



Stadt Nürtingen





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



..... 12



vhs unterwegs 14



Gesellschaft und Leben

Geschichte/Heimatgeschichte 15
Politik 17
Recht/Finanzen 20
Bildung für nachhaltige Entwicklung,
Umweltbildung und Verbraucherfragen 22
Psychologie 23
Rhetorik 24
Philosophie 25



Kunst und Kultur

Musik 28
Literatur 28
Kunst 32
Fotografie / Video / Internet 34
Radieren / Malen / Zeichnen 35
Keramik / Gestalten / Werken 35
Mode und Kosmetik 36
Musik und Spiel 36



Gesundheitsbildung

Rund um Körper und Gesundheit 38
Yoga 39
Yoga - Workshops 42
Qi Gong und Taiji 42
Körpererfahrung
und -wahrnehmung 43
Pilates 44
Wirbelsäulengymnastik 44
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness 46
Tanzfitness und Trends 47
Angebote im Wasser 48
Regionale Küche 49
Internationale Küche 50
Aromen aus und
in der Natur erleben 51
Weinkultur und mehr genießen 51



Sprachen

Deutsch als Fremdsprache 52
Mehrsprachenkurse 53
Englisch 54
Französisch 56
Italienisch 57
Spanisch 60
Selten unterrichtete Sprachen 62



Beruf und Karriere

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss 64
Persönlichkeitsentwicklung &
Arbeitstechniken 64
Marketing & Vertrieb 66
Office 66
Internet & Multimedia 68



Außenstellen

Aichtal 71
Bempflingen 73
Erkenbrechtsweiler 73
Frickenhäuser 74
Großbottlingen 76
Neckartailfingen 78
Neckartenzlingen 80
Neuffen 83
Oberboihingen 85
Unterensingen 86
Wolfschlügen 87

Geschäftsbedingungen 92
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

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer
der vhs Nürtingen,

Zukunft – kaum ein Begriff beschäftigt uns derzeit so sehr wie dieser. Sie begegnet uns in gesellschaftlichen Veränderungen, technischen Entwicklungen, wirtschaftlichen Fragen und nicht zuletzt in unserem persönlichen Alltag. Zukunft kann Hoffnung wecken, Neugier auslösen, manchmal auch Verunsicherung. Vor allem aber lädt sie uns ein, Fragen zu stellen: Wie wollen wir leben? Was wollen wir bewahren? Und was sind wir bereit, neu zu denken?

Als Volkshochschule sehen wir unsere Aufgabe darin, Räume für genau diese Auseinandersetzung zu schaffen. Bildung bedeutet für uns nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern Menschen zusammenzubringen, Perspektiven zu eröffnen und gesellschaftlichen Dialog zu ermöglichen. Zukunft entsteht dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen teilen und neue Ideen entwickeln.

Das vorliegende Programm greift dieses Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf – gesellschaftlich, politisch, wirtschaftlich, philosophisch und ganz persönlich. Es lädt dazu ein, Entwicklungen einzuordnen, Orientierung zu finden und gemein-

sam darüber nachzudenken, wie wir Zukunft gestalten möchten. Zugleich bleibt die vhs das, was sie immer war: ein Ort des lebenslangen Lernens, der Offenheit und der Begegnung.

Für mich persönlich ist dieses Programmheft ein besonderes. Es ist das letzte, das ich als Leitung der vhs Nürtingen begleiten darf.

Deshalb möchte ich diesen Moment nutzen, um Danke zu sagen. Mein herzlicher Dank gilt meinem Team der vhs Nürtingen – für Engagement, Kreativität, Verlässlichkeit und die gemeinsame Überzeugung, dass Bildung Menschen verbindet und stärkt. Ebenso danke ich den Kolleginnen und Kollegen der Stadtverwaltung für die stets vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit. Der Stadtspitze danke ich für den Rückhalt und die Unterstützung unserer Arbeit.

Mein besonderer Dank gilt Ihnen, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Mit Ihrer Treue, Ihrer Offenheit und Ihrer Bereitschaft, sich immer wieder auf Neues einzulassen, prägen Sie die Volkshochschule und machen sie zu einem lebendigen Ort des Austauschs.

Ich blicke mit großer Dankbarkeit auf meine Zeit an der vhs Nürtingen zurück – und mit Zuversicht auf ihre Zukunft.

Ich wünsche Ihnen viele anregende Begegnungen, neue Perspektiven und Freude beim Entdecken unseres neuen Programms.



Ihre

S. Schneider

Sandra Schneider
(vhs Leitung)
mit dem gesamten vhs Team

S. Ackermann

Susanne Ackermann
(Leitung Kulturamt)

Semesterschwerpunkt

Zukunftsort vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten

... so lautete auch der Semesterschwerpunkt unseres Frühjahr-/Sommerprogramms. Zweimal das gleiche Schwerpunktthema? Ein No-vum für unsere vhs, das nicht etwa daher rührt, dass uns nichts Neues mehr eingefallen wäre. Es verweist vielmehr auf dessen Wichtigkeit. Aus diesem Grund hat es der deutsche Volkshochschulverband (DVV) zu seinem zentralen Jahresthema erhoben, dem wir uns gerne anschließen.

Dieses Motto ist für uns Herausforderung und Auftrag.

Als Volkshochschule suchen wir nach Antworten auf die zahlreichen tiefgreifenden Umbrüche, gesellschaftlichen Entwicklungen und ökologischen Herausforderungen der **Zukunft**, die schon unser Heute mitbestimmen. Es geht um eine nachhaltige und zukunftsorientierte Gestaltung des **Morgen** – ganzheitlich, partizipativ und gerecht. Ein Baustein ist unser Magazin „Gutes Morgen zusammen“, das wir nun mit Beiträgen in unserem Newsletter fortführen. Wichtige Impulse und „Gedanken zum Gelingen der gesellschaftlichen Transformation“ dürfen

wir von Professor Dr. Harald Welzer erwarten, der in seinem neuesten Buch die oft unterschätzte und vernachlässigte Bedeutung der Gefühle für die Bereitschaft zur Veränderung und den Mut zum Aufbruch herausarbeitet.

Auf die Suche nach den Antworten wollen wir uns als Volkshochschulen **gemeinsam** begeben, indem wir versuchen, „wie Bäume eines Waldes in ständiger Verbindung mit anderen, durch Kommunikation, Konsens und gegenseitigen Respekt zu wachsen“*. Wichtig ist uns daher, im Austausch mit anderen Gruppen, Akteuren und Organisationen zu bleiben. Einen wichtigen Stellenwert in unser Programm haben daher Formate wie der Zukunftstalk im Gok'schen Keller, in dem Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel seine Gäste und das Publikum immer in einen regen Austausch mit Fokus auf die mögliche praxisbezogene Umsetzung der diskutierten Fragen bringt – diesmal zu den Themen „Mentale Gesundheit in Zeiten von Wandel und Krisen“ und „Kirchen und ihre soziale Rolle im lokalen Raum“ – oder das Philosophische Café in Kooperation mit verschiedenen Nürtinger Institutionen, in dem das Zukunftsthema diesmal bei mehreren Veranstaltungen im Mittelpunkt steht.

Gestalten bedeutet für uns als vhs einerseits, ein Programm wie dieses mit dem Zukunftsschwerpunkt zu planen, andererseits wollen wir Gestaltung aber auch als offenen und zugänglichen Prozess verstehen, in dem aus Anwesenden aktiv Gestaltende werden können und in dem wir uns weiter für zivilgesellschaftliche Akteure öffnen. Ein Beispiel dafür ist die DemokratieWerkstatt, die sich seit letztem Semester regelmäßig im Gok'schen Keller trifft und die auch an der Langen Nacht der Demokratie am 2. Oktober mitwirkt.

Dies sind nur einige Schlaglichter auf unseren Semesterschwerpunkt und unser Selbstverständnis als Zukunftsort vhs. Wir laden Sie herzlich dazu ein, unser Angebot zu entdecken und mit uns in den Austausch zu treten. Denn: „Die vhs als Zukunftsort soll ein Ort sein, an dem alle mitgestalten – nicht nur das Morgen, sondern auch den Weg dorthin. Das Morgen existiert nicht als feste Größe. Es ist offen, vielfältig, veränderbar – geprägt von Entscheidungen, die wir ab heute treffen.“*

*Aus dem Positionspapier des DVV

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Vortrag mit Anmeldung
Nadja Klier, Ingo Hasselbach,
Knut Elstermann

11180A

Mittwoch, 16.09.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Gemeinwohl-Ökonomie – das Wirtschaftsmodell der Zukunft?

Vortrag mit Anmeldung. Lukas Czarny

11202

Dienstag, 29.09.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Mentale Gesundheit in Zeiten von Wandel und Krisen

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel
Gäste: Dr. Michael Buchmann u.a.

11207A

Mittwoch, 30.09.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Lange Nacht der Demokratie

Diskussion und Improvisationstheater,
mit Anmeldung
Improvisationstheater
Charmeützels,
Josef Krieg,
DemokratieWerkstatt



© Thomas Oser

11203

Freitag, 02.10.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Vortrag mit Anmeldung
Paulino José Miguel, Cahit Basar, Nhi Le

11180B

Donnerstag, 08.10.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

DemokratieWerkstatt

Workshop
Dr. Sven Simon, Dr. phil. Thomas Oser

11206

5-mal, montags und dienstags,
Montag, 12.10.26, 19:00-21:00 Uhr
Dienstag, 17.11.26, 19:00-21:00 Uhr
Dienstag, 15.12.26, 19:00-21:00 Uhr
Montag, 18.01.27, 19:00-21:00 Uhr
Dienstag, 16.02.27, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Vortrag mit Anmeldung
Lisa Trebs, Tim Eisenlohr, Miriam Menzel

11180C

Dienstag, 10.11.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Mein nächstes – ein Elektroauto? Gut für die Geldbörse, gut für's Klima.

Informationsabend mit Anmeldung.
Hans Thaler

11401

Dienstag, 10.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Warum Zukunft Herkunft braucht – Gedanken zum Gelingen der gesellschaftlichen Transformation

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Harald Welzer



© Magdalena Türtscher_Magma

11200

Mittwoch, 11.11.26, 19:00 Uhr
online – Zoom, Gebühr: 10,00 €
12,00 € (inkl. 1 Getränk bei Teilnahme im Gok'schen Keller)

Von der Beschleunigungsdiagnose zur Resonanztheorie – Was wir von Hartmut Rosa für das eigene Leben lernen können

Kai Kaufmann

11213

2-mal, mittwochs, ab 02.12.26
18:30-20:00 Uhr
online – Gebühr: 21,00 €

Verliebt ins Hoffen – Ernst Blochs Philosophie der Zukunft

Vortrag. Dr. phil. Thomas Oser

12304

Dienstag, 08.12.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Philosophisches Café: Was ist echte Zukunft?

Vortrag. Dr. phil. Thomas Oser

12303

Sonntag, 24.01.27, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Zukunftsaussichten – ein philosophisch-psychologischer Abend zum Thema „Zukunft“

Vortrag. Dr. phil. Thomas Oser

12305

Dienstag, 26.01.27, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 25,00 €

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Kirchen und ihre soziale Rolle im lokalen Raum

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel
Gäste: Dr. Christiane Kohler-Weiß,
Volker Weber

11207B

Donnerstag, 21.01.27, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

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.



© dieargelola

Auf den Spuren Hölderlins

„So kann es gewesen sein“ – Peter Härtlings Hölderlinroman

Lesung, Musik und Vortrag mit Anmeldung
Rudolf Guckelsberger, Barbara Gräsle,
Alina Palesch



© Jürgen Holzwarth

21003

Mittwoch, 04.11.26, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

Viehhof, Wohnhaus, Schule – Baugeschichte(n) aus dem Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung
Melina Wießler

21015A

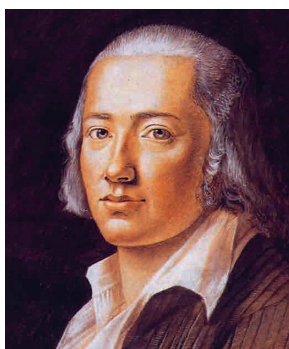
Mittwoch, 09.12.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Netzwerk & Patchwork – Die Familie Hölderlin-Gok

Sonderführung mit Anmeldung
Melina Wießler

21015B

Mittwoch, 27.01.27, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
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: Mentale Gesundheit in Zeiten von Wandel und Krisen

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel,
Gäste: Dr. Michael Buchmann u.a.

11207A

Mittwoch, 30.09.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Kirchen und ihre soziale Rolle im lokalen Raum

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel, Gäste:
Dr. Christiane Kohler-Weiß, Volker Weber

11207B

Donnerstag, 21.01.27, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Prickelndes für Gaumen und Geist

Gewürze & Kräuter für die kreative Winterküche



mit Verkostung
Susanne Erb-Weber

© Beate_Armbruster

39041

Mittwoch, 25.11.26, 18:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 28,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

Blindverkostung

Hannes Rehm

39050

Freitag, 09.10.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 10.10.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Aufregend prickelnd – von Prosecco bis Champagner

Hannes Rehm

39052

Freitag, 13.11.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 14.11.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Whisky-Tasting in der Weihnachtszeit – Exklusive Christmas Editions

Mark Horlacher

39055

Freitag, 18.12.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 €
(inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)

Politische Information und Diskussion

Warum Zukunft Herkunft braucht – Gedanken zum Gelingen der gesellschaftlichen Transformation

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Harald Welzer

11200

Mittwoch, 11.11.26, 19:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 10,00 €
12,00 € (inkl. 1 Getränk bei Teilnahme im Gok'schen Keller)

Gemeinwohl-Ökonomie – das Wirtschaftsmodell der Zukunft?

Vortrag mit Anmeldung
Lukas Czarny

11202

Dienstag, 29.09.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Lange Nacht der Demokratie

Diskussion und Improvisationstheater, mit Anmeldung
Charmeützels, Josef Krieg, DemokratieWerkstatt

11203

Freitag, 02.10.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

DemokratieWerkstatt Workshop

Dr. Sven Simon, Dr. phil. Thomas Oser

11206A

Montag, 12.10.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206B

Dienstag, 17.11.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206C

Dienstag, 15.12.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206D

Montag, 18.01.27, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206E

Dienstag, 16.02.27, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

was uns bewegt – Dokumentarfilm

Film und Gespräch mit Anmeldung
Oliver Stritzke

11204

Freitag, 16.10.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,50 €

Friedenslogik verstehen

Vortrag mit Anmeldung
Hanne-Margret Birckenbach

11205

Freitag, 20.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Kunst, Geschichte und Literatur

Gottesdienst im Hühnerstall – Die katholische Vertriebenen-seelsorge in Nürtingen und Umgebung nach 1945

Vortrag mit Anmeldung
Thomas Oschmann

11101

Samstag, 30.12.99, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Dichterlieder

Poesie von Heine, Storm, Dylan, Rilke u.a. mit Musik von Ulf Deutscher
Literarisch-musikalischer Abend mit Anmeldung

21002

Donnerstag, 08.10.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 €

Hermann Hesse auf den Spuren von Franz von Assisi

Vortrag mit Anmeldung, Dr. Fabrizio Brena

11103

Montag, 23.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Ein Amerikaner in Marseille 1940/41 – Rettungsmission im Schatten der deutschen Besatzung

Autorenlesung. Michael Giese

11104

Dienstag, 03.11.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

PREMIERE!

**„Von Kopf bis Fuß auf Liebe
eingestellt“ – Chansons &
Biografisches zum 125. Ge-
burtstag von Marlene Dietrich**

Literarisch-musikalischer Abend
mit Anmeldung
Eleonore Hochmuth (Gesang),
Chris Geisler (Piano)



© B. Pickert

21004

Freitag, 04.12.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 21,00 €

**Auf dem Weg zum Licht –
Literarisch-poetischer Abend
zur Weihnachtszeit**

Mit Anmeldung
Dr. Waltraud Falardeau (Text und Rezita-
tion), Sabine Burkhardt (Flöte), Andreas
Baumann (Piano)

21006

Donnerstag, 17.12.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

**Irish Folk im Gok'schen Keller –
Akustik Trio Trinity**

Mit Anmeldung, Thorsten Martin

20004

Freitag, 15.01.27, 19:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 € (inkl. ein Getränk)
Sonstiges

**Digitalisierung
im Gesundheitswesen**

Wissenswertes zur elektronischen
Gesundheitsakte (ePA)

Vortrag mit Anmeldung, Wolfgang Bergler

11300

Mittwoch, 28.10.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

**Epigenetik – Gesund
alt werden ist kein Zufall**

Vortrag mit Anmeldung, Katja Müller

33109

Donnerstag, 05.11.26, 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

**Mein nächstes – ein Elektro-
auto? Gut für die Geldbörse,
gut für's Klima.**

Informationsabend
Vortrag mit Anmeldung, Hans Thaler

11401

Dienstag, 10.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

**Vom Urknall zum Zerfall –
Das Universum**

Vortrag mit Anmeldung, Dr. Hartmut Brand

11406

Donnerstag, 12.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

**Verliebt ins Hoffen – Ernst
Blochs Philosophie der Zukunft**

Vortrag, Dr. phil. Thomas Oser

12304

Dienstag, 08.12.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Raus aus dem Dauerstress

Wege zu mehr Energie und Balance
Vortrag mit Anmeldung, Katja Müller

33110

Donnerstag, 19.11.26, 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

**Kreative Fotoexperimente
für Fortgeschrittene – Teil 1**

Gabriela Hausenstein

24002

Montag, 25.01.27, 17:30-21:15 Uhr
Montag, 01.02.27, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 144,00 € (zzgl. Materialkosten: 4 €, wird im Kurs eingezogen)

**Zukunftsaussichten – ein
philosophisch-psychologischer
Abend zum Thema „Zukunft“**

Vortrag, Dr. phil. Thomas Oser

12305

Dienstag, 26.01.27, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 25,00 €

Jazz in der vhs

**Jazz-Frühschoppen
mit Iris Oettinger**

Iris Oettinger, Daniel Sernatinger,
Lothar Binder, Phillip Rellstab

20002

Sonntag, 04.10.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke
werden vor Ort bezahlt)

**Jazz-Frühschoppen
mit Iris Oettinger –
Christmas in New Orleans**

Iris Oettinger

20003

Sonntag, 06.12.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke
werden vor Ort bezahlt)

**Jazz 'n' Talk – Interaktion
zwischen Piano (Chris Geisler)
und Vibraphon (Dizzy Krisch)**

Mit Anmeldung
Chris Geisler, Dizzy Krisch



© Th Ceska

20001

Freitag, 29.01.27, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €



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

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

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Vortrag mit Anmeldung
Nadja Klier, Ingo Hasselbach, Knut Elstermann

11180A

Mittwoch, 16.09.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Vortrag mit Anmeldung
Paulino José Miguel, Cahit Basar, Nhi Le

11180B

Donnerstag, 08.10.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Vortrag mit Anmeldung
Lisa Trebs, Tim Eisenlohr, Miriam Menzel

11180C

Dienstag, 10.11.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Warum Zukunft Herkunft braucht – Gedanken zum Gelingen der gesellschaftlichen Transformation

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Harald Welzer

11200

Mittwoch, 11.11.26, 19:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 10,00 €
12,00 € (inkl. 1 Getränk bei Teilnahme im Gok'schen Keller)

Antifeminismus und Demokratie – Warum alte Rollenbilder uns alle betreffen

Kai Kaufmann

11211

Donnerstag, 08.10.26, 18:30-20:45 Uhr
online
Gebühr: 16,00 €

Natur oder Kultur – Was bestimmt den Menschen?

Kai Kaufmann

11212

Dienstag, 03.11.26, 18:30-20:00 Uhr
online, Gebühr: 11,00 €

Von der Beschleunigungsdiagnose zur Resonanztheorie – Was wir von Hartmut Rosa für das eigene Leben lernen können

Kai Kaufmann

11213

2-mal, mittwochs, ab 02.12.26
18:30-20:00 Uhr
online, Gebühr: 21,00 €

Digital per Bahn günstig durch Europa – Wie Sie mit den richtigen Tricks Geld sparen und die Umwelt schützen!

Andreas Frankenhauser

11403

Dienstag, 12.01.27, 18:30-20:45 Uhr
online, Gebühr: 15,00 €

Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf

Vortrag mit Anmeldung
Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich

11481

Mittwoch, 07.10.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region

Vortrag mit Anmeldung, Heike Silber

11482

Mittwoch, 04.11.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Moderne saisonale Küche mit Jankalicious

Vortrag mit Anmeldung
Foodbloggerin Janka

11483

Samstag, 30.12.99, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

34050

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
07:30-08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 54,60 €

Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

34051

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
08:20-09:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

34052

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
09:25-10:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

Pilates mit Yogaelementen (hybrid)

Ivonne Colin

34055

13-mal, mittwochs, ab 07.10.26
16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

34056

13-mal, mittwochs, ab 07.10.26
17:35-18:35 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058

13-mal, freitags, ab 09.10.26
09:15-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 54,60 €

Pilates (online)

Ivonne Colin

356010

6-mal, donnerstags, ab 15.10.26
09:00-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 34,40 €

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

40080

Donnerstag, 22.10.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Konversationskurs – Romanische Sprachen Italienisch, Spanisch, Portugiesisch – B 1/B 2

(Buch: Ab in die Sprachen. Konversation A2/B1. Italienisch, Spanisch und Portugiesisch. Online-Version“. www.muli-verlag.de, ISBN: 978-39-821537-7-3)
Malgorzata Müller

40084

12-mal, mittwochs, ab 16.09.26
16:30-18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Französisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) online – A 1

(Buch: Voyage neu A 1, ab Lektion 3b)
Laurence Olivier-Ahmadi

43004

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
16:30-18:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

NEU**Français B 2 – Conversation vivante**

Laurence Olivier-Ahmadi

43027

12-mal, montags, ab 21.09.26
18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

NEU**Français B1 – communiquer avec plaisir**

(Voyages neu B1 ISBN: 978-3-12-5294431-8, ab Lekt. 1)
Laurence Olivier-Ahmadi

43028

12-mal, montags, ab 21.09.26
16:30-18:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 7/8)
Dr. Fabrizio Brena

44031

8-mal, dienstags, ab 06.10.26
19:45-20:45 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 3/4)
Adriana Robledo de Petrik

45010

7-mal, montags, ab 21.09.26
19:00-20:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 4/5)
Adriana Robledo de Petrik

45011

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

KI-Einstieg leicht gemacht: Smarter gestalten mit gezielten Prompts – Online

Bettina Breton

50321

Freitag, 23.10.26, 18:00-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 45,00 €

Excel: Aufbaukurs – Intensiv

Heike Stallherm

50662

3-mal, dienstags, ab 02.02.27
18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

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

Bettina Breton

50671

Samstag, 17.10.26, 9:00-14:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 60,00 €

MS Excel Power Query und Power Pivot – Online

Bettina Breton

50673

Donnerstag, 05.11.26, 18:00-21:00 Uhr
Donnerstag, 12.11.26, 18:00-21:00 Uhr
Donnerstag, 19.11.26, 18:00-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 60,00 €

MS PowerPoint: Teamwork mit KI für kreative, barrierefreie Präsentationen!

Bettina Breton

50674

Freitag, 06.11.26, 13:00-16:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 40,00 €

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit MS Word – Online

Bettina Breton

50675

Freitag, 09.10.26, 13:00-16:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 45,00 €

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

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Heiner Schwarzberg



© Archäologische Staatssammlung, Stefanie Friedrich

11181

Mittwoch, 30.09.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen 1933-1945

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Susanne Heim



© privat

11182

Sonntag, 18.10.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Martin Zimmermann



© Christoph Mukherjee

11183

Sonntag, 25.10.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Vortrag mit Anmeldung
Prof. em. Dr. Norbert Frei



© Niklas Diemer

11184

Dienstag, 24.11.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Vortrag mit Anmeldung. Daniel Claus

11281

Dienstag, 13.10.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

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



Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Ute Schmid



© Kilian Brees

11282

Mittwoch, 28.10.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Steffen Mau



© Jordis Schlösser

11283

Montag, 02.11.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Trump und die MAGA-Bewegung

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

11284

Sonntag, 08.11.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Vortrag mit Anmeldung, Eva Ladipo



© privat

11286

Sonntag, 29.11.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Claus Kreß



© privat

11381

Mittwoch, 20.01.27, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Mike Schäfer



© Univ.Zürich

11484

Dienstag, 06.10.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Deutsch-jüdische und israelische Literatur Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

mit Anmeldung
Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. Michael Krüger



© privat

21081

Montag, 12.10.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

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!

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

Anzeige



Eine Auswahl aus unserem Herbstprogramm:

Alex Capus liest aus seinem neuen Roman: Querfeldein
in Nürtingen oder Kirchheim

Deutscher Sachbuchpreis 2026:
Konstantin Richter: Dreihundert Männer
Mi., 11. Nov., 19.30 Uhr
im Buchhaus in Nürtingen

Ulrike Herrmann: Geld als Waffe
Vortrag mit Diskussion
Do., 19. Nov., 19.30 Uhr
im Kommunalen Kino Kirchheim

marotte Theater Karlsruhe spielt: Petterssons Feuerwerk für den Fuchs
empf. von 5 – 9 Jahren
Fr., 27. Nov., 15 und 16.30 Uhr
in der Stadthalle in Nürtingen

Gift und Gänsebraten Teil 2
Heiteres Weihnachts-Lesekonzert:
Rudolf Guckelsberger und Barbara Gräse (Gitarre)
Mi., 9. Dez., 19.30 Uhr
in der Kreuzkirche in Nürtingen

Wolfgang Schorlau
liest aus seinem neuesten
Dengler-Krimi: Das kalte Werk
musikalische Umrahmung: Werner Dannemann
Mo., 1. März, 19.30 Uhr
in der Kreuzkirche in Nürtingen

Kommissar Dupins neuester Fall
Buchvorstellung mit Jean-Luc Bannalec und Reinhold Joppich
Mi., 30. Juni, 19.30 Uhr
in der Stadthalle in Nürtingen

Holen Sie sich unser ausführliches Programm!

Zimmermann. Die Buchhandlung in Nürtingen und Kirchheim

Online-Shop: www.buchhaus-zimmermann.de



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.

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, Wiederholung bis Niveau B1)
Gabriela Hahn

45001

7-mal, freitags, ab 25.09.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, Wiederholung bis Niveau B1)
Gabriela Hahn

45005

7-mal, mittwochs, ab 23.09.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

45006

7-mal, freitags, ab 25.09.26
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 3/4)
Adriana Robledo de Petrik

45010

7-mal, montags, ab 21.09.26
19:00-20:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Hocharabisch für Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

47000

8-mal, dienstags, ab 22.09.26
16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 136,40 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

47002

5-mal, freitags, ab 25.09.26
16:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 169,60 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A 2, ab Lektion 4)
Yuliia Novyk

42017

7-mal, donnerstags, ab 05.11.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 6/7)
Dr. Fabrizio Brena

44211

7-mal, freitags, ab 09.10.26
15:00-16:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus,
Begegnungsstätte
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

www.vhs-nuertingen.de

Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 4)
Laura Chittaro

47003

9-mal, samstags, ab 26.09.26
14:00-15:30 Uhr
kein Kurs am 28.11.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 225,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Chinesisch – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 7)
Laura Chittaro

47004

Samstag, 26.09.26, 11:30-13:00 Uhr
Samstag, 17.10.26, 11:30-13:00 Uhr
Samstag, 07.11.26, 11:30-13:00 Uhr
Samstag, 21.11.26, 11:30-13:00 Uhr
Samstag, 05.12.26, 11:30-13:00 Uhr
Samstag, 19.12.26, 11:30-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 150,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag),
ab Lektion 7)
Maria Panou

47009

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 06.10.26
16:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Schwedisch – A 2/B 1

(Buch: wird gemeinsam im Kurs festgelegt)
Helén Schmolh

47015

5-mal, dienstags, ab 17.11.26
19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 125,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Schritt für Schritt: Ukrainisch – A1

(Material der Kursleiterin)
Yuliia Novyk

47021

7-mal, samstags, ab 07.11.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

PowerPoint: Präsentation

Heike Stallherm

50720

Freitag, 06.11.26, 15:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 170,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Einführung in Bildbearbeitung und Layout mit der Affinity by Canva App – Online

Andreas Konitzer

Mitzubringen: Installierte App und eine kostenlose
Registrierung bei Canva (Kein Abo notwendig!).
Wenn gewünscht, kann an eigenen Videodateien
gearbeitet werden.

52020

Donnerstag, 19.11.26, 09:00-16:30 Uhr
Donnerstag, 26.11.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 300,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

NEU

Nach der Gründung: Erfolgsboost

Cem Lang

54009

Samstag, 31.10.26, 9:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 238,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Wenn das Business feststeckt

Cem Lang

54010

Samstag, 05.12.26, 9:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 238,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im
Bereich Sprachen, Berufliche
Bildung, Gestalten, Kunst und
Gesundheit – 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



Entdecke das breitgefächerte Kurs-
angebot 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.





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.



© Fotalia

Zukunftshelden – Stark fürs Leben

für Kinder von 6-11 Jahren
Sandra Knoch

Leopold und Paula werden immer wieder geärgert. Doch während Leopold ruhig bleibt, wird Paula wütend. Was ist Leopolds Geheimnis? Das und viele weitere starke Strategien lernst du in meinem Training. Wir entdecken, was Löwen, Schafe und Mücken uns über Streit beibringen und wie du als Zukunftsheld mutig für dich selbst einsteht. Du erfährst, warum gemeine Worte dich nicht verletzen müssen und welche Stärke bereits in dir steckt. Ein Training für mehr Selbstvertrauen, Konfliktstärke und inneres Glück. (Basierend auf dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“)

62001

Freitag, 16.10.26, 16:00-17:30 Uhr
Samstag, 17.10.26, 10:00-11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 20,50 €

Stark durchs Leben (Teens) – Finde deinen Weg

für Jugendliche von 12-16 Jahren
Sandra Knoch

Du musst nicht perfekt sein. Aber du darfst wissen, wie stark du wirklich bist. In diesem Kurs findest du heraus:

- was dich besonders macht
- wie du selbstbewusster auftrittst
- wie du sagst, was du denkst
- und wie du deinen eigenen Weg findest

Mehr Selbstvertrauen. Mehr Klarheit. Mehr du. Für alle, die aufhören wollen, sich ständig zu vergleichen - und anfangen wollen, an sich selbst zu glauben.

62002

Samstag, 23.01.27, 14:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 20,50 €

Computerkids (1)

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren
André Engeroff

Wir lernen 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. Dieser Kurs wird im Rahmen der Kinder- und Jugendkulturwochen in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen angeboten.

62010

Montag, 26.10.26, 14:00-18:00 Uhr
Dienstag, 27.10.26, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 40,00 €

Computerkids (2)

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren
André Engeroff

Aufbaukurs: Alles, was man zum Präsentieren braucht - noch mehr Tipps und Tricks am Computer. Dieser Kurs wird im Rahmen der Kinder- und Jugendkulturwochen in Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen angeboten.

62011

Mittwoch, 28.10.26, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Kinder lernen schwimmen

für Anfänger/innen von 6-8 Jahren
Gitti Wierichs



© Fotalia

In dem Kurs lernen die Kinder Schwimmen und werden auf die Seepferdchen-Prüfung vorbereitet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir schwimmen, wir tauchen und lernen, ohne Angst ins Wasser zu springen.

Am letzten Kurstermin, 25.01.26, findet die Seepferdchen-Prüfung statt.

62041

15-mal, montags, ab 28.09.26
17:15-18:00 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingschule, Hallenbad
Gebühr: 124,50 € (Gebühr für Seepferdchen-Prüfung und Eintritt ins Bad in Kursgebühr enthalten.)

Heute bist du Schäfer(in)

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 Therapieschafe stehen immer draußen, somit treffen wir uns bei Wind und Wetter - denkt an eure Gummistiefel und dem Wetter angepasste 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.

Heute bist du Schäfer(in)

von 0-99 Jahre
Leonie Waldner

62051

Mittwoch, 23.09.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

62052

Mittwoch, 21.10.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

62053

Mittwoch, 11.11.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

Naturdruck – Kreativwerkstatt

für Kinder von 8-12 Jahren mit Begleitung
Thomas Harriefeld

Die schönsten Formen hat die Natur längst erfunden. Wir müssen sie nur entdecken. Wir drucken zusammen Pflanzen und Pflanzenteile auf Beutel oder T-Shirts.

62516

Freitag, 30.10.26, 09:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06
Gebühr: 45,00 € (inkl. 10 € Material)



© pixabay

Fit für die Schule

Brush up your English grammar, 8 u. 9 Kl.

Realschule und Gymnasium
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

Samstag, 14.11.26, 09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 28,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch: Grammatik – Crashkurs Klasse 10

Realschule und Gymnasium
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 Vormittag und du bist wieder fit! Have fun - join in!

61004

Samstag, 21.11.26, 09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 28,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Realschulabschluss schriftl. Prüfung

Birgit Binder

Main topics:

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

61005

3-mal, samstags, ab 13.02.27
09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Abitur: Kommunikationsprüfung LK Engl., mündl. Prüfung

Birgit Binder

Schwerpunktthema: Buch „short stories on the move crossing borders“ und Film „Arrival“

61006

Samstag, 16.01.27, 08:30-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 41,00 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik: Realschulabschluss (schulbegleitend)

Richard Rösch

61021

10-mal, freitags, ab 06.11.26
16:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 150,00 €

Mathematik: Prüfungs-vorbereitung Realschulabschluss

Ferienkurs. Richard Rösch

61022

Montag, 26.10.26, 16:45-18:15 Uhr
Dienstag, 27.10.26, 16:45-18:15 Uhr
Mittwoch, 28.10.26, 16:45-18:15 Uhr
Donnerstag, 29.10.26, 16:45-18:15 Uhr
Freitag, 30.10.26, 16:45-18:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 75,00 €

Mathematik: Abiturvorbereitung, Allg. Gymn. – Leistungsfach

Ferienkurs. Richard Rösch

61023

Montag, 04.01.27, 16:45-18:15 Uhr
Dienstag, 05.01.27, 16:45-18:15 Uhr
Donnerstag, 07.01.27, 16:45-18:15 Uhr
Freitag, 08.01.27, 16:45-18:15 Uhr
Samstag, 09.01.27, 16:45-18:15 Uhr
kein Kurs am 06.01.27
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 105,00 €, Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung, Berufl. Gymn.

Ferienkurs. Richard Rösch

61024

Montag, 04.01.27, 18:30-20:00 Uhr
Dienstag, 05.01.27, 18:30-20:00 Uhr
Donnerstag, 07.01.27, 18:30-20:00 Uhr
Freitag, 08.01.27, 18:30-20:00 Uhr
Samstag, 09.01.27, 18:30-20:00 Uhr
kein Kurs am 06.01.27
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 105,00 €, 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.

