituationen. Der Kurs basiert auf dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“.

Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu essen

62601

2-mal, samstags, ab 11.10.25
10:00-11:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 20,50 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)

Stark fürs Leben (Teens) – Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen

Workshop für Jugendliche von
12-16 Jahren
Sandra Knoch



Druck in der Schule, Stress mit den Eltern, Unsicherheiten in der Clique – manchmal fühlt sich alles einfach zu viel an. In diesem interaktiven Seminar bekommst du praktische Tools, um besser mit Stress, Leistungsdruck und sozialen Herausforderungen umzugehen. Wir sprechen über mentale Stärke, Selbstvertrauen und wie du mutig für dich eintreten kannst. Sei dabei – für dich, für dein Wohlbefinden, für deine Zukunft!

Mitzubringen: Etwas zu essen und zu trinken

62602

Samstag, 17.01.26, 14:00-17:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 19,00 €

Kleine Torten – Kinderkurs

für Kinder von 8-12 Jahren
Andrea Böwer



Im Kurs lernen die Kinder in einzelnen Schritten eine kleine Torte herzustellen, verarbeiten, dressieren und dekorieren. Wir arbeiten in 2er- oder 3er-Teams, je nach Gruppengröße. So ist es möglich, sich gegenseitig zu unterstützen und Anregungen zu schaffen. Am Schluss kann man seiner Kreativität beim Verzieren und Garnieren der eigenen Torte freien Lauf lassen. Jedes Kind nimmt am Schluss seine eigene Torte mit nach Hause. Nach 2 Kurstagen ein tolles Erfolgserlebnis!

Mitzubringen: Etwas zum Essen und Trinken für die Mittagspause, Schürze, Tortenschachtel oder anderer Behälter für deine Torte

62635

Freitag, 14.11.25, 14:00-17:00 Uhr

Samstag, 15.11.25, 10:00-12:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 40,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

Weihnachtsgebäck – Kinderkurs

für Kinder von 6-12 Jahren
Andrea Böwer



Im Kurs lernen die Kinder in einzelnen Schritten verschiedene Arten von Weihnachtsgebäck herzustellen, verarbeiten, dressieren und garnieren. Wir arbeiten in 2er- oder 3er-Teams, je nach Gruppengröße. So ist es möglich, sich gegenseitig zu unterstützen und Anregungen zu schaffen. Am Schluss kann man seiner Kreativität beim Verzieren und Garnieren des eigenen Weihnachtsgebäcks freien Lauf lassen. Jedes Kind nimmt am Schluss sein Weihnachtsgebäck mit nach Hause. Nach 1 Kurs-

tag ein tolles Erfolgserlebnis!

Mitzubringen: Dose für's Gebäck, Schürze, Getränk

62636

Samstag, 29.11.25, 14:00-17:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 28,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)



© pixabay

Neuffen

Leiterin: Carolin Nuffer

Telefon: 07025 8181

E-Mail: neuffen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag 16:00 – 17:00 Uhr

Freitag 08:00 – 09:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Wald Gück

Autorenlesung. Rainer Schall

Der Biologe und Waldpädagoge Rainer Schall stellt sein neues Buch „Wald Glück“ vor. Darin beschreibt er seine jahrelangen Erfahrungen als Waldpädagoge und gibt Tipps und Anregungen für diejenigen, die auf eigene Faust den Wald erkunden möchten. Das Buch ist aber auch für Erzieher(innen) gedacht, die Kinder und Jugendliche auf einen Waldausflug begleiten werden.

Bei der Lesung wird Ihnen der Autor viele praktische Beispiele zeigen, etwa wie man Vogelstimmen imitieren kann, wie Pilze zu bestimmen sind oder wie das Erzählen spannender Geschichten einen Waldausflug zu einem Erlebnis werden lassen.

11470

Freitag, 21.11.25, 19:00-21:00 Uhr

Neuffen, Stadtbücherei

Gebühr: 10,00 €



© Kosmos-Verlag

Yoga Nidra – für die ultimative Entspannung

Katja Müller

Durch das Zurückziehen der Sinne kommen Körper und Geist zur Ruhe und ein Gefühl von bewusster Entspannung stellt sich ein, um Dich vom täglichen Stress zu erholen. Man nennt Yoga Nidra auch den yogischen Schlaf – der magische Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Eine Yoga Nidra-Einheit lädt Dich dazu ein, Dich im Liegen von meiner Stimme führen zu lassen, die Dich durch verschiedene Stufen zu einer tiefen Entspannung führt. Nach dem Yoga Nidra kommst du entspannt, mit mehr Klarheit und weniger Gedankenkreisen zurück in den Alltag.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

32705

4-mal, mittwochs, ab 15.10.25

19:30-20:15 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 22,40 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

www.vhs-nuertingen.de



Hatha Yoga

Katja Müller

In diesen Yogastunden wechseln sich dynamische Bewegungsfolgen mit haltenden Asanas und Atemübungen in unterschiedlicher Gewichtung ab. Dadurch werden sämtliche Muskelgruppen gedehnt und gestärkt und unser Herz-Kreislaufsystem und unsere inneren Organe aktiviert. Abgerundet wird jede Stunde durch eine Tiefenentspannung um die innere Stille zu genießen.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen und Yogablock (wenn vorhanden)

32707

12-mal, mittwochs, ab 08.10.25

18:15-19:15 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 68,80 €

Lu-Jong Tibetisches Yoga

Dieter Dolde

Die Heilgymnastik Lu Jong gehört zur Kernlehre der traditionellen Medizin in Tibet. Mittels fünf Grundbewegungen werden Muskeln gedehnt und speziell die Wirbelsäule bewegt. Durch die Übungen werden Rücken und Gelenke gestärkt, der Stoffwechsel aktiviert und dadurch können körperliche Beschwerden, wie Verspannungen und Rückenprobleme, aber auch Stressfaktoren wie Kopfschmerzen und Schlafprobleme aufgelöst werden.

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, Getränk

32708

6-mal, montags, ab 10.11.25
17:00-18:00 Uhr
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum
Gebühr: 40,00 €

Tai Chi – Kung Fu – EinzigARTig

Dieter Dolde

Sie üben bereits Yoga, Qi Gong, Meditation, Atemtechniken, Sturzprophylaxe, Dehnungsübungen, Entspannung, Selbstbewusstsein und möchten alles gleichzeitig praktizieren? Die sanfte Kung Fu Form „Shuang Yang White Crane“ beinhaltet alle Eigenschaften und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Ähneln äußerlich dem Tai Chi. Doch ist eine einzigartige Kung Fu Form aus dem Süden Chinas. In Abstimmung der Gruppe üben wir zusätzlich einfache Selbstverteidigungstechniken, um sich im Ernstfall zu verteidigen. Jede einzelne Abfolge schult das Gleichgewicht, stabilen Stand, Beweglichkeit und Konzentration. Bedingung: Sie üben regelmäßig.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, dicke Socken oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Getränk

33709

6-mal, dienstags, ab 11.11.25
19:15-20:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)
Gebühr: 66,00 €

**Tong Ling Chi Kung
Schwerpunkt Rücken und Nacken**

Dieter Dolde

Tong Ling Chi Kung ist einzigartig in Deutschland. Bewegung, Visualisierung, Atem, Akupressur und Energiearbeit verschmelzen zu einer Meditation. Die Übungsabfolgen sind einfache, fließende und gleichzeitig meditative Bewegungen. Hilfreich für den ganzen Körper und Geist, ob jung oder alt in kurzer Zeit erlernbar, für nachweislich bessere Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entspannung. In diesem Kurs sind neue, sowie bereits praktizierte Teilnehmende willkommen. Der erfahrene Trainer zeigt zusätzlich Hilfen um besser durch den Alltag zu kommen. Nimm Dir eine Auszeit aus dem Kreislauf des oft anstrengenden Lebens und nutze dein Potential.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder dünne Yoga Schuhe, Yogamatte, Decke, Getränk, wenn vorhanden Meditationskissen

33710

6-mal, donnerstags, ab 13.11.25
19:00-20:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)
Gebühr: 66,00 €

Fit und selbstsicher im Alltag

für Erwachsene ab 55 Jahren
Dieter Dolde

In zunehmenden Alter kann bereits ein einziger Sturz das weitere Leben verändern. Wie kann ich das Sturzrisiko verringern? Wie falle ich richtig,

wenn es nicht mehr reicht? Durch Fitness und Mental-Übungen stärken wir Beine, Körperhaltung, innere Mitte, Gleichgewicht und Selbstvertrauen. Die Übungen erhalten auf Wunsch Übungsanleitung, um auch Zuhause weiter zu üben. Ergänzend werden in Abstimmung der Gruppe einfache Formen der Selbstverteidigung geübt. Gepaart mit psychischen Elementen der Gewaltprävention, um sich in kritischen Situationen zu behaupten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk

36720

6-mal, donnerstags, ab 13.11.25
14:00-15:30 Uhr
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum
Gebühr: 66,00 €

**AlbVerführer: Bierige Wanderung
rund um Kohlberg
mit Frühschoppen und
Verkostung**

Bernd Kühfuß

Alle Wanderfreunde, die auch gerne mal ein gutes Bier beim Wandern genießen, sollten diesen Rundgang um Kohlberg nicht verpassen. Vom AlbVerführer Bernd Kühfuß gibt es Interessantes

über die Herstellung von Bier sowie den regionalen Anbau der Bierzutaten zu erfahren. Köstliches Bier kann erwandert und verkostet werden, dazu wird Fingerfood gereicht. Wir stärken uns mit einem zünftigen Weißwurstfrühstück, dann erwarten uns immer wieder Obstwiesen, das romantische Autmutterl, ein Arboretum und dazu regionale Pro-Bierlerla – eine Sonntagswanderung, die es in sich hat. Bei unseren „Biertankstellen“ gibt es selbstverständlich auch vegetarisches Essen sowie alkoholfreie Getränke.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

39782

Sonntag, 19.10.25, 11:00-16:00 Uhr
Kohlberg, Treffpunkt: AlbVerführer/Lädle, Metzinger Str. 29
Gebühr: 44,20 € (inkl. 22,20 € für Lebensmittel)

**Ladies Whisky Tasting: Eine
Reise durch Speyside**

Reiner Heissenberger

Ausgesuchte Destillen aus der schottischen Region Speyside werden verkostet und besprochen. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Whisky-Liebhaberinnen, die an diesem Abend einige Whiskybrennereien der Speyside kennenlernen wollen. Lassen Sie sich von der Qualität und Vielfalt überzeugen. Informationen zur Herstellung und Geschichte werden anhand mehrerer Geschmacksproben anschaulich vermittelt.

39780

Samstag, 01.11.25, 16:00-19:00 Uhr
Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer, Nürtinger Str. 86
Gebühr: 40,20 € (inkl. 21 € für Whisky)

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzurro A1-A2, ab Lektion 5/6)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger(innen), die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Im Unterricht werden Informationen über das Alltagsleben in Italien anhand von aktuellen Materialien geliefert.

44704

8-mal, freitags, ab 10.10.25
17:50-19:20 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
Gebühr: 84,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos hoy, Band 1, ab Lektion 11/12)
N.N.

Endlich Zeit für Spanisch? Mit Muße und Spaß erlernen Sie die Sprache von Grund auf, damit Ihnen Spanisch nicht mehr spanisch vorkommt. Geringe Vorkenntnisse (ca. 3 Semester) sollten Sie mitbringen. Hasta la vista!

45703

10-mal, mittwochs, ab 08.10.25
9:00-10:00 Uhr
Neuffen, Grundschule – EG rechts
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

NEU

**Powerkids –
Kinder stark machen**

für Grundschulkinder im Alter von
6-10 Jahren bzw. 1.-4. Klasse

René Löffler

Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Er nimmt regelmäßigen an Aus- und Fortbildungen bei der Polizei im Arbeitskreis Gewaltprävention teil und unterrichtet an Schulen Powerkids-Kurse für Kinder.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62700

Samstag, 08.11.25, 09:00-15:00 Uhr
Neuffen, Grundschule, Turnhalle Unterer Graben
Gebühr: 49,00 €

Dance-Mix für Kids

für Kinder von 11-13 Jahren
Carolin Nuffer

Du hörst gerne Pop und hast Freude an der Bewegung und am Tanzen? Du wolltest schon immer gerne zusammen mit Freundinnen und Freunden einen Flashmob lernen? Dann bist du genau rich-



© AlbVerführer

junge
vhsjunge
vhs

tig! In diesem Kurs lernst du bekannte Moves wie den Jerusalm-Flashob, die Macarena, Saturday-Night Fever, den Basic Freestyle, aber auch einfache Choreos auf aktuelle Songs. Hier geht es um Spaß und einfach, um ein Gefühl für Takt, Rhythmus und Koordination zu bekommen.