Auf den Spuren der Kelten – Exkursion am Heidengraben

Führung mit Anmeldung

11121

Sonntag, 27.09.26, 10:00-14:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Treffpunkt: Wanderparkplatz Bassgeige
Gebühr: 28,00 € (inkl. Führung und Eintritt im Heidengrabenzentrum; (keine Ermäßigung)

Fohnn Audio AG: Spitzen sound aus Nürtingen in die ganze Welt. Firmenbesichtigung

Führung mit Anmeldung

11405

Donnerstag, 05.11.26, 15:00-17:15 Uhr
Fohnn Audio AG, Treffpunkt Foyer b. Besucherparkplatz
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Pilzführung bei den Bürgerseen

Führung mit Anmeldung
Jacob Zoller, Nicolai Göring

11400A

Sonntag, 20.09.26, 14:00-17:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung)
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

11400B

Samstag, 26.09.26, 10:00-13:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung)
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

11400C

Mittwoch, 30.09.26, 14:00-17:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung)
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Viehhof, Wohnhaus, Schule – Baugeschichte(n) aus dem Hölderlinhaus

Sonderführung mit Anmeldung
Melina Wießler

21015A

Mittwoch, 09.12.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Netzwerk & Patchwork – Die Familie Hölderlin-Gok

Sonderführung mit Anmeldung
Melina Wießler

21015B

Mittwoch, 27.01.27, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

„Möcht' ich ein Komet sein?“ – Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung
Melina Wießler

21016A

Sonntag, 04.10.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21016B

Sonntag, 29.11.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21016C

Sonntag, 17.01.27, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

Stuttgart, Wein und Panorama – von der Mönchhalde zur Vintothek der Stadt Stuttgart

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

21020

Freitag, 16.10.26, 15:30-19:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Obere Mönchhalde, Buslinie 44
Gebühr: 33,50 € (inkl. 1 x Secco, 2 x Wein, Wasser und Brezel; keine Ermäßigung)

Tapas, Sex und Rock'n'Roll – Streifzug vom Hegelhaus durchs ehemalige Vergnügungsviertel Stuttgarts ins Rotlichtviertel

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

21023

Samstag, 05.12.26, 15:30-18:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Hegelhaus, Eberhardstraße 53
Gebühr: 31,00 € (inkl. 1 Glas Wein und Antipasti; keine Ermäßigung)

Die „Goldenen Zwanziger“ in Stuttgart: Architektur, Kino, neues Lebensgefühl

Führung mit Anmeldung, Bernd Möbs

22012

Samstag, 21.11.26, 15:00-17:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Galeria Kaufhof Königstraße
Gebühr: 28,50 € (inkl. 1 Glas Sekt oder Aperol; keine Ermäßigung)

Rundgang durch das berühmte Filderkrautstädtchen „L.-E.“ und Besuch der Kunstsammlung Froehlich

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

22013

Freitag, 20.11.26, 14:30-18:30 Uhr
Leinfelden-Echterdingen Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Echterdingen, Gleis aus Richtung Stuttgart
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22005

Sonntag, 20.09.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Das Lebenswerk der Domnicks

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22006

Sonntag, 18.10.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

„Jonas“ – Filmabend mit Einführung

Filmabend mit Anmeldung
Vera Romeu

22007

Sonntag, 06.12.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Wie die abstrakte Malerei 1948 eine Friedensbrücke zwischen Deutschland und Frankreich baute

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22008

Sonntag, 24.01.27, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



Gesellschaft und Leben

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte.....	15
Politik	17
Recht/Finanzen	20
Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen.....	22
Psychologie.....	23
Rhetorik.....	24
Philosophie.....	25

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 zwei Vorträge finden in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv statt.



© Martin Schilling

Gottesdienst im Hühnerstall – Die katholische Vertriebenen- seelsorge in Nürtingen und Umgebung nach 1945

Vortrag mit Anmeldung
Thomas Oschmann

Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs kamen Hunderttausende von Heimatvertriebenen in das Gebiet der Diözese Rottenburg. Die Zahl der Katholiken in der Diözese stieg von rund 900.000 bei Kriegsbeginn auf 1.220.000 (davon 317.000 Heimatvertriebene) im Jahr 1946 und 1.430.000 (davon 337.000 Heimatvertriebene) im Jahr 1950. Aufgrund der Zuweisungspolitik der Alliierten wurde mehr als die Hälfte der katholischen Vertriebenen in der evangelischen Diaspora untergebracht, so auch im Raum Nürtingen. Die Folge waren enorme organisatorische Herausforderungen. Wer sollte, ja wer konnte die neuen Katholiken seelsorgerisch betreuen? Wo sollten sie angemessen Gottesdienst feiern? Welche Maßnahmen ergriff damals die Diözesanleitung? Wie reagierten die „alten“ katholischen Kirchengemeinden?

Gab es eigene Initiativen der Vertriebenen? Diesen Fragen geht der Referent für die einzelnen Orte des späteren, 1968 errichteten Dekanats Nürtingen nach und zeigt auf, wie dort (konkret in Nürtingen, Frickenhausen, Grötzingen, Kirchheim, Neckartenzlingen, Neuffen, Oberlenningen, Unterboihingen, Weilheim und Köngen) aus anfänglichen Improvisationen Bleibendes entstanden ist.

11101

Samstag, 30.12.99, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Hermann Hesse auf den Spuren von Franz von Assisi

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Fabrizio Brena

Hermann Hesse war sein Leben lang von der Gestalt des Heiligen Franziskus fasziniert. Ihn beeindruckte dessen naturgebundene Frömmigkeit und sein radikaler Verzicht auf jede Form von Besitz als Voraussetzung für die Begegnung mit dem Göttlichen im Alltag. Angeregt durch die Lektüre der erfolgreichen Biographie des Heiligen, vom calvinistischen Gelehrten Paul Sabatier verfasst, schrieb er auch ein lebendiges Portrait von Franziskus, den er als einen Vorreiter der Renaissance betrachtete; hinzu stellte er in einer umfangreichen Buchbesprechung den deutschen Lesern eine neue Übersetzung der Blümlein vor, einer im späten 14. Jahrhundert entstandenen Sammlung von Taten und Gesprächen des Heiligen und seiner engsten Mitbrüder. Um das Gesamtbild von Franziskus bei Hesse zu ergänzen, werden Ausschnitte aus den Tagebüchern des Schriftstellers über seine Aufenthalte in Assisi und in den franziskanischen Ortschaften in Italien gelesen und erläutert.

Dr. Fabrizio Brena ist Lehrbeauftragter für Lateinische Literatur an der Universität Tübingen, langjähriger Kursleiter für Italienische Sprache an der vhs Nürtingen und hat in der oberitalienischen Stadt Bergamo Vorträge und Führungen über die Reisen von Hermann Hesse nach Bergamo und in der Lombardei gehalten.

11103

Montag, 23.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Ein Amerikaner in Marseille 1940/41 – Rettungsmission im Schatten der deutschen Besatzung

Vortrag mit Anmeldung
Michael Giese

Im August 1940 kam der Amerikaner Varian Fry mit Geld und einer Liste Verfolgter in Marseille an, um im Auftrag eines New Yorker Hilfskomitees Fluchthilfe zu leisten. In nur dreizehn Monaten retteten er und sein Team über 2.000 Menschen – und doch bleibt sein Name lange im Schatten der Geschichte. Wer waren seine Mitstreiter, wer die Geretteten wie Alma Mahler-Werfel, Rudolf Breitscheid, Jacques Lipchitz, Walter Mehring und Hans Sahl – und was erzählt deren Flucht über ein bis heute aktuelles Menschheitsthema?

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Totaler Umbruch – Stasi, Neonazi, Neuanfang

Vortrag mit Anmeldung
Nadja Klier, Ingo Hasselbach,
Knut Elstermann

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

11180A

Mittwoch, 16.09.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Vortrag mit Anmeldung
Paulino José Miguel, Cahit Basar, Nhi Le

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

11180B

Donnerstag, 08.10.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Vortrag mit Anmeldung
Lisa Trebs, Tim Eisenlohr, Miriam Menzel

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

11180C

Dienstag, 10.11.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Michael Giese, Diplom-Sozialpädagoge, Regisseur und Spurensucher beschäftigt sich seit 1993 mit dem Thema Emigration durch Marseille. In Kooperation mit der Gedenkinitiative Nürtingen im Rahmen der 47. „Eine-Welt-Tage/ Friedenswochen“



© M. Giese

11104

Dienstag, 03.11.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Diese Online-Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus.

Mehr Informationen zu den Referenten finden Sie im vhs-Onlineprogramm.

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur.

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Heiner Schwarzberg

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben. Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern.

11181

Mittwoch, 30.09.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen 1933–1945

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Susanne Heim

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen – ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen.

Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin. Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht.

11182

Sonntag, 18.10.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Martin Zimmermann

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern voller Bewunderung durch antike Ruinenstädte. Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert.

Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja oder Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt.

11183

Sonntag, 25.10.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de

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.

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Vortrag mit Anmeldung
Prof. em. Dr. Norbert Frei



© Niklas Diemer

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst. Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

11184

Dienstag, 24.11.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Politik

Warum Zukunft Herkunft braucht – Gedanken zum Gelingen der gesellschaftlichen Transformation

Vortrag mit Anmeldung, Prof. Dr. Harald Welzer



© Magdalena Türtscher_Magma

Die Erwartung, dass Menschen ihr Leben verändern, wenn die Wissenschaft ihnen Gründe dafür nahelegt, ist illusionär. Gerade gesellschaftliche Transformationen brauchen Mut zum Aufbruch, und der braucht Zuversicht, die sich aus sicheren Bindungen speist. Eine gelingende Transformation hat viel mehr mit Gefühl zu tun, als mit rationaler Einsicht. Darum geht es in diesem Vortrag des renommierten Sozialpsychologen und Bestsellerautors. Harald Welzer, geboren 1958, ist Sozialpsychologe, Soziologe und einer der profiliertesten Intellektuellen, der den öffentlichen Diskurs als Ideengeber seit Jahren maßgeblich mitprägt. Er ist Direktor von FUTURZWEI. Stiftung Zukunftsfähigkeit und des Norbert-Elias-Centers für Transformationsdesign an der Europa-Universität Flensburg und beschäftigt sich seit Langem intensiv mit der Frage, wie wir die Gesellschaft „designen“ müssen, um eine lebenswerte Zukunft möglich zu machen und was zu tun ist, um diese Transformation anzustoßen. In seinem neuesten Buch „Das Haus der Gefühle“ zeigt er in einer faszinierenden Zusammenschau psychologischer, neurowissenschaftlicher und soziologischer Befunde (und angereichert mit vielen Geschichten), dass es dafür eine stabile Architektur der Gefühle - gespeist aus Bausteinen wie Vertrauen, Resonanz und Beheimatung - braucht und setzt dem verbreiteten Frust und der Angst, die sich Populisten und Demokratiefeinde zunutze machen, eine lebensbejahende „Gegenwartsutopie“ entgegen. Wer Harald Welzer gelesen und ihn bei seinen bisherigen vhs-Veranstaltungen in Nürtingen erlebt hat, weiß, dass ihn ein höchst inspirierender, ideenreicher und anschaulicher Vortrag erwartet. Leider können wir ihn diesmal nicht persönlich in Nürtingen begrüßen, aber es besteht die Möglichkeit, sich zur Übertragung des Vortrags in den Gok'schen Keller anzumelden, von wo auch eine Diskussion und Fragen an ihn möglich sind. Ein Getränk nach Wahl ist im Preis inbegriffen. Selbstverständlich kann man den Vortrag auch Zuhause per Zoom erleben.

11200

Mittwoch, 11.11.26, 19:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 10,00 €
12,00 € (inkl. 1 Getränk bei Teilnahme im Gok'schen Keller)

Gemeinwohl-Ökonomie – das Wirtschaftsmodell der Zukunft?

Vortrag mit Anmeldung, Lukas Czarny

Was ist das Ziel unseres Wirtschaftens? Ist es Wirtschaftswachstum, Gewinnmaximierung und Effizienzsteigerung? Oder soll es ein gutes Leben für alle ermöglichen – innerhalb der planetaren Grenzen? Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist ein Vorschlag, wie wir unser aktuelles Wirtschaftssystem zukunftsfähig gestalten können. Sie schlägt eine Bilanzierung vor, die nicht nur auf finanzielle Kennzahlen blickt, sondern auch wie ein Unternehmen auf die Umwelt, den Menschen und die Gesellschaft wirkt. Das Ziel sollte sein, dass gutes Handeln in diesen Feldern belohnt wird. Es werden die Ideen und die Philosophie der GWÖ als ein mögliches Wirtschaftssystem vorgestellt. Nach dem Vortrag wird es ausreichend Zeit für Diskussion geben.

Lukas Czarny, Ingenieur, ist seit 2020 in der GWÖ aktiv. Aktuell absolviert er ein zweites Studium „Zukunftsoökonomie“ an der HfWU Nürtingen-Geislingen.

11202

Dienstag, 29.09.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Lange Nacht der Demokratie

Vortrag, Diskussion und Improvisationstheater mit Anmeldung
Theatergruppe Charmeützel, Josef Krieg, Dr. Sven Simon, Dr. phil. Thomas Oser



Nach 2024 findet in Baden-Württemberg am Vorabend des Tags der Deutschen Einheit wieder eine Lange Nacht der Demokratie statt. Landesweit wird in zahlreichen Städten und Gemeinden in vielfältigen Formaten über Demokratie diskutiert, philosophiert und gestritten. Auch im Gok'schen Keller finden sich an diesem Abend verschiedene Akteure und Initiativen zusammen, um gemeinsam ein deutliches Signal für die Demokratie auszusenden.

Zunächst stellt der Politikberater, Kommunikationsexperte und Autor Josef Krieg die Ergebnisse des Formats „Demokratie jetzt“ vor und diskutiert mit den Leitern der Demokratie Werkstatt Dr. phil. Thomas Oser und Dr. Sven Simon und den Teilnehmenden über das Thema.

Anschließend nimmt die Nürtinger Impro-Theatergruppe Charmeützel unsere demokratischen Gepflogenheiten aufs Korn – mit Witz, Persiflage und Charme. Verpackt in einen Reigen mehr oder weniger bekannter Impro-Spiele zeigt sie Etappen eines demokratischen Prozesses: von den Wahlkampfreden über die Wahl und das Sieger-Interview bis zum Protestsong. Alles garantiert spontan, auf Zuruf des Publikums! An diesem Abend darf diskutiert, gestritten und gelacht werden – als klares Zeichen für eine lebendige Demokratie!

11203

Freitag, 02.10.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

was uns bewegt Dokumentarfilm

Vortrag mit Anmeldung
Oliver Stritzke

Eine mitreißende Geschichte über Freundschaft, Freiheit und die Kraft, durch Zusammenhalt das Unmögliche möglich zu machen – ein unvergleichliches Abenteuer.

Neun Freund(innen) begeben sich auf eine 256 Kilometer lange Wanderung entlang des Jakobswegs in Spanien. Mit dabei: Tobias, der mit einer körperlichen Beeinträchtigung zur Welt gekommen ist und im Rollstuhl sitzt. Allein hätte er diese Reise nie bewältigen können – doch gemeinsam mit seinen Freundinnen wird sie möglich. Der Weg ist voller Herausforderungen: steile Anstiege, brennende Sonne, müde Beine und unzählige Blasen. Täglich kämpfen sie sich bis zu 25 Kilometer voran – mit einem einrädigen Geländerollstuhl und an der Grenze ihrer körperlichen Belastbarkeit. was uns bewegt ist ehrlich, laut, lustig, berührend und manchmal auch chaotisch – aber immer echt. Der Film zeigt, wie stark Menschen sein können, wenn sie sich auf Augenhöhe begegnen – mit Respekt, Vertrauen und Humor. Er berührt, macht Mut, inspiriert zum Nachdenken und weckt die Sehnsucht nach Abenteuer.

„Man braucht Mut und man braucht Freunde, und dann hat man das schönste Erlebnis, das man haben kann.“ – Tobias Weber (Hauptprotagonist)

11204

Mittwoch, 21.10.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Friedenslogik verstehen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Hanne-Margret Birckenbach

Mit Prof. Dr. Hanne-Margret Birckenbach ist an diesem Abend eine der renommiertesten Wissenschaftlerinnen zum Thema Friedensforschung zu Gast, deren beeindruckende wissenschaftliche Vita davon getragen ist, der Logik des Krieges und der Gewalt die des Friedens entgegenzustellen und Wege hin zu einer friedlichen Welt aufzuzeigen. Für ihre grundlegenden Arbeiten zu diesem Thema, insbesondere ihre fundierten Ausarbeitungen zu Friedenslogik als Prinzip politischen Handelns, wurde sie 2023 mit dem Göttinger Friedenspreis ausgezeichnet. „Friedenslogik verstehen“ ist auch das Thema und Anliegen eines ihrer Bücher, das jüngst in zweiter Auflage erschienen ist.



© privat

Als besonders preiswürdig erachtete die Jury die Tatsache, dass sie mit ihrer wissenschaftlichen

Arbeit fundierte theoretische Begründungen für praktische Friedensarbeit gelegt und damit für die friedenspolitisch aktiven Akteure und Netzwerke nutzbar gemacht hat. Deshalb darf man besonders gespannt darauf sein, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse und praktischen Impulse sie den Zuhörerinnen und Zuhörern - hoffentlich nicht nur - der Nürtinger Friedensbewegung für die weitere Arbeit mit auf den Weg geben wird, denn, wie es im Untertitel ihres Buches heißt, „Frieden hat man nicht, Frieden muss man machen“! Im Rahmen der 47. „Eine-Welt-Tage/ Friedenswochen“

11205

Freitag, 20.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

DemokratieWerkstatt

Funktioniert unsere Demokratie noch? Ist sie gerecht und können wirklich alle teilhaben, wie sie es können sollten? Deutschland ist sich nicht mehr ganz sicher. Etwa die Hälfte von uns ist unzufrieden mit der Demokratie, die andere Hälfte ist zufrieden. In der Demokratie-Werkstatt, bei der die VHS mit dem Forum Zukunftsfähiges Nürtingen kooperiert, geht es um Fragen wie: Was macht eine Demokratie zur vollständigen Demokratie und wann ist eine Demokratie keine Demokratie mehr? Wie wichtig sind Werte wie Respekt, Freiheit und Teilhabe für das Gelingen einer Demokratie? Wann ist etwas undemokratisch und was bedeutet es überhaupt, Demokrat zu sein? Und was können wir tun, um unsere Demokratie weiterzuentwickeln?

In der Demokratie-Werkstatt gibt es zu diesen und anderen Fragen jeweils einen kurzen Impulsvortrag. Darüber hinaus ist sie aber eine Werkstatt zum Mitmachen, Mitwirken und Mitgestalten. Sie soll ein Ort für lebendige Gespräche über Politik, Gesellschaft und Demokratie werden - offen für alle, die Lust auf demokratischen Austausch und neue Perspektiven haben. Ganz in der Tradition des Forums Zukunftsfähiges Nürtingen sollen gemeinsam Ideen geschmiedet und Projekte entwickelt werden, die dazu beitragen, unsere Demokratie und unser Zusammenleben einfacher, schöner und besser zu machen.

In Kooperation mit dem Forum Zukunftsfähiges Nürtingen

Termine:

Mo., 12.10. (11202 A)

Di., 17.11. (11202 B)

Di., 15.12. (11202 C)

Mo., 18.01. (11202 D)

Di., 16.02. (11202 E)

Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

DemokratieWerkstatt

Workshop

Dr. Sven Simon, Dr. phil. Thomas Oser

11206

5-mal, montags und dienstags, ab 12.10.26
19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206A

Montag, 12.10.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206B

Dienstag, 17.11.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206C

Dienstag, 15.12.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206D

Montag, 18.01.27, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

11206E

Dienstag, 16.02.27, 19:00-21:00 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 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 sollen hintergründige, ernste, aber auch unterhaltsame Gespräche zur Zukunft dieser Region werden - 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: Mentale Gesundheit in Zeiten von Wandel und Krisen

Gesprächsreihe mit Anmeldung

Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Gäste: Dr. Michael Buchmann u.a.

Die aktuellen Veränderungen, Krisen und Konflikte stellen eine regionale Gesellschaft und ihre Menschen vor große Herausforderungen. Zudem gibt es immer wieder ganz persönliche Situationen des Wandels, die zu meistern sind: Auf- und Umbrüche in der Jugend wie etwa der Übergang von Schule zu beruflicher Ausbildung oder Studium - und in späteren Jahren auch der Eintritt in den Ruhestand. Wie wirkt sich all dies auf die mentale Gesundheit aus? Wie kann gutes Leben im Heute und Morgen gelingen, und welchen Beitrag leisten dazu die Psychologie und Psychiatrie? Wie können Resilienz und Selbstwirksamkeit von Menschen gestärkt, wie Depressionen präventiv verhindert oder Einsamkeit überwunden werden? Solche Fragen stehen im Fokus beim Zukunftstalk am Mittwoch, 30. September, um 19 Uhr im Gok'schen Keller.

Der Austausch über mentale Gesundheit in unsicheren und verunsichernden Zeiten wird an diesem Abend verschiedene Facetten des wichtigen Themas liefern: Dr. Michael Buchmann, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Medius-Klinik in Kirchheim und als Oberarzt Leiter der dortigen Tagesklinik für Ältere, ist ein Experte für Depression im Alter, die er eine „(un)heimliche Volkskrankheit“ nennt. Zwei junge Psychologinnen, die sich zu Psychotherapeutinnen ausbilden lassen, geben wiederum Einblicke dazu, wo in allen Lebenslagen, auch in Kindheit und Jugend, besondere seelische Belastungen auftreten können und wie mentale Gesundheit gefördert und gestärkt werden kann.

Wie immer sind bei dem von Prof. Dr. Rainer Nübel moderierten Talk die Ideen, Gedanken, Erfahrungen und Anregungen aller Besucherinnen und Besucher gefragt. Zumal mentale Gesundheit ein Thema ist, das alle Menschen betrifft, quer durch die Generationen.

11207A

Mittwoch, 30.09.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Kirchen und ihre soziale Rolle im lokalen Raum

Gesprächsreihe mit Anmeldung

Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Gäste: Dr. Christiane Kohler-Weiß, Volker Weber

Kirchen üben seit jeher eine wichtige soziale Funktion aus. Sie bringen Menschen zusammen zum Austausch über Glauben, Werte und wichtige Lebensfragen. In dieser säkularen Gesellschaft sieht sich inzwischen die Mehrheit als nicht religiös an. Doch wie Winfried Kretschmann 2024 in einem Vortrag in der Nürtinger Stadtkirche sagte, „stehen immer noch viele Menschen in Kontakt mit Seelsorgern und kirchlichen Einrichtungen und werden über kirchliche Angebote wie Taufe, Konfirmation bzw. Erstkommunion, Trauung und Beerdigung oder den Religionsunterricht erreicht.“ Und der damalige Ministerpräsident betonte: „Auch wollen die Menschen, dass die Kirchen sich in gesellschaftliche Debatten einbringen, und schätzen und erwarten ihren Einsatz für Gerechtigkeit und soziale Belange.“

Wie sieht das konkret aus? Wie können die Kirchen demokratiefördernd wirken und Vertrauen der Menschen (zurück-)gewinnen? Welche neuen Wege könnten oder sollten sie dabei vielleicht gehen? Zu solchen Fragen der sozialen Rolle von Kirchen im lokalen Raum tauschen sich bei diesem Zukunftstalk Dr. Christiane Kohler-Weiß, Dekanin des Evangelischen Kirchenbezirks Nürtingen, und der katholische Dekan von Esslingen-Nürtingen, Volker Weber, aus.

Wie immer wird es bei dem von Prof. Dr. Rainer Nübel moderierten Zukunftstalk auch darum gehen, was gutes Leben gerade im lokalen Raum bedeutet, was es alles für eine positive Zukunft braucht und wie jeder einzelne Mensch dazu beitragen kann. Dabei sind auch die Ideen, Gedanken und Haltungen aller Besucherinnen und Besucher des partizipativen Talks gefragt.

11207B

Donnerstag, 21.01.27, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Sag mal – hör mal!

Gesprächsreihe ohne Anmeldung
Moderation: Kai Müller, Rainer Nübel



© privat

„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

Antifeminismus und Demokratie – Warum alte Rollenbilder uns alle betreffen

Kai Kaufmann

Warum gewinnen traditionelle Geschlechterbilder und antifeministische Positionen weltweit wieder an Einfluss – und was bedeutet das für unsere Gesellschaft? In dieser Veranstaltung wird der Blick auf politische, religiöse und kulturelle Bewegungen gerichtet, die Gleichstellung infrage stellen und eine Rückkehr zu festen Rollen propagieren. Ausgehend von einem kurzen historischen Überblick über die Emanzipationsbewegungen wird ge-

zeigt, dass Antifeminismus eine wiederkehrende Reaktion auf gesellschaftlichen Wandel ist. Im Mittelpunkt stehen dabei aktuelle Phänomene wie „Tradwives“, Online-Communities der „Matriosphere“ oder antifeministische Narrative in sozialen Medien, die häufig Ausdruck tieferliegender Verunsicherungen sind. Vor dem Hintergrund einer zunehmend komplexen und „entzauberten“ Welt (Max Weber) wird deutlich, warum solche Positionen an Attraktivität gewinnen.

Abschließend wird diskutiert, welche Folgen antifeministische Entwicklungen für Demokratie und gesellschaftlichen Zusammenhalt haben.

11211

Donnerstag, 08.10.26, 18:30-20:45 Uhr
online
Gebühr: 16,00 €

Natur oder Kultur – Was bestimmt den Menschen?

Kai Kaufmann

Ist der Mensch von Natur aus so, wie er ist – oder wird er erst durch Kultur und Gesellschaft geformt? An diesem Abend gehen wir dieser grundlegenden Frage nach und beleuchten die Spannweite zwischen biologischen Erklärungen und kulturellen Deutungen menschlichen Verhaltens. Ziel der Veranstaltung ist es, verbreitete Denkmuster kritisch zu hinterfragen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und neue Perspektiven auf den Menschen und sein Zusammenleben zu gewinnen.

11212

Dienstag, 03.11.26, 18:30-20:00 Uhr
online
Gebühr: 11,00 €

Von der Beschleunigungsdiagnose zur Resonanztheorie – Was wir von Hartmut Rosa für das eigene Leben lernen können

Kai Kaufmann

Zeitmangel, Dauerstress, das Gefühl, ständig reagieren zu müssen – viele Menschen erleben ihr Leben als beschleunigt und entfremdet. Der Soziologe Hartmut Rosa hat diese Erfahrung nicht nur analysiert, sondern mit seiner Resonanztheorie einen Gegenentwurf entwickelt: ein anderes Verhältnis zur Welt, zu Arbeit, Beziehungen und sich selbst.

In diesem Kurs werden zentrale Gedanken aus Rosas Werken – von der Beschleunigungsdiagnose bis zur Resonanztheorie – verständlich erschlossen und miteinander verknüpft. Ziel ist es, die Theorie nicht nur zu verstehen, sondern sie als Orientierungshilfe für das eigene Leben fruchtbar zu machen.

11213

2-mal, mittwochs, ab 02.12.26
18:30-20:00 Uhr
online
Gebühr: 21,00 €

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Vortrag mit Anmeldung. Daniel Claus

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten. Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern? Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung?

Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

11281

Dienstag, 13.10.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Ute Schmid

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden. Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt)

11282

Mittwoch, 28.10.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

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

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Steffen Mau

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multi-religiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegengesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

11283

Montag, 02.11.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Trump und die MAGA-Bewegung

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

11284

Sonntag, 08.11.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Vortrag mit Anmeldung. Eva Ladipo

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentar-

spalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten.

Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen.

11286

Sonntag, 29.11.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
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

Montag, 16.11.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
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, 10.10.26, 10:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 71,80 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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.

Digitalisierung im Gesundheitswesen Wissenswertes zur elektronischen Gesundheitsakte (ePA)

Vortrag mit Anmeldung
Wolfgang Bergler



In einem kurzweiligen Vortrag durch den zertifizierten digitalen Gesundheitsbotschafter Wolfgang Bergler wird der Themenbereich e-Rezept und elektronische Patientenakte (ePA) behandelt.



© privat

Folgende Fragen u.a. werden anschaulich beantwortet:

Welche Daten können gespeichert werden? Wer bestimmt, was in der ePA gespeichert wird? Wer kann Daten lesen? Welche Vorteile bietet mir und meinen Angehörigen die ePA? Wie ist das Anmeldeverfahren zur ePA? Welche Vertretungsregelungen/-Möglichkeiten existieren bei der ePA? Welche Arten der ePA Nutzung existieren, auch wenn ich kein Smartphone besitze/nutze?

11300

Mittwoch, 28.10.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

20. FILMREIHE „STARKE FILME FÜR MENSCHENRECHTE“

In der Filmreihe zeigen wir von September 2026 bis März 2027 vier Filme zu aktuellen Menschenrechtsthemen. Veranstalter sind Amnesty International Nürtingen, die Volkshochschule Nürtingen und das Evangelische Bildungswerk im Landkreis Esslingen und der Traumpalast Nürtingen.

Souleymans Geschichte

So 20.09.2026 17:45
Di 22.09.2026 20:15
Spielfilm; Frankreich 2024;
Länge 92 min; OmU;
Regie Boris Lojkine



Der Film erzählt die Geschichte des guineischen Migranten Souleyman, der in Paris als Fahrradkurier unter falschem Namen arbeitet. Sein Alltag ist geprägt von Zeitdruck, Unsicherheit und Ausbeutung. Gleichzeitig bereitet er sich auf seine Anhörung bei der Asylbehörde vor, für die er eine erfundene Geschichte politischer Verfolgung auswendig lernen soll. Während er zwischen Arbeit und Obdachlosenheim pendelt, versucht er, den Kontakt zu seiner Familie in Guinea aufrechtzuerhalten. Der Film zeigt eindrucksvoll die schwere Lebensrealität illegaler Migranten und die Herausforderungen der „Gig Economy“. Am Ende steht Souleymans entscheidender Termin, bei dem über seine Zukunft in Frankreich entschieden wird.

Preise:

Cannes 2024 (Bester Darsteller, Preis der Jury, FIPRESCI-Preis); European Film Awards 2024 (Bester Darsteller); César Awards 2025 (Bester Nachwuchsdarsteller, Bester Schnitt, Bestes Originaldrehbuch, Beste Nebendarstellerin); Gotham Awards New York 2025 (Bester Nachwuchsdarsteller)

Im Schatten des Orangenbaumes

So 18.10.2026 17:45
Di 20.10.2026 20:15

Spielfilm; Zypern, Deutschland, Katar, Griechenland, Jordanien 2025; Länge 145 min; Regie Cherien Dabis

Als sich der palästinensische Teenager Noor bei einer Demonstration im Westjordanland israelischen Soldaten gegenüberstellt, eskaliert die Lage und Noor wird schwer verletzt. Für Noors Mutter scheint das nur ein folgerichtiges Kapitel in der entbehrungsreichen Geschichte ihrer Familie zu sein. Sie beginnt zu erzählen – vom Krieg, von ihrem Bruder Salim und von ihrem Großvater Sharif, der sich 1948 mit aller Kraft weigerte, das alte Jaffa und damit sein Haus und seinen Orangenhain zu verlassen, letztlich aber doch vertrieben wurde.



Preise:

Friedenspreis des deutschen Films 2026; Malaysia IFF 2025 (Bester Film, Bestes Drehbuch); San Francisco IFF 2025 (Bester Film, Publikumspreis); Sevilla FF 2025 (Bestes Drehbuch); Sidney FF 2025 (Publikumspreis)

Die Möllner Briefe

So 15.11.2026 17:45
Di 17.11.2026 20:15

Dokumentarfilm; Deutschland 2025;
Länge 96 min; Regie Martina Priessner



Der Dokumentarfilm behandelt die Folgen des rassistischen Brandanschlags von Mölln durch Neonazis im Jahr 1992, bei dem drei Menschen starben. Jahrzehnte später entdeckt eine Studien-

tin Solidaritätsbriefe, die damals an die Betroffenen geschickt, jedoch nie weitergeleitet wurden. Der Überlebende Ibrahim Arslan sucht einige Verfasserinnen und Verfasser dieser Briefe auf und setzt sich für eine erinnerungskulturelle Aufarbeitung ein. Gleichzeitig zeigt der Film, wie unterschiedlich Ibrahim und sein Bruder Namik mit den Folgen des Anschlags umgehen. Dabei werden die langfristigen Auswirkungen des Traumas sowie die Bedeutung von Erinnerungskultur, Solidarität und der Perspektive der Opfer eindrucksvoll dargestellt.

Preise:

Berlinale 2025 (Panorama Publikumspreis für den besten Dokumentarfilm und Amnesty Filmpreis)

Die Stimme von Hind Rajab

So 17.01.2027 17:45
Di 19.01.2027 20:15

Spiel-/Dokumentarfilm; Tunesien, Frankreich 2025; Länge 89 min; OmU;
Regie: Kaouther Ben Hania



Am 29. Januar 2024 erreicht die Mitarbeitenden des Palästinensischen Roten Halbmonds ein Notruf aus Gaza: Ein Auto steht unter Beschuss, in dem die sechsjährige Hind Rajab eingeschlossen ist und um Hilfe fleht. Während die Mitarbeitenden versuchen, das Mädchen in der Leitung zu halten, unternehmen sie alles, um sie zu retten. Mit einer Kombination aus gespielten Szenen und den originalen Tonaufnahmen des Notrufs rekonstruiert Regisseurin Kaouther Ben Hania den verzweifelten Rettungsversuch. Ein Film, der nicht nur dokumentiert, sondern einen mit seinem schonungslosen Blick nicht mehr loslässt.

Preise:

Venedig IFF 2025 (Silberner Löwe – Großer Preis der Jury); Gent FF 2025 (Bester Film); Chicago IFF 2025 (Bester Film); La Rochelle FF 2025 (Bester Film), u.v.a.

Altersvorsorge mit ETFs – Vermögen aufbauen für die Zukunft

Volker Reif

Wie kann man heute sinnvoll fürs Alter vorsorgen – trotz niedriger Zinsen, Inflation und Unsicherheiten an den Börsen? In dem Kurs lernen Sie, wie Sie mit ETFs (börsengehandelten Indexfonds) langfristig, flexibel und kostengünstig Vermögen aufbauen können. Der Kurs vermittelt grundlegendes Wissen zu ETFs, zeigt Unterschiede zu aktiv gemanagten Fonds auf und erläutert, wie Sie wie Sie ETFs in Ihre private und staatlich geförderte Altersvorsorge integrieren können – auch ohne Vorkenntnisse. Themen wie Risikostreuung, Sparpläne und steuerliche Aspekte werden praxisnah behandelt.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich frühzeitig um ihre finanzielle Zukunft kümmern möchten – unabhängig vom Alter oder Einkommen.

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

11306

Dienstag, 29.09.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 26,00 €
Kleingruppe

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Claus Kreß

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge

11381

Mittwoch, 20.01.27, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de

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 Waldnutzung 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), Pilzführungen, Pilzausstellungen und Bestimmungsliteratur runden die Veranstaltung ab.



© privat

Pilzführung bei den Bürgerseen

Führung mit Anmeldung
Jacob Zoller, Nicolai Göring

11400A

Sonntag, 20.09.26, 14:00-17:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 €
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

11400B

Samstag, 26.09.26, 10:00-13:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 €
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

11400C

Mittwoch, 30.09.26, 14:00-17:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 24,00 €
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Fohhn Audio AG: Spitzenklang aus Nürtingen in die ganze Welt. Firmenbesichtigung

Führung mit Anmeldung

Fohhn® entwickelt und produziert innovative Audiosysteme für professionelle Anwendungen. Made in Germany seit 1993. In unserer Führung hinter den Kulissen bei der Fohhn Audio AG erleben Sie alle Abteilungen unter einem Dach. Besucht werden Fertigung, Lager und die Entwicklungsabteilungen mit den Messräumen. Highlight der Führung ist der große Showroom - das Fohhn SoundLab, in dem hunderte Lautsprechersysteme erlebt werden können.

In Kooperation mit der Schiller-vhs Landkreis Ludwigsburg



© Fohhn Audio AG

11405

Donnerstag, 05.11.26, 15:00-17:15 Uhr
Fohhn Audio AG, Treffpunkt Foyer b. Besucherparkplatz
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Mein nächstes – ein Elektroauto? Gut für die Geldbörse, gut für's Klima.

Informationsabend mit Anmeldung.
Hans Thaler

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und leisten einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Mobilität. Warum das so ist, wird an diesem Informationsabend anhand von praktischen Beispielen und Fakten verständlich erklärt. Wie komme ich mit dem E-Auto durch den Alltag, welches passt zu mir? Teilnehmende erhalten praktische Tipps rund um Anschaffung, Alltagseinsatz, Kosten. Umweltrelevanz von Elektroautos, vielleicht ein Gebraucher - u. v. m. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf praxisnaher Information für Einsteigerinnen und Einsteiger in die E-Mobilität - der Abend bietet reichlich Zeit für Fragen und Gespräche.

In Zusammenarbeit mit der Klima-Taskforce Aichtal

11401

Dienstag, 10.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Digital per Bahn günstig durch Europa – Wie Sie mit den richtigen Tricks Geld sparen und die Umwelt schützen!

Andreas Frankenhauser

Für internationale Reisen günstige Zugtickets zu finden, erfordert etwas Know-how. Aber mit mehr Verständnis der unterschiedlichen Buchungssysteme lassen sich oft sehr günstige Preise für internationale Reisen finden. In diesem Online-Seminar erhalten Sie nach einer historischen Einführung praktische Tipps und Tricks, wie Sie über unterschiedliche digitale Buchungsplattformen an günstige Tickets kommen können. Bahnfahren muss nicht teuer sein als klimaschädliche Flug- und Autoreisen!

In Kooperation mit dem Verkehrsclub Deutschland Baden-Württemberg e.V. (VCD)

11403

Dienstag, 12.01.27, 18:30-20:45 Uhr
online

Gebühr: 15,00 €

Vom Urknall zum Zerfall – Das Universum

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Hartmut Brand



© 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 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?

Mitzubringen: Bitte bringen Sie eine Jacke mit!

11406

Donnerstag, 12.11.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Vortrag mit Anmeldung. Mike Schäfer

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

11484

Dienstag, 06.10.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Psychologie

Neue Chance für die Liebe

Dr. Michael R. Schwellung

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 verfolgt 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.

Wir 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. Das Seminar wird nur für ein Paar als Einzeltraining angeboten.

12102

Mittwoch, 02.12.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 220,00 € pro Paar

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 drei 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 Biografiearbeit anregen. Dabei werden auch die Interessen und Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.

22.10.26 Was bleibt, was geht, was kommt?

19.11.26 Alt-Werden in Literatur und Bibel

21.01.27 Biografiearbeit – Einschnitte, Veränderungen, Lebensphasen

Alle Termine sind auch einzeln buchbar (siehe Kurse 12104A-C)

Mitzubringen: Schreibmaterial

12104

3-mal, donnerstags, ab 22.10.26
16:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

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

Bärbel Brückner-Walter

12104A

Donnerstag, 22.10.26, 16:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 20,00 €

Alt-Werden in Literatur und Bibel

Bärbel Brückner-Walter

12104B

Donnerstag, 19.11.26, 16:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 20,00 €

Biografiearbeit – Einschnitte, Veränderungen, Lebensphasen

Bärbel Brückner-Walter

12104C

Donnerstag, 21.01.27, 16:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 20,00 €

Regionale Lebensmittel – für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung



Regionale Kennzeichnungen und Biodiversität beim Lebensmittelkauf

Vortrag mit Anmeldung
Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich

Verbraucher*innen stehen vor einem Dschungel regionaler Siegel. Jun.-Prof. Dr. Ramona Weinrich (Uni Hohenheim) zeigt wissenschaftlich fundiert, wie „Baden-Württemberg Qualität“ und andere Kennzeichnungen richtig zu deuten sind. Der Vortrag erläutert, welche Siegel echten Mehrwert bieten und wie saisonale, ökologische Produkte die Artenvielfalt fördern. Praktische Einkaufstipps aus der Verbraucherschulung helfen, nachhaltig einzukaufen. Für Familien und interessierte Bürger*innen – praxisnah und forschungsbasiert!

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

11481

Mittwoch, 07.10.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot

Regionale Lebensmittel – nicht immer aus der Region

Vortrag mit Anmeldung. Heike Silber

Verbraucher*innen erwarten, dass Lebensmittel aus der Region frisch sind und deren Anbau umweltfreundlich ist. Auch in der Region kann das Gemüse aus beheizten Gewächshäusern stammen oder es werden viele Pflanzenschutzmittel eingesetzt. Einige Regionalzeichen garantieren deshalb neben der regionalen Herkunft zusätzliche qualitative und ökologische Kriterien. Beim Kauf sollte man deshalb vor allem darauf achten, nicht auf vorgetäuschte Regionalität hereinzufallen. Der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt. Im Vortrag werden verschiedene Regionalkennzeichen erläutert und aufgezeigt, was hinter Aussagen wie „aus der Heimat“ oder „von Hier“ steckt.

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

Heike Silber ist Leiterin der Abteilung Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V., bei der sie seit 2002 tätig ist. Sie hat an der Universität Hohenheim Ernährungswissenschaft studiert.

11482

Mittwoch, 04.11.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Moderne saisonale Küche mit Jankalicious

Vortrag mit Anmeldung
Foodbloggerin Janka

Saisonal kochen, nachhaltig denken: In diesem Online-Workshop zeigt die bekannte Foodbloggerin Janka, wie einfach und lecker die saisonale Küche sein kann. Zusammen wird ein vollständiges Wintermenü zubereitet: Sellerieschnitzel, fruchtiger Feldsalat und gebratene Winterbirne stehen auf dem Plan. Dabei entdecken wir, was der Winter sonst noch so auf dem Teller zu bieten hat. Während des Kochens erklärt Janka, welche Zutaten gerade Saison haben, warum das für unsere Ernährung und die Umwelt wichtig ist und wie wir durch bewusstes Einkaufen ganz nebenbei weniger Lebensmittel verschwenden. 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“.

11483

Mittwoch, 02.12.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



© Manfred Schäffler

Rhetorik

Spontanität und Schlagfertigkeit

Traute Surborg-Kunstleben

Oftmals fallen uns die „schlagkräftigen“ Antworten erst einen Tag später ein. Kann man Spontanität und Schlagfertigkeit erlernen? Mit verschiedenen Übungen erlernen Sie spielerisch, Ihren Standpunkt zu vertreten, Ihre Meinung zu sagen, kreative Antworten zu finden. Sie üben im Seminar: selbstsicher aufzutreten, Klartext zu reden, kreative Antworten zu finden, schlagfertig zu sein, Umgang mit Emotionen, Körperhaltung, Atem und Stimme und erfahren dadurch: Stärkung Ihrer Persönlichkeit, Sie werden wahrgenommen, Sicherheit und Souveränität, Authentizität. Ein konstruktives Feedback hilft Ihnen, Veränderungen sichtbar zu machen.

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, flache Schuhe

54008

Freitag, 06.11.26, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 07.11.26, 09:30-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 139,00 €

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

Anzeige

FAIR & DIREKT

CAFÉ

FEMINISTA

aus Nicaragua



MIT DIESEM KAFFEE unterstützt du

- Kaffeebäuerinnen in Nicaragua,
- schützt die Artenvielfalt und
- genießt den außergewöhnlichen Geschmack.





DE-ÖKO-037
Nicaragua Landwirtschaft

ERHÄLTlich IM:

Nürtinger Weltladen

Kirchstraße 14 · 72622 Nürtingen

www.nuertinger-weltladen.de

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: „Be water, my friend“ – Das Wasser als Philosophischer Lehrmeister

Vortrag

Prof. Andreas Mayer-Brennenstuhl

Wenn wir Wasser nicht nur als Substanz, sondern vielmehr in seinen dynamischen Eigenschaften phänomenologisch betrachten, machen wir vielleicht die erstaunliche Entdeckung, dass das Wasser ein philosophischer Lehrmeister ist. Nichts weniger meinte Bruce Lee mit seinem Spruch „Be water, my friend“ (in der Serie „Longstreet“ 1971) als er Wasser im Sinne einer „Philosophie der Anpassungsfähigkeit“ beschrieb, die dazu aufruft, formlos und flexibel zu sein, um Hindernisse zu überwinden, indem man sich anpasst, statt starr zu widerstehen. Aktuelle Gesellschaftstheoretiker*innen wie Adrienne Göhler fordern daher eine „Verflüssigung des Denkens“ das ein Wiederfinden von Verbundenheit ermöglicht, weil es Lebensprozesse erfassen kann in Ursache-Wirkung-Wechselbeziehungen. „Verflüssigung“ meint also nicht Auflösung der Widersprüche, sondern im Bewusstsein von Differenz und Ambivalenz neue Erfahrungen zuzulassen, ohne der damit einhergehenden Angst vor Verlust der Gewissheit zu erliegen. In diesem Sinne wollen wir gemeinsam in diesem denk.art Café eine philosophische Betrachtung des Wassers versuchen, um von ihm ein neues Denken zu lernen.

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, 18.10.26, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café: Jürgen Habermas – Der mündige Bürger und das Ideal der demokratischen Öffentlichkeit

Vortrag. Dr. Peter Vollbrecht

Eine lebendige Demokratie zeichnet sich durch eine lebhaftes Öffentlichkeit aus, in der die strittigen Belange debattiert werden. Jürgen Habermas, der in diesem Jahr gestorben ist, hat sich in seinem gesamten philosophischen Werk wie auch in einer Vielzahl von öffentlichen Auftritten dem politischen Ziel verschrieben, die ‚vierte Gewalt‘ im Staat zu stärken. Die Philosophie, so meinte er, könne in einem Zeitalter ethischer Mündigkeit kein normatives Leitziel mehr postulieren. Ihre Aufgabe bestehe vielmehr darin, sich für das Ideal eines gerechten Zugangs zum öffentlichen Diskurs zu engagieren, in den die Bürger ihre Angelegenheiten sozialer und sittlicher Art verhandeln. Legitimationsprobleme waren für ihn, den Sokrates der Gegenwart, immer auch Defizite im öffentlichen Diskurs. Die kommunikative Zivilgesellschaft, für die Habermas stritt, fordert die etablierten Zirkel der Macht heraus und veranlasst die derzeitige politische Elite zu weitreichenden Strukturreformen des politischen Lebens. An diesem Sonntagmorgen gedenken wir eines wahren Weltphilosophen.

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, 15.11.26, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café: Was ist echte Zukunft?

Vortrag. Dr. phil. Thomas Oser

Gewöhnlich versteht man unter Zukunft die Zeit, die vor uns liegt, die Zeit also, die noch nicht Gegenwart bzw. Vergangenheit ist. Doch damit ist das Phänomen echter Zukunft nicht zureichend erfasst. Dieses ist nämlich durch eine Offenheit für wirklich Neues bestimmt. Damit entzieht sich dieses Phänomen einer linear mechanischen Zeitauffassung: Es widerstreitet aber auch Nietzsches zyklischem Konzept einer ewigen Wiederkehr des Gleichen. Woran liegt es nun, ob die Zukunft verschlossen oder offen ist? Welche Widerstände verhindern, dass Neues erfahren werden kann und was sind die positiven Bedingungen dafür, dass Neues sich in der Gegenwart ereignen kann. Und schließlich: Liegt das Eintreten von wirklich Neuem allein in der Hand von uns Menschen oder bedarf es dafür (auch) die Hilfe einer höheren Macht? Diesen und anderen Fragen wollen wir im Café denk.art nachgehen und dabei auch grundsätzlich klären, in welcher unterschiedlichen Weisen wir Menschen auf Zukunft bezogen sind bzw. sein können.

Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der vhs Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei.

vhs Volkshochschule Nürtingen

Anzeige



Charmante Gärten.

die bäumler
individuelle Gärten

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

Citizen Science – Mein Beitrag zum Artenschutz

Im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg

Citizen Science im Biodiversitätsmonitoring: Erfassung der Bestäuberdiversität in Agrarlandschaften

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Demetra Rakosy, Dr. Annette Herz

Citizen Science stellt einen zunehmend bedeutenden Ansatz für das Monitoring der biologischen Vielfalt dar, da sie die Erhebung großräumiger und langfristiger Datensätze ermöglicht. Im Rahmen von MonViA (dem Monitoring der biologischen Vielfalt in Agrarlandschaften) kommen Citizen-Science-Ansätze insbesondere bei der bundesweiten Erfassung von Wildbienen sowie weiteren Insektengruppen in Agrarlandschaften zum Einsatz. Dabei setzen die Projekte sowohl auf traditionelle Erfassungsmethoden als auch auf neu entwickelte automatische Systeme.

11485A

Donnerstag, 08.10.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Jeder Fund zählt – Amphibien und Reptilien in Baden-Württemberg gemeinsam erfassen

Vortrag mit Anmeldung
Nadine Hammerschmidt, Beatrice Kämpf

Seit April 2014 koordinieren das Staatliche Museum für Naturkunde Stuttgart und die Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg (LUBW) gemeinsam die „Landesweite Artenkartierung – Amphibien und Reptilien“ in Baden-Württemberg, unterstützt von Naturschutzverbänden und zahlreichen ehrenamtlichen Kartierer(inne)n.

11485B

Donnerstag, 15.10.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Citizen Science für die Biodiversität: iNaturalist und Observation.org

Vortrag mit Anmeldung
Alexander Franzen

Die internationalen Citizen-Science-Plattformen iNaturalist und Observation.org haben sich in den letzten zwei Jahrzehnten zu einem wichtigen Instrument zur digitalen Erfassung der globalen Biodiversität entwickelt. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Funktion beider Plattformen, die Verwendung mobiler Apps und das Potenzial KI-gestützter Bestimmung. Chancen, Grenzen und mögliche Anwendungen beider Plattformen in Forschung, Naturschutz und Bildung werden diskutiert.

Alexander Franzen studiert aktuell im Master-Programm Biodiversity: Ecology, Evolution & Conservation an der Georg-August-Universität Göttingen. Neben dem Studium beteiligt er sich an verschiedenen Rote Listen- und Atlas-Projekten und engagiert sich als ehrenamtlicher Validator bei Observation.org. Seine Master-Arbeit beschäftigt sich mit den Effekten von

Klima- und Landnutzungswandel auf die Biodiversität in der Steppe Kasachstans.

11485C

Donnerstag, 22.10.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Digitale Artensammlung in Baden-Württemberg

Vortrag mit Anmeldung
Petra Groß, Iris Lichtweiß

Seit 2013 besteht die Möglichkeit, Beobachtungen von Tieren aus Baden-Württemberg einfach und unkompliziert über die „Meldeplattformen“ der Naturschutzverwaltung zu übermitteln und somit einen wertvollen Beitrag zur Naturforschung und zum Naturschutz zu leisten. Für welche Arten welcher Datensatz über die Jahre aufgebaut wurde und welche technischen Entwicklungen und Funktionen hierfür zur Verfügung stehen, wird vorgestellt.

11485D

Donnerstag, 29.10.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Aktueller Stand des Ehrenamtlichen Vogelmonitorings in Deutschland und Baden-Württemberg – Von der Vogelbeobachtung zum Trend und darüber hinaus

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Tobias Erik Reiners

Das ehrenamtliche Vogelmonitoring in Deutschland bildet eine zentrale Säule für die Erfassung von Bestandsentwicklungen, die Bewertung des Zustands der biologischen Vielfalt und die Erfüllung nationaler wie internationaler Berichtspflichten im Naturschutz. Der Dachverband Deutscher Avifaunisten e.V. (DDA) koordiniert hierzu ein bundesweit einzigartiges, mehrstufiges Monitoring-System, das systematische Erfassungsprogramme mit großskaligen Citizen-Science-Daten verknüpft. Kernprogramme sind das Monitoring häufiger Brutvögel (MhB), seltener Brutvögel (MsB), rastender Wasservögel (MrW) sowie der Brutvogelatlas ADEBAR. Ergänzt werden diese durch das Vogelmonitoring in Schutzgebieten (VM-S) und durch Gelegenheitsbeobachtungen über die Meldeplattform ornitho.de, die inzwischen mehr als 107 Millionen Beobachtungen von über 60.000 registrierten Nutzerinnen und Nutzern umfasst. Insgesamt engagieren sich mehrere tausend Ehrenamtliche bundesweit in standardisierten Monitoringsprogrammen.

11485E

Donnerstag, 05.11.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Citizen Scientists im Mittelpunkt der Erforschung von *Tapinoma magnum*

Vortrag mit Anmeldung. Amelie Höcherl

Wie gelangte eine mediterrane Ameisenart in die Gärten Baden-Württembergs? Die Große Drüsenameise wurde wahrscheinlich in der Erde von Topfpflanzen importiert und ist mittlerweile weit verbreitet, möglicherweise begünstigt durch ein wärmeres und trockeneres Klima. Mit ihren riesigen Superkolonien kann sie die Biodiversität und menschliche Infrastrukturen beeinträchtigen. Im *Tapinoma*-Forschungsprojekt überprüfen wir diese Hypothesen durch eine Zusammenarbeit zwischen Bürger*innen, Wissenschaftler*innen und Pädagog*innen. Ein Beispiel, wie Citizen Science dazu beiträgt, drängende Umweltprobleme zu verstehen.

11485F

Donnerstag, 12.11.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Citizen Science: Monitoring von Wildbienen und Wespen in Nisthilfen

Vortrag mit Anmeldung. Anna Klopstock

Im Projekt GolfBiodivers wurde die Biodiversität auf Golfanlagen untersucht und durch gezielte Aufwertungsmaßnahmen gefördert. Ein Citizen-Science-Ansatz band Freiwillige ausgewählter Anlagen ein, die Wildbienen und Wespen in Nisthilfen beobachteten. Nach einer Einführung unterstützte die App iDLogics bei der Erkennung typischer Nistmerkmale und ausgewählter Zielarten. Ziel war eine möglichst nicht-tödliche Bestimmung: Statt Nisthilfen abzubauen und im Labor auszubrüten, sollte die Bestimmung soweit möglich im Feld erfolgen.

11485G

Donnerstag, 19.11.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Flora incognita – mehr als Pflanzenbestimmung

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Michael Rzanny

Mit Flora Incognita können mehr als 30.000 Pflanzen- und Pilzarten automatisch bestimmt werden – kostenlos und werbefrei. Aber die App kann noch mehr! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die App funktioniert, lernen Tipps und Tricks für eine genauere Bestimmung und bekommen Einblicke in die Forschungsarbeiten, die für die Entwicklung der App nötig waren und lernen welche wissenschaftlichen Fragestellungen, dank der Beobachtungsdaten von uns nun beantwortet werden können.

11485H

Donnerstag, 26.11.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Citizen Science: Bürgerwissenschaften im Arten- und Naturschutz

Vortrag mit Anmeldung. Robert Pfeifle

Citizen Science Projekte können durch flächendeckendes Monitoring einen Beitrag zur Datenerhebung im Arten- und Naturschutz liefern. Über die wissenschaftliche Erkenntnis hinaus stärkt die aktive Beteiligung der Bevölkerung das gesellschaftliche Bewusstsein für die biologische Vielfalt und fördert den direkten Schutz von Lebensräumen. Der Vortrag zeigt anhand aktueller Beispiele auf, wie Citizen Science Projekte Trends oder Entwicklungen dokumentieren und wertvolle Daten für die Forschung sammeln können.

Robert Pfeifle ist Mitarbeiter beim NABU-Landesverband Baden-Württemberg und konnte im Zuge des bundesweiten Mopsfledermaus-Monitorings mit Citizen Science-Daten den Schutz und die Förderung der Art in Baden-Württemberg voranbringen. Neben seinem Hauptinteresse für Fledermäuse hat er im Jahr 2022 mit NABU naturgucker die Citizen Science-Meldeaktion zur Nosferatu-Spinne etabliert. Als stellvertretender Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Fledermausschutz Baden-Württemberg e.V. setzt sich Robert Pfeifle für die Ausbildung ehrenamtlicher Fledermausschützer ein und kartiert selbst Fledermäuse, Dungkäfer und totholzbewohnende Käfer.

114851

Donnerstag, 03.12.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Monitoring kleiner Fließgewässer am Beispiel des Bürgerforschungsprojektes FLOW

Vortrag mit Anmeldung. Roland Bischof

Die Fließgewässer in Deutschland erstrecken sich insgesamt über eine Länge von mehr als 1/2 Mio. Kilometer, von diesen wird derzeit aber nur ca. ein Drittel durch offizielles Monitoring erfasst. Dieses konzentriert sich vorrangig auf größere Flüsse wie Elbe, Rhein und Donau, die entsprechend der EU-Wasserrahmenrichtlinie intensiv auf ihren ökologischen und chemischen Zustand untersucht werden. Für die meisten Bäche fehlen diese Informationen jedoch. Hier setzt das Citizen-Science Projekt FLOW an. In FLOW beobachten und erfassen Gruppen geschulter Ehrenamtlicher bundesweit mit standardisierten Methoden die Gewässerstruktur und die Makrozoobenthos-Gemeinschaft in kleinen Bächen. Indem sie diese wertvollen Daten erfassen, leisten Bürgerforschende einen wichtigen Beitrag zur Beurteilung der Gewässergüte und schaffen ein Bewusstsein hinsichtlich der Bedeutung und der Gefährdung kleiner Fließgewässer.

114851

Donnerstag, 10.12.26, 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

grasspinnerei. 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, 24.01.27, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Verliebt ins Hoffen – Ernst Blochs Philosophie der Zukunft

Vortrag. Dr. phil. Thomas Oser

Wenn Katastrophenszenarien und Endzeitphantasien sich wie heutzutage ausbreiten, hat das Hoffen einen schweren Stand. Denn dieses ist auf positive Weise auf die Zukunft bezogen. Wie kein anderer Philosoph hat Ernst Bloch (1885-1977) auf die Hoffnung gesetzt und seinem Hauptwerk entsprechend den Titel „Das Prinzip Hoffnung“ gegeben. In diesem sieht er den Welt- und Menschheitsprozess als Experiment mit offenem Ausgang. Zudem findet sich in diesem Werk auch eine ganze Enzyklopädie konkreter Utopien und es endet mit dem berühmten Satz: Heimat ist, „was allen in die Kindheit scheint und worin noch niemand war.“ In dem Vortrag wird zunächst Blochs Philosophie der Hoffnung umrissen und sodann ansatzweise danach gefragt, wie und was heute noch zu hoffen möglich ist.

12304

Dienstag, 08.12.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Zukunftsaussichten – ein philosophisch-psychologischer Abend zum Thema „Zukunft“

Vortrag. Dr. phil. Thomas Oser

Ob wir heiter der Zukunft entgegensehen oder ob sie uns niederdrückt, weil alles immer schlimmer zu werden droht, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Zu nennen sind der jeweilige geschichtliche Kontext, unsere affektive Disposition (Hoffnung oder Angst) und unsere jeweiligen persönlichen Umstände. Vor allem interessiert uns in diesem Seminar aber, ob die spezifische Zukunftsaussicht auch vom Gelingen oder Misslingen unseres je eigenen Vollzugs der Zeit abhängt. Anhand von philosophischen Theorien, Beschreibungen aus der Psychopathologie und eventuell eigenen Erfahrungen gehen wir bei diesem philosophisch-psychologischen Abend der Frage nach, inwieweit es in unserer Hand liegt, wie sich uns die Zukunft darstellt.

12305

Dienstag, 26.01.27, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 25,00 €

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**



HfWU Studium generale Wintersemester 2026/27

Schwerpunkt-Thema im Wintersemester:
Nachhaltiger Konsum und Produktion

Sg
Studium
generale



Hochschule
für Wirtschaft und Umwelt
Nürtingen-Geislingen

Philosophie-Seminar:

Nachhaltigkeit: Floskel? Alibi?

Oder Zukunftsprogramm?

Überlegungen zu Konsum und Produktion aus philosophischer, psychologischer und soziologischer Perspektive.

Dozent: Dr. phil. Jochen König

Termine: Do, 8./15./22. Oktober 2026,
jeweils 15:45-19:00

Ort: Online-Seminar (Zoom)

Vortrag: Die ethische Dimension der Spiritualität in der Psychotherapie

Referent: Patric Tavanti

Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Mi, 14. Oktober 2026, 18:00

Ort: HfWU, C111 040, Aula,
Sigmaringer Str. 15/2, Nürtingen

Ethik-Seminar:

Glückliche Gier? Nachhaltigkeit, Menschenbild und das Streben nach einem gelingenden Leben.

Dozent: Dr. Frank Töpfer

Termine: Do, 5./12./19./26. November,
3./10. Dezember 2026, jeweils 15:45-17:15
Ort: HfWU, Neckarsteige 6-10, Nürtingen

Vortrag:

Selbstfürsorge darf nicht zur Ware werden

Referentin: Sonja Koppitz

Moderation: Prof. Dr. Isabel Acker, HfWU

Mi, 18. November 2026, 19:00

Ort: HfWU, Sigmaringer Str. 25, Nürtingen,
KSK Esslingen-Nürtingen Hörsaal

HfWU Zukunftsforum:

Geschäftschancen aus der Circularity

Mit Impulsvorträgen und Diskussionsrunde

Mi, 9. Dezember 2026, 18:00

Ort: Future.Box, Hechinger Str. 12,
Nürtingen & online (Zoom)

Vortrag: Die Welt, der Wandel und ich:

Warum wir als Bürger:innen mehr bewegen als Konsument:innen

Referentin: Prof. Dr. Maike Sippel,

Hochschule Konstanz

Moderation: Prof. Dr. Christian Arndt, HfWU

Mi, 20. Januar 2027, 19:00

Ort: HfWU, Sigmaringer Str. 25, Nürtingen,
KSK Esslingen-Nürtingen Hörsaal

Konzert des Hochschulchors:

Leitung: Thimo Härter

20. Februar 2027, 19:00

Ort: Großer Saal,
Rudolf Steiner Schule Nürtingen
Eintritt frei

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**.





Kunst und Kultur

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.
Naomi Scheel

Musik.....	28
Literatur.....	28
Kunst.....	32
Fotografie / Video / Internet.....	34
Radieren / Malen / Zeichnen.....	35
Keramik / Gestalten / Werken.....	35
Mode und Kosmetik.....	36
Musik und Spiel.....	36

Musik

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.

Jazz-Frühshoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger, Daniel Sernatinger, Lothar Binder, Phillip Rellstab

Jazz Matinée mit dem Iris Oettinger Jazz Quartett
Zum Sonntagmorgen spielt das „Iris Oettinger Jazz Quartett“, Musiker um die Nürtinger Drummerin, die allesamt nicht nur in Deutschland zur Spitzengruppe des Jazz zählen.

Erstmalig kommen in dieser Besetzung tolle Profimusiker aus der Schweiz und vom Bodensee nach Nürtingen und spielen gemeinsam mit Iris Oettinger: Daniel Sernatinger (Klavier, Saxophon, Gesang), Lothar Binder (Gitarre, Gesang) sowie Phillip Rellstab (Tuba).

Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes um die Geschichte der Musikstücke und die Hintergründe in ihrer Entstehungszeit.

20002

Sonntag, 04.10.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Jazz-Frühshoppen mit Iris Oettinger – Christmas in New Orleans

Iris Oettinger

Zum Sonntagmorgen spielt das „Iris Oettinger Swing Quartett“, Musiker um die Nürtinger Drummerin, die allesamt nicht nur in Deutschland zur Spitzengruppe des Jazz zählen. Ihre übersäumende Spielfreude und ihr Drive hinterlassen stets ein begeistertes Publikum, und mit ihrer swingenden Leichtigkeit bei Standards der Hot Jazz- und Swing-Ära lassen sie keinen gerne stillsitzen. Es wird weihnachtlich!

20003

Sonntag, 06.12.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Irish Folk im Gok'schen Keller – Akustik Trio Trinity

Thorsten Martin

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend im besonderen Ambiente des Gok'schen Kellers. Das Akustik Trio Trinity nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise nach Irland – mit Irish Folk, bekannten Evergreens sowie Rock- und Popsongs in akustischen Arrangements. Drei Stimmen, drei Gitarren und jede Menge Spielfreude. Mal gefühlvoll, mal schwungvoll, aber immer handgemacht und nah am Publikum. Die Musiker kommen mit dem Publikum gerne ins Gespräch, erzählen von Ihren Wegen zur Musik und zur Band.

20004

Freitag, 15.01.27, 19:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €
inkl. ein Getränk

Jazz 'n' Talk: Interaktion zwischen Piano (Chris Geisler) und Vibraphon (Dizzy Krisch)

Gesprächskonzert mit Anmeldung



© Walter Schreiber

Das Gesprächskonzert für Piano (Chris Geisler) und Vibraphon (Dizzy Krisch) verbindet musikalische Performance mit spannenden Einblicken in die Welt des Jazz und der Improvisation. Das Duo zeigt, wie aus spontanen Ideen, rhythmischen Motiven und harmonischen Strukturen lebendige Musik entsteht. Durch kurze Erläuterungen zwischen den Stücken erhalten die Zuhörerinnen und Zuhörer einen direkten Zugang zur

Entstehung improvisierter Musik und erleben, wie sich Klavier und Vibraphon klanglich ergänzen. Das Konzert lädt dazu ein, Jazz nicht nur zu hören, sondern auch seine kreative Freiheit und kommunikative Energie zu entdecken.



© Th Ceska

Der Jazz-Pianist Chris Geisler hat für diese Ausgabe von Jazz 'n' Talk den versierten Vibraphonisten Dizzy Krisch eingeladen. Krisch hat bei über 30 CDs mitgewirkt - seine stilistische Vielfalt erstreckt sich vom „Klassischen Jazz“ bis hin zu experimenteller Klang- und Improvisationskunst, aber auch bis in die Auseinandersetzung mit der barocken und klassischen Musik. In seiner langen Karriere trifft er musikalisch mit unzähligen Musikern zusammen u.a. mit: Albert Nicholas, Carlos Benavent, Albert und Emil Mangelsdorf, Max Greger, Randy Brecker, Ed Thigpen, Charles Mc Pherson, Tony Lakatos, Yves Tschingy, Paul Kuhn, Horst Allgeier, Claus Stötter, Tübinger Kammermusik, Perry Wilson, Bill Elgart, Lauren Newton, Karoline Höfer, Hugo Strasser, Charly Antolini u.v.m.

20001

Freitag, 29.01.27, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Literatur

Dichterlieder Poesie von Heine, Storm, Dylan, Rilke u.a. mit Musik von Ulf Deutscher

Literarisch-musikalischer Abend
mit Anmeldung

Der Schauspieler und Musiker Ulf Deutscher vereint den Besten seiner Dichter-Kollegen brandneue Melodien. Nietzsche im Sieben-Achtel-Takt. Rilke zur Gitarre. Heine, Storm und Claudius als begabteste Songwriter. Texte von gestern – Musik von heute. Songs, Chansons und Rock'n Roll. Lebende Dichter gesellen sich natürlich dazu. Das Leben wird immer ernster – die Kunst bleibt heiter. Wer noch lachen kann, darf lachen. Dichterlieder. Ein Konzert von und mit Ulf Deutscher



© Bernd Brundert.

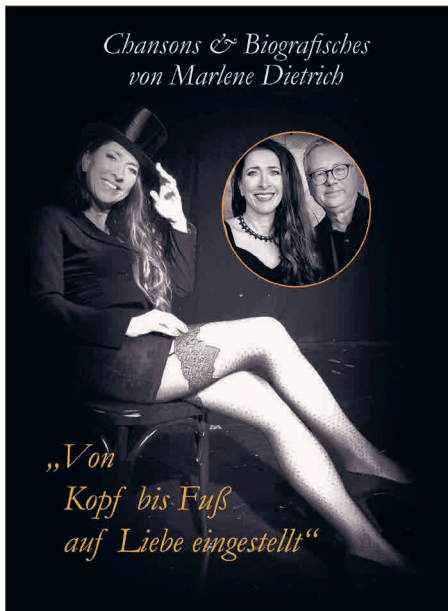
21002

Donnerstag, 08.10.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 €

PREMIERE!

„Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“ – Chansons & Biografisches zum 125. Geburtstag von Marlene Dietrich

Literarisch-musikalischer Abend
mit Anmeldung
Eleonore Hochmuth (Gesang),
Chris Geisler (Piano)



© B. Pickert

Wenn das kein Grund zum Feiern ist: Am 27. Dezember wäre Marlene Dietrich 125 Jahre alt geworden. Sängerin Eleonore Hochmuth nimmt das zum Anlass, dem musikalischen Lebensweg der großen Diva und Antifaschistin von frech-frivol über erotisch-lasziv bis zu provokant und tiefgründig nachzuspüren. Das Lied „Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“ aus dem Blauen Engel wurde ein Welterfolg, das Bild der feschten Lola auf dem Weinfass

ging ins kulturelle Gedächtnis ein. Doch der Vamp war nur eine von vielen Rollen, die sie spielte, lebte. Marlene Dietrich polarisierte, durchbrach zementierte Geschlechterrollen, trug stilprägend Hosenanzug, liebte Männer wie Frauen, verhalf Freunden ins Exil, bekochte und versorgte sie mit Lebensnotwendigem. Sie lehnte den Nationalsozialismus vehement ab, unterstützte Verfolgte und engagierte sich im Zweiten Weltkrieg direkt an der Front für die US-Truppen.

Marlene Dietrichs oft flüsternde Altstimme wird als rauchig, erotisch und verrucht beschrieben. Genau diese Klangfarbe kommt der weichen, tiefen und Emotionen weckenden Kontraaltstimme Eleonore Hochmuths entgegen. Sie zeichnet ein differenziertes Klangbild mit stimmlicher wie persönlicher Präsenz und erläutert nebenbei, wie Dietrich sich Textpassagen widersetzte. Zwischen einem Koffer in Berlin, Lilli Marleen und verschwundenen Blumen entfaltet sich ein Repertoire, das die Tübinger Chansonsängerin auf berührende Weise gegenwärtig klingen lässt.

Ergänzt werden die Lieder durch Passagen aus den Autobiografien der Diva. Diese sah sich genötigt, ihr schriftstellerisches Talent zu beweisen, weil Biografen Klischees und Lügen über sie verbreiteten. „Ich schreibe, um Dinge richtigzustellen“, heißt es am Anfang ihrer Autobiografie „Nehmt nur mein Leben“. Eleonore Hochmuth singt nicht nur, aber auch, um Dinge richtigzustellen. Der Hörgenuss ihrer einzigartigen Stimme erhöht sich mit dem Verständnis für Hintergründe. Ihr virtuoser, einfühlsamer Begleiter am Piano ist der Jazzpianist, Komponist und Arrangeur Chris Geisler. Selten erlebt man Musik und Zeitgeschichte so klangvoll und persönlich.

Seien Sie bei der Premiere dieses außergewöhnlichen Programms anlässlich des Geburtstages einer großen Diva dabei!

21004

Freitag, 04.12.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 21,00 €

Innehalten – auf dem Weg zum Licht. Literarisch-poetischer Abend zur Weihnachtszeit

Mit Anmeldung
Dr. Waltraud Falardeau (Rezitation), Sabine Burkhardt (Flöte) Andreas Baumann (Piano)



© Sammlung Domnick

Ruhe, Besinnung, innere Einkehr ... das sind Erfahrungen für Körper, Seele und Geist, die wir uns zur Weihnachtszeit in besonderem Maße wünschen. Viel ist darüber nachgedacht, viel darüber geschrieben worden, auch in der Dichtung. „Nach

Innen geht der geheimnisvolle Weg“ sagte schon Novalis.