In Kooperation mit dem Turnerbund Neuffen 1895 e.V.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk

62705

4-mal, donnerstags, ab 08.01.26

17:45-18:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 12,80 €

Oberboihingen

Leiterin: Brigitte Rapp

Telefon: 07022 62780

E-Mail: oberboihingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Fit im Alter

Dieser Kurs soll die Beweglichkeit fördern und erhalten. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Schulung der Mobilität und des Gleichgewichts. Diese fördern und erhalten die Muskulatur und Knochenstabilität und dienen der Sturzprophylaxe. Dazu stehen uns Stühle und verschiedene Kleingeräte zur Verfügung.

Fit im Alter

für Frauen

Christel Fischle-Kuschke

35756

12-mal, montags, ab 29.09.25

16:30-17:15 Uhr

Oberboihingen, ev. Gemeindehaus

Gebühr: 46,80 €



Fit im Alter 60+

für Frauen

Christel Fischle-Kuschke

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

35758

12-mal, montags, ab 29.09.25

18:30-19:15 Uhr

Oberboihingen, ev. Gemeindehaus

Gebühr: 46,80 €

Rücken-Fit

Eine ruhige und abwechslungsreiche Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rücken-Fit

Sabrina Haab

35769

13-mal, mittwochs, ab 01.10.25

18:20-19:05 Uhr

Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum

Gebühr: 57,20 €

Kleingruppe

35770

13-mal, mittwochs, ab 01.10.25

19:15-20:00 Uhr

Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum

Gebühr: 57,20 €

Kleingruppe

Rücken-Fit

Ivonne Grösser

35763

15-mal, dienstags, ab 23.09.25

20:00-20:45 Uhr

Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum

Gebühr: 76,50 €

Kleingruppe

Fit-Mix

Irena Fritz

Beginnend mit Übungen für einen gesunden Rücken, eingebettet in Fitness für Bauch, Beine und Po und abgerundet durch Balanceübungen halten wir den kompletten Körper fit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe

35772

13-mal, donnerstags, ab 25.09.25

08:30-09:30 Uhr

Kein Kurs am 23.10., 18.12.25 und 08.01.26

Oberboihingen, Ballspielhalle

Gebühr: 76,30 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

www.vhs-nuertingen.de



Sanfter Fit-Mix

Irena Fritz

Beginnend mit Übungen für einen gesunden Rücken, eingebettet in Fitness für Bauch, Beine und Po und abgerundet durch Balanceübungen, um die Sturzprophylaxe zu trainieren, halten wir den kompletten Körper beweglich und fit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe

35773

13-mal, donnerstags, ab 25.09.25

09:40-10:25 Uhr

Kein Kurs am 23.10., 18.12.25 und 08.01.26

Oberboihingen, Ballspielhalle

Gebühr: 57,20 €

Bauch-Oberschenkel-Po-Training

Ivonne Grösser

Ein effektives Ausdauertraining sorgt für Fettverbrennung, baut Kondition auf, hält fit und lässt nebenbei den Alltagsstress vergessen. Nach einem flotten „Warm-up“ folgen Übungen zur Kräftigung und Straffung, anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. In diesem Kurs werden speziell die „Problemzonen“ Bauch-Oberschenkel-Po gekräftigt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte

36761

15-mal, dienstags, ab 23.09.25

19:10-19:55 Uhr

Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum

Gebühr: 58,50 €

Kleingruppe

Die Pfalz – Weintrends zwischen Tradition und Moderne

Hannes Rehm

Deutschlands zweitgrößtes Weinanbaugebiet lockt mit seiner reizvollen Landschaft des Pfälzerwalds Touristen und Genießer gleichermaßen an. Von den zwei Unterregionen entlang der deutschen Weinstraße sticht die Mittelhaardt durch besondere Rieslinge hervor, aber auch die Südpfalz hat in den letzten Jahren mit ihren weißen und roten Burgundersorten enorm an Ansehen gewonnen. Überhaupt hat der Wechsel zur jüngeren Generation viele Betriebe durch neue Ideen, Rebsorten und Ausbaumethoden in die Moderne katapultiert und somit liegen Pfälzer Weine voll im Trend und strotzen vor Selbstbewusstsein. Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend eine Auswahl an spannenden Weiß- und Rotweinen aus der Pfalz vor und macht Sie bekannt mit jungen, aufstrebenden Winzern dieser Region.