Mit Hilfe der Literatur wollen wir die Bedeutung des Innenlebens und des „Innehaltens“ – insbesondere zur Weihnachtszeit – auf unterhaltsame Weise vermitteln. Begleitet werden die weihnachtlichen Gedichte und kleinen Texte von adventlicher und konzertanter Musik mit Flöte und Piano.

21006

Donnerstag, 17.12.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

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

Angelika B. Lauppe

Haben Sie schon zu Hause im `stillen Kämmerlein` geschrieben und möchten jetzt den Schritt in die Gruppe wagen? Dann sind Sie bei `wortwerk` genau richtig und herzlich willkommen. Einmal im Monat bringen wir zu Papier, was schon lange im Innern schlummert.

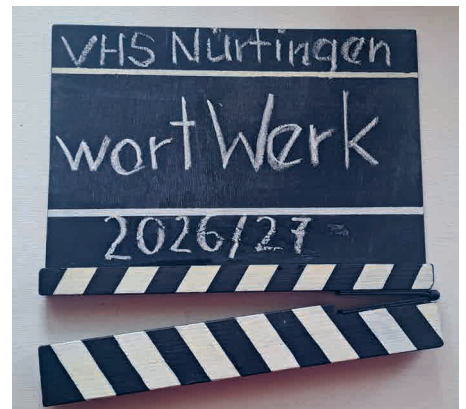
Thema verfehlt gibt es beim kreativen Schreiben nicht und die Angst vorm leeren Blatt ist Vergangenheit. Schreiben kann jeder, der zuhören, hinschauen und die kleinen Dinge des Lebens wahrnehmen kann. In kleinen Übungsgeschichten lassen wir unserer Phantasien freien Lauf. Wir widmen wir uns der belletristischen, fiktiven Kurzgeschichte.

Auf Anregung entstehen kurze Texte. 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 werden die entstandenen Texte konstruktiv besprochen, eventuell verbessert, bzw. überarbeitet. Im Vordergrund des Kurses steht die Freude am unverkrampften Schreiben, ebenso der respektvolle Umgang der Teilnehmer untereinander und mit den Texten.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

21010

Mittwoch, 23.09.26, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 14.10.26, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 11.11.26, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 09.12.26, 15:00-17:00 Uhr
Mittwoch, 13.01.27, 15:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 60,00 €



© privat

Hölderlin und „der Mutter Haus“

„So kann es gewesen sein“ – Peter Härtlings Hölderlinroman

Lesung, Vortrag und Musik mit Anmeldung
Rudolf Guckelsberger (Rezitation), Barbara Gräsle (Musik), Alina Palesch (Vortrag)



© Jürgen Holzwarth

Wie war es für Friedrich Hölderlin, durch Nürtingens Gassen zu schlendern? Was ging ihm durch den Kopf, als er über die Neckarbrücke heimkehrte – in „der Mutter Haus“? Waren seine Sehnsüchte, Hoffnungen und Zweifel vielleicht gar nicht so anders als unsere?

Peter Härtling hat selbst Teile seiner Kindheit und Jugend in Nürtingen verbracht. In seinem bedeutenden Roman „Hölderlin“ begegnen sich die Lebenswelten der beiden Dichter. In Härtlings Imagination werden historische Fakten und Personen lebendig – seine eigenen Erinnerungen verschmelzen mit denen des großen Dichters, der als Mensch – nicht als Idealbild – greifbar wird.

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des Romans erweckt Rudolf Guckelsberger, Sprecher und Moderator beim SWR, die Figuren aus Peter Härtlings Roman im Gok'schen Keller zum Leben. Humorvolle, bewegende und spannende Dialoge und Passagen holen Hölderlins Nürtingen in unsere Gegenwart. Die viel-saitige Barbara Gräsle verfeinert den Abend musikalisch mit der Gitarre. Alina Palesch ergänzt die Lesung durch biografische Einordnungen.

In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen.

21003

Mittwoch, 04.11.26, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

Viehhof, Wohnhaus, Schule – Baugeschichte(n) aus dem Hölderlinhaus

Sonderführung mit Anmeldung
Melina Wießler

Der älteste Teil des Hölderlinhauses lässt sich mindestens 400 Jahre lang zurückverfolgen. Sprechendes Zeugnis: Der sieben Meter hohe Gewölbekeller aus dem frühen 17. Jahrhundert, der zu Zeiten Nürtingens als herzoglicher Wirtensitz unter einem zum Schloss gehörenden Viehstall lag. In den folgenden Jahrhunderten

wechselte die Nutzung zwischen Wohnhaus, Bäckerei, Armenspeiseanstalt und Schulen, begleitet von zahlreichen Umbauten. Die Sonderführung startet im Keller und taucht dann in der Hölderlinausstellung in die Leben der namensgebenden Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses ein: der Familie Hölderlin-Gok.

21015A

Mittwoch, 09.12.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Netzwerk & Patchwork – Die Familie Hölderlin-Gok

Sonderführung mit Anmeldung
Melina Wießler



© DLA Marbach

Wer waren die Bewohner der einstigen Beletage, die heute die Hölderlinausstellung beherbergt? In zweiter Ehe heiratet die jung verwitwete Johanna Christiana Hölderlin den Amtsschreiber Johann Christoph Gok. Zusammen mit ihren damals drei Kindern, Friedrich, Heinrike und Johanna folgt sie ihrem Ehemann nach Nürtingen in das Haus in der Neckarsteige. Wie diese Ehe zustande kam, wer die Geschwister Friedrich Hölderlins waren und welche Rolle die Familie als soziales Netzwerk und ihr gesellschaftlicher Stand in dieser Zeit spielte, erkundet der Kurzvortrag mit anschließender Führung durch die Hölderlinausstellung.

21015B

Mittwoch, 27.01.27, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

„Möcht' ich ein Komet sein?“ – Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung, Melina Wießler

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 studieren 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.

21016A

Sonntag, 04.10.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21016B

Sonntag, 29.11.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21016C

Sonntag, 17.01.27, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)



© dieargelola

Architektur, Bewohner, Geschichte – Rundgang durch das Hölderlinhaus

Bei einem Rundgang durch das Hölderlinhaus, das mit zwei namhaften Preisen ausgezeichnet wurde, stellt Kulturamtsleiterin Susanne Ackermann die spannende Geschichte des Hauses vor, die bis in die Zeit des Nürtinger Schlosses zurückreicht, sowie wichtige Abschnitte des jüngsten Sanierungs- und Umbauprojekts. Eine Rolle spielt beim Rundgang auch der berühmteste Bewohner des Hauses – Friedrich Hölderlin – und seine Familie. Ein Blick in die Ausstellung „Möcht' ich ein Komet sein?“ und in den ältesten Teil des Hauses, den Gok'schen Keller, dürfen natürlich nicht fehlen.

In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen.

Architektur, Bewohner, Geschichte – Rundgang durch das Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung
Susanne Ackermann

21017A

Donnerstag, 22.10.26, 11:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21017B

Donnerstag, 19.11.26, 17:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21017C

Samstag, 12.12.26, 15:00-16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

Kurz & knapp – Rundgang durch die Hölderlinausstellung

Die Reihe „Kurz & Knapp“ lädt Interessierte an ausgewählten Terminen – ohne Anmeldung – zu einem Zwischenstopp im Hölderlinhaus ein: In nur 20 Minuten gibt eine Kurzführung einen Einblick in die Besonderheiten der preisgekrönten Ausstellung „Möcht' ich ein Komet sein? – Hölderlins Bildungswege und Nürtingen“. Die Ausstellung bietet auf unterschiedlichen Ebenen einen spannenden Zugang zu Hölderlins Biografie und literarischem Kosmos. Selbständig vertiefen lässt sich der kompakte Überblick direkt im Anschluss oder bei einem späteren Besuch. In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen.

Kurz & knapp – Rundgang durch die Hölderlinausstellung

Führung ohne Anmeldung
Melina Wießler

21018A

Dienstag, 13.10.26, 11:00-11:20 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr (keine Ermäßigung)

21018B

Donnerstag, 05.11.26, 15:00-15:20 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr (keine Ermäßigung)

21018C

Mittwoch, 20.01.27, 17:30-17:50 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr (keine Ermäßigung)

Eine schöne Bescherung – Lesung der Schreibwerkstatt 'wortWerk'

Autorenlesung. Angelika B. Lauppe

Zum Glück gibt es Leim - und die Liebe! Damit lässt sich manches, was zu Bruch ging, wieder reparieren. Davon erzählen die Geschichten der Autorinnen und des Autors von 'wortWerk'. Es erwarten Sie spannende, interessante und vielfältige Geschichten während eines harmonischen Nachmittags in der ehemaligen Krone Oberensingen. In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

21010A

Mittwoch, 02.12.26, 15:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
keine Gebühr

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

8-mal, montags, 14 täglich ab 21.09.26
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 haben, 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, 07.10.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 04.11.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 02.12.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 13.01.27, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 54,00 €

Literatur am Montagmorgen

Dr. Waltraud Falardeau

In diesem Semester wollen wir uns mit einem biografischen Roman beschäftigen, der sich zutiefst mit menschlichen Fragen und dem Leben beschäftigt: „Felders Traum“. Felder ist Bauer, Schriftsteller und Sozialreformer und will einen besseren Lebensweg für die Menschen um ihn herum. Der Verfasser des Buches, Elmar Bereuter, versteht es meisterhaft, Atmosphärisches mit Gedanklichem zu verknüpfen. Die weitere Lektüre soll gemeinsam festgelegt werden.

21013

Montag, 05.10.26, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 19.10.26, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 09.11.26, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 23.11.26, 10:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 42,70 €

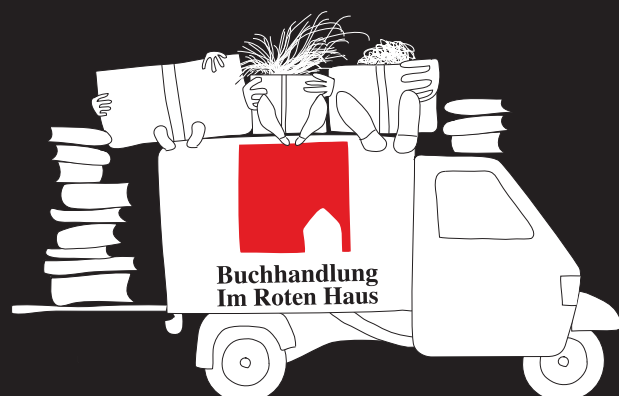
LITERATUR im GESPRÄCH Thema: Künstler(innen)-Leben

Dr. Susanne Lütke

Die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung war und ist nicht nur ein Ort der Bildenden Kunst, sondern auch der Literatur. Wer durch die privaten Wohnräume im ersten Stock geht, erlebt, wie wichtig die Literatur und das Lesen in diesem Haus waren. Im Herbst 2026 setzt die Ruoff Stiftung in Kooperation mit der vhs Nürtingen die Veranstaltungsreihe „LITERATUR im GESPRÄCH“ fort. An drei Terminen stehen Bücher im Fokus mit dem Themenschwerpunkt „Künstler/innen-Leben“. Im

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

gemeinsamen Gespräch nähern wir uns einem scheinbar vergessenen aber hoch aktuellen Roman von Klaus Mann, dem berühmtesten Prosatext von Ingeborg Bachmann und Markus Orth: Geschichte eines großen Künstlers im 20. Jahrhundert: Klaus Mann: Mephisto (1936) / Ingeborg Bachmann: Malina (1971) / Markus Orth: MAX. Sechs Frauen, sechs Lieben, ein Jahrhundert (2017). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Lesefreude und Neugier. Anmeldeschluss: 10.10.2026
In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung



© Ruoff Stiftung

21014

Mittwoch, 21.10.26, 17:00-18:30 Uhr
Mittwoch, 02.12.26, 17:00-18:30 Uhr
Mittwoch, 20.01.27, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 30,00 €

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

Stuttgart, Wein und Panorama – von der Mönchhalde zur Vinothek der Stadt Stuttgart

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

Nach einem Begrüßungssecco geht die Tour von der Stuttgarter Weinlage Obere Mönchhalde mit tollem Rundumblick durch den Weinberg bis zur Unteren Mönchhalde mit seinen beeindruckenden Weinbergsmauern und einer ehemaligen Kelter. Der Weg in die Stadt führt über eine Staffeln zum Kriegsbergturn, dem chinesischen Garten und dem Postdörfle. Die Wanderung endet in der Vinothek in der Breite Straße (Fahrt mit Bus, zusätzliches VVS-Ticket erforderlich). Bei einer Brezel werden zwei Stuttgarter Weine verkostet.

21020

Freitag, 16.10.26, 15:30-19:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Obere Mönchhalde, Buslinie 44
Gebühr: 33,50 € (inkl. 1 x Secco, 2 x Wein, Wasser und Brezel; keine Ermäßigung)

Tapas, Sex und Rock'n'Roll-Streifzug vom Hegelhaus durchs ehemalige Vergnügungsviertel Stuttgarts ins Rotlichtviertel

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

„Tapas, Sex und Rock'n'Roll“, das gibt es und gab es in Stuttgart! Die Führung führt durchs „Städtle“, die eigentliche Stuttgarter Altstadt. Los geht es am Geburtshaus des Philosophen Hegel. In der Nähe befanden sich vor Jahren die ehemaligen „Vereinigten Hüttenwerke“, dem Amüsierbezirk der 1950er bis 1970er Jahre, um deren Tanzbars und Rotlichtbaracken sich noch viele legendäre Geschichten ranken. Hier tobten Rock'n'Roll und Twist, die indonesische Weltklasse-Band „The Tielman Brothers“ spielte jede andere Kapelle an die Wand mit akrobatischen Einlagen. Im Gustav-Siegle-Haus spielten Eric Burdon, die Scorpions, die Punkband „Dead Kennedys“ und Angus Young von der Band AC/DC ließ vor 800 Zuschauern die Hosen runter. Eventuell ist im Rotlichtviertel ein Besuch einer Beratungsstelle für Straßenmädchen möglich, dort erfährt man von Ehrenamtlichen Hintergründe zu den schwierigen Bedingungen, unter denen die Frauen – vorwiegend aus Osteuropa – arbeiten. Nach einem Rundgang durch das Bohnenviertel zu Altstadtschlampen und romantischen Gassen und Hinterhöfen endet die Tour. Zum Schluss lockt das Lesecafé „Ché“ zu Antipasti mit Wein.

21023

Samstag, 05.12.26, 15:30-18:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Hegelhaus, Eberhardstraße 53
Gebühr: 31,00 € (inkl. 1 Glas Wein und Antipasti; keine Ermäßigung)

Deutsch-jüdische und israelische Literatur Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hensing

Vortrag mit Anmeldung
Jakob Hensing, Michael Krüger

Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur. In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte.

Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet.

Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel.

Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zeruya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent.

Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hensing, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus.

21081

Montag, 12.10.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Kunst

Baustile sicher erkennen und beschreiben: Vom Romanischen Klassizismus bis zur Moderne

Dr. Werner Wolf-Holzäpfel



© Wolf Holzäpfel

Anhand bedeutender historischer Bauten, vor allem aus dem süddeutschen Raum, werden die wichtigsten Bau- und Detailformen der verschiedenen Zeitstile erläutert, von der Romantik in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts über Historismus und Jugendstil, Expressionismus, Neue Sachlichkeit und Heimatstil bis zur Nachkriegsmoderne und dem Brutalismus der 60er Jahre des 20. Jahrhunderts. Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe und Bezeichnungen für die Bauformen

und die stilistischen Details jeder Epoche mit dem Schwerpunkt im Sakralbau. Die abschließende Exkursion zu Kulturdenkmälern in der Umgebung dient der Veranschaulichung und Vertiefung der besprochenen Themen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Referent ist Architekt, Architekturhistoriker und Oberbaudirektor. Neben seiner Vortrags- und Lehr-tätigkeit hat er mehrerer Werke zur Geschichte des Sakralbaus in Südwestdeutschland veröffentlicht.

22001

Mittwoch, 07.10.26, 16:30-18:00 Uhr
Mittwoch, 14.10.26, 16:30-18:00 Uhr
Mittwoch, 21.10.26, 16:30-18:00 Uhr
Mittwoch, 04.11.26, 16:30-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 42,40 €

Form. Linie. Ausdruck. – Workshop

Workshop. Nadja Pidan

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Fritz Ruoffs besonderer Art des Zeichnens und Malens: Die erste Begegnung mit seinen Werken findet in den ehemaligen Wohnräumen der Ruoffs statt. In der Ausstellung „Fritz Ruoff – Wesen Kunst“ erkunden wir anschließend, wie durch reduzierte Formen, Kontraste und dynamische Kompositionen ausdrucksstarke Bilder entstehen. Wie wirken Farbüberlagerungen? Und welches Gewicht hat die Geometrie in der Komposition? Im kreativen Studio experimentieren die Teilnehmenden mit verschiedenen Materialien und Techniken, entwickeln eigene Bildideen und lassen sich von den Arbeiten Ruoffs inspirieren.

Anmeldeschluss: 15.10.2026

22002

Samstag, 17.10.26, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 20,00 €

„Mädelsabend“ mit Kunst Genuss im Rahmen der Ausstel- lung „Andrea Eitel – Vom Sein“

Führung mit Anmeldung
Constanze Halsband



© privat

Die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung lädt interessierte Frauen im Rahmen der Ausstellung „Vom Sein“ zu einem Abend mit KunstGenuss in die Schellingstraße ein. Beim gemeinsamen Rundgang mit der Kunsthistorikerin Constanze Halsband tauchen die Teilnehmerinnen in die figurative Bildwelt der Stuttgarter Künstlerin Andrea Eitel ein. Fast lakonisch präsentiert sich ihre Malerei als ein Nachdenken über das, was ist.

Im Anschluss an die Führung besteht in lockerer Atmosphäre beim Genuss von kleinen Köstlichkeiten und einem Getränk die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

Anmeldeschluss: 05.01.2027

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

22003

Mittwoch, 13.01.27, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 19,00 € (inkl. Fingerfood und ein Getränk)

Streifzug durch den Skulpturen- garten 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

22005

Sonntag, 20.09.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Das Lebenswerk der Domnicks

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, 18.10.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

„Jonas“ – Filmabend mit Einführung

Filmabend. Vera Romeu

Ottomar und Greta Domnick waren auch erfolgreiche Filmemacher. 1957 drehten sie den Film „Jonas“. Darin erzählen sie die Geschichte eines jungen Mannes - Jonas - im Stuttgart der Nachkriegszeit. Jonas ist vom Krieg traumatisiert zurückgekehrt. Er versucht, sich in den zivilen Alltag der Nachkriegszeit einzufügen. Doch trägt er eine Angst und Schuld mit sich, die ihn bedrücken. Die Domnick bekamen 1957 für „Jonas“ den Bambi verliehen.

In einer kurzen Einführung spricht Vera Romeu, die Leiterin der Sammlung Domnick, über den gesellschaftlichen Kontext der Nachkriegszeit und die Besonderheiten dieses Films.

22007

Sonntag, 06.12.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Wie die abstrakte Malerei 1948 eine Friedensbrücke zwischen Deutschland und Frankreich baute

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

Ottomar und Greta Domnick haben sich schon 1948 und in privater Initiative für die Aussöhnung zwischen Frankreich und Deutschland engagiert. Sie organisierten, auf Einladung einer Pariser Malergruppe, den ersten Auftritt der deutschen abstrakten Malerei auf der internationalen Pariser Kunstmesse der abstrakten Malerei. Sie durften mit den Bildern reisen, in einer Zeit, in der die Alliierten die deutschen Grenzen noch geschlossen hielten. In Paris entdeckten Sie eine Malerei, die sie so begeisterte, dass sie eine Wanderausstellung durch deutschen Städten mit diesen Bildern organisierten. Die abstrakte Malerei war dadurch zum wirksamen Friedensinstrument geworden.

22008

Sonntag, 24.01.27, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

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!

Die „Goldenen Zwanziger“ in Stuttgart: Architektur, Kino, neues Lebensgefühl

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

Die 1920er Jahre in Stuttgart waren eine Zeit des Aufbruchs, in der Architektur, der Kunst, der Freizeitkultur. Vieles änderte sich: neue Freizügigkeit, Pressefreiheit, politische Parteien aber auch Unruhe, Inflation. Wir schauen uns einige interessante architektonische Gebäude an, kommen am damals sensationellen Metropolkino und dem ehemaligen Friedrichsbau vorbei und beschließen den Rundgang mit dem damals aufsehenerregenden Stuttgarter Tagblatturm und dem Kaufhaus Schocken, das leider in den 1960ern abgerissen wurde.

Abschluss in der „Tauberquelle“ bei einem Glas Sekt oder Aperol. Ein anschließendes Abendessen in der „Tauberquelle“ bei schwäbischer Küche ist möglich. Reservierungswunsch dafür bitte bei der Anmeldung angeben.

22012

Samstag, 21.11.26, 15:00-17:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Galeria Kaufhof Königstraße
Gebühr: 28,50 € (inkl. 1 Glas Sekt oder Aperol; keine Ermäßigung)

Rundgang durch das berühmte Filderkrautstädtchen „L.-E.“ und Besuch der Kunstsammlung Froehlich

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

In „L.-E.“ gibt's kei Sünd, aber es gab das Tüftlergenie Philipp Mathäus Hahn, den legendären „Hirsch“ zu Echterdingen, hier brannte Zeppelins Luftschiff lichterloh und wir besuchen den Stadtplanungsamtsleiter und die Kunstsammlung Froehlich (Andy Warhol, Gerhard Richter, Sigmar Polke, Joseph Beuys). Der Besuch in der Sammlung J.W. Froehlich ist kostenlos. Die Gebühr umfasst das Honorar für die Führung durch den Referenten.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Filderstadt, Ostfildern und Leinfelden-Echterdingen

22013

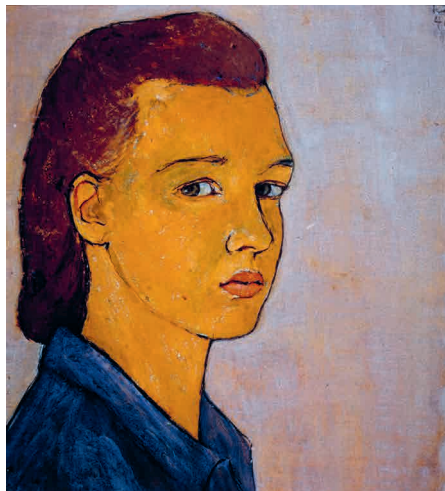
Freitag, 20.11.26, 14:30-18:30 Uhr
Leinfelden-Echterdingen Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Echterdingen, Gleis aus Richtung Stuttgart
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Kunst unter dem Faschismus: Der kreative Akt gelebter Biographie

Vortrag mit Anmeldung

Der dreiteilige Bilderzyklus „Leben? oder Theater? Ein Singspiel“ der jüdischen Künstlerin Charlotte Salomon zeigt in 800 ausgesuchten Guachen die Verknüpfung von Kunst und persönlichem Leben. Das Hauptwerk der 23jährigen Künstlerin aus den Monaten vor ihrem Abtransport nach Auschwitz hat die Qualität einer bildnerischen Performance mit (imaginativem) Sound im Background. Der Vortrag stellt die ausdrucksstarke und hoch lebendige Arbeit der Künstlerin vor und regt an,

auf dem Hintergrund ihres künstlerischen Schaffens aktuelle Zeitgeschehnisse zu reflektieren. In Kooperation mit der Schiller-vhs Landkreis Ludwigsburg und den Volkshochschulen Ludwigsburg, Stuttgart und Winnenden



© Copyright Charlotte Salomon Foundation,
Collection Jewish Museum Amsterdam

22080

Montag, 23.11.26, 18.00-20.00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 13.00 €

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

Vortrag mit Anmeldung
Claudia Böhme, Andrea Weniger,
Jochen Meister

Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie online.

22081

Mittwoch, 23.09.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr (keine Ermäßigung)

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

Vortrag mit Anmeldung
Claudia Böhme, Andrea Weniger,
Jochen Meister

Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie online.

22084

Mittwoch, 25.11.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

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

Fotografie / Video / Internet

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

Einführung in die Digitalfotografie – Teil 1

Gabriela Hausenstein



© 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 Bilderergebnis 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

Freitag, 16.10.26, 17:30-21:15 Uhr
Freitag, 23.10.26, 17:30-21:15 Uhr
Samstag, 24.10.26, 09:00-11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 218,70 € (Kleingruppe)

Einführung in die Digitalfotografie – Teil 2 (Aufbaukurs)

Gabriela Hausenstein

Sie sind nicht mehr blutiger Anfänger und wissen bereits einiges über Blende, Verschlusszeit und ISO? Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen, noch mehr über Kamera und Equipment erfahren und sich fotografisch weiterentwickeln? Dann lernen Sie in diesem Kurs, nach kurzer Wiederholung der Grundlagen, den bewussten Umgang mit Licht, wie Sie selbstständig in die Belichtungsmessung eingreifen und mittels Weißabgleich ihre Farben bestimmen. Wir sprechen über Objektive und ihren Einsatz, über Filter und einfache Blitzmodi sowie über individuelle Funktionen Ihrer Kamera und Bildgestaltung. Alle Themen werden in der Theorie besprochen und praktisch im Daimler-Museum in Stuttgart geübt. Dieser Kurs baut auf den Kurs „Einführung in die Digitalfotografie, Teil 1“ auf.

Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit Objektiven, ausführliche Bedienungsanleitung der Kamera, leere Speicherkarten, volle Akkus, Schreibzeug
3. Termin Treffpunkt: Mercedes-Benz-Museum im Foyer, hierfür entstehen Extrakosten für Anfahrt und Eintritt.

24001

Samstag, 21.11.26, 14:00-16:45 Uhr
Freitag, 04.12.26, 14:00-16:45 Uhr
Sonntag, 06.12.26, 09:30-12:30 Uhr
Nürtingen, Schlossbergschule, Raum 102
Gebühr: 181,30 €

Kreative Fotoexperimente für Fortgeschrittene – Teil 1

Gabriela Hausenstein

Die kalten Wintertage sind gekommen, draußen ist es ungemütlich, nun beginnt die Zeit der kreativen Fotoexperimente im warmen Zimmer. Gemeinsam werden wir mit Wasser-, Luft und Seifenblasen experimentieren, mit Licht, Farben und diversen Flüssigkeiten spielen und spannende Phantasiegebilde mit realen Objekten kombinieren. Dieser Workshop ist für fortgeschrittene Hobbyfotografen geeignet, die Spaß an kreativem Fotografieren und der Erschaffung von spannenden Motiven haben.

24002

Montag, 25.01.27, 17:30-21:15 Uhr
Montag, 01.02.27, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 144,00 € (zzgl. Materialkosten: 4 €, wird im Kurs eingezogen)

NEU

Spannende Fotos mit Miniaturfiguren

Gabriela Hausenstein



© Gabriela Hausenstein

Gemeinsam wollen wir kleine Welten erschaffen, in denen Miniaturfiguren ihre eigenen Geschichten erzählen oder Szenen des Lebens nachstellen. Kreieren Sie zum Beispiel eine ganz individuelle Weihnachtskarte! Zunächst erfolgt ein kleiner Einstieg in die Kameratechnik, wir beschäftigen uns mit Licht, Perspektiven und Bildgestaltung. Im Anschluss können dann mithilfe verschiedener Figuren, diverser Materialien und Hintergründe, viel Geduld, Fantasie und Spaß kleine Szenen gestaltet und unter Anleitung fotografiert werden. Ein umfangreicher Fundus an Figuren steht zur Verfügung.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und alle, die Spaß am Thema haben.

24003

Samstag, 21.11.26, 17:15-20:15 Uhr
Freitag, 04.12.26, 17:15-20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 128,00 €

Radieren / Malen / Zeichnen

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 07.10.26
17:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 33,00 €

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 21.10.26
17:30-20:30 Uhr
auch am 28.10.2026
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 128,00 € (zzgl. 20 € Materialkosten, werden zu Beginn im Kurs eingesammelt) zzgl. Radierplatten und Papier nach Verbrauch

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Claudia Rentschler



© pixabay

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.

25003

9-mal, montags, ab 05.10.26
15:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Schlossbergschule, Raum 06
Gebühr: 120,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de

Keramik / Gestalten / Werken

Keramisches Arbeiten an der Drehscheibe

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

26000

6-mal, mittwochs, ab 23.09.26
18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 141,60 € (zzgl. Material- und Brennkosten, 40-50 €)
Kleingruppe

NEU

Ikebana – für Anfänger(innen)

Sybille Haussmann

Ikebana ist die japanische Kunst des Blumenarrangierens. Wesentliche Merkmale der Blumenkunst sind der reduzierte Umgang mit floralem Werkstoff und die Schulung des Blicks. Die Blumenkunst Japans entnimmt ihre Gestaltungselemente aus der Natur. Festgelegte, erlernbare Regeln im gestalterischen Umgang mit Blumen, Zweigen, Wurzeln usw. bilden dazu die Basis. Das Ziel des Kurses ist es, auf diesen Regeln aufbauend, die Schönheit der Natur darzustellen und darin die eigene Kreativität zu entdecken. Sie arbeiten nach den Regeln der „Stuttgarter Ikebana Schule e.V. shin eigetsu shofu ryu“. Material wird nach Verbrauch abgerechnet (ca. 5 € pro Abend)

26007

4-mal, donnerstags, ab 08.10.26
18:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Blattform
Gebühr: 120,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

NEU

■ Sockenstricken für Anfänger/innen

Erika Schäfer



© Stephanie Windmüller

Selbstgestrickte Socken sind etwas Schönes, sie halten nicht nur die Füße warm, sondern erfreuen uns täglich und machen uns stolz etwas ganz Individuelles zu tragen. In gemütlicher Runde werden gemeinsam und mit Unterstützung durch die Kursleitung die eigenen Socken gestrickt. Einfache Strickkenntnisse, wie Maschen anschlagen, rechte und linke Maschen, sind erforderlich. Selbstgestrickte Socken sind auch als Mitbringsel oder Geschenk gut geeignet, denn wer freut sich nicht über mollig warme Füße im Winter! Mitzubringen: Sockenwolle (abhängig von Größe, zunächst 50g), Stricknadel-Spiel Nadelstärke 3-3,5 (je nach Wolle), kleine Schere, Maßband

26011

6-mal, donnerstags, ab 08.10.26
17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 70,80 €

■ Gestalte deine Glasschale selbst

für Anfänger(innen)
Sandra Feuerecker

Stell Dir vor, die Sonne scheint, das Licht strahlt durch die Glasschale, bringt ihre Farben zum Leuchten und malt einen schönen mehrfarbigen Schatten auf dem Tisch. Ein besonderer Blickfang aus einem besonderen Material von Dir gestaltet. Ein schöner Gedanke, der Realität werden soll? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich. Die Kursleiterin stellt fertig zugeschnittene Glasrohlinge und farbige Glasstücke in verschiedenen Größen und Formen zur Verfügung, so dass jeder seine individuelle und einzigartige Glasschale gestalten kann. Zur Auswahl stehen eine quadrati-

sche (ca. 20 x 20 cm) und eine runde (ca. 21 cm) Glasschale. Der Glasrohling wird mit den bunten Glasstücken beklebt. Passendes Werkzeug wird gestellt. Die Gestaltung dauert ca. 5 Stunden. Ist alles getrocknet, werden die Werke in der Werkstatt der Kursleiterin 2 Mal gebrannt. Die fertigen Werke können in der Geschäftsstelle der VHS Nürtingen abgeholt werden.

26012

Samstag, 26.09.26, 10:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 39,40 €
zzgl., je nach Verbrauch, ca. 95 - 110 € (Material, Werkzeugnutzung, 2-faches Brennen der Werke), bitte möglichst passend in bar zum Kurstermin mitbringen

■ Dreidimensionales Glasbild

für Anfänger(innen)
Sandra Feuerecker

In diesem Kurs gestaltest Du mit sehr kleinen Glasstücken Dein individuelles Motiv auf einer Glasplatte (20 x 30 cm). Glasstücke in verschiedenen Größen, mehrere cm groß, aber auch in Kiesel-, Sand- oder sogar in Pulverform werden zerkleinert, in Form gebracht, zusammengelegt und verklebt. Du arbeitest nach Deinem Entwurf, den Du ebenfalls im Kurs anfertigst. Die verschiedenen Größen der Glasstücke ermöglichen ein zauberhaftes Zusammenspiel von Licht und Farbe, dass sich in seiner vollen Schönheit erst richtig nach dem Brand im Schmelzofen zeigt. Das Glas wird so verschmolzen, dass ein Bild mit dreidimensionaler, reliefartiger Oberfläche entsteht und sich Deine Figuren vom Hintergrund abheben. Durch Licht werden die Farben der verschiedenen Ebenen des Glases zum Leuchten gebracht und erzeugen dadurch eine besondere Tiefe. Am Fenster kommt Dein Kunstwerk am besten zur Geltung, deshalb werden Ösen aus feuerfestem Draht mit eingeschmolzen. Ist alles getrocknet, werden die Glasstücke bruchstark verpackt und in der Werkstatt der Kursleiterin gebrannt. Die entstandenen Werke können dann in der Geschäftsstelle der VHS Nürtingen abgeholt werden.

26016

Samstag, 16.01.27, 10:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 47,20 €
zzgl., je nach Verbrauch, ca. 85 - 100 € (Material, Werkzeugnutzung, Brennen der Werke), bitte möglichst passend in bar zum Kurstermin mitbringen

Mode und Kosmetik

■ 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 Farbpass im Wert von 50,00 € erwerben Sie im Kurs bei der Kursleiterin selbst.

Bitte kommen Sie ungeschminkt.
Mitzubringen: Schreibutensilien

28001

Freitag, 16.10.26, 13:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 45,00 €
Kleingruppe

■ Stilberatung 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., die Probleme bereiten) für den praktischen Teil

28902

Freitag, 29.01.27, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 45,00 €

Musik und Spiel

■ Gitarrenkurs für Anfänger(innen)

Martin Baur

Dieser Kurs ist als Aufbaukurs für Anfänger gedacht, die bereits 10 bis 15 einfache Griffe greifen und wechseln können. Weitere Schlag- und Zupftechniken werden geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Notenmaterial kann auf Wunsch beim Kursleiter erworben werden

29000

10-mal, donnerstags, ab 24.09.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 124,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Martin Baur



© pixabay

Dieser Kurs ist als Aufbaukurs für Fortgeschrittene gedacht. Weitere Schlag- und Zupftechniken, Barré-Griffe und Solo-Stücke werden geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

29001

10-mal, donnerstags, ab 24.09.26

19:30-21:00 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum

Gebühr: 124,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté



© privat

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.

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.

29010

Sonntag, 29.11.26, 13:00-18:00 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal

Gebühr: 46,00 €

NEU**Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion-Aufbaukurs**

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté

Dieser Kurs richtet sich sowohl an die Teilnehmer des Einführungskurses auf der Djembé als auch an alle leicht Fortgeschrittenen, die über Grundkenntnisse wie Schlagtechniken und Hand-to-Hand-Spielweise verfügen. Nach kurzer Wiederholung der Basics lernen wir weitere interessante Original-Rhythmen, eignen uns eine flüssige, flotte Spielweise an und beginnen über einen Begleitrythmus zu solieren.

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

Djemben können gegen 8,- € Gebühr ausgeliehen werden (bitte unbedingt vorher angeben und im Kurs bezahlen).

29012

Sonntag, 24.01.27, 13:00-18:00 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal

Gebühr: 46,00 €

Taiko – japanisches Trommelnfür Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Beatrix Wagner

© pixabay

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 Kurses besteht darin, aus dem Repertoire von Waraku-kai Shou ein Stück von Noboru Tanaka zu erlernen.