39785

Samstag, 25.10.25, 19:30-21:45 Uhr

Oberboihingen, Bahnhof

Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot, Wasser und Seminarunterlagen)

Bewegungsspiele für Mütter/ Väter mit Kindern

für Kinder von 1,5-3 Jahren
Margit Ruhland



Mitzubringen: leichte, bequeme Kleidung, Turnschuhe

62701

12-mal, montags, ab 29.09.25
15:15-16:15 Uhr
Kein Kurs am 03.11.25
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 53,00 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 15 €)

Bewegungsspiele für Mütter/ Väter mit Kindern

für Kinder von 3-5,5 Jahren
Margit Ruhland



Mitzubringen: leichte, bequeme Kleidung, Turnschuhe

62702

12-mal, montags, ab 29.09.25
16:15-17:15 Uhr
Kein Kurs am 03.11.25
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 53,00 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 15 €)

Unterensingen

Leiterin: Ingrid Müller

Telefon: 07022 65476
E-Mail: unterensingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Donnerstag
13:00 – 15:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

vhs-Foto-Treff

Ingrid Müller, Stefan Müller

Fotografie ist ein faszinierendes Medium. Alle, die sich ein wenig damit beschäftigen, erkennen schnell die vielfältigen Möglichkeiten, die sich eröffnen. Fotografie als Dokumentation, als künstlerischer Ausdruck, als Chance Dinge darzustellen, die unser Auge in dieser Weise nicht erkennt. Mit der Fotografie kann man sich individuell beschäftigen, sie ist aber immer auch Gegenstand gemeinsamer Diskussion. Die vhs Nürtingen bietet in ihrer Außenstelle Unterensingen einen Fototreff an, der für all jene ein Forum bieten soll, die sich mit anderen über Fotografie auseinandersetzen wollen. Ziel des vhs-Foto-Treffs ist es, dass sich Interessierte treffen können, um sich

mit Fotografie auseinanderzusetzen und um die eigene fotografische Praxis zu verbessern.

24010

3-mal, freitags, ab 19.09.25
19:00-21:00 Uhr
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff, Raum 1
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Karina Vacelsi

35821

14-mal, montags, ab 22.09.25
09:00-09:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 54,60 €

35822

14-mal, montags, ab 22.09.25
10:00-10:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 54,60 €

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Carla Hägele

35824

13-mal, montags, ab 22.09.25
18:00-18:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 50,70 €

35825

13-mal, montags, ab 22.09.25
19:00-19:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 50,70 €

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs von 9.00-10.00 Uhr statt. Anmeldung zum Online-Kurs über die Kursnummer 356010. Die Termine sind: 27.02., 20.03., 03.04., 08.05., 22.05., 26.06. und 10.07.2025.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35801A

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 25.09.25
10:40-11:40 Uhr
Kein Kurs am 08.01.26
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 41,10 €

Qi Gong Förderung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität

Monika Merkle

Qi Gong ist ein altes chinesisches System der Gesundheitsförderung. Es ist ein ganzheitliches

Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst, womit positive gesundheitliche Wirkungen erzielt werden können. Qi Gong eignet sich für Menschen die gesund bleiben wollen, unabhängig von Alter und Flexibilität.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe, Getränk

32810

12-mal, mittwochs, ab 01.10.25
08:45-10:00 Uhr
Kein Kurs am 26.11. und 17.12.25
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 90,00 €

Wolfschlugen

Leiterin: Silke Gora

Telefon: 07022 2722746
E-Mail: wolfschlugen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Dienstag: 18:00 – 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.
Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32902

13-mal, montags, ab 22.09.25
18:30-19:45 Uhr
Kein Kurs am 03.11. und 15.12.25
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 93,20 €

32903

13-mal, montags, ab 22.09.25
20:15-21:30 Uhr
Kein Kurs am 03.11. und 15.12.25
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 93,20 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

32904

7-mal, mittwochs, ab 24.09.25
18:00-19:30 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 78,40 €
Kleingruppe

32904A

7-mal, mittwochs, ab 19.11.25
18:00-19:30 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 78,40 €
Kleingruppe

32905

14-mal, mittwochs, ab 24.09.25
19:40-21:10 Uhr
Kein Kurs am 07.01.26
Wolfschlügen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 156,80 €
Kleingruppe



© pixabay

Wirbelsäulengymnastik

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Stabilisation und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mit Stretching und Entspannungsrübungen.

Wirbelsäulengymnastik

Christel Kaubisch

35924

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
18:00-19:00 Uhr
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 62,40 €

35925

12-mal, dienstags, ab 23.09.25
19:05-20:05 Uhr
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 62,40 €

Functional Fitness Mix

Wöchentlich wechselnder Kurs, bei dem der Körper mit Gymnastik, Kraft & Ausdauer sowie Dehnungen trainiert wird. Begleitend zu motivierender Musik findet am Ende immer eine Entspannungseinheit statt.

Functional Fitness Mix

Helena Raßbach

36910

11-mal, dienstags, ab 23.09.25
20:10-21:10 Uhr
Kein Kurs am 30.09.25
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 57,20 €

36911

11-mal, mittwochs, ab 24.09.25
17:15-18:15 Uhr
Kein Kurs am 01.10.25
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 57,20 €

Zumba® Fitness

Dominik Schmolck



36980

14-mal, donnerstags, ab 18.09.25
18:50-19:50 Uhr
Kein Kurs am 23.10.25
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 82,20 €

36982

14-mal, donnerstags, ab 18.09.25
20:00-21:00 Uhr
Kein Kurs am 23.10.25
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 82,20 €

Einradkurs

Wer schnell und erfolgreich Einrad fahren lernen möchte, ist hier genau richtig. Einsteiger(innen) wird bei diesem Kurs die Grundtechnik des Einradfahrens gelehrt. Durch zahlreiche Übungen, persönliche Hilfestellung und andere unterstützende Maßnahmen kann das Einradfahren schnell gelernt werden. Auch wer bereits Einrad fahren kann, ist herzlich willkommen. Allen Fortgeschrittenen werden Übungen wie: Kurven-, Slalom- und Formationsfahren sowie freier Aufstieg gezeigt, und es können verschiedene Einrad-Figuren in der Gruppe ausprobiert werden. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund. Mitzubringen: Einräder (Erwachsene mind. 20-Zoll-Räder), Hallenturnschuhe und ganz wichtig: etwas zum Trinken

Einradkurs

für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene
Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Peter Bosch



62900

Samstag, 15.11.25, 09:30-11:30 Uhr
Samstag, 22.11.25, 09:30-11:30 Uhr
Wolfschlügen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 17,00 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

62901

Samstag, 24.01.26, 09:30-11:30 Uhr
Samstag, 31.01.26, 09:30-11:30 Uhr
Wolfschlügen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 17,00 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

NEU

Jonglieren für „Jung und Alt“

für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren
Peter Bosch

Habt ihr Lust etwas Neues zu lernen und Spaß zu haben? Dann ist dieser Jonglierkurs genau das Richtige. Egal, ob du „Jung oder Alt“ bist, Jonglieren fördert die Koordination und Geschicklichkeit. Verbessert die Konzentration und das Gedächtnis. Unser Gehirn wird gefordert und baut Stress ab. Das Erlernen neuer Fähigkeiten stärkt das Selbstbewusstsein.
Falls Jonglierbälle vorhanden sind, bitte mitbringen.
Mitzubringen: Socken oder Hallenturnschuhe, etwas zum Trinken

62902

Freitag, 10.10.25, 16:30-18:00 Uhr
Freitag, 17.10.25, 16:30-18:00 Uhr
Freitag, 07.11.25, 16:30-18:00 Uhr
Freitag, 14.11.25, 16:30-18:00 Uhr
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 25,60 €, Erwachsene zahlen 32,00 €



© pixabay

ZUMBA® Kids

für Kinder von 6-8 Jahren
Kirstin Kronmüller



Mitzubringen: Sportkleidung

62903

13-mal, freitags, ab 10.10.25
16:45-17:30 Uhr
Wolfschlügen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 45,50 €

ZUMBA® Kids

für Kinder von 9-11 Jahren
Kirstin Kronmüller



Mitzubringen: Sportkleidung

62904

13-mal, freitags, ab 10.10.25
17:30-18:30 Uhr
Wolfschlügen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 60,70 €

ZUMBA® Jugendliche

für Kinder ab 12 Jahren
Kirstin Kronmüller



Mitzubringen: Sportkleidung

62905

13-mal, freitags, ab 10.10.25
18:30-19:30 Uhr
Wolfschlügen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 60,70 €