29013

Samstag, 10.10.26, 13:30-16:30 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal

Gebühr: 29,00 €

(inkl. 7,00 € Leihgebühr für Trommel)

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



Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung:
Yvonne Beiß

Rund um Körper und Gesundheit	38
Yoga	39
Yoga – Workshops	42
Qi Gong und Taiji	42
Körpererfahrung und -wahrnehmung	43
Pilates	44
Wirbelsäulengymnastik	44
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness	46
Tanzfitness und Trends	47
Angebote im Wasser	48
Regionale Küche	49
Internationale Küche	50
Aromen aus und in der Natur erleben	51
Weinkultur und mehr genießen	51

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.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

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.

33106

Mittwoch, 07.10.26, 18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 32,00 €

Protein Power – mehr Stärke für den Körper

Annkatri Seidler

Proteine sind nicht nur etwas für Sportler(innen) – sie sind die Grundlage für Muskeln, Haut, Haare, Hormone und vieles mehr. Auch wenn du Gewicht verlieren möchtest, solltest du diesem Thema unbedingt deine Aufmerksamkeit schenken. In diesem Workshop lernst du, wie viel Eiweiß dein Körper wirklich braucht, welche pflanzlichen und tierischen Proteinquellen es gibt, einfache Tipps, um Proteine alltagstauglich einzubauen sowie leckere Kombinationen für mehr Energie im Alltag. Perfekt für alle, die ihren Körper optimal versorgen und spürbar mehr Power im Alltag haben möchten.

33119

Donnerstag, 22.10.26, 19:00-21:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 25,00 €

Epigenetik – Gesund alt werden ist kein Zufall

Vortrag mit Anmeldung. Katja Müller

Warum bleiben manche Menschen bis ins hohe Alter vital und gesund, während andere schon früh mit kleinen Beschwerden und Erschöpfung kämpfen? Die moderne Epigenetik zeigt, dass Lebensstil, Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress entscheidend beeinflussen können, wie unsere Gene arbeiten.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren gesundes Altern fördern können und erhalten konkrete Tipps sowie alltagstaugliche Empfehlungen zur direkten Umsetzung. Auch die sogenannten „Blue Zones“ – Regionen mit besonders vielen gesunden Hundertjährigen – liefern spannende Hinweise darauf, wie gesundes Altern gelingen kann. Schon kleine Veränderungen im Alltag können dabei eine große Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden entfalten. Ein inspirierender Abend für alle, die verstehen möchten, wie moderne Wissenschaft neue Perspektiven auf gesundes Altern, Vitalität und Lebensfreude eröffnen kann.

33109

Donnerstag, 05.11.26, 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Trink dich fit

Annkatri Seidler



© pexels

Mehr Wohlbefinden – Schluck für Schluck. In diesem Workshop erfährst du, wie viel Flüssigkeit dein Körper wirklich braucht, welche Getränke dich optimal unterstützen und wie du spielerisch mehr trinkst. Ideal für alle, die mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Leichtigkeit im Alltag möchten.

33120

Dienstag, 10.11.26, 19:00-21:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 25,00 €

Speiseplan-Workshop – zyklusgerecht essen

Annkatri Seidler

Viele Frauen leiden regelmäßig unter Regelschmerzen und fühlen sich während ihrer Periode besonders kraftlos. Die richtige Ernährung kann in dieser Zeit eine wertvolle Unterstützung sein. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt auf die verschiedenen Phasen Ihres Zyklus abstimmen können, um Beschwerden zu lindern und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Gemeinsam erarbeiten wir eine Struktur, die Ihnen dabei hilft, Ihren individuellen Speiseplan zu entwickeln – mit praktischen Tipps, Hintergrundwissen zu Lebensmitteln und Inspirationen zur Umsetzung im Alltag. Sie erhalten Informationen über Lebensmittel und deren Anwendung während der Zyklusphase – mit Rezeptideen und eine Speiseplanvorlage zum Ausfüllen und Ausdrucken. So können Sie einen Speiseplan individuell für sich ausfüllen und direkt umsetzen. Der Kurs eignet sich für Frauen, unabhängig welchen Alters, die einen persönlichen Ernährungsplan erstellen möchten, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ihren Zyklus sowie auch für diejenigen, die mehr über die Wirkung bestimmter Nahrungsmittel im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus erfahren möchten.

33116

Mittwoch, 18.11.26, 19:00-21:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 25,00 €

Raus aus dem Dauerstress Wege zu mehr Energie und Balance

Vortrag mit Anmeldung. Katja Müller

Warum fühlen sich manche Menschen trotz hoher Belastung ausgeglichen und leistungsfähig, während andere dauerhaft erschöpft sind oder sich kaum noch richtig erholen? Stress entsteht oft schleichend – durch ständige Anforderungen, fehlende Regeneration und den Druck des Alltags. Wird dieser Zustand dauerhaft, kann er Energie, Schlaf, Immunsystem und Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Moderne Forschung zeigt, dass dauerhafte Überlastung sogar unsere Zellgesundheit und Regenerationsfähigkeit beeinflussen kann. Warum ist das so – und was passiert dabei eigentlich im Körper?

In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und alltagsnah, wie Stress im Körper entsteht, warum unser Nervensystem häufig im „Daueralarm“ bleibt und weshalb bewusste Regeneration heute wichtiger ist denn je. Gleichzeitig wird deutlich: Jeder Mensch hat die Möglichkeit, aktiv Einfluss

auf seine Stressregulation und Gesundheit zu nehmen. Sie erhalten praxisnahe Impulse und leicht umsetzbare Strategien für mehr innere Balance, Resilienz und Lebensqualität – von Schlaf, Bewegung und Ernährung bis hin zu mentaler Entlastung, denn schon kleine Veränderungen im Alltag können spürbar helfen, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Ein inspirierender Abend für alle, die verstehen möchten, wie eng Körper, Geist und Gesundheit miteinander verbunden sind – und die neue Wege entdecken möchten, um wieder mit mehr Energie, Gelassenheit und spürbarer Leichtigkeit im Alltag durch das Leben zu gehen.

33110

Donnerstag, 19.11.26, 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Weniger Zucker – mehr Power

Annkatriin Seidler

In diesem Workshop findest du heraus, warum wir so gerne zu Zucker greifen, wie du Zuckerfallen im Alltag erkennst, welche gesunden und leckeren Alternativen und Strategien existieren, um deinen Zuckerkonsum langfristig zu reduzieren. Für alle, die den Heißhunger loswerden, ihr Energielevel stabilisieren und ihre Gesundheit verbessern möchten ohne zu verzichten.

33117

Donnerstag, 26.11.26, 19:00-21:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 25,00 €

Einführung in die Tinnitus-Atemtherapie Vortrag

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.

33107

Mittwoch, 27.01.27, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 16,00 €

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.

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.

33201

14-mal, montags, ab 21.09.26
09:30-10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 105,00 €

Lunchtime Yoga – Deine bewusste Pause im Alltag

In dieser dynamischen Vinyasa-Stunde verbindest Du Atem und Bewegung zu einem fließenden Flow. Du mobilisierst Deinen Körper, löst Verspannungen und tankst neue Energie. Die Einheit ist ideal, um den Kopf freizubekommen und Dich neu zu fokussieren. Gestärkt und ausgeglichen startest du in den restlichen Tag.

NEU**Lunchtime Yoga Deine bewusste Pause im Alltag**

Diana Betz

33202

3-mal, montags, ab 05.10.26
12:15-13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 15,00 €

33202A

8-mal, montags, ab 02.11.26
12:15-13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 40,00 €

Vinyasa-Flow – Sanft aktiv in den Nachmittag

Gönne Dir nach der Mittagspause eine wohltuende Bewegungseinheit, die Dich wieder in Schwung bringt. Fließende Abläufe im Einklang mit dem Atem können helfen, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu sammeln. Die Stunde ist ruhig, aber aktivierend – perfekt, um den Übergang in den Nachmittag bewusst zu gestalten. So fühlst Du Dich wach, ausgeglichen und bereit für den restlichen Tag.

NEU**Vinyasa-Flow – Sanft aktiv in den Nachmittag**

Diana Betz

33203

3-mal, montags, ab 05.10.26
13:15-14:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 25,00 €

33203A

8-mal, montags, ab 02.11.26
13:15-14:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 66,70 €

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.

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

33204

15-mal, montags, ab 21.09.26
16:45-17:55 Uhr
nicht am 21.12.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 105,00 €

33205

15-mal, montags, ab 21.09.26
18:05-19:15 Uhr
nicht am 21.12.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 105,00 €

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.

33206

12-mal, montags, ab 28.09.26
20:00-21:30 Uhr
nicht am 07.12.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 108,00 €

Slow Flow Yoga

Slow Flow Yoga ist eine sanfte, fließende Praxis, die sich auf langsame, bewusste Bewegung und tiefe Atmung konzentriert. Diese Form verbindet harmonische Bewegungsabläufe mit länger gehaltenen Posen, um Körper und Geist zu entspannen. Unabhängig von deinem körperlichen Zustand ermöglicht dir diese Praxis den Körper liebevoll zu dehnen und zu kräftigen.



Slow Flow Yoga

für Anfänger(innen)
Nicole Schneider

33213

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
17:30-18:30 Uhr
nicht am 01.12.26
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01
Gebühr: 87,70 €

Slow Flow Yoga

Nicole Schneider

33214

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:45-19:45 Uhr
nicht am 01.12.26
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01
Gebühr: 87,70 €

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Kyra Gräbner-Dörflinger

33215

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:00-19:30 Uhr
nicht am 22.12.26 und 12.01.27
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 126,00 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

33216

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
19:45-21:15 Uhr
nicht am 22.12.26 und 12.01.27
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 126,00 €

Yoga – Aufrecht und entspannt

Wir üben Hatha Yoga mit Fokus auf eine bewusste, aufrechte Körperhaltung. Achtsamkeitsübungen, die die eigenen Körperwahrnehmung schulen, helfen körperlicher Verspannungen zu lösen. Wir richten die Asanas anatomisch gut aus und nehmen sie bewusst wahr um die Körperhaltung im

Alltag zu verbessern. Entspannungstechniken leiten die Yogastunden ein und runden die Übungspraxis ab. Somit „kommst Du runter“ und kannst auch im Alltag mit kleinen Übungen mehr Gelassenheit entwickeln.

Yoga – Aufrecht und entspannt

für Anfänger(innen) und Geübte
July Armbruster

33217

3-mal, dienstags, ab 12.01.27
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,
Bewegungsraum
Gebühr: 27,00 €

33218

11-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:45-20:15 Uhr
nicht am 03.11.26
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,
Bewegungsraum
Gebühr: 99,00 €

Hatha Yoga

mit Vorkenntnissen
Susanne Höppner

33223

12-mal, mittwochs, ab 30.09.26
09:30-11:00 Uhr
nicht am 09.12.26
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 108,00 €

Yoga im Sitzen

für Anfänger(innen)
Susanne Höppner

Dieser Kurs ist für Dich geeignet, wenn Du gerne Yoga ausprobieren möchtest aber nicht auf einer Matte trainieren kannst.

33224

3-mal, mittwochs, ab 13.01.27
11:15-12:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 21,00 €

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. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

33225

9-mal, mittwochs, ab 23.09.26
17:00-18:15 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal
Gebühr: 72,00 €
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.

33226

15-mal, mittwochs, ab 23.09.26
17:35-18:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01
Gebühr: 112,50 €

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.

33227

15-mal, mittwochs, ab 23.09.26
19:00-20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 01
Gebühr: 112,50 €

Yoga-Dance

In entspannter Atmosphäre werden bei diesem Yoga Dance-Stil einfache Yoga-Haltungen mit viel Freude, spielerisch und intuitiv erprobt und mit unterschiedlicher Musik unterlegt, sodass jeder kreativ die verschiedenen Asanas in Bewegungen miteinander verbinden kann – mal schneller, mal

langsamer, mal verweilender. So entstehen für jeden persönlich eigene kleine Asana-Flow-Tänze im Liegen, Sitzen und Stehen. Dadurch kommt man ins eigene Spüren, kräftigt, dehnt und lockert zugleich den ganzen Körper, wozu einen die jeweilige Musik einlädt und inspiriert, wodurch man sich auch mental wieder entspannt, freudvoll und gelassen fühlt.

Yoga-Dance Mini-Kurs

Bettina Michel

33233

3-mal, mittwochs, ab 30.09.26
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,00 €

33234

3-mal, mittwochs, ab 04.11.26
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,00 €

33235

3-mal, mittwochs, ab 02.12.26
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,00 €

Lu Jong – Tibetisches Yoga

Lu Jong gehört zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens und basiert auf der Tradition der tibetischen Medizin, die davon ausgeht, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden einen Ausgleich oder eine Harmonisierung verschiedener Elemente voraussetzt. Ziel der kompakten und leicht in den Alltag integrierbaren Lu Jong Praxis ist es, physischen und energetischen Blockaden entgegenzuwirken und sich wieder rundum wohl zu fühlen. Hierzu arbeitet Lu Jong sanft mit der Wirbelsäule. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung können wir uns wieder ganzheitlich ins Gleichgewicht bringen. So können wir unsere Gesundheit stärken, Heilungsprozesse unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern. Wir können uns wieder aufrecht und kraftvoll erleben, schulen uns in Achtsamkeit und gewinnen wieder spürbar mehr Konzentration und Gelassenheit für die täglichen Herausforderungen.

Lu-Jong – Tibetisches Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
Claudia Groninger

33241

5-mal, donnerstags, ab 24.09.26
09:00-10:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 42,50 €

33241A

7-mal, donnerstags, ab 12.11.26
09:00-10:15 Uhr
nicht am 17.12.26 und 14.01.27
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 59,50 €

Yin Yoga und Pranayama

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 wohlwollende 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.

Yin Yoga und Pranayama

July Armbruster

33245

11-mal, donnerstags, ab 24.09.26
09:00-10:30 Uhr
nicht am 05.11.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 112,20 €

33244

3-mal, donnerstags, ab 14.01.27
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 30,60 €

Yoga for every Body

Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Menschen, die bisher gezögert haben, sich zu einem Yoga-Kurs anzumelden, weil sie unsicher waren, ob sie hinsichtlich Beweglichkeit, Körperform oder anderer physischer Befindlichkeiten in der Lage sein würden, Yoga in einer Gruppe zu praktizieren. Mit einer sanften und ganzheitlich ausgerichteten Hatha Yoga-Praxis und weiterer yogischer Elemente lädt dieser Kurs dazu ein, unabhängig von der aktuellen körperlichen Befindlichkeit, Yoga und seine wohltuende Wirkung für Körper, Geist und emotionales Wohlbefinden für sich zu entdecken. Für die Teilnahme an diesem Kurs wäre es günstig (aber nicht absolut notwendig), aufrecht und stabil stehen zu können sowie Bewegungen (ggf. individuell angepasst) auf einem Stuhl sitzend ausführen zu können. Von hier aus erweitern wir unter Berücksichtigung individueller Anforderungen unser Spektrum.

NEU

Yoga for every Body

für Anfänger(innen)
Claudia Groninger

33242

5-mal, donnerstags, ab 24.09.26
10:30-11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 42,50 €

33242A

7-mal, donnerstags, ab 12.11.26
10:30-11:45 Uhr
nicht am 17.12.26 und 14.01.27
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 59,50 €

Bewegte und entspannte Mittagspause

Dieses Yoga-Angebot wendet sich an alle, die ihre Mittagspause dazu nutzen möchten, mit sanften Übungen aus den Traditionen Hatha Yoga und Lu Jong, ausgleichenden Atemübungen sowie weiteren yogischen Elementen die Herausforderungen des Vormittags abfließen zu lassen, zu entspannen und wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Die Stunde endet mit einer sanften Energisierung, um körperlich und geistig erfrischt und mit neuem Schwung in den Nachmittag starten zu können. Um 12.45 Uhr gibt es eine kleine Pause, in der Menschen, die um 13.00 Uhr wieder bei der Arbeit sein müssen, den Kurs verlassen können. Wer noch 15 min. Zeit hat, kann noch ein Kurs-Element aus dem Bereich Achtsamkeit / Meditation genießen und um 13.00 Uhr aufbrechen.

NEU

Bewegte und entspannte Mittagspause

für Anfänger(innen)
Claudia Groninger

33243

5-mal, donnerstags, ab 24.09.26
12:00-12:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 27,50 €

33243A

7-mal, donnerstags, ab 12.11.26
12:00-12:45 Uhr
nicht am 17.12.26 und 14.01.27
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 38,50 €

Gelenkyoga und Achtsamkeitsübungen

Die anti-rheumatische Übungsreihe ist eine Wohltat für Menschen, die Versteifungen vorbeugen oder reduzieren wollen. Energie wird zum Fließen gebracht, Gewebe wird geschmeidiger und die gelenkunterstützende Muskulatur gekräftigt. Die Übungen sind einfach, erfordern aber Konzentration sodass wir gleichzeitig das Gedächtnis und die Gehirnfunktionen anregen. Du solltest am Boden sitzen können. Ein Kurs für alle Altersgruppen und besonders geeignet für Menschen ab 50 aufwärts.

NEU

Gelenkyoga und Achtsamkeitsübungen

July Armbruster

33246

4-mal, donnerstags, ab 24.09.26
10:45-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,00 €

33247

5-mal, donnerstags, ab 12.11.26
10:45-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 42,50 €

In den zwei 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 Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen

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.

Yoga für Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen

Workshop. Susanne Höppner

33277

Samstag, 24.10.26, 09:15-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

33269

Samstag, 16.01.27, 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.

33270

Samstag, 14.11.26, 09:15-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

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.

33274

Samstag, 19.12.26, 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, kräftig, 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.

33276

Samstag, 21.11.26, 09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 32,00 €

Ab dem 30.09.2026 starten drei kompakte Yoga-Dance-Mini-Kurse mit jeweils drei Terminen.

Kursnummern:

262-33233, 262-33234 und 262-33235.

Die Angebote finden Sie im Bereich Yoga.

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

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
08:15-09:15 Uhr
nicht am 15./22.12.26

Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum
Gebühr: 84,00 €

33302

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
09:30-10:30 Uhr
nicht am 15./22.12.26

Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum
Gebühr: 84,00 €

Qigong-Yangsheng: Die 8 Brokatübungen

Vertiefungskurs mit Vorkenntnissen
Gabriele Kottal

In diesem Kurs werden wir die 8 Brokatübungen wiederholen und vertiefen. Außerdem wird der Kurs ein Kennenlernen der „15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong“ beinhalten. Im gemeinsamen Üben finden wir zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Die Qigongübungen sind für jedes Alter geeignet und können sowohl im Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden. Die Teilnehmenden sollten die 8 Brokatübungen bereits praktizieren können.

33305

13-mal, dienstags, ab 22.09.26
16:20-17:20 Uhr
nicht am 22.12.26

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 78,00 €

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.

33310

14-mal, montags, ab 28.09.26
17:45-19:15 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 126,00 €



© Roland Blon

Unser Programm zu Entspannungskursen

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



Qi Gong für mehr Wohlbefinden am Wochenende

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.

33313

Sonntag, 18.10.26, 09:00-12:00 Uhr
Sonntag, 15.11.26, 09:00-12:00 Uhr
Sonntag, 06.12.26, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 16.01.27, 09:00-12:00 Uhr
Samstag, 30.01.27, 09:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 90,00 €

Körpererfahrung und -wahrnehmung

Feldenkrais-Methode®

Moshé Feldenkrais, israelischer Physiker und Judoportler, 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-unruhige 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

33017

13-mal, donnerstags, ab 17.09.26
18:00-19:30 Uhr
nicht am 15.10., 05./19.11.26 und 21.01.27
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 156,00 €

33016

13-mal, donnerstags, ab 17.09.26
16:00-17:30 Uhr
nicht am 15.10., 05./19.11.26 und 21.01.27
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 156,00 €

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.

33003

5-mal, donnerstags, ab 24.09.26
18:30-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 55,00 €

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.

33005

5-mal, donnerstags, ab 24.09.26
20:15-21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 55,00 €

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 körper-

lichen Fitness auch eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für den Alltag. Auf Wunsch kann im Kurs für 2,00 € ein Anleitungsheft erworben werden.

33015

3-mal, donnerstags, ab 05.11.26
17:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28,00 €

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.

33001

7-mal, donnerstags, ab 05.11.26
19:45-21:00 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 50,00 €

Sicher unterwegs – Selbstbehauptung

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Andreas Scheyhing, Monika Scheyhing

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem wie potentielle Gefahren im Vorfeld erkannt und vermieden werden können und Sie erfahren etwas über die psychologischen Hintergründe der Täter und wie die vermeintliche Schwäche von Ihnen zu einer Stärke werden kann. Weitere Themen: verbale Deeskalation, verbale Selbstverteidigung, Körpersprache, waffenlose Selbstverteidigung.

33008

Freitag, 05.02.27, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen-Neckarhausen, Raidwanger Str. 12 (Alte Textilfabrik)
Gebühr: 53,30 €
Kleingruppe

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

33038

Samstag, 17.10.26, 09:30-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 34,80 €
bitte paarweise anmelden

33039

Samstag, 21.11.26, 09:30-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 34,80 €
bitte paarweise anmelden

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 mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34053

13-mal, montags, ab 05.10.26
12:30-13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 92,25 €

Pilates

Chrissie Müller

34062

15-mal, montags, ab 21.09.26
18:50-19:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 82,00 €

Pilates mit Liebscher & Bracht®-Elementen

Veronica Müller

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates wird mit Übungen aus Liebscher & Bracht® ergänzt. Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination, Mobilisation aber auch gezielte Dehnübungen des gesamten Körpers sind Bestandteil des Kurses. Die effektiven Übungen können nach kurzer Zeit erste Erfolge zeigen. Wie intensiv das Training ist, kann man individuell variieren. Gut für alle, die für ihren Körper ein effektives und sanftes Training für den Körper wünschen.

34061

15-mal, montags, ab 21.09.26
19:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 82,00 €

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

34050

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
07:30-08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 54,60 €

Pilates (hybrid)

Ivonne Colin

34051

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
08:20-09:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

34052

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
09:25-10:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

Pilates mit Yogaelementen

Das Pilates Programm wird mit dehnenden und entspannenden Übungen aus dem Yoga, sowie Balance Übungen und koordinativen Elementen ergänzt.

Pilates mit Yogaelementen (hybrid)

Ivonne Colin

34055

13-mal, mittwochs, ab 07.10.26
16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

34056

13-mal, mittwochs, ab 07.10.26
17:35-18:35 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 72,80 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058

13-mal, freitags, ab 09.10.26
09:15-10:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 54,60 €

Unsere Wirbelsäulengymnastik-, Pilates-, Herz-Kreislauf- und Tanzfitnesskurse

finden Sie mit ausführlichen Inhaltsbeschreibungen unter:

**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 Fittesselementen.

Sitzgymnastik

Stefania Siegfried-Gyr

Durch die verschiedenen Bewegungsübungen werden Körper und Geist aktiviert und mobilisiert. Dieses Angebot findet wöchentlich im Kroatienhof, unserem Kooperationspartner (auch in den Ferien), statt. Sie melden sich nicht bei uns an, sondern gehen direkt zum Kursort und zahlen dort die Gebühr für den Kurstag.

34145

21-mal, montags, ab 07.09.26
9:00-10:00 Uhr
Nürtingen, Kroatienhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3,50 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

Sturzprophylaxe

Stefania Siegfried-Gyr

Dieses Angebot findet 14-täglich im Kroatienhof, unserem Kooperationspartner (auch in den Ferien), statt. Sie melden sich nicht bei uns an, sondern gehen direkt zum Kursort und zahlen dort die Gebühr für den Kurstag.

34146

10-mal, montags, 14 täglich ab 07.09.26
15:00-16:00 Uhr
Nürtingen, Kroatienhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3,50 € 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.

34132

15-mal, montags, ab 21.09.26
18:15-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 61,50 €



Körper in Balance

für Frauen
Elisa Greiner

Eine abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sorgt für die Erhaltung der Körperbalance.

34133

15-mal, montags, ab 21.09.26
19:05-19:50 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 61,50 €

Beckenbodengymnastik Kraft aus der Mitte

für Frauen
Irena Fritz

Lange Zeit galt der Beckenboden als Tabuzone. Dieser Kurs stärkt gezielt den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur und dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden. Leichte, abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung der Körpermitte werden erlernt, die gut in den Alltag integriert werden können.

34123

11-mal, dienstags, ab 22.09.26
08:20-09:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 69,00 €

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.

34127

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
09:00-10:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 85,90 €

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.

34105

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
10:05-11:05 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 85,90 €

NEU

Aktiv am frühen Nachmittag – Beweglichkeit und Balance stärken

für Anfänger(innen) und Geübte
Roland Blon

In entspannter Atmosphäre verbinden wir sanfte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Förderung von Gleichgewicht und Balance mit ausgewählten Qigong-Übungen. Die ruhigen, fließenden Bewegungen aus dem Qigong unterstützen Körper und Geist, fördern die Körperwahrnehmung und tragen zu mehr Wohlbefinden bei. Das Training ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen, ihre Gesundheit aktiv unterstützen und ihre Bewegungsfähigkeit erhalten oder verbessern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen werden individuell angepasst und können in einem angenehmen Tempo ausgeführt werden. Die Nachmittagszeit um 14:00 Uhr ist ideal für alle, die vormittags Termine haben oder den Tag aktiv und entspannt gestalten möchten. Auf Wunsch ist nach den 4 Terminen ein weiterer Kurs planbar.

34108

4-mal, dienstags, ab 29.09.26
14:00-15:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 35,40 €

NEU

Balance & Kraft – Training für die Körpermitte

Lisa Wanner

Der Kurs kombiniert gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte mit Balance- und Dehnübungen. Ziel ist es, Stabilität, Beweglichkeit und Körperkontrolle zu verbessern. Die Übungen werden ruhig und kontrolliert ausgeführt und sind für Erwachsene geeignet, auch ohne Vorkenntnisse.

34139

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
15:45-16:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 82,00 €

NEU

Beweglich bleiben – Ganzkörpermobilisation

Lisa Wanner

Der Kurs bietet sanfte Übungen zur Mobilisation des gesamten Körpers. Durch ruhige Bewegungsabläufe, Dehnungen sowie einfache Atem- und Entspannungselemente wird die Beweglichkeit gefördert und das körperliche Wohlbefinden unterstützt. Die Übungen sind für Erwachsene geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse.

34140

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
16:55-17:55 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 82,00 €

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 30.09.26
08:45-09:35 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 63,80 €

Aktives Rückentraining 50+

für Männer
Simone Winter

Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl. Wir wollen gezielt unsere Muskeln kräftigen und dehnen.

34106

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
11:00-11:45 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 57,40 €

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.

34137

14-mal, mittwochs, ab 30.09.26
16:00-16:45 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 57,40 €

Faszien(ierendes) Beckenbodentraining

für Frauen
Michaela Haupt

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

34138

14-mal, mittwochs, ab 30.09.26
16:50-17:35 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 57,40 €

Kniegesundheit: Übungen für schmerzfreie Gelenke

J.M. Jaissle

Kniebeschwerden gehören zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und führen oft zu wiederkehrenden oder anhaltenden Schmerzen. Dies kann die Mobilität einschränken und somit zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität führen. Die gute Nachricht: Kniediagnosen haben eine hohe Heilungschance. Im Kurs zeigt Ihnen Sport- und Bewegungstrainer J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartaifingen) wirksame Übungen, die Sie zurück zu mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit führen. Ob gezieltes Training zur Unterstützung der Kniescheibe, Dehnungen zur Entlastung des Knies

oder Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung - mit diesen Workouts können Sie die Häufigkeit und Intensität von Kniebeschmerzen reduzieren und langfristig Ihre Kniegesundheit verbessern.

34134

5-mal, mittwochs, ab 18.11.26
19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,
Bewegungsraum
Gebühr: 57,00 €



© KI-generiert

Gyrokinesis® – Gesundheitsgymnastik 60+

Manon Weiss

Gyrokinesis® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem, das Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln sanft mobilisiert und kräftigt. In fließenden, rhythmischen Bewegungen werden Kreise, Wellen und Spiralen ausgeführt, begleitet von bewusster Atmung. Mit abwechslungsreichen Übungen halten wir gemeinsam Beweglichkeit, Kraft und Koordination lebendig. Die fließenden Bewegungen mobilisieren den ganzen Körper, lösen Verspannungen und stärken die Wirbelsäule von innen heraus. Wir üben vor allem im Sitzen und Stehen (nicht auf dem Boden) – in wohlthuendem Tempo und in einer Atmosphäre, in der sich jeder wohlfühlen kann. Die dreidimensionalen Bewegungen fördern die Flexibilität der Wirbelsäule und kräftigen den Körper auf natürliche Weise. So macht Bewegung Freude!

34107

8-mal, mittwochs, ab 30.09.26
14:00-15:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 73,30 €

Aktives Rückentraining

Elisa Greiner

34118

15-mal, donnerstags, ab 24.09.26
18:00-18:45 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 61,50 €

34119

15-mal, donnerstags, ab 24.09.26
18:50-19:35 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 61,50 €

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.

Bitte bringen Sie zu unseren Bewegungsangeboten, die nicht in der Schloßbergschule stattfinden eine Gymnastikmatte, ein Handtuch sowie bequeme Kleidung und ein Getränk mit.

Gymnastik-Mix: Golden Age

Simone Knapp

Ein funktionelles Workout zur Kräftigung speziell im Bereich Bauch, Beine und Po, auch mit verschiedenen Kleingeräten. Der Kurs beinhaltet gelenkschonende, gymnastische Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Kraft.

34405

15-mal, montags, ab 21.09.26
17:30-18:30 Uhr
nicht am 23.11.2026
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 70,00 €

Bauch-Beine-Po

Simone Knapp

Nach einem gelenkschonenden Aufwärmen zu aktueller Musik findet ein effektives Ganzkörpertraining statt. Bauch-Beine-Po und Rücken stehen dabei im Vordergrund. Ein wohlthuendes Ganzkörperstrecking v. a. im Schulter-Arme-Nackenbereich rundet die Stunde ab.

34407

12-mal, dienstags, ab 06.10.26
17:50-18:50 Uhr
nicht am 24.11 und 22.12.26
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 65,60 €

Bodyfitness

Simone Knapp

Nach einem Aufwärmteil zu aktueller Musik findet ein funktionelles Workout zur Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Auch Kleingeräte können uns dabei unterstützen unsere Körper fit zu halten. Ein sanftes Dehnen und Entspannung leiten in den Feierabend über.

34408

12-mal, dienstags, ab 06.10.26
18:55-19:55 Uhr
nicht am 24.11 und 22.12.26
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 65,60 €

Fitness- und Konditionsgymnastik

Liesbeth Greiner

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

34415

16-mal, mittwochs, ab 16.09.26
17:50-18:50 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 87,50 €

Powerfitness

Liesbeth Greiner

Ein vielfältiges Fitnessprogramm, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Finesseinheiten, Muskelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stretching und Entspannungstechniken.

34416

16-mal, mittwochs, ab 16.09.26
18:55-19:55 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 87,50 €

Faszientraining

für Neu- und Wiedereinsteiger(innen)
Liesbeth Greiner



© pexels

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

16-mal, mittwochs, ab 16.09.26
20:05-20:50 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 84,80 €

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

Sarah Stückle

34422

11-mal, donnerstags, ab 24.09.26
19:00-20:00 Uhr
nicht am 01.10.26
Nürtingen, Friedrich-Gluck-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 60,10 €

Bodyweight-Training mit Tabata

Annelie Unyi-Reicherz

34423

10-mal, donnerstags, ab 24.09.26
20:10-21:10 Uhr
nicht am 22.10. und 19.11.26
Nürtingen, Friedrich-Gluck-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 54,70 €

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 Hillebrenner



34604

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
20:05-21:05 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 85,90 €

Line Dance

für Anfänger(innen)
Sibylle Denk

Wir erlernen die Grundsätze 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

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
17:00-18:30 Uhr
nicht am 16.12.26
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 103,60 €

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

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
18:45-20:15 Uhr
nicht am 16.12.26
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 114,80 €



Line Dance

für Fortgeschrittene
Sibylle Denk

34619

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
20:30-21:30 Uhr
nicht am 16.12.26
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,50 €

Line Dance

für Anfänger(innen)
Sibylle Denk

34615

14-mal, donnerstags, ab 24.09.26
20:00-21:00 Uhr
nicht am 17.12.26
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Gymnastikraum
Gebühr: 82,20 €

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, stompfend, 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, 05.10.26, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 09.11.26, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 07.12.26, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 11.01.27, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Gluck-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

34620

Donnerstag, 17.09.26, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 22.10.26, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 19.11.26, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 21.01.27, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 04.02.27, 20:05-21:35 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Gluck-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €

Anzeige

SWR1
LEUTE
DER TALK IM RADIO
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

NEU

Freies Tanzen mit Impuls

Ruth Schmid

Entdecke deine Welt der unendlichen Bewegungsmöglichkeiten und tauche in die Vielfalt des Tanzes ein. Kleine Impulse, in Form von Bildern, Raumorientierung und unterschiedlicher Musik können ganz individuell umgesetzt werden. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung und die Offenheit für neue Erfahrungen mit dem eigenen Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wir tanzen in bequemer Kleidung, in leichten Schuhen oder auch barfuß.

34622

Montag, 21.09.26, 19:00-20:00 Uhr
 Montag, 19.10.26, 19:00-20:00 Uhr
 Montag, 16.11.26, 19:00-20:00 Uhr
 Montag, 21.12.26, 19:00-20:00 Uhr
 Montag, 25.01.27, 19:00-20:00 Uhr
 Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
 Gebühr: 33,40 €

Angebote im Wasser

Bewegung im Wasser ist aufgrund des Wasserantriebs wesentlich gelenkschonender als an Land, da der gesamte Bewegungsapparat (vor allem Wirbelsäule und Bandscheiben) entlastet wird. 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“.

Wir legen großen Wert darauf, dass sich sowohl Teilnehmende als auch Kursleitungen in unseren Kursen wohl fühlen. Daher ist es ratsam für die Teilnahme an unseren Kursen in sportgesunder Verfassung zu sein. Sie sollten vor der Teilnahme an Aquakursen mit Ihrem Arzt sprechen, insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Bluthochdruck, starken Schmerzen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden. Der Arzt kann feststellen, ob der Kurs für Sie geeignet ist und welche Einschränkungen es möglicherweise gibt.

Für Ihre eigene Sicherheit und zum Schutz der anderen Teilnehmenden bitten wir auch darum, während der Bewegungskurse Schmuck und Uhren abzulegen. Ihre Sicherheit und Gesundheit liegen uns am Herzen.

**Bewegung im Wasser
 mit Spiel & Spaß
 Ein Kurs für Erwachsene
 mit Handicap**

Gitti Wierichs

Bewegung macht Freude - besonders im Wasser. In diesem Kurs laden wir Menschen mit Handicap dazu ein, gemeinsam aktiv zu sein, sich im Wasser zu bewegen und dabei ganz viel Spaß zu haben. Ob mit kleinen Spielen, sanften Übungen oder

einfach durch das wohltuende Gefühl des Wassers - hier steht das Miteinander und die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Der Kurs wird von einer erfahrenen Kursleitung begleitet, die auf individuelle Bedürfnisse eingeht. Jeder macht mit, so wie es möglich ist - ohne Druck, aber mit ganz viel Spaß.