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Geschäftsbedingungen

Anmeldung für Veranstaltungen

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer melden sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, persönlich, telefonisch oder per Internet bei der Volkshochschule in Nürtingen bzw. den vhs-Außenstellen an. Sie füllen dazu die Anmeldekarte (diese ist dem Programm beigelegt und liegt in den Büros der Volkshochschule aus) beziehungsweise das online-Formular vollständig aus oder geben Ihre Daten telefonisch durch. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Zwecke gespeichert oder verarbeitet.
- Eine telefonische Anmeldung sowie die Anmeldung per Internet oder Weitermeldeliste ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats möglich.
- Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, die Ihnen bei schriftlicher, telefonischer und online-Anmeldung zugesandt wird. Diese ist zur Veranstaltung mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen.
- Abbuchungen erfolgen innerhalb von 4 Wochen nach dem ersten Kurstag. Unsere Gläubiger-ID lautet: DE34ZZZ0000091604.
- Überweisungen sollen an die Kreissparkasse Esslingen
IBAN DE23 6115 0020 0010 2001 44
BIC ESSLDE66XXX bis zu Beginn der Veranstaltung erfolgen.
- Barzahlungen sind nur bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.
- Für Einzelveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich. Die Gebühr wird am Veranstaltungsort bezahlt.

Gebühren

- Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Nürtingen sind Gebühren nach den Bestimmungen der Gebührenordnung zu bezahlen. Die Gebühren sind jeweils angegeben. Kosten für Lehrbücher sind in den Gebühren in der Regel nicht enthalten.
- Gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung zahlen Schüler(innen), Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeld I-Empfänger(innen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten, eine um 20 Prozent ermäßigte Gebühr, Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen), Arbeitslosengeld-II-Empfänger(innen) und Asylsuchende bezahlen eine um 50 Prozent ermäßigte Gebühr, sofern nichts anderes angegeben ist. Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt und gelten nur für natürliche Personen.
- Die Gebühren sind vor Beginn des Kurses zu bezahlen. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, muss die Gebühr erhöht oder der Kursumfang gekürzt werden. Wird eine Veranstaltung abgesagt, erhalten die Teilnehmer(innen) gegen Vorlage der Anmeldebestätigung die Gebühr zurückerstattet.
- Fallen ein oder mehrere Kurstermine wegen der Nichtverfügbarkeit der erforderlichen Räume oder des Ausfalls des/der Dozenten/in aus, kann die Volkshochschule Nachholtermine festlegen. Dies gilt auch für den Terminausfall auf Grund höherer Gewalt und technischer Störungen. In diesem Fall stehen dem Kursteilnehmenden keine Erstattungsansprüche zu.
- Ein Rücktritt von Tagesfahrten, Tagesseminaren und Wochenendveranstaltungen muss spätestens acht Tage vor dem Veranstaltungstag erfolgen. Bei

Kursen bis zu fünf Veranstaltungstagen können Sie spätestens fünf Tage vor Beginn, bei Kursen ab sechs Veranstaltungstagen spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstag (mit Zustimmung der Volkshochschule) zurücktreten. Der Rücktritt muss in allen Fällen durch Abmelden bei der Geschäftsstelle beziehungsweise Außenstelle unter Rückgabe der Anmeldebestätigung erfolgen.

- Ist in Kursen ab 6 Terminen eine weitere Teilnahme aus nachweislich nicht zu vertretenden Gründen nicht möglich, so kann innerhalb des ersten Kursdrittels die Gebühr auf Antrag anteilig zurückerstattet werden.
- In sämtlichen Erstattungsfällen ist die Volkshochschule berechtigt, einen Verwaltungskostenanteil einzubehalten.
- Vom Teilnehmer verschuldete Bankgebühren (z. B. für Rücklastschriften) sind von diesem zu tragen.

Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Für Diebstähle und Verlust von Eigentum einschließlich Garderobe kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Bekanntmachungen

In den Amtsblättern der Gemeinden wird auf die Veranstaltungen hingewiesen. Einzelveranstaltungen werden in der Nürtinger Zeitung und in den Amtsblättern der Gemeinden angezeigt. Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Es besteht keine Haftung für Druckfehler.

Kalender für das 2. Semester 2025

	SEPTEMBER					OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					JANUAR					FEBRUAR				
Montag	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23
Dienstag	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24
Mittwoch	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25
Donnerstag	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Freitag	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Samstag	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Sonntag	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	

Beratungstage Fremdsprachen:

Sprachberatung online siehe Homepage
www.vhs-nuertingen.de online
oder telefonisch 07022 75-355

Beratungstage Beruf & Karriere:

IHK-Aufstiegsfortbildungen Infoabend (online)
Do, 11.09.2025, 18.00–19.30 Uhr
Mi, 19.11.2025, 18.00–19.30 Uhr

Feiertage, Ferien:

Semesterbeginn: 22.09.25
Semesterende: 30.01.26

Anmeldung ab sofort:
persönlich, schriftlich und
telefonisch 0 70 22 75-330
oder online unter
www.vhs-nuertingen.de

Anmeldungen für
Veranstaltungen in den
Außenstellen bitte
direkt an die Außenstellen.