Der Kurs eignet sich für alle, die Lust auf Bewegung im Wasser und bereits Schwimmerfahrung haben, da das Schwimmbecken mit abfallender Wassertiefe - von flachen Einstiegsbereichen bis zu einer Tiefe von 1,30 m -ausgestattet ist. Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie sich sicher im Wasser bewegen können, auch in tieferen Bereichen. Bei Unsicherheiten kontaktieren Sie uns gerne, wir beraten Sie individuell. Auch Begleitpersonen sind nach Absprache herzlich willkommen.

34320

15-mal, montags, ab 28.09.26
 18:15-19:00 Uhr
 Nürtingen, Bodelschwingschule, Hallenbad
 Gebühr: 166,00 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

NEU

Aquagymnastik

Simone Knapp

Dieser Kurs bietet gelenkschonende Bewegung im angenehm warmen Wasser. Durch die wohltuende Wassertemperatur stehen sanfte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Entspannung im Mittelpunkt. Die Bewegungen fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Wohlbefinden, ohne den Körper zu überfordern. Ideal für alle, die sich moderat bewegen und gleichzeitig die entspannte Wirkung des warmen Wassers genießen möchten.

34322

15-mal, montags, ab 21.09.26
 19:55-20:40 Uhr
 nicht am 23.11.2026
 Nürtingen, Bodelschwingschule, Hallenbad
 Gebühr: 126,50 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

Aquafitness

Die Inhalte des Kurses reichen von Aquajogging bis Wassergymnastik und dienen dazu Kraft, Energie zu tanken. Es sind Übungen im Wasser mit Musik, die unter gelenkschonenden Bedingungen den ganzen Organismus fordern. Mit Aqua-Fitness wird Kondition, Herz und Kreislauf trainiert und der gesamte Bewegungsapparat ganzheitlich gestärkt - und das fünfmal effektiver als zu Lande.

Unter Wasser führen Sie die Übungen langsam und fließend durch. Durch den hydrostatischen Druck im Wasser und den entstehenden Reibungswiderstand kommt es zu einer extremen Massagewirkung, die sich mit der Intensität der Bewegung steigern lässt.

Aquafitness

Susanne Beck

34311

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
 18:00-18:45 Uhr
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 68,40 € (zzgl. Eintritt)

34312

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
 18:50-19:35 Uhr
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 68,40 € (zzgl. Eintritt)

34313

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
 19:40-20:25 Uhr
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 68,40 € (zzgl. Eintritt)

**Aquagymnastik
 mit Pilateselementen**

Gitti Wierichs

Sanft, effektiv und ganzheitlich! Dieses neue Kursangebot verbindet die gelenkschonende Aquagymnastik mit gezielten Pilateselementen. Im warmen Wasser werden Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Körperhaltung trainiert - besonders schonend für Rücken und Gelenke. Ideal für alle, die ihre Muskulatur stärken, die Körpermitte aktivieren und gleichzeitig entspannen möchten.

34327

14-mal, mittwochs, ab 30.09.26
 20:00-20:45 Uhr
 Nürtingen, Bodelschwingschule, Hallenbad
 Gebühr: 122,80 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

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.



Regionale Küche

Herbstliebe & Kürbisduft

Stefan Hammer

Wenn sich die Blätter bunt färben und der Herbst Einzug hält, steht der Kürbis im Mittelpunkt unserer Küche. Gemeinsam entdecken wir seine vielseitigen Aromen in einem herbstlichen Wohlfühlmenü: Eine wärmende Kürbis-Ingwersuppe eröffnet den Abend, gefolgt von deftigen Kartoffelrollen mit würzigen Kürbisspalten. Zum süßen Abschluss genießen wir feine Kürbis-Apfel-Crêpes. Freuen Sie sich auf kreative Rezeptideen und darauf, den Kürbis von ganz neuen, überraschend köstlichen Seiten kennenzulernen.

39007

Freitag, 09.10.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 45,30 €
(inkl. 16 € für Lebensmittelkosten)

Art of Burger – Kreative Küche für Burgerfans

Nikoletta Nemetvolgyi

Lernen Sie, wie Sie den perfekten Burger von Grund auf selbst zubereiten – mit frisch gebackenen, weichen Brötchen und saftigen, würzigen Patties. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre eigenen Burger-Brötchen backen, die so weich und fluffig sind, dass sie jeden Ladenburger in den Schatten stellen. Außerdem bereiten wir verschiedene Fleisch- und vegetarische Patties zu, dazu passende Soßen und frische Toppings, damit jeder seinen individuellen Traum-Burger zusammenstellen kann. Erfahren Sie Profi-Tipps für saftige Patties, den perfekten Brötchenteig und das harmonische Zusammenspiel aller Zutaten.

39025

Dienstag, 13.10.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,30 €
(inkl. 15 € für Lebensmittelkosten)

NEU

Schnelle Herbstküche für mehr Energie

Christina Diener

Herbstküche kann mehr als Kürbissuppe! Entdecken Sie schnelle, einfache und nährstoffreiche Herbstgerichte wie warme Salate, Aufläufe oder andere Wohlfühlgerichte, die satt machen, gut schmecken und sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen – perfekt für stressige Tage und mehr Energie im Alltag.

39013

Dienstag, 20.10.26, 17:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 37,00 €
(inkl. 15 € für Lebensmittelkosten)

Clever sparen beim Fleisch-einkauf – Fleisch fachgerecht zerlegen und portionieren

Sven Kahlenberg

Wer größere Fleischstücke kauft und selbst verarbeitet, kann nicht nur Geld sparen, sondern erhält oft auch eine bessere Qualität als bei bereits portionierter Ware. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Fleisch wirtschaftlich einkaufen und fachgerecht weiterverarbeiten. Anhand von Rind, Schwein und Geflügel erhalten Sie einen Einblick in den anatomischen Aufbau der Tiere. Sie erfahren, welche Fleischteile sich für unterschiedliche Gerichte eignen und wie diese korrekt zerlegt, zugeschnitten und portioniert werden. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, größere Fleischstücke selbstständig zu verarbeiten, die einzelnen Teilstücke sinnvoll in der Küche einzusetzen und dadurch Ihren Einkauf effizienter und kostengünstiger zu gestalten. So verbinden Sie handwerkliches Können, bewussten Einkauf und kulinarischen Genuss. Währenddessen bereiten wir 2-3 Gerichte zu, die wir dann gemeinsam genießen.

39002

Donnerstag, 22.10.26, 18:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 45,70 €
(inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Die „wilde“ Herbstzeit ist da

Stefan Hammer

Wir bereiten drei unterschiedliche Wildspezialitäten zu, darunter zählen gebackene Wildschweinschnitzel, ein Rehragout und überbackene Hirschmedaillons. Dazu servieren wir selbstgemachten Rotkohl und Semmelknödel.

39008

Dienstag, 03.11.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 49,30 €
(inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Snack Smart! Meal Prep für stressige Tage

Christina Diener

Keine Lust auf Fertigsnacks? Gemeinsam bereiten wir schnelle, einfache und ausgewogene Meal-Prep-Snacks wie Energy Balls, Müsliriegel oder andere nährstoffreiche Snackideen zu – schnell gemacht und perfekt für stressige Tage, unterwegs oder den kleinen Hunger zwischendurch.

390012

Sonntag, 15.11.26, 13:00-16:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 38,00 €
(inkl. 16 € für Lebensmittelkosten)

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

Meal Prep Basics Gesund, schnell und stressfrei durch die Woche

Nikoletta Nemetvolgyi

Schluss mit täglichem Kochen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie gesunde, ausgewogene Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereiten können – ideal für Berufstätige, Familien oder alle, die sich gesünder und bewusster ernähren möchten. Außerdem profitieren Sie davon, dass Sie Gerichte aus verschiedenen Ländern kombinieren können, umso mehr Abwechslung und internationale Vielfalt in Ihren Speiseplan zu bringen.

39024

Dienstag, 17.11.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,30 €
(inkl. 18 € für Lebensmittelkosten)

Koch-Basics – Sicher und kreativ kochen lernen... an drei Abenden

Sven Kahlenberg

Sie kochen gerne, fühlen sich in der Küche aber manchmal noch unsicher? Oder Sie möchten endlich die Grundlagen lernen, um im Alltag selbstbewusst und abwechslungsreich zu kochen? Dann ist diese dreiteilige Kursreihe genau das Richtige für Sie. An drei aufeinander aufbauenden Terminen lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Kochens kennen: von der richtigen Vorbereitung und Küchentechnik über den Umgang mit Zutaten bis hin zu Garmethoden, Würzen und dem geschickten Kombinieren von Aromen. Dabei wird nicht nur Theorie vermittelt – gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte und setzen das Gelernte direkt in die Praxis um.

Ziel des Kurses ist es, Ihnen mehr Sicherheit, Routine und Freude beim Kochen zu vermitteln. So können Sie künftig Rezepte besser verstehen, kreativ variieren und auch ohne genaue Anleitung leckere Gerichte zubereiten. Der Kurs richtet sich sowohl an Kochanfänger(innen) als auch an alle, die ihr Grundwissen auffrischen und ihre Küchenpraxis verbessern möchten. Sollten Sie nicht an allen drei Terminen teilnehmen können, sondern nur an einem oder zwei, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir finden eine Lösung.

39003

3-mal, donnerstags, ab 12.11.26
18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 102,00 €
(inkl. 36 € für Lebensmittelkosten)

Nordische Weihnachtsküche mit vielerlei Lachs

Sven Kahlenberg

Die nordische Küche begeistert mit ihren klaren Aromen, hochwertigen Zutaten und traditionellen Festtagsgerichten. Besonders zur Weihnachtszeit spielt Lachs in den skandinavischen Ländern eine zentrale Rolle und wird auf vielfältige Weise zubereitet. In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedene Zubereitungsarten von Lachs kennen. Gemein-

sam bereiten wir unterschiedliche Lachsgerichte zu – von klassischen bis zu modernen Variationen. Dabei erfahren Sie, wie durch Räuchern, Beizen, Marinieren oder schonendes Garen jeweils ganz unterschiedliche Geschmacksprofile entstehen. Neben praktischen Tipps zur Auswahl und Verarbeitung von hochwertigem Fisch lernen Sie passende Beilagen und typische nordische Gewürze kennen, die die Gerichte harmonisch abrunden.

39004

Dienstag, 08.12.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,30 €
(inkl. 18 € für Lebensmittelkosten)

Winterliche Suppenküche – von cremig bis kräftig

Sven Kahlenberg

In der kalten Jahreszeit gibt es kaum etwas Wohltuenderes als eine wärmende Suppe. Sie sind vielseitig, aromatisch und lassen sich sowohl alltagstauglich als auch festlich zubereiten. In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt der winterlichen Suppenküche. Gemeinsam bereiten wir unterschiedliche Suppenarten zu – von feinen Cremesuppen über klare, kräftige Brühen bis hin zu herzhaften Eintöpfen. Dabei lernen Sie, wie aus einfachen Zutaten geschmackvolle Gerichte entstehen, die Körper und Seele wärmen. Sie erhalten praktische Tipps zur Auswahl saisonaler Zutaten, zur Herstellung aromatischer Fonds sowie zur richtigen Würzung und Verfeinerung Ihrer Suppen.

39005

Dienstag, 01.12.26, 18:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 40,70 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

Festliche Genüsse im Advent

Stefan Hammer

Wenn die Tage kürzer werden und der Duft von Weihnachten in der Luft liegt, laden wir zu einem genussvollen Festmenü ein. Gemeinsam bereiten wir ein feines Weihnachtsessen zu: Den Auftakt macht ein samtiges Maronen-Schaumsüppchen, gefolgt von zart pochiertem Rinderfilet im gebutterten Wurzelsud. Den süßen Abschluss bildet eine luftige Lebkuchenmousse mit aromatischen Gewürzorange. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend voller winterlicher Aromen und festlicher Genussmomente.

39009

Freitag, 11.12.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 49,30 €
(inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Wintergenuss in drei Gängen

Stefan Hammer

Wenn draußen die Kälte Einzug hält, darf es in der Küche ruhig deftig, warm und wohltuend werden. Gemeinsam genießen wir ein kräftigendes Wintermenü: Den Auftakt macht eine cremige Kartoffel-Lauchsuppe, die für wohlige Wärme sorgt. Im Hauptgang erwarten Sie butterzarte, geschmorte Kalbsbäckchen mit klassischen Laugenknödeln. Den süßen Abschluss bildet eine überraschend

feine Variation von Schupfnudeln in aromatischer Mohnbutter. Ein Menü voller Geschmack, Gemütlichkeit und winterlicher Genussmomente.

39010

Freitag, 15.01.27, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 49,30 €
(inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Ente in Orange – ein Wintertraum

Stefan Hammer

Gemeinsam zaubern wir ein herrlich winterliches Menü: Den Auftakt macht eine cremige Petersilienwurzelsuppe, gefolgt von zarter Entenkeule in fruchtiger Orangensauce mit geschmortem Rosenkohl und aromatischem Steinpilz-Risotto. Zum süßen Finale genießen wir ein knuspriges Apfel-Crumble mit feiner Zimtcreme. Ein stimmungsvolles Wintermenü voller Genuss und Inspiration zum Nachkochen zuhause.

39012

Montag, 01.02.27, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 49,30 €
(inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Vegan around the World Ein Bio-Kochkurs

Sonja Brandner



© 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 u.a. 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 Geschmacksrichtungen - gebacken, gebraten oder kalt... Aus einer großen Vielfalt an Gerichten schöpfen wir aus dem Vollen: Es gibt Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und Nachspeisen. Geeignet ab 12 Jahren mit etwas Küchenerfahrung. Auch für Anfänger*innen, Nicht-Veganer*innen und bei Unverträglichkeiten gegen Milch und Ei.

39015

Sonntag, 07.02.27, 11:00-16:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 60,70 €
(inkl. 24 € für Bio-Lebensmittel und Rezepte)

Internationale Küche

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 in drei Gängen: Vorspeise, Hauptspeise und Dessert. Dazu werden indischer Tee und Fladenbrot gereicht.

Traditionelle nordindische Küche

Harsha Oza

39061

Sonntag, 25.10.26, 10:30-15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 48,80 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

39062

Sonntag, 22.11.26, 10:30-15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 48,80 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

Tacos! Tacos!

Tacos sind in Mexiko eins der beliebtesten Gerichte überhaupt und obwohl die Rezepte sehr vielfältig sind, bleibt das grundlegende Konzept unveränderlich: Ein Taco 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 Fleisch oder Gemüse 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 mit Fleisch und eine vegetarische Variation.

Tacos! Tacos!

Javier Nieto Vargas

39066

Samstag, 14.11.26, 16:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 45,40 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

39067

Samstag, 05.12.26, 16:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 45,40 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

39068

Samstag, 23.01.27, 16:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 45,40 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

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

Aromen aus und in der Natur erleben

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, 17.10.26, 10:00-14:00 Uhr

Nürtingen, Blumen Hoss

Gebühr: 33,70 € (inkl. 7 € Materialkosten)

WaldZeit Eine kleine Auszeit

Elke Kirsch

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur. Wir nehmen uns eine kleine Auszeit im Wald. Wir erforschen und entdecken das Leben in Fauna und Flora mit allen Sinnen. Wir erfahren Stille, Erholung und Abenteuer. Eine Walderfahrung FÜR Dich und MIT andern. Kinder willkommen. Bei sehr schlechten Wetterverhältnissen/Regen wird das Angebot am 18.10. als Ausweichtermin angeboten.

39047

Sonntag, 11.10.26, 12:00-14:15 Uhr

Nürtingen, Treffpunkt: Parkplatz Tiefenbachtal, Grillplatz

Gebühr: 25,50 €

Gewürze & Kräuter für die kreative Winterküche mit Verkostung

Susanne Erb-Weber

Riechen, schmecken, verkosten – das ist das Motto dieses Gewürz-Workshops mit Gewürz-Sommelière Susanne Erb-Weber. In diesem Kurs lernen wir Gewürze wie Ingwer, Piment, Chili und Zimt kennen. Eine ausführliche Pfefferkunde mit den Unterschieden zwischen echten Pfeffersorten und Pseudo-Pfeffersorten, u. a. mit Raritäten wie dem Cumeo-Pfeffer oder dem Tasmanischen Pfeffer, gehören mit zum Programm dieses gewürzten Abends. Eine Verkostung mit kleinen Versucherle ist inkludiert.

39041

Mittwoch, 25.11.26, 18:00-20:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 28,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen eine Kochschürze, ein Geschirrhandtuch, ein Getränk sowie Dosen für Kostproben mit.

Beachten Sie auch zusätzliche Infos auf der Anmeldebestätigung.

Weinkultur und mehr genießen

20 Jahre Weinabende mit Hannes Rehm! Ein besonderes Jubiläum an der Volkshochschule Nürtingen:

Seit 20 Jahren begeistert Hannes Rehm mit seinen Weinabenden und nimmt die Teilnehmenden mit auf eine genussvolle Reise durch die Welt des Weins. Mit Fachkompetenz, Leidenschaft und viel Gespür für interessante Geschichten rund um Reben, Regionen und Jahrgänge hat er zahlreiche Weinfreunde inspiriert und zusammengebracht.

Die Volkshochschule Nürtingen bedankt sich herzlich für zwei Jahrzehnte erfolgreicher Kursarbeit und freut sich auf viele weitere genussvolle und informative Weinabende.

Blindverkostung

Wein-Blindproben stellen Weinliebhabende vor besondere Herausforderungen. Nicht nur Nase und Mund, sondern auch deren Geruchs- und Geschmacks-Gedächtnis und Erinnerungsvermögen sind gefragt. Mit ihrer inzwischen langjährigen Erfahrung sollte für viele der Teilnehmenden das spielerische Aufspüren von Aromen und Rebsorten noch mehr Spaß und Genuss bereiten. Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter, konnte als Jurymitglied bereits öfters erfahren, wie viel „harte Arbeit“ eine professionelle Blindverkostung bedeutet. Doch keine Angst - es geht an diesem Abend eher darum, Qualität zu erkennen als strenge Urteile zu fällen oder um Bewertungspunkte zu streiten. Edle Tropfen stehen bereit für ein besonderes Wein-Erlebnis!

Blindverkostung

Hannes Rehm

39050

Freitag, 09.10.26, 19:30-21:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 10.10.26, 19:30-21:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Aufregend prickelnd – von Prosecco bis Champagner

Zur Begrüßung, beim Stehempfang, auf der Party, als Aperitif oder einfach als Krönung eines edlen Menüs – Sekt, Schaumweine oder Champagner bilden den stilvollen und anregenden Rahmen gesellschaftlicher Ereignisse. Doch welchen Wein zu welchem Anlass? Eher „brut“ oder „trocken“? Wie werden Schaumweine richtig serviert? Ist Champagner seinen stolzen Preis wirklich wert? Was versteht man unter „méthode traditionnelle“? Hannes Rehm, unser Jubiläums-Seminarleiter und Wein-Liebhaber, führt sie durch diesen prickelnden Abend, stellt Ihnen aufregende Schaumweine aus ganz Europa vor und sorgt dabei - neben einem

leckeren Häppchen-Buffer – für manchen überraschenden Knaller – nicht nur mit dem Korken...

Aufregend prickelnd – von Prosecco bis Champagner

Hannes Rehm



© Hannes Rehm

39052

Freitag, 13.11.26, 19:30-21:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 14.11.26, 19:30-21:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 50,00 € (inkl. 26 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Whisky-Tasting in der Weihnachtszeit – Exklusive Christmas Editions

Mark Horlacher

Ein Abend voller Genuss, Wärme und besonderer Aromen erwartet Sie! Pünktlich zur festlichen Jahreszeit laden wir Sie zu einem außergewöhnlichen Whisky-Tasting ein. Verkostet werden speziell für Weihnachten abgefüllte Editionen, die es nur in limitierter Form gibt und die mit ihren feinen Nuancen von Vanille, Gewürzen und winterlicher Fruchtigkeit perfekt in die Advents- und Weihnachtszeit passen.

Sie erfahren Wissenswertes über Herkunft, Herstellung und Besonderheiten der vorgestellten Whiskys und erhalten spannende Einblicke in die Welt der Christmas Editions. Freuen Sie sich auf eine gemütliche Atmosphäre, in der Genuss und Geselligkeit im Vordergrund stehen.

Ob als Geschenkidee oder als genussvoller Abend in der Vorweihnachtszeit – dieses Tasting ist ein besonderes Erlebnis für Whiskyfreundinnen und -freunde.

39055

Freitag, 18.12.26, 19:00-21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)

Unser ausführlich beschriebenes Programm zu

Koch- und Backkursen, Weinabenden und anderen köstlichen Themen



finden Sie unter:



Sprachen

Fachbereichsleitung:

Petra Garski-Hoffmann M.A.
Naomi Scheel

Deutsch als Fremdsprache.....	52
Mehrsprachenkurse.....	53
Englisch.....	54
Französisch.....	56
Italienisch.....	57
Spanisch.....	60
Selten unterrichtete Sprachen.....	62

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 Kompetenz 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, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert 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 per Telefon 0 70 22 75-330

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Diese Stufe 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 auf Seite xx entnehmen.

Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse / Integrationskurse den Text oben!

Abendkurs Deutsch – A 1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 1)
Sebnem Ünlü

41015

25-mal, dienstags und freitags,
ab 22.09.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – A 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 1/2)
N.N.

41016

25-mal, dienstags und donnerstags,
ab 22.09.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – A 2/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 3)
Despina Diamantopoulou

41017

25-mal, mittwochs und montags,
ab 23.09.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – A 2/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 4)
Despina Diamantopoulou

41018

25-mal, mittwochs und montags,
ab 23.09.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 175,00 €

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)
Sebnem Ünlü, Brigitte Basler

41020

25-mal, montags und donnerstags,
ab 21.09.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – B 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 6)
Sebnem Ünlü

41021

25-mal, dienstags und freitags,
ab 22.09.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 175,00 €

Deutsch – B 2 – Teil 1 Blended Learning

(Buch: Aspekte neu B2 Lehrbuch)
Marius Kneer

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 Schloßbergschule statt. Lehrbuch: Aspekte neu, Mittelstufe Deutsch, Lehrbuch B2, ISBN 978-3-12-605025-8, Klett-Verlag

41025

30-mal, ab Samstag, 10.10.26
montags, mittwochs 19:00 - 21:15 Uhr, online
samstags 09:00 - 12:00 Uhr Schloßbergschule,
Raum 104
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 366,30 €

Mehrsprachenkurse

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. 40082 bis 40084). 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, 22.10.26, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch für Anfänger Teil 1 (A1.1) Kompakt in den Herbstferien!

(Lehrwerk: „Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2.“ MuLi-Verlag, ISBN: 978-3-9821537-4-2., www.muli-verlag.de, ab Lektion 1
Malgorzata Müller

In diesem Onlinekurs lernen Sie drei romanische Sprachen gleichzeitig und haben viel Spaß dabei! Sie trainieren Ihren Kopf auf mehrere simultane Funktionen gleichzeitig: Wahl der Wörter, Einsatz der Grammatik, auf die entsprechende Satzbildung, auf eine schnelle Trennung der Sprachen im Kopf, auf die unterschiedlichen Lese- und Zahlensysteme. Sie öffnen im Kopf mentale Lexika, lernen die Sprachen unproblematisch zu wechseln und werden mehrsprachig. Sie lernen, sich frei in den Themen und Sprachen zu bewegen, - so wie viele Polyglotten dies auch tun.

Sollten Sie Vorkenntnisse in der einen oder anderen Sprachen haben, ist es kein Problem! In diesem Zusammenhang lernen Sie, die Sprachen endlich zu trennen!

Der Kurs wird im nächsten Semester fortgesetzt. Schalten Sie sich gerne online auch zu unserem Vortrag über das multilinguale Lernen ein!

40082

5-mal, montags bis freitags
ab 26.10.26, 17:00-19:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 96,00 €

Online-Mehrsprachenkurs: Konversationskurs – Romanische Sprachen Italienisch, Spanisch, Portugiesisch – B 1/B 2

(Buch: Ab in die Sprachen. Konversation A2/B1. Italienisch, Spanisch und Portugiesisch. Online-Version“. www.muli-verlag.de, ISBN: 978-39-821537-7-3)
Malgorzata Müller

Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die bereits gute Kenntnisse in Grammatik (Zeiten, Präpositionen, teilweise Subjuntivo, Konjunktive) haben und die Teile der romanischen Grammatik üben und festigen möchten. Parallel setzen wir auch die Konversation im Bereich der verschiedenen Themen aus dem Alltag auf Italienisch, Spanisch und Portugiesisch fort. Also, wir wiederholen, üben, festigen und lernen weiter. Quereinsteiger aus den Mehrsprachenkursen B1 sind natürlich herzlich willkommen!

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Mitzubringen: (Buch: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 10 und Zusatzmaterial)

40084

12-mal, mittwochs, ab 16.09.26
16:30-18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
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.

NEU

Koch-Sprachkurs: Full English Breakfast

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Graves

Are you sick of cold cuts, liverwurst and muesli? Fancy a hearty FULL ENGLISH BREAKFAST with bacon & eggs, sausages, hash browns, porridge, tomatoes, mushrooms, baked beans and pikelets plus a chinwag in your native language?

Do you love travelling to English-speaking countries, exploring their breakfast culture and speaking their language?

Maybe you are looking for a memorable and unique gift for a friend or family member? Then come along to our English Breakfast event! Together we prepare and eat a delicious traditional English breakfast with take-home recipes, fun info, anecdotes and lots of great conversations. We'll drink English tea, but don't worry, there will be coffee too! Remember to bring containers for leftovers, an apron, a tea towel, and any cold drinks you like. Du findest das alles ganz interessant aber hast Bedenken, dass Du sprachlich nicht mitkommst? Kein Problem – wir können auch Deutsch! Alle sind willkommen, auch Kaffeetrinker.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, kalte Getränke nach Wahl und Behälter für Kostproben.

42001

Donnerstag, 26.11.26, 09:00-13:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 42,70 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

NEU

Koch-Sprachkurs: Afternoon Tea

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Graves

Do you miss the great British custom of AFTER-NOON TEA, or you would like to find out more about it? Maybe you are looking for a memorable and unique gift for a friend or family member?

In this course we bake yummy plain scones to prepare the famous Devonshire Tea, but also juicy fruit scones and savoury cheese scones, plus we prepare other British favourites like cucumber sandwiches for our afternoon tea. Take-home recipes, fun info, anecdotes and lots of great conversations will be included. We'll drink English tea, but don't worry, there will be coffee too!

Remember to bring containers for leftovers, an apron, a tea towel, and any cold drinks you like.

Du findest das alles ganz interessant aber hast Bedenken, dass Du sprachlich nicht mitkommst? Kein Problem – wir können auch Deutsch! Alle sind willkommen, auch Kaffeetrinker.

Mitzubringen: Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kalte Getränke nach Wahl und Behälter für Kostproben.

42002

Donnerstag, 14.01.27, 14:00-18:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 42,70 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

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.

42003

8-mal, freitags, ab 02.10.26

17:00-18:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 102,40 €

Kleingruppe

Englisch 60+ für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Easy English A 1.1., ab Lekt. 10)

Yuliia Novyk

Ein unterhaltsamer und entspannter Kurs für alle über 60, die ihre Englischkenntnisse auffrischen oder erweitern möchten! Mit Alltagsdialogen, Spielen und praktischen Übungen lernen Sie Schritt für Schritt, sich sicherer auf Englisch zu verständigen – ganz ohne Stress und mit viel Spaß.

42004

12-mal, dienstags, ab 29.09.26

18:00-19:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 127,20 €

Kleingruppe

English conversational club – Englisch 60+ – B 1

Material der Kursleitung
Maryna Lepokhina

Speak English with confidence in a relaxed, friendly atmosphere designed especially for 60+ learners at B1 level. No boring textbooks or heavy grammar – just real conversations, engaging topics, films, and lively discussions that bring language to life. Share your experiences, laugh, and connect while improving your fluency naturally. Join us and start speaking freely and comfortably from day one!

42005

11-mal, dienstags, ab 06.10.26

15:00-16:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 88,00 €

Englisch 60+ – B 1

(Buch: In conversation B1 2nd Edition)
Sarah Schiettinger

42006

15-mal, montags, ab 21.09.26

14:30-16:00 Uhr

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: Easy English Upgrade A 1.1., Cornelsen Verlag, ab Lekt. 1)

Susanne 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.

42012

13-mal, dienstags, ab 22.09.26

13:30-15:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 137,80 €

Kleingruppe

Englisch – A 1

(Buch: Easy English Upgrade A 1.2., ab Lekt. 1)
Susanne Graves

Wir sind eine nette Gruppe, die mit viel Spaß und Fleiß gemeinsam Englisch lernt und längst Vergessenes wieder aufleben lässt. Neue Teilnehmer(innen) sind herzlich willkommen!

42013

13-mal, dienstags, ab 22.09.26
10:30-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 137,80 €
Kleingruppe

Speak & Smile – Englischkurs zum Sprechen und Lächeln – A 1/A 2

(Buch: Material der Kursleiterin)
Yuliia Novyk

Möchten Sie Englisch sprechen – ohne Angst und mit Spaß?

Speak & Smile ist ein lebendiger Konversationskurs für Erwachsene, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und sicherer sprechen möchten. In entspannter Atmosphäre üben wir Alltagssituationen – im Café, im Geschäft, auf Reisen oder im Gespräch mit neuen Menschen.

Ohne langweilige Grammatik, dafür mit Humor, Rollenspielen und echten Dialogen.

Fehler sind erlaubt – Hauptsache, Sie sprechen und lächeln!

42016

10-mal, mittwochs, ab 07.10.26
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 131,00 €
Kleingruppe

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A 2, ab Lektion 4)
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 05.11.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.2, ab Lektion 5)
Sarah Schiettinger

42019

12-mal, montags, ab 21.09.26
18:30-20:00 Uhr
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. 8, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-306 520819-2)
Irene Ganter

Dieser Kurs vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf und befähigt Lernende, über das zu sprechen, was sie wirklich interessiert. Für Teilnehmende mit ca. 5 - 6 Jahren Schulenglisch.

42030

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 96,00 €

Englisch – B 1

(Buch: : Network Now B 1.2, ab Lekt. 4)
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 14.10.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 108,00 €
Kleingruppe

English for an Active Mind – B 1

(Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Boost your English through engaging conversations and inspiring topics that truly matter. Each lesson not only improves your language skills but also expands your thinking and confidence in real-life situations. Enjoy a warm, friendly atmosphere and a dynamic learning experience that makes English both easy and exciting.

42033

11-mal, montags, ab 05.10.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 91,00 € (inkl. Materialkosten)

Endlich Zeit für Englisch! – B 1/B 2

(Material der Kursleiterin)
Sarah Schiettinger

42034

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 123,00 €

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

English B2/C 1 – Current Topics and Conversations

(Material der Kursleiterin)
Susanne Graves

Keep your English up to date! Working with authentic texts, videos and listening materials you'll expand your vocabulary, improve fluency and enjoy lively discussions on today's most relevant topics.

42036

13-mal, dienstags, ab 22.09.26
08:45-10:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 140,80 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

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 12.10.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

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 22.09.26
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

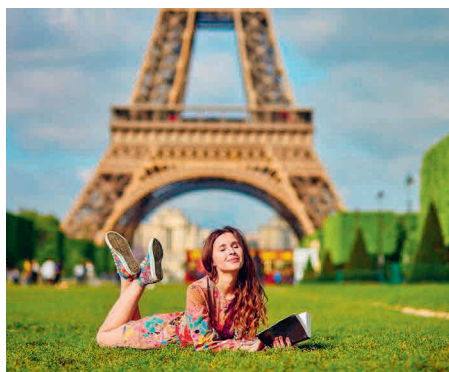
12-mal, donnerstags, ab 24.09.26
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,20 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

English Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring

42047

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
09:30-11:00 Uhr
kein Kurs 21.10.26
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

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 25 septembre 2026. C'est gratuit.

Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847

43001

15-mal, freitags, ab 25.09.26
17:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus,
Café Regenbogen
keine Gebühr

Bon voyage! Französisch für die Reise für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 3)
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. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bon voyage!

43002

7-mal, freitags, ab 25.09.26
12:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 89,60 €
Kleingruppe

Sie suchen einen Französisch-Anfänger(innen)kurs?

Dann wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung
(garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de
oder 07022 75 355).

Bon voyage! Französisch für die Reise – Fortsetzungskurs – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 9)
Nadja Döring

43003

7-mal, freitags, ab 25.09.26
14:30-16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 74,20 €
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 A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

Französisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) online – A 1

(Buch: Voyage neu A 1, ab Lektion 3b)
Laurence Olivier-Ahmadi

Bonjour et bienvenue ! Entdecken Sie die französische Sprache ganz entspannt von zu Hause aus – in diesem Onlinekurs für Einsteiger*innen mit dem Lehrwerk Voyages A1. Ab Lektion 3 lernen wir, uns vorzustellen, einfache Gespräche zu führen und typische Alltagssituationen auf Französisch zu meistern. Der Unterricht ist kommunikativ, abwechslungsreich und ideal für den Nachmittag: Start um 16:30 Uhr – perfekt, um den Tag mit einem Hauch von Frankreich ausklingen zu lassen!

43004

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
16:30-18:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A1 ab Lektion 10)
Sabine Delpy

43005

10-mal, freitags, ab 06.11.26
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 90,00 €

Französisch – A 2 online

(Buch: Voyage neu A2, ab Lektion 5)
Laurence Olivier-Ahmadi

Bonsoir et bienvenue ! Vous parlez déjà un peu français ? Alors, continuons ensemble notre voyage !

In diesem Onlinekurs vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse – abwechslungsreich und praxisnah. Neben dem Lehrbuch arbeiten wir mit kurzen Texten, kleinen Videos (z. B. von TV5 Monde) und alltagsnahen Gesprächssituationen. So trainieren Sie das Hörverstehen, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen Sicherheit beim Sprechen. Ab und zu darf auch Musik dabei sein – für alle, die Französisch mit Freude und Vielfalt lernen möchten.

43010

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
18:30-20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lektion 10)
Sabine Delpy

43012

9-mal, montags, ab 02.11.26
10:30-12:00 Uhr
kein Kurs 09.11. u. 21.12.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 72,00 €

Französisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)
Bettina Spitzenberger

43015

14-mal, mittwochs, ab 30.09.26
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
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

10-mal, donnerstags, ab 05.11.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 83,00 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B 1, ab Lekt. 6)
Sabine Delpy

43021

9-mal, montags, ab 02.11.26
18:00-19:30 Uhr
kein Kurs 09.11. und 21.12.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 81,00 €

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 08.10.26
10:00-11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

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 23.09.26
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 bienvenue 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 22.09.26
18:45-20:15 Uhr
kein Kurs am 29.09.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Français B 2 – Conversation vivante

Laurence Olivier-Ahmadi

Et si parler français devenait un vrai plaisir? Dans ce cours en ligne, la parole naît à partir de textes variés: articles actuels, extraits littéraires, reportages, mais aussi chansons et poèmes. Chaque séance est une invitation à échanger, réagir, débattre et affiner son opinion dans une ambiance conviviale. Des points de grammaire viennent soutenir l'expression pour plus de précision et d'aisance. Un espace pour faire vivre le français... en le parlant! Sprechen Sie mit mehr Selbstvertrauen und entdecken Sie die Sprache neu!

43027

12-mal, montags, ab 21.09.26
18:00-19:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

NEU

Français B1 – communiquer avec plaisir

(Voyages neu B1 ISBN: 978-3-12-5294431-8, ab Lekt. 1)
Laurence Olivier-Ahmadi

Parlez français dès le début! Dans ce cours, vous découvrez la langue à travers des situations concrètes et des supports variés, et vous gagnez peu à peu en confiance à l'oral.