Auskunft und Beratung:
Allgemeine Weiterbildung:
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
Telefon 0 70 22 75-330

Beruf und Karriere:
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:
Mo. + Di. 9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 9–12 und 14–18 Uhr
Freitag 9–12 Uhr.

Impressum

Volkshochschule Nürtingen
Mitglied im Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e.V.

Träger: Stadt Nürtingen

Leiterin: Sandra Schneider
Verwaltungsleiterin: Diana Dahler

Fachbereichsleiterinnen:
Yvonne Beiß
Petra Garski-Hoffmann
Naomi Scheel

Sachbearbeitung: Andrea Behr,
Angelika Eppinger, Dagmar Mauz,
Susanne Oberhofer, Claudia Reschl,
Ruth Schwarz

Satz und Druck:
Laub KG, Elztal

Papier:
Recycling-Papier aus 100 % Altpapier

Fotos (außer Filme):
Soweit nicht anders angegeben:
Adobe Stock

Titelseite:
Bildarchiv Freilichtmuseum Beuren
Jakob Hörl
Manfred Schäffler

Geschäftsstelle:
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-330
E-Mail kontakt@vhs-nuertingen.de

Beruf und Karriere:
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-341
E-Mail beruf@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung, alles in Kürze

1. Die Anmeldung ist mit Erscheinen des Programms möglich.
2. Melden Sie sich mit diesem Anmeldeformular in der vhs-Geschäftsstelle **persönlich oder durch Zusendung an. Telefonische und online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit der Zahlungsart Abbuchung möglich.**
Geben Sie bitte Ihre Bankverbindung für eventuelle Rückzahlungen an.
3. Ihre Anmeldebestätigung erfolgt wenn möglich per E-Mail. Geben Sie uns deshalb bitte Ihre E-Mail-Adresse an.
4. Sie werden von uns benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder ausfallen muss.
5. Die Bezahlung kann nur per Abbuchung, Banküberweisung oder in bar erfolgen.
6. Schüler(innen), Studenten(innen), Arbeitslosengeld-I-Empfänger(innen), Arbeitslosengeld-II-Empfänger(innen), Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen), Asylsuchende und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten erhalten gegen Nachweis, soweit nichts anderes angegeben, eine ermäßigte Gebühr. Diese Ermäßigung kann nicht rückwirkend gewährt werden.
7. Die Anmeldung ist verbindlich.
Rücktrittsbedingungen siehe unter Geschäftsbedingungen.

Anmeldung 2/25

Bitte in Blockschrift
ausfüllen!

vhs  Volkshochschule
Nürtingen

Kurs-Nr. Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. Kurztitel: _____ € _____

Familienname: _____ Vorname: _____

Herr/Frau (nicht zutreffendes streichen) Geburtstag*: _____ Geburtsjahr: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon tagsüber*: _____ Mobil*: _____

E-Mail: _____

Bei Ermäßigungsanspruch hier Grund angeben und Nachweis vorlegen oder Kopie beilegen:

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nürtingen an.

Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit der Datenspeicherung einverstanden:

Datum _____ Unterschrift _____

Gewünschte Zahlungsart (ankreuzen): ☐ Abbuchung (siehe Rückseite) ☐ Überweisung ☐ Barzahlung

* Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige ich die vhs Nürtingen, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ00000091604, in stets widerruflicher Weise die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Nürtingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Unterschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

Anschrift des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

*freiwillige Angabe

Volkshochschule
Nürtingen
Schloßgartenstraße 2

72622 Nürtingen

**Willkommen bei
der „BESTEN BANK
vor Ort“.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



**Volksbank
Mittlerer Neckar eG**



ERÖFFNE PERSPEKTIVEN

als Kursleiter(in) (m,w,d) in den Bereichen:

- Deutsch als Fremdsprache/Integration
- Fremdsprachen (v.a. Französisch, Spanisch, Türkisch, Japanisch)
- Gesundheitsbildung (v.a. Pilates, Gymnastik, Aqua)

Sie haben Lust, Ihre Fähigkeiten weiterzugeben und Freude am Umgang mit Menschen?

Email: info@vhs-nuertingen.de

Telefon: 07022 - 75330



Volkshochschule
Nürtingen