In diesem lebendigen Onlinekurs dient Voyages neu B1 als roter Faden, wird aber durch vielfältige Materialien wie Texte, Reportagen oder Lieder ergänzt. Der Fokus liegt auf aktivem Sprechen, Austausch und einem sicheren Ausdruck, begleitet von kurzen Grammatik-Impulsen.

Ein Kurs, der Lust macht, Französisch wirklich zu sprechen – Schritt für Schritt!

43028

12-mal, montags, ab 21.09.26
16:30-18:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 127,20 €
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).

NEU

Ohne Worte (Senza Parole) – Gestik in Italien besser verstehen

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
(Buch: Material der Kursleiterin)
Francesca Romana Righetti

An diesem Abend lernen Sie die wichtigsten italienischen Gesten und deren Bedeutungen kennen. Ziel ist es, die Kommunikation in der italienischen Kultur besser zu verstehen, peinliche Missverständnisse zu vermeiden und die eigene Ausdrucksweise zu bereichern.

44000

Freitag, 13.11.26, 15:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 14,20 €
Kleingruppe

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien Italienische Spezialitäten „Arancini“ und „Tiramisu“

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Mariella Sgroi

Spaß beim Kochen ... und Italienisch lernen? Das geht. Wir bringen das Kulinarische und die Sprache unter einen Hut. Wir bereiten die Italienischen Spezialitäten „Arancini“ und „Tiramisu“ zu und lernen dabei Italienisch. Beim Kochen nähern wir uns der italienischen Sprache. Schwerpunkte sind Vokabeln und Sätze, die im Restaurant nützlich sind. Mitzubringen: Schüssel

44001

Donnerstag, 05.11.26, 17:45-21:45 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 48,70 € (inkl. 18 € für Lebensmittel)

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien: Gnocchi

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Mariella Sgroi

Heute kochen wir leckere Gnocchi-Gerichte. Mitzubringen: Schüssel

44002

Donnerstag, 28.01.27, 17:45-21:45 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 48,70 € (inkl. 18 € für Lebensmittel)

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. Gemeinsam erkunden wir den italienischen

Alltag in einer kleinen, aber feinen Gruppe von mindestens sechs bis maximal zehn Teilnehmern. Hier stehen praktische Übungen und leicht verständliche Lektionen im Mittelpunkt, um Sie optimal auf Ihre Reise vorzubereiten. Denn wir möchten, dass Sie sich in Italien wie zu Hause fühlen! Im Januar geht es mit „Italienisch für die Reise 2“ weiter.

Als Bonusmaterial erhalten Sie einen exklusiven Sprachführer (für nur 9,80 €), der Sie auch während Ihrer Reise begleiten wird. So steht Ihrem unvergesslichen Italien-Urlaub nichts mehr im Wege! Buon viaggio

44003

4-mal, freitags und samstags,
ab 20.11.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 119,50 € (zzgl. 9,80 € Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch für die Reise – Teil 2

(Material der Kursleiterin, „Italienisch für die Reise“ ein Sprachführer (für nur 9,80€), den Sie im Urlaub als Mini-Reiseführer benutzen können)
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. Falls noch nicht vorhanden, steht Ihnen für 9,80 € der Sprachführer „Italienisch für die Reise“ zur Verfügung. Dieser kann im Urlaub als Minireiseführer verwendet werden.

44004

4-mal, freitags und samstags,
ab 15.01.27, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 119,50 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 3 oder 4)
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 23.09.26
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, 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. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto(a)!

44006

8-mal, dienstags, ab 22.09.26
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer
Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

**Volkshochschule
Nürtingen**

Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im Bereich Sprachen, Berufliche Bildung, Gestalten, Kunst und Gesundheit – 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

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.

Italienisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 1)
Bechir Mansour

44008

12-mal, dienstags, ab 13.10.26
10:30-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 1)
Francesca Romana Righetti

44014

14-mal, mittwochs, ab 30.09.26
16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 112,00 €

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 4/5)
Mariella Sgroi

44009

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 96,00 €

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 5)
Dr. Fabrizio Brena

44010

12-mal, mittwochs, ab 07.10.26
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 96,00 €

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 7)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen der italienischen Sprache (ca. zwei vhs-Semester), aber auch für Wiedereinsteiger(innen).

44012

10-mal, donnerstags, ab 08.10.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch intensiv für Wiedereinsteiger(innen) – A 2

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 7/8)
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 05.10.26
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 1)
Mariella Sgroi

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger(innen), die ihre Italienischkenntnisse wiederholen und vertiefen möchten.

44017

12-mal, montags, ab 21.09.26
19:35-21:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Giro D'Italia: Italienisch für Entdecker(innen) – A 2

(Buch: A voi la parola – Konversationskurs Italienisch A2/B1 ab Lektion 1 und Material der Kursleitung)
Dr. Fabrizio Brena

Im Kurs werden u. a. unbekannte oder wenig bekannte Ortschaften in Italien dargestellt. Italienische Sitten, Gebräuche und Redewendungen erläutert, die manchmal verblüffend wirken. Der Kurs wendet sich an all diejenigen, die ihre Italienischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Und eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen).

44019

10-mal, donnerstags, ab 08.10.26
16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
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 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

15-mal, montags, ab 21.09.26
18:30-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

NEU

Piccole storie d'amore – A 2/B 1

Francesca Romana Righetti

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die bereits über Grundkenntnisse verfügen und das Niveau A2/B1 erreicht haben. Diese kurzen Liebesgeschichten sind ideal, um Ihre Sprachkenntnisse auf unterhaltsame und spannende Weise zu verbessern.

44028

10-mal, mittwochs, ab 07.10.26
17:45-19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 80,00 €

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 7/8)
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 06.10.26
19:45-20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 8/9)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs zeigt auch die Verschiedenheiten und Besonderheiten der italienischen Regionen (Gewohnheiten, Küche, Sprachformen) anhand von Materialien des Kursleiters.

44032

12-mal, mittwochs, ab 07.10.26
18:15-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B 1, ab Lektion 11)
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 05.10.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 128,00 €
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

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 130,20 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch am Nachmittag – B 1

(Buch: Con piacere nuovo B 1+ / B 2, ab Lektion 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 07.10.26
16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

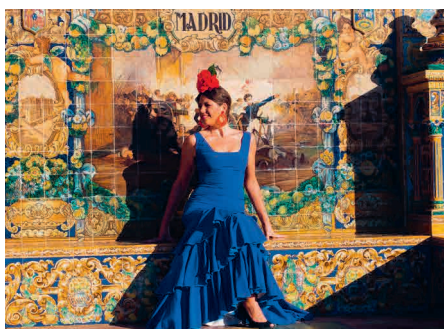
Italienisch – Conversazione facile con Birgit – B 2

(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 22.09.26
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! Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, Wiederholung bis Niveau B1)
Gabriela Hahn

45001

7-mal, freitags, ab 25.09.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhesspresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, Wiederholung bis Niveau B1)
Gabriela Hahn

45005

7-mal, mittwochs, ab 23.09.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhesspresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material der Kursleiterin)
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 25.09.26
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhesspresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch für die Reise – Teil 1

für Anfänger(innen)
(Buch: ¡Vivan las Vacaciones!
Neu – Hueber, 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 08.10.26
15:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch für die Reise – Teil 2

(Buch: ¡Vivan las Vacaciones! Neu, Hueber)
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 26.11.26
15:30-17:30 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

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 1)
Jeanne Sánchez de Kison

45009

12-mal, montags, ab 05.10.26
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 96,00 €

Spanisch – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 3/4)
Adriana Robledo de Petrik

In diesem vhespresso-Kurs mit 2 bis max. 4 Teilnehmenden 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. Durch die kleine Gruppe ist Ihr Lernerfolg deutlich größer!

45010

7-mal, montags, ab 21.09.26
19:00-20:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – A 1 – online

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 4/5)
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 (zwei vhs-Semester).

45011

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:00-19:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3/4)
Angelina A. Cruz Llanos

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Geringe Kenntnisse (1 vhs-Semester) sind erforderlich.

45012

14-mal, dienstags, ab 22.09.26
19:15-20:15 Uhr
Kein Kurs am 29.09.2026 und 22.12.2026
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 99,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 5/6)
Angelina A. Cruz Llanos

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf erlernen und haben geringe Vorkenntnisse (1 vhs-Semester)? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

45013

10-mal, mittwochs, ab 30.09.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto A 1, ab Lektion 9)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45014

15-mal, donnerstags, ab 24.09.26
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 120,00 €

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto nuevo, Band 2, ab Lektion 1)
Cristina Lara de Burk

45016

10-mal, montags, ab 21.09.26
18:45-20:15 Uhr
kein Kurstag am 16.11.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto, A 2, ab Lektion 8)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45022

8-mal, donnerstags, ab 24.09.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos hoy, Band 2, ab Lektion 10/11)
Cristina Lara de Burk

45023

10-mal, montags, ab 21.09.26
17:30-18:30 Uhr
kein Kurstermin am 16.11.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 85,30 €
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 4/5)
Cristina Lara de Burk

45031

8-mal, donnerstags, ab 24.09.26
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 28.09.26
20:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 127,20 €
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 acompañará 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 22.09.26

18:00-19:30 Uhr

kein Kurs 22.12.26

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

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 acompañan 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 22.09.26

19:45-21:15 Uhr

kein Kurs 22.12.2026

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 151,40 € (inkl. Materialkosten)

Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Selten unterrichtete Sprachen



© privat

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 25.09.26

16:45-18:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 169,60 €

vhspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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 06.10.26

16:30-17:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02

Gebühr: 136,40 €

vhspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Hocharabisch für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)

Faten Mustapha

Wollen Sie Hocharabisch lesen, schreiben und sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

47001

7-mal, dienstags, ab 06.10.26

17:45-19:15 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02

Gebühr: 178,00 €

Kleingruppe

Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 4)

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

9-mal, samstags, ab 26.09.26

14:00-15:30 Uhr

kein Kurs am 28.11.2026

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 225,00 €

vhspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Chinesisch – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 7)

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

Samstag, 26.09.26, 11:30-13:00 Uhr

Samstag, 17.10.26, 11:30-13:00 Uhr

Samstag, 07.11.26, 11:30-13:00 Uhr

Samstag, 21.11.26, 11:30-13:00 Uhr

Samstag, 05.12.26, 11:30-13:00 Uhr

Samstag, 19.12.26, 11:30-13:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 150,00 €

vhspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen

(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag),

ab Lektion 7)

Maria Panou

Griechisch lernen – Sprache, Kultur und Lebensgefühl entdecken!

Wir werden gemeinsam eines der ältesten Kulturräume der Welt entdecken. Neben Grammatik und Wortschatz stehen vor allem praktische Konversationen im Mittelpunkt, damit du dich im Alltag, auf Reisen oder im Beruf sicher verständigen kannst. Tauche ein in die Welt Griechenlands!

Καλή αρχή! (Viel Erfolg beim Start!)

47009

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 06.10.26

16:15-17:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 175,00 €

vhspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Portugiesisch (brasilianisches) für Anfänger(innen) – Schnupperkurs – A 1

(Buch: Oi, Brasil! aktuell A1 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt.1)
Elaine Coelho Manna

In diesem Kurs laden wir Sie dazu ein, Portugiesisch zu lernen und Brasilien zu erleben! Und dies zu einer extrem günstigen Schnuppergebühr, da die Dozentin mit diesem Kurs im Rahmen eines Praktikums für ihr Studium erste Unterrichtserfahrungen sammeln möchte.

47012

8-mal, mittwochs, ab 14.10.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 19,00 €

Schwedisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: wird gemeinsam im Kurs festgelegt)
Helén Schmohl

47014

8-mal, mittwochs, ab 07.10.26
19:45-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 €

NEU

Schwedisch – A 2/B 1

(Buch: wird gemeinsam im Kurs festgelegt)
Helén Schmohl

47015

5-mal, dienstags, ab 17.11.26
19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 125,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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!

NEU

Thai für Anfänger(innen) – A 1.1 Authentisch, entspannt und ohne Stress

(Lehrbuch: Material der Kursleiterin)
Nat-Apson Naacke

Planen Sie eine Reise nach Thailand oder fasziniert Sie die „Sprache des Lächelns“? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der thailändischen Sprache auf eine völlig neue Art und Weise ganz nach dem Motto „Sabai Sabai“ (entspannt und mit Freude).

Wir verzichten bewusst auf trockenes Grammatik-pauken und komplizierte Schreibübungen. Stattdessen tauchen wir direkt in die Praxis ein. Mit Hilfe von interaktiven Präsentationen, Lernspielen, einem modernen Arbeitsbuch und 3D-Flashcards lernen Sie, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden.

Was Sie in diesem Kurs erwartet:

- Sawasdee ka/krab: Begrüßung und wichtige Höflichkeitsregeln
- Essen: Bestellen in Garküchen und Restaurants (ohne scharfe Überraschungen!).
- Unterwegs in Thailand: Erfolgreich mit dem Taxi oder Tuk-Tuk fahren und nach dem Weg fragen.
- Zahlen & Handeln: Souverän auf dem Markt einkaufen und mit dem Lächeln feilschen.
- Kultur pur: Spannende Einblicke in die thailändische Lebensweise.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kommen Sie vorbei und lernen Sie Thai, wie man es wirklich spricht!

47017

8-mal, freitags, ab 09.10.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Türkisch A1.1 – Dein Start in eine faszinierende Sprache

für Anfänger(innen)
(Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben)
Nilgün Terzibas

Türkisch lernen – für mehr als nur „Merhaba“! Möchten Sie sich endlich auf Türkisch vorstellen, ein echtes Gespräch beginnen oder im Alltag in Deutschland oder im Urlaub in der Türkei einfache Unterhaltungen führen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Anfängerkurs tauchen wir gemeinsam und ohne Druck in die Welt des Türkischen ein. Sie werden überrascht sein, wie logisch und melodisch diese Sprache aufgebaut ist! Wir starten mit den Basics: Wie begrüßt man sich? Wie stellt man sich vor? Wie stellt man einfache Fragen? Schritt für Schritt und mit viel Praxis bauen wir Ihren ersten Wortschatz auf. Spielerisch erkunden wir das besondere „Muster“ der Sprache – die elegante Vokalharmonie, die dem Türkischen seinen schönen, fließenden Klang verleiht. Der perfekte Start für Ihre Türkischkenntnisse – ob für Reisen, für den Beruf oder für ein Stück mehr Verständigung und Freude an der Begegnung in unserem vielfältigen Alltag. Hier lernen Sie mit Erfolg und Spaß!

47018

8-mal, montags, ab 02.11.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 125,00 €
Kleingruppe

Türkisch A 1.2 – Türkisch lernen – sicher im Alltag, besser im Gespräch – Modul 1

für Anfänger(innen)
(Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben)
Nilgün Terzibas

Sie können schon „Merhaba“ sagen und sich vorstellen? Dann steigen Sie jetzt in den Folgekurs ein! Hier erweitern Sie Ihre Türkischkenntnisse für echte Alltagssituationen: Sie lernen, nach Wegen und Orten zu fragen, über den Tagesablauf zu sprechen, Gegenstände zu beschreiben und einfache Meinungen zu äußern.

Ohne Druck, mit viel Praxis und Freude an der logischen, melodischen Sprache.

Ideal für Reisen – und für Begegnungen, ob in der Nachbarschaft in Deutschland oder auf dem Markt in der Türkei.

Vom ersten Wort zum ersten richtigen Gespräch – sicher, lebendig, nah am Alltag.

47019

8-mal, montags, ab 02.11.26
16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 200,00 €
Kleingruppe

Türkisch A 1.2 – Türkisch lernen – sicher im Alltag, besser im Gespräch – Modul 2

(Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben)
Nilgün Terzibas

Sie können schon „Merhaba“ sagen und sich vorstellen? Dann steigen Sie jetzt in den Folgekurs ein! Hier erweitern Sie Ihre Türkischkenntnisse für echte Alltagssituationen: Sie lernen, nach Wegen und Orten zu fragen, über den Tagesablauf zu sprechen, Gegenstände zu beschreiben und einfache Meinungen zu äußern.

Ohne Druck, mit viel Praxis und Freude an der logischen, melodischen Sprache.

Ideal für Reisen – und für Begegnungen, ob in der Nachbarschaft in Deutschland oder auf dem Markt in der Türkei.

Vom ersten Wort zum ersten richtigen Gespräch – sicher, lebendig, nah am Alltag.

47019A

3-mal, montags, ab 11.01.27
16:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 75,00 €
Kleingruppe

Schritt für Schritt: Ukrainisch – A1

(Material der Kursleiterin). Yuliia Novyk

Entdecken Sie die ukrainische Sprache und Kultur Schritt für Schritt.

In diesem Anfänger(innen)kurs lernen Sie auf angenehme Weise das kyrillische Alphabet, grundlegende Wörter und Redewendungen für den Alltag. Mit einfachen Dialogen, Hörübungen und kleinen kulturellen Einblicken kommen Sie schnell ins Gespräch – natürlich, freundlich und mit Freude am Lernen.

47021

7-mal, samstags, ab 07.11.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende



Beruf und Karriere

Fachbereichsleitung:

Sandra Schneider

Dr. Christina Jetter-Staib

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss.....	64
Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken	64
Marketing & Vertrieb.....	66
Office.....	66
Internet & Multimedia	68

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in 2026 (IHK)



© Adobe Stock

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

Start: 17.09.26

17:45-21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 3.830,00 €

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Anwesende Interessent(inn)en erfahren die wichtigsten Informationen zu unserem IHK-Lehrgang und können Fragen direkt an die Leitung des zuständigen vhs-Fachbereichs bzw. an die Lehrgangsleitung stellen. Der Termin findet als Hybridtermin statt. Sie können also gerne in Präsenz im neuen Hölderlinhaus oder via Zoom teilnehmen. Die dazugehörigen Zoom-Zugangsdaten finden Sie entweder direkt auf unserer Internetseite (www.vhs-nuertingen.de - einfach Kursnummer im Suchfeld eingeben), telefonisch unter 07022 / 75-341 oder per Mail an beruf@vhs-nuertingen.de. Ca. eine Woche vor dem jeweiligen Termin werden die Zugangsdaten zudem nochmal im Bereich „Aktuelles“ auf unserer Internetseite veröffentlicht.

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung

Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

55601

Mittwoch, 16.09.26, 18:00-19:30 Uhr

online – Zoom

keine Gebühr

55602

Mittwoch, 04.11.26, 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.

54001

Mittwoch, 14.10.26, 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, 21.10.26, 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, 25.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 50,00 €

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY



NEU

Stark in Herz und Hirn – Sicherheit erleben in unsicheren Zeiten

Dr. Michael R. Schwelling

Krisen, Umbrüche, permanente Veränderungen – vieles in unserer Welt fühlt sich gerade nicht stabil an. Sicher geglaubte Gewissheiten geraten ins Wanken, berufliche und private Anforderungen wachsen, Erwartungen verdichten sich. Wie können wir inmitten dieser Herausforderungen innere Stabilität entwickeln? Wie bleiben wir handlungsfähig, klar und zuversichtlich? Das Seminar lädt dazu ein, Sicherheit nicht im Außen zu suchen, sondern als innere Kompetenz zu entdecken. Dr. Michael R. Schwelling, systemischer Berater und Coach, begleitet die Teilnehmenden dabei, eigene Ressourcen neu wahrzunehmen und zu stärken. Anhand von Fallbeispielen aus Beratung und All-

tag, kurzen Impulsvorträgen sowie gemeinsamem Austausch entstehen konkrete Zugänge zu mehr Selbstbewusstsein, Klarheit und innerer Ruhe. Dabei darf auch gelacht werden – Humor ist oft ein unterschätzter Anker in stürmischen Zeiten.

54005

Mittwoch, 18.11.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

NEU

Nach der Gründung: Erfolgsboost

Cem Lang



vhespresso
klein – stark – gut

Du hast gegründet. Du bist dabei. Und trotzdem spürst du: Da geht noch mehr – aber du weißt nicht genau wo ansetzen. In diesem Workshop nehmen wir uns einen ganzen Tag Zeit für dich und dein Unternehmen. Nicht für Theorie. Sondern für

das, was bei dir konkret dran ist. Wir schauen gemeinsam, was dich antreibt und was dich bremst. Wir klären, wohin du in den nächsten sechs Monaten wirklich willst – und was dafür als Nächstes gebraucht wird. Am Ende des Tages hast du keine Liste mit Aufgaben, sondern eine klare Richtung und die ersten konkreten Schritte dorthin. Kleine Gruppe. Echter Austausch. Kein Frontalvortrag. Für wen: Du hast in den letzten 12–18 Monaten gegründet und willst den nächsten Schub. Voraussetzungen: Gegründetes Unternehmen (bis max. 18 Monate), gutes Deutsch, Offenheit zur Veränderung

Optional: Anschließend 3-monatige individuelle Begleitung möglich

54009

Samstag, 31.10.26, 9:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 238,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Wenn das Business feststeckt

Cem Lang



vhespresso
klein – stark – gut

Du bist schon eine Weile dabei. Das Geschäft läuft – irgendwie. Aber du merkst: Es dreht sich im Kreis, der Überblick fehlt, oder du weißt einfach nicht mehr, wo du als Nächstes anpacken sollst. In diesem Workshop durchleuchten wir dein Unternehmen einmal von Grund auf. Umsatz, Kunden, Organisation, dein Alltag als Unternehmer – wir schauen hin, ohne wegzusehen. Und dann sortieren wir: Was bringt dich wirklich weiter? Was kostet Kraft ohne Wirkung? Was ist dein nächster echter Hebel? Du gehst nicht mit einem vollgeschriebenen Notizbuch nach Hause, sondern mit Klarheit darüber, was jetzt zählt. Kleine Gruppe. Echter Austausch. Kein Frontalvortrag. Für wen: Du bist seit mindestens 18 Monaten selbstständig und willst wieder Fahrt aufnehmen. Voraussetzungen: Gegründetes Unternehmen (mind. 12 Monate alt), gutes Deutsch, Offenheit zur Veränderung
Optional: Anschließend 3-monatige individuelle Begleitung möglich.

54010

Samstag, 05.12.26, 9:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 238,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Anzeige



Wenn die Kreissparkasse
Bildung, Kultur, Soziales,
Sport oder Umwelt fördert.
Das gesellschaftliche Engage-
ment der Kreissparkasse.
Gut für die Menschen.
Gut für den Landkreis.

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen

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.

Marketing & Vertrieb

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung mit dem Smartphone

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.

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

52003

Dienstag, 06.10.26, 10:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

52004

Dienstag, 01.12.26, 10:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

Bildbearbeitung und Layout mit der Affinity by Canva App – Online

Andreas Konitzer



Das neue Affinity Studio kombiniert die Funktionen der bisherigen Photo-, Designer- und Publisher-Programme in einer einzigen Anwendung und stellen damit noch mehr eine starke Alternative zu den Adobe-Programmen dar. Die App ist kostenlos und bietet einen leistungsstarken Einstieg in die professionelle Layout-, Grafik- und Fotobearbeitung, auch ohne zusätzliches Abonnement, lediglich eine Registrierung bei Canva ist notwendig. Vektor-, Layout- und Pixelwerkzeuge sind in einer zentralen Anwendung vereint. Zahlreiche Werkzeuge für komplexe Bildmontagen, Retusche und Druckvorbereitung sind vorhanden. U. a. ist nun auch die Vektorisierung von Pixelbildern möglich. Bestehende Projekte, Adobe-Dateien und CAD-Dateien und viel andere Dateiformate lassen sich öffnen und weiter bearbeiten. KI-Werkzeuge können zusätzlich mit einem kostenpflichtigen Canva-Abo verwendet werden.

Mitzubringen: Installierte App und eine kostenlose Registrierung bei Canva (Kein Abo notwendig!). Wenn gewünscht, kann an eigenen Videodateien gearbeitet werden.

52020

Donnerstag, 19.11.26, 09:00-16:30 Uhr
Donnerstag, 26.11.26, 09:00-16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 300,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Office

Fit am PC und im Internet mit Windows 11

Jörg Jaissle

Sie möchten den Computer endlich sicher und entspannt nutzen – ohne Stress und ohne Fachjargon? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ob Sie ganz neu anfangen oder Ihre Grundkenntnisse festigen möchten: die Inhalte werden Schritt für Schritt und in angenehmem Tempo vermittelt. Sie lernen die Grundlagen und wichtigsten Funktionen von Windows 11 kennen, üben den Umgang mit Maus und Tastatur, passen Fenster und Benutzeroberflächen an und verwalten Ordner und Dateien. Außerdem erfahren Sie, wie externe Geräte wie Scanner und Drucker sowie Speichermedien wie USB-Sticks und Speicherkarten genutzt werden. Erste Übungen mit Word und eine Einführung in das Internet runden den Kurs ab. Sie haben viel Zeit zum Üben, damit Sie sicherer werden und das Gelernte zu Hause direkt anwenden können. Der Kurs richtet sich an alle, die den Umgang mit PC, Word und Internet von Grund auf lernen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Voraussetzung: Sie benötigen Windows 10 oder 11 sowie Microsoft Word 2016, 2019, 2021, 2024 oder Microsoft 365. Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50000

4-mal, montags, ab 30.11.26
14:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 213,00 € (inkl. Handbuch)

Fit fürs Büro – kompakt und praxisnah

Jörg Jaissle

Sie möchten beruflich neu durchstarten – zum Beispiel nach einer Pause, beim Wechsel in einen kaufmännischen Bereich oder auf dem Weg in die Selbstständigkeit? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. In kurzer Zeit bauen Sie solide Routine am PC auf und lernen, wie Sie mit Windows 11 und den wichtigsten Office-Programmen (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) den Büroalltag sicher, effizient und professionell meistern. Schritt für Schritt üben Sie typische Aufgaben aus der Praxis: Dokumente erstellen und sauber gestalten, Tabellen und Auswertungen anlegen, E-Mails und Termine organisieren sowie Präsentationen wirkungsvoll vorbereiten. Auch grundlegende Büroorganisation und der Umgang mit Bürogeräten gehören dazu – vom Drucken bis zum Scannen und Versenden per E-Mail. Viele Übungen sorgen dafür, dass Sie das Gelernte sofort anwenden können und schnell Sicherheit gewinnen.

Voraussetzung: Allgemeine PC- und Office-Kenntnisse. Sie benötigen Windows 10 oder 11 sowie Office 2016, 2019, 2021, 2024 oder Microsoft 365. Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50951

8-mal, montags, ab 02.11.26
17:45-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 436,00 € (inkl. Handbuch)

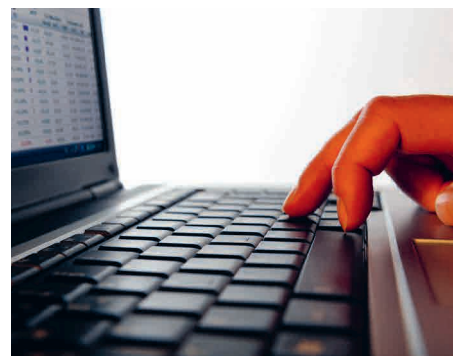
Intensivkurs: 10-Finger-Tastaturschreiben

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 01.10.26
19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 125,00 € (inkl. Handbuch)



© Adobe Stock

Word Crashkurs – Grundlagen kompakt am 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: Allgemeine PC-Kenntnisse. Sie benötigen Windows 10 oder 11 sowie Microsoft Excel 2016, 2019, 2021, 2024 oder Microsoft 365. Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50600

Samstag, 28.11.26, 9:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 123,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Grundkurs Kompakt

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; Bewegen 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, freitags, ab 23.10.26

15:00-21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 110,00 € (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: Allgemeine PC-Kenntnisse. Sie benötigen Windows 10 oder 11 sowie Microsoft Excel 2016, 2019, 2021, 2024 oder Microsoft 365. Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50780

Samstag, 17.10.26, 09:00-14:00 Uhr

Samstag, 24.10.26, 09:00-14:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 165,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs – Intensiv

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“ (261-50665). 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).

Mitzubringen: USB-Stick

50662

3-mal, dienstags, ab 02.02.27

18:00-21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

NEU

Excel Formel und Funktionen

Heike Stallherm

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlegenden Tabellentechniken:

Bewegen und Dateneingabe in der Tabelle, Spalten und Zeilen einfügen, löschen, aus- und einblenden, Kopieren, Verschieben und Ausfüllen von Zellen sowie Autoausfüllen inkl. Optionen, Zellformatierung (Schrift, Ausrichtung, Rahmen, Zahlenformate), einfache Formeln und Funktionen, Ausdrucksgestaltung (Seitenansicht, Seitenlayout, Druckbereich), Diagramme erstellen unter Nutzung des Diagrammassistenten, relativer, absoluter und gemischter Zellbezug, Tabellenblattübergreifende sowie externe Bezüge und Berechnungen, sortieren und filtern.

Mitzubringen: USB Stick

50666

3-mal, dienstags, 10.11.2026

17:30-20:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 155,00 €

Excel SOS – Die besten Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Jörg Jaissle

Excel-Grundlagen sind vorhanden, aber Sie möchten schneller, sicherer und mit weniger Aufwand arbeiten? In diesem Kurs entdecken Sie clevere Funktionen, praktische Kurzbefehle und nützliche Kniffe, die im privaten wie im beruflichen Alltag sofort weiterhelfen. Sie erfahren, wie Sie Excel optimal an Ihre Bedürfnisse anpassen, typische Fehlercodes wie „#WERT!“ verstehen und vermeiden sowie Daten übersichtlich gestalten, sortieren und auswerten. Außerdem lernen Sie einfache, aber nützliche Formeln und erste Makros kennen, mit denen sich viele Arbeitsschritte deutlich effizienter erledigen lassen. Der Kurs ist ideal für alle,

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



die mehr aus Excel herausholen möchten. Statt Grundlagen stehen hier praktische Tipps, zeitsparende Lösungen und kleine Wow-Effekte im Vordergrund. Perfekt für Ausbildung und Beruf, zum Lernen oder Auffrischen. Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse und sicheres Arbeiten sind erforderlich. Der Kurs ist nicht für Excel-Neulinge und -Experten gedacht.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50790

Freitag, 13.11.26, 17:00-21:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 82,50 € (inkl. Handbuch)

MS Excel Power Query und Power Pivot – Online

Bettina Breton

Routinierte Pivot-Nutzer stehen oft vor der Herausforderung, Daten aus verschiedensten Quellen effizient zu bündeln. Dieser praxisnahe Einstiegskurs macht die Excel Power-Tools zum strategischen Cockpit für komplexe Auswertungen. Power Query übernimmt den vollautomatischen Import sowie die Bereinigung und Kombination großer Datenbestände. Dies schafft die optimale Basis für tiefgehende Analysen ohne manuellen Aufwand. Power Pivot erlaubt die dynamische Verknüpfung riesiger Datenmengen über mehrere Tabellen hinweg. Das Ergebnis: Analysen mit maximaler Professionalität bei minimalem Zeitaufwand. So entwickeln Sie Ihre Expertise gezielt Richtung Business Intelligence und schaffen das ideale Fundament für den Einstieg in Power BI Desktop. Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024.

Voraussetzungen: gute Kenntnisse in Excel und Pivot-Tabellen, ab MS Excel 2019, Aktivierung Add-In Power Pivot

Achtung: Excel für Mac ist für diesen Kurs nicht geeignet.

Sie verfügen über ein funktionierendes Endgerät (PC/Laptop) inkl. Kamera und Headset (zwingend erforderlich).

50673

Donnerstag, 05.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Donnerstag, 12.11.26, 18:00-21:00 Uhr

Donnerstag, 19.11.26, 18:00-21:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 60,00 €

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.

MS PowerPoint – Online Teamwork mit KI für kreative, barrierefreie Präsentationen!

Bettina Breton

Überzeugende Präsentationen leben von Klarheit und Inklusion. Wenn Struktur, Lesefluss und Design nahtlos ineinandergreifen, wird Ihre Botschaft für alle erlebbar. Wer Barrieren vorausschauend abbaut, schafft Raum für uneingeschränkte Teilhabe. Mit moderner KI als kreativem Partner avanciert Technik zum Schlüssel für gelebte Barrierefreiheit. Der Workshop findet mit MS PowerPoint 2024 statt.

Voraussetzungen: gute PowerPoint-Kenntnisse, ab MS PowerPoint 2019, Colour Contrast Analyzer (kostenlos) von <https://www.tpgi.com/color-contrast-checker/> PAC 2026 (kostenlos) von <https://pac.pdf-accessibility.org/de>

Sie verfügen über ein funktionierendes Endgerät (PC/Laptop) inkl. Kamera und Headset (zwingend erforderlich).

50674

Freitag, 06.11.26, 13:00-16:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 40,00 €

PowerPoint: 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, 06.11.26, 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, 12.12.26, 10:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 95,00 €

Großer Android Smartphone/Tablet Einsteigerkurs für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone/Tablet Neulinge, oder die, die das Smartphone/Tablet bereits länger haben, aber außer telefonieren, oder WhatsApp nichts weiter machen. Wir richten das Smartphone/Tablet ein und machen erste Gehversuche mit dem Smartphone/Tablet. 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.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

Android-Smartphone/Tablet für Senioren Einsteiger

Antonius van der Weert

50305

Dienstag, 22.09.26, 10:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

50306

Dienstag, 17.11.26, 10:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

50307

Dienstag, 22.12.26, 10:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €



© Adobe Stock

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone/Tablet

Reisen: Wer macht das nicht gerne? Planen Sie Ihre Reise von Ihrem Smartphone/Tablet und halten Sie Kontakt mit Zuhause, mit dem Smartphone/Tablet. Es gibt atemberaubende Möglich-

keiten, 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.

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone/Tablet

Antonius van der Weert

50314

Dienstag, 29.09.26, 10:30-14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

50315

Dienstag, 24.11.26, 10:30-14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

50316

Dienstag, 26.01.27, 10:30-14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Bezahlen mit dem Android Smartphone

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

Bezahlen mit dem Android Smartphone

Antonius van der Weert

50317

Dienstag, 03.11.26, 10:30-13:30 Uhr
Dienstag, 10.11.26, 10:30-13:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 72,00 €

50318

Dienstag, 12.01.27, 10:30-13:30 Uhr
Dienstag, 19.01.27, 10:30-13:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 72,00 €

KI-Einstieg leicht gemacht: Smarter gestalten mit gezielten Prompts – Online

Bettina Breton

Kurz, klar, sofort anwendbar: Gezielte Prompts liefern beeindruckende Ergebnisse und machen künstliche Intelligenz zum smarten Assistenten in Büro und Alltag. Praxisnahe Impulse für Berufstätige zeigen den Weg zur gewinnbringenden Integration – für schnellere Texte, präzise Recherche und kreative Ideen. Chancen, Möglichkeiten und Grenzen aktueller Tools werden kompakt und verständlich aufgezeigt. Mit Offenheit und einem Augenzwinkern erleben Sie echte Aha-Momente und entdecken, wie spielerisch leicht moderne KI-

Werkzeuge Ihren persönlichen Erfolg unterstützen. Sie verfügen über ein funktionierendes Endgerät (PC/Laptop) inkl. Kamera und Headset (zwingend erforderlich).

50321

Freitag, 23.10.26, 18:00-21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 45,00 €

KI mit dem Smartphone/Tablet

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/Tablets üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz. Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen. Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

KI mit dem Smartphone/Tablet

Antonius van der Weert

50310

Dienstag, 13.10.26, 10:30-14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

50311

Dienstag, 08.12.26, 10:30-14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

KI mit dem PC

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 am Computer üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz.

Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen.

NEU

KI mit dem PC

Antonius van der Weert

50319

Dienstag, 20.10.26, 10:30-14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 60,00 €

50320

Dienstag, 15.12.26, 10:30-14:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 60,00 €

KI einfach erklärt – verstehen, mitreden, im Alltag nutzen für Einsteiger und Bestager

Wir entzaubern Schlagworte und erklären Künstliche Intelligenz (KI) verständlich, Schritt für Schritt. Gemeinsam beleuchten wir Chancen und Risiken und entdecken, wie KI im Alltag unterstützen kann. Anhand einfacher Beispiele erfahren Sie, wie Sie mithilfe von KI Texte verständlich zusammenfassen, Reisen planen oder die Vereinsarbeit erleichtern können. Wir schauen uns die Möglichkeiten

der Bild- und Videogenerierung sowie -manipulation an. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten und Grenzen von KI und sind im Anschluss in der Lage einfache Anwendungen mit Hilfe von KI in Ihrem Alltag zu anzuwenden.

Grundlagen der Internetnutzung und der PC-Bedienung sollten vorhanden sein – eigene Geräte mit Internetzugang können mitgebracht werden, sind aber nicht erforderlich.

KI einfach erklärt – verstehen, mitreden, im Alltag nutzen

Markus Wachutka

50322

Mittwoch, 04.11.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 40,00 €

50323

Freitag, 22.01.27, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 40,00 €

Prompten wie ein Profi: ChatGPT richtig nutzen

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.

Prompten wie ein Profi: ChatGPT richtig nutzen

Jörg Jaissle

50324

Freitag, 20.11.26, 14:30-18:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 25,00 €

50325

Freitag, 22.01.27, 17:45-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 25,00 €

Verborgene Gefahren der KI – 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

50327

Freitag, 18.12.26, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

ChatGPT für Excel nutzen

Jörg Jaissle

Microsoft Excel galt noch nie als besonders einsteigerfreundlich. Ohne ein wenig Mathe- und Daten-Know-how kann es ganz schön mühsam sein, aufschlussreiche Datenanalysen durchzuführen, die Erstellung von Formeln zu vereinfachen, geeignete Tabellen samt Diagrammen zu erstellen oder aus einer Tabelle die gewünschten Infos herauszuholen. Zum Glück springt hier ChatGPT ein – erkennt Muster, liefert Ihnen Auswertungen, hilft bei der Erstellung komplexer Formeln und Funktionen oder bedingter Formatierung. Es kann sogar Excel für Sie programmieren – ganz ohne, dass Sie selbst eine Zeile im Programm verstehen müssen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von ChatGPT wiederkehrende Aufgaben und Makros automatisieren, Tabellen, Diagramme, Formeln und Funktionen erstellen, Daten bereinigen, Analysen durchführen und vieles mehr. Machen Sie ChatGPT zu Ihrem persönlichen Excel-Assistenten. Voraussetzungen: Excel- und ChatGPT-Grundkenntnisse



Mitzubringen: Schreibutensilien, Zugangsdaten zu Ihrem ChatGPT-Account

50328

Freitag, 06.11.26, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 30,00 €

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

50326

Freitag, 20.11.26, 18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

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 Betrugsmappe 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, 18.12.26, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Online-Banking ohne Risiko

Jörg Jaissle

Verwalten Sie Ihr Bankkonto auch schon über das Internet? Das hat in der Tat große Vorteile, weil Sie zum Beispiel nicht mehr für jeden Kontoauszug oder jede Überweisung Ihre Bank aufsuchen müssen. Wenn nicht, liegt es wahrscheinlich an Ihren Sicherheitsbedenken oder an den Meldungen über Internetgefahren. Natürlich ist jedes Bankkonto, das per Internet verwaltet wird, ein mögliches Ziel für Internet-Kriminelle. Doch Sie brauchen sich deshalb keine großen Sorgen zu machen. Viele Sicherungsverfahren beim Online-

Banking sind selbst für Profis nur sehr schwer zu überwinden. Wir erklären Ihnen, welches Verfahren am besten schützt, wie Sie jederzeit gegen Betrugsversuche gewappnet sind und wie Sie „Betrugsmaschinen“ bei Online-Bankgeschäften erkennen und aus dem Weg gehen. Dann sind auch Sie mit Ihrem Konto immer auf der sicheren Seite. Mitzubringen: Schreibutensilien

50502

Freitag, 22.01.27, 14:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Geniale Apps, die Ihren Alltag erleichtern

Jörg Jaissle

Ihr Smartphone kann mehr, als Sie denken! In diesem Kurs stellen wir Ihnen Apps vor, die Ihren Alltag erleichtern, Spaß machen und neue Möglichkeiten eröffnen. Von cleveren Alltagshelfern über Einkauf und Finanzen bis hin zu Kultur, Genuss, Gesundheit, Reisen und Freizeit – für jeden Bereich ist etwas dabei. Lernen Sie, wie Sie bequem Bankgeschäfte vom Sofa aus erledigen, lokale Hofläden, Post- und Bankfilialen finden, Briefe ohne Briefmarken versenden, Rezepte für eine ausgewogene Ernährung entdecken und Ausflüge planen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit im Blick behalten, neue Menschen in Ihrer Nähe kennenlernen oder Ihre eigenen Fotos als Postkarte verschicken.

Jede App wird umfassend vorgestellt, inklusive ihrer Vor- und Nachteile sowie praktischer Anwendungsbeispiele. Außerdem erfahren Sie, wie Sie vertrauenswürdige Apps erkennen und Ihre Daten effektiv schützen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

50503

Freitag, 06.11.26, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im Bereich Sprachen, Berufliche Bildung, Gestalten, Kunst und Gesundheit – 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

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.

Xpert Business Seminarreihe

Folgende Bausteine (Module) werden an der vhs als Webseminare angeboten:

- Finanzbuchführung 1, 2
- Finanzbuchführung mit DATEV
- Lohn und Gehalt 1, 2 und 3 (mit DATEV)
- Einnahmen- und Überschussrechnung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft

Inhalte der Bausteine

Eine ausführliche Beschreibung der Kursinhalte zu den einzelnen Xpert-Business-Webseminar-Angeboten sowie die Möglichkeit sich anzumelden finden Sie online unter www.vhs-nuertingen.de. Die detaillierten Xpert Business Lernzielkataloge finden Sie zudem auf der Xpert Business-Webseite online unter: <http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>.

Ablauf der Webseminare:

Sie melden sich zum Webseminar Ihrer Wahl an der Volkshochschule Nürtingen an (bitte unter Angabe des gewünschten Moduls telefonisch unter 07022 / 75-341 oder per Mail an beruf@vhs-nuertingen.de). An allen Kursterminen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

Prüfung:

Die Prüfungen finden an verschiedenen Volkshochschulen in Baden-Württemberg statt. Sie erfahren über uns die Prüfungstermine und melden sich dann direkt bei der betreffenden vhs an.



Außenstellen

Aichtal	71
Bempflingen	73
Erkenbrechtsweiler	73
Frickenhausen	74
Großbottlingen	76
Neckartailfingen	78
Neckartenzlingen	80
Neuffen	83
Oberboihingen	85
Unterensingen	86
Wolfschlugen	87

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.

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

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 Fortgeschrittene
Christine Gehring-Schmidt

32121

12-mal, dienstags, ab 29.09.26
18:00-19:30 Uhr
nicht am 15. und 22.12.26
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 108,00 €



© pexels

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
Christine Gehring-Schmidt

32122

12-mal, dienstags, ab 29.09.26
19:45-21:15 Uhr
nicht am 15. und 22.12.26
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 108,00 €

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
Karina Vacelsi

32123

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
19:00-20:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 126,00 €

Yoga sanft und achtsam

Brigitte Gollinger

Durch sanfte, ruhige und bewusste Körper- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga und das Erfahren der inneren Ruhe durch Entspannung und Meditation fördern wir unsere Gesundheit und gewinnen zunehmend geistige Frische, Energie und Gelassenheit.

32125

12-mal, mittwochs, ab 30.09.26
09:30-11:00 Uhr
nicht am 16.12.26
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, großer Saal
Gebühr: 108,00 €

Yoga auf und mit dem Stuhl

Brigitte Gollinger

Yoga auf dem Stuhl ist ideal für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Schwierigkeiten bei Bodenübungen. Sanfte Bewegungs- und Atemübungen fördern Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Kraft und Wohlbefinden – schonend und nachhaltig.

32126

12-mal, mittwochs, ab 30.09.26
14:45-16:00 Uhr
nicht am 16.12.26
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 102,00 €
Kleingruppe

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen.

35130

9-mal, montags, ab 21.09.26
09:30-10:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 49,20 €

Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rückenfit

Nadine Eder

35121

12-mal, montags, ab 21.09.26
18:20-19:05 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 49,20 €

35122

12-mal, montags, ab 21.09.26
19:15-20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 49,20 €

Pilates

Ivonne Colin

35101

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
18:15-19:15 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 74,50 €

35102

13-mal, dienstags, ab 06.10.26
19:20-20:20 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 74,50 €

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



Rückenfit – Rückenkräftigung

Die Stunde umfasst Erwärmung, Ganzkörpergymnastik, Konditions- und Entspannungsübungen mit Musik sowie Übungen für eine rückengerechte Haltung und ein besseres Körpergefühl.

Rückenfit – Rückenkräftigung

Ute Roth

35123

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
09:00-10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 65,60 €

35124

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
10:00-11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 65,60 €

Funktionelle Fitnessgymnastik

Der Kurs bietet ein intensives sowie dynamisches und modernes Fitnesstraining, das sich nach den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre richtet.

Funktionelle Fitnessgymnastik

Irena Fritz

36144

10-mal, donnerstags, ab 24.09.26
19:00-19:45 Uhr
nicht am 08.10., 05.11., 3.12. und 17.12.26
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 41,00 €

36145

10-mal, donnerstags, ab 24.09.26
19:45-20:30 Uhr
nicht am 08.10., 05.11., 3.12. + 17.12.26
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 41,00 €

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Ute Roth

Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.

36140

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
09:00-10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 65,60 €

English through Life – Englisch 60+

(Buch: Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Learn English through real-life stories, travel experiences and inspiring conversations. Enjoy a warm, friendly atmosphere where you can share, watch and speak with confidence. Meaningful, engaging and truly enjoyable learning.

42110

10-mal, dienstags, ab 06.10.26
09:30-11:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 109,00 € (inkl. 3 € Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B1 (Klett), ab Lektion 6)
Gabriel Cannata

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Junggebliebene mit bereits gefestigten Italienischkenntnissen auf dem Niveau B1, die ihre Sprachkompetenz weiter ausbauen möchten. Aufbauend auf den vorhandenen Kenntnissen werden Grammatik und Wortschatz vertieft und die kommunikative Sicherheit weiterentwickelt.

Der Schwerpunkt liegt auf der aktiven Anwendung der Sprache. Die Teilnehmenden trainieren, sich differenzierter zu alltäglichen, gesellschaftlichen und kulturellen Themen zu äußern, Gespräche flüssiger zu führen sowie Meinungen und Erfahrungen klar und angemessen zu formulieren. Hör- und Leseverstehen werden anhand authentischer Materialien gezielt gefördert.

Der Kurs ist auf die Lernbedürfnisse Erwachsener ausgerichtet und verbindet praxisnahe Übungen mit Einblicken in die italienische Kultur und Lebensweise. Ziel ist es, mehr Sicherheit, Sprachfluss und Ausdrucksgenauigkeit im Italienischen zu erreichen.

44110

9-mal, dienstags, ab 22.09.26
11:15-12:45 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 95,40 €
Kleingruppe

Zukunftshelden – Stark durchs Leben

Grundkurs für Kinder von 6-11 Jahren
Sandra Knoch

Leopold und Paula werden immer wieder geärgert. Doch während Leopold ruhig bleibt, wird Paula wütend. Was ist Leopolds Geheimnis? Das und viele weitere starke Strategien lernst du in meinem Training. Wir entdecken, was Löwen, Schafe und Mücken uns über Streit beibringen und wie du als Zukunftsheld mutig für dich selbst einsteht. Du erfährst, warum gemeine Worte dich nicht verletzen müssen und welche Stärke bereits in dir steckt. Ein Training für mehr Selbstvertrauen, Konfliktstärke und inneres Glück. (Basierend auf dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“) Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu essen

62101

Freitag, 11.12.26, 16:00-17:30 Uhr
Samstag, 12.12.26, 10:00-11:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Gymnastikraum
Gebühr: 20,50 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)

Bewegung für Eltern und Kinder

für Kinder von 1,5-3 Jahren
Ute Roth

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 und Opa einspringen.

62105

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
10:00-11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 56,00 €

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
Veronica Müller



62106

14-mal, donnerstags, ab 24.09.26
15:00-16:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 60,70 €

62107

14-mal, donnerstags, ab 24.09.26
16:00-17:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 60,70 €

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 selbstständige 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 24.09.26
16:30-17:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

62109

10-mal, freitags, ab 25.09.26
14:30-15:15 Uhr
nicht am 09.10.26
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

Der Schwerpunkt der Fortgeschrittenkurse 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



62110

10-mal, donnerstags, ab 24.09.26
17:25-18:10 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

62111

10-mal, freitags, ab 25.09.26
15:20-16:05 Uhr
nicht am 09.10.26
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

für weit Fortgeschrittene
von 5-7 Jahren
Christine Jekel



62112

10-mal, freitags, ab 25.09.26
16:10-16:55 Uhr
nicht am 09.10.26
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

62120

Samstag, 21.11.26, 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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

Gyrokinesis® – Gesundheitsgymnastik 60+ Beweglichkeit erhalten & den Körper kräftigen

Manon Weiss

Mit sanften, abwechslungsreichen Übungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Die fließenden Bewegungen mobilisieren den ganzen Körper, lösen Verspannungen und stärken die Wirbelsäule. Geübt wird im Sitzen und Stehen – in angenehmem Tempo und einer entspannten Atmosphäre.

35226

12-mal, dienstags, ab 29.09.26
18:40-19:40 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 80,00 €

Gyrokinesis® – Gesundheitsgymnastik Beweglichkeit erhalten & den Körper kräftigen

Manon Weiss



© Manon Weiss

35225

12-mal, donnerstags, ab 24.09.26
08:30-09:30 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 80,00 €

Qigong – 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong

Vertiefungskurs mit Vorkenntnissen
Gabriele Kottal

In diesem Kurs werden wir die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong wiederholen und vertiefen. 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.

35224

13-mal, donnerstags, ab 24.09.26
10:00-11:00 Uhr
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.

36204

11-mal, donnerstags, ab 24.09.26
20:00-21:00 Uhr
nicht am 01.10. und 15.10.26
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 60,10 €

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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

Auf den Spuren der Kelten – Exkursion am Heidengraben

Führung mit Anmeldung
Diana Mailänder

Erleben Sie den Heidengraben auf einer spannenden Exkursion durch Geschichte, Natur und Geologie!

Auf einer etwa 3 km langen Rundtour (ca. 3 Stunden Gehzeit) entdecken Sie die beeindruckenden Reste der keltischen Großsiedlung zwischen Erkenbrechtsweiler, Hülben und Grabenstetten. Die Route führt vom Zangentor G an der Bassgeige über die Elsachstadt mit ihren mächtigen Toranlagen bis zum Lauereckfelsen, wo Sie einen atemberaubenden Blick über die Schwäbische Alb genießen.

Unterwegs erfahren Sie Wissenswertes über die geologische Entstehung der Landschaft, die vielfältige Flora und Fauna sowie über das Leben der Kelten vor rund 3.000 Jahren.

Zum Abschluss wird am Heidengrabeturm und im Heidengrabenzentrum die keltische Kultur lebendig.

Treffpunkt: Erkenbrechtsweiler: keltisches Zangentor G, Nähe Parkplatz Bassgeige

Hinweis: Bitte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen. Da die Sie von der Bassgeige zur ehemaligen inneren Stadt (Wanderparkplatz Seelenau) des Oppidums gelangen müssen, ist ein Auto notwendig.

11121

Sonntag, 27.09.26, 10:00-14:00 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Treffpunkt: Wanderparkplatz Bassgeige

Gebühr: 28,00 € (inkl. Führung und Eintritt im Heidengrabenzentrum)

NEU

Nadelbinden – Eine alte Handarbeitstechnik neu entdecken

Christiane Haid

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Nadelbindens – einer jahrhundertealten Textiltechnik, die bereits von den Wikingern genutzt wurde. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser traditionellen Handarbeit kennen und fertigen Ihr eigenes Werkstück an. Nadelbinden verbindet kreatives Arbeiten mit meditativer Entschleunigung und eignet sich wunderbar für alle, die historische Handarbeitstechniken ausprobieren möchten. Material: Kann im Workshop erworben werden. Wer eine stumpfe Nadel aus Holz oder anderen Materialien hat und Schur-/Filzwolle, kann dies gern mitbringen. Aber Achtung: Die Nadel braucht ein großes Nadelöhr! Nadeln für's Nadelbinden sind spezielle Nadeln, meist selbst geschnitzt.

26350

2-mal, mittwochs, ab 04.11.26

19:00-21:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Begegnungsstätte

Gebühr: 39,30 €

zzgl. Kopierkosten - werden im Kurs eingesammelt

NEU

Weben mit dem Gatterkamm

Christiane Haid

Weben, ein uraltes Handwerk, für sich entdecken! Lernen Sie dieses wunderbare, sehr alte und spannende Handwerk kennen. In diesem Kurs bekommen Sie Grundkenntnisse vermittelt und können dann ein Band, z. B. für einen Schulterriemen für eine Tasche oder für einen Gürtel, eigenständig weben. Wenn Sie einen Gatterkamm und Webgarn haben, dürfen Sie das gerne mitbringen. Wer keinen Gatterkamm hat, kann sich einen im Kurs ausleihen oder dort käuflich erwerben. Für das Garn, das im Kurs bezogen werden kann, werden die Kosten nach Verbrauch ermittelt.

26351

3-mal, mittwochs, ab 18.11.26

19:00-21:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Begegnungsstätte

Gebühr: 59,00 €

zzgl. Kopierkosten - werden im Kurs eingesammelt

NEU

Ruhe – Entspannung – Auftanken: relax-point

Corinna Vidmar

An den Abenden erhalten Sie praktischen Einblick in bewährte, klassische Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Sie kommen zur Ruhe und können Entspannung bewusst erleben. Seien Sie ermutigt eine Pause einzulegen und aus der Ruhe neue Kraft zu schöpfen. Die Übungen (im Sitzen oder Liegen ausgeführt) lassen sich gut in den Alltag und in die Abendroutine (Einschlafhilfe) integrieren.

32303

4-mal, mittwochs, ab 23.09.26

19:00-19:45 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 27,20 €

NEU

Neue Kraft und Power für Ihren Alltag Infoabend mit praktischen Übungen

Corinna Vidmar

Unsere Gesundheit wird von drei wichtigen Säulen getragen: Ernährung, Bewegung und Entspannung. Während Ernährung und Sport häufig im Fokus stehen, kommt die Entspannung in unserem hektischen Alltag oft zu kurz. Ich lade Sie ein, bewusst innezuhalten und verschiedene Impulse zum Thema Entspannung mitzunehmen. Neben der Theorie stehen vor allem praktische Übungen im Mittelpunkt, diese können Sie direkt erleben und später auch zu Hause anwenden. Sie lernen Grundlagen von klassischen Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtechnik...) kennen und nehmen Anregungen für einen entspannteren Alltag mit. Die Übungen finden im Sitzen statt.

32304

Mittwoch, 13.01.27, 19:00-20:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 17,00 €

Meditation mit Klangschalen

Einführungsworkshop. Hilde Herberth

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.

32302

Mittwoch, 21.10.26, 18:00-19:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 17,00 €



© Hilde Herberth

Neujahrslachmeditation Lachyoga mit meditativer Entspannung

Vortrag. Silvia Bauer

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund und die moderne Medizin bestätigt dies: Lachen ist ein wahrer Gesundbrunnen und die beste Medizin gegen Stress, Ärger und Angst. Forschungen belegen, dass Lachen das Immunsystem stärken und Verspannungen lösen, Schmerzen lindern und die Selbstheilungskräfte mobilisieren kann. Da beim Lachen Glückshormone ausgeschüttet werden, fühlen wir uns danach vielleicht auch emotional ausgeglichener. Eine Lachmeditation rundet den Kurs ab.

32301

Montag, 11.01.27, 18:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 22,70 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 6/7)

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 09.10.26

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 und Donnerstag: 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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

„Riusiava“ – aus dem Leben einer Keltin. Autorenlesung

Autorenlesung
Doris Wechselberger-Pfeifer

Die Autorin Doris Wechselberger-Pfeifer gibt an diesem Abend mit ihrem Erstlingswerk Einblicke in die Welt der Kelten und liest aus ihrem Roman „Riusiava – aus dem Leben einer Keltin von der schwäbischen Alb“. Was wir bisher aus nüchternen prähistorischen Forschungsberichten und archäologischen Funden erfahren, erweckt die Schriftstellerin mit ihrem spannenden Roman einfühlsam zu Leben. Lassen Sie sich von zarten Harfentönen verführen und seien Sie gespannt was die Protagonistin Bryanna in ihrem neuen Leben im Oppidum am Heidengraben so alles erlebte. Nach der Lesung gibt es die Möglichkeit, den Roman zu erwerben und von der Autorin signieren zu lassen.

21310

Freitag, 18.09.26, 18:00-19:30 Uhr
Frickenhausen, Altenbegegnungsstätte
Gebühr: 12,00 € (Abendkasse)
10,00 € (Vorverkauf)

Yin-Yoga

Carla Hägele

Für alle, die sich mehr Energie und Kraft für den Alltag wünschen. Wir üben eine fließende und kräftigende Praxis, den Sonnengruß und in der anschließenden Yin-Sequenz werden klassische Yinhaltungen geübt, die wir etwas länger halten (3 Minuten), um dadurch auch die Faszien, Sehnen und Bänder zu dehnen und eine tiefgehende Entspannung zu erreichen. Dabei kommt auch der Geist zur Ruhe.

32306

13-mal, donnerstags, ab 24.09.26
09:00-10:30 Uhr
Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
Gebühr: 117,00 €

Qigong

für Anfänger(innen)
Nicole Schneider

Qigong ist eine Bewegungs-, Atem- und Meditationsform zur Stärkung des gesamten Organismus. Qigong dient der Gesundheitsvorsorge. Die fließenden und gleichmäßigen Bewegungen beruhigen den Atem, dehnen und kräftigen die Muskeln und mobilisieren sanft die Gelenke. Qigong-Übungen haben eine harmonisierende Wirkung auf den Rücken, den gesamten Körper und den Geist.

32305

13-mal, freitags, ab 25.09.26
10:30-11:30 Uhr
nicht am 04.12.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 78,00 €

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.

NEU

Pilates

für Anfänger(innen)
Ulrike Buck

35303

12-mal, montags, ab 05.10.26
08:00-08:45 Uhr
nicht am 21.12.26
Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
Gebühr: 55,20 €

Pilates

Ulrike Buck

35301

13-mal, donnerstags, ab 01.10.26
08:30-09:15 Uhr
nicht am 17.12.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 53,30 €

35302

13-mal, donnerstags, ab 01.10.26
09:30-10:15 Uhr
nicht am 17.12.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 53,30 €

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

35321

13-mal, dienstags, ab 22.09.26
08:45-09:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 53,30 €

35322

13-mal, dienstags, ab 22.09.26
09:40-10:25 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 53,30 €

Orientalischer Tanz

Weiblich, vielfältig, ausdrucksstark: Der Orientalische Tanz, umgangssprachlich Bauchtanz genannt, verbindet Körper, Geist und Seele auf einzigartige Weise. Die fließenden, kontrollierten Bewegungen trainieren Muskeln in Bauch, Rücken und den Beckenboden sanft, aber effektiv. Im Tanz wird das Körperbewusstsein gestärkt, zugleich Spannung und Stress abgebaut. Ein ganzheitliches Training, das innere Ausgeglichenheit und äußere Ausdruckskraft harmonisch vereint. Dieser Kurs bietet einen guten Einstieg in das Tanz-Genre und Gelegenheit, die Grundbewegungen zu erlernen. Zum Training empfiehlt sich lockere und bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte. Getanzt wird in der Regel barfuß oder in Ballettschläppchen.

NEU

Orientalischer Tanz

für Frauen
Nicole Mohn

36380

3-mal, donnerstags, ab 08.10.26
18:00-19:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 27,60 €

36380

10-mal, donnerstags, ab 05.11.26
18:00-19:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 82,00 €

Genuss-Weinwanderung mit dem AlbVerführer

Bernd Kühfuß



© AlbVerführer

An diesem Sonntag dürfen wir uns auf eine tolle Genuss-Weinbergwanderung freuen. Wir werden ohne Hektik zu verbreiten genussvoll durch unsere Weinberge wandern und uns bei herzhaften Genusspausen laben. Auch der Spaß und die Entschleunigung sollen bei diesem wunderschönen Event dabei nicht zu kurz kommen. Immer wieder gibt es Interessantes über unsere Heimat und die Leckereien zu erfahren. Wir starten mit einem Sektempfang (auch alkoholfreie Getränke vorhanden) und einem kleinen Snack. Zum Abschluss der Veranstaltung erwartet die Teilnehmenden noch ein reichhaltiges regionales Vesperbuffet mit leckeren Getränken. Mehr soll an dieser Stelle noch nicht verraten werden. Lassen Sie sich vom AlbVerführer dazu verwöhnen und verführen, unsere schöne Heimat mit neuen Augen zu sehen – es gibt noch so vieles Neues zu entdecken.

39300

Sonntag, 06.09.26, 11:00-17:00 Uhr
 Linsenhofen, Treffpunkt: Parkplatz am Sportpl. TSV
 Gebühr: 60,00 € (inkl. aller Kosten)

Englisch mit Muße – A 1

für Teilnehmer(innen) 55+
 (Buch: Autumn Years Coursebook 1 ab
 Lektion 6 + Workbook 1)
 Renate Roller

Der Anfängerkurs ohne Druck und Eile, auch für die ältere Generation. Mit Spielen, Dialogen und leichter Grammatik lernen wir diese Fremdsprache für Urlaub und Alltag.

42301

10-mal, mittwochs, ab 30.09.26
 17:00-18:30 Uhr
 Tischardt, Bürgerhaus, Sitzungsraum, 1. OG
 Gebühr: 128,00 €
 Kleingruppe

Englisch A 2

für Teilnehmer(innen) 55+
 (Buch: Take It Easy, A2 extra, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520794-2, ab Lekt. 1)
 Irene Ganter

English – Now or Never! Let's refresh your English together in a relaxed and friendly atmosphere. Take it easy!

Für alle, die ca 3-4 Jahre in der Schule oder VHS Englisch gelernt haben.

42302

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
 18:00-19:30 Uhr
 Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum N001
 Gebühr: 127,20 €
 Kleingruppe

**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 07.10.26
 18:30-20:00 Uhr
 Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 003
 Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

**Ausführliche inhaltliche
 Kursbeschreibungen**

finden Sie auf unserer
 Homepage:
www.vhs-nuertingen.de

**Großbettlingen**

Leiterin: Claudia Schreck
 Info-Point im Forum der Generationen
 Heerweg 20
 72663 Großbettlingen

Telefon: 07022 9434523
 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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

Aquarellmalerei für Beginner

Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stilleben, 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.

25400

5-mal, donnerstags, ab 12.11.26
 18:30-21:00 Uhr
 Großbettlingen, Ortsbücherei, DG
 Gebühr: 83,40 €

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

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
 17:15-18:30 Uhr
 nicht am 22.12.26
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
 Gebühr: 112,50 €

Hatha Yoga

Claudia Ehrminger

32415

10-mal, mittwochs, ab 23.09.26
 18:15-19:30 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
 Gebühr: 75,00 €

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

32417

15-mal, freitags, ab 25.09.26
 17:05-18:35 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
 Gebühr: 135,00 €

NEU**Progressive Muskelentspannung
 nach Jacobson**

Nadine Dolwig

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur gezielten Stressbewältigung und Spannungsförderung. Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen werden Verspannungen gelöst, die Körperwahrnehmung geschult und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig verbessert. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die eine effektive Methode zur Entspannung und Stressreduktion erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

32405

6-mal, mittwochs, ab 14.10.26
 19:15-20:15 Uhr
 Großbettlingen, Ortsbücherei, DG
 Gebühr: 54,40 €

Zeit mit dir – Wohlfühl-Abend

Gönne dir bewusst eine Auszeit vom Alltag – nur für dich. In diesem Kurs verbinden sich zwei kraftvolle Entspannungsmethoden: Autogenes Training führt dich durch gezielte Übungen in tiefe körperliche und mentale Ruhe. Fantasiereisen nehmen dich mit auf eine sanfte innere Reise, die Geist und Seele beflügelt und neue Energie freisetzt. Zusammen helfen diese Methoden dabei, Stress loszulassen, den Kopf frei zu bekommen und die eigene Mitte wiederzufinden.

NEU**Zeit mit dir – Wohlfühl-Abend**

für Frauen
 Nadine Dolwig

32407

Mittwoch, 02.12.26, 19:15-20:15 Uhr
 Großbettlingen, Ortsbücherei, DG
 Gebühr: 13,30 €

32408

Mittwoch, 09.12.26, 19:15-20:15 Uhr
 Großbettlingen, Ortsbücherei, DG
 Gebühr: 13,30 €

32409

Mittwoch, 16.12.26, 19:15-20:15 Uhr
 Großbettlingen, Ortsbücherei, DG
 Gebühr: 13,30 €

Bauch Beine Po

Liesbeth Greiner

36422

16-mal, montags, ab 21.09.26

18:00-19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum, Gymnastikhalle

Gebühr: 87,50 €

Bodyfitness

Liesbeth Greiner

Breit angelegtes Fitnessprogramms als Bewegungsausgleich zum Alltag.

36423

16-mal, montags, ab 21.09.26

19:05-20:05 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum, Gymnastikhalle

Gebühr: 87,50 € (Zehnerkarte 65 €)

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.

35423

16-mal, dienstags, ab 22.09.26

08:15-09:15 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 93,90 €

In den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität Schlingentraining

Sabine Kleiß

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.

**35434**

16-mal, dienstags, ab 22.09.26

09:20-10:20 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 98,10 €

Aus Gewohnheit verspannt? Entspannter Nacken, Kiefer, stabile Schulter

Sabine Kleiß

Lockerungs- und Atemübungen, Dehnungen und Mobilisation, die auf Nacken, Kiefer und Schulter abgestimmt sind und damit eine grundlegende, umfassende Entspannung bewirken.

35432

16-mal, dienstags, ab 22.09.26

18:15-19:15 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 98,10 €

In den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität Schlingentraining

Sabine Kleiß

Das Schlingentraining ist eine sehr effektive Ganzkörper-Trainingsmethode, bei dem neben der Kraft auch die Muskelkoordination und Stabilisation trainiert werden, während man mit Armen oder Beinen in einem Schlingensystem hängt.

35435

16-mal, dienstags, ab 22.09.26

19:20-20:20 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 98,10 €

Fit for ever

Dagmar Kraut

Mit unterstützender Musik werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und gleichzeitig Problemzonen gestrafft. Einfache Aerobic- und Steppaerobic-Schrittfolgen gehören ebenfalls dazu.

36424

15-mal, dienstags, ab 22.09.26

19:00-20:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 82,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Pilates

Chrissie Müller

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.

35403

15-mal, mittwochs, ab 23.09.26

17:30-18:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore

Gebühr: 82,00 €

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 24.09.26

09:00-10:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 82,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Faszientraining II

Liesbeth Greiner

36426

15-mal, donnerstags, ab 24.09.26

10:00-11:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore

Gebühr: 82,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Aktives Rückentraining

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem der Rücken gestärkt, die Wirbelsäule mobilisiert sowie die verspannte Muskulatur gedehnt und gelockert wird.

Aktives Rückentraining I

Dagmar Kraut

35425

14-mal, donnerstags, ab 24.09.26

18:00-19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum

Gebühr: 76,50 € (Zehnerkarte: 65 €)

Aktives Rückentraining II

Dagmar Kraut

35426

14-mal, donnerstags, ab 24.09.26

19:05-20:05 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum

Gebühr: 76,50 € (Zehnerkarte: 65 €)

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell entwickeltes Fitnessprogramm, das sich an ältere Erwachsene, Einsteiger(innen) oder Menschen mit geringerer Fitness

richtet. Die Bewegungen sind gelenkschonender, das Tempo ist moderater und die Choreografien sind einfacher aufgebaut als im klassischen Zumba®. Trotzdem kombiniert Zumba® Gold rhythmische Musik, leichte Tanzschritte und Spaß an der Bewegung, um Ausdauer, Koordination und Mobilität zu fördern – ganz ohne Leistungsdruck.

Zumba® Gold

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler



36474

6-mal, montags, ab 14.09.26
9:30-10:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 48,00 €

36474A

10-mal, montags, ab 02.11.26
9:30-10:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 73,30 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler



36475

15-mal, donnerstags, ab 17.09.26
18:00-19:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 92,00 €

English Conversational Club

(Buch: Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Speak English with confidence in a relaxed, friendly atmosphere designed especially for 60+ learners at B1 level. No boring textbooks or heavy grammar - just real conversations, engaging topics, films and lively discussions that bring language to life. Share your experiences, laugh and connect while improving your fluency naturally. Join us and start speaking freely and comfortably from day one!

42400

11-mal, montags, ab 05.10.26
18:30-20:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 116,60 €
Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



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

62400

Samstag, 26.09.26, 09:00-15:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 49,00 €

Contemporary Ballett

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des klassischen Balletts an der Stange und in der Mitte vermittelt. Ein klassisches Balletttraining ist die Grundlage für viele Tanzrichtungen. Durch das Balletttraining werden wir vor allem die tiefliegende Muskulatur ansteuern 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.

Contemporary Ballett

für Kinder von 11-15 Jahren
Jutta Scholz



62411

16-mal, dienstags, ab 22.09.26
16:30-17:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 78,90 €

Contemporary Ballett

für Kinder von 5-7 Jahren
Jutta Scholz



62409

15-mal, donnerstags, ab 24.09.26
14:30-15:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 74,00 €

Contemporary Ballett 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. Un-

terrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.

62410

15-mal, donnerstags, ab 24.09.26
15:30-16:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 74,00 €

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

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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

NEU

Adventskränze gestalten – DIY Upcycling mit Weihnachtsdeko

Anja Liedermann

Freuen Sie sich auf ein tolles Gestaltungserlebnis und ein inspirierendes Upcycling-Projekt: Aus vorhandener Weihnachtsdeko wie kleinen Kugeln, Steckern, Sternen, Kerzen, Zapfen oder besonderen Lieblingsstücken entsteht mit neuen Ideen, farblich passenden Ergänzungen und kreativer Unterstützung ein ganz persönlicher Adventskranz. Der Kranz wird langlebig gestaltet und nur mit etwas frischem Grün ergänzt. Wer wenig eigenes Material hat, kann zusätzliche Materialien vor Ort (Rohlinge, Filz, Steckmasse, Kerzen, diverse Naturmaterialien,...) gegen einen kleinen Kostenbeitrag erwerben und so seinen stimmigen und schönen Kranz gestalten.

26504

Freitag, 13.11.26, 18:30-21:00 Uhr
Neckartailfingen, Kelter
Gebühr: 16,70 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch 5-10 €)

Sterne und Engel

Monika Frischknecht

Weidengeflechte machen draußen wie drinnen etwas her. Aus ungeschälter Weide lassen sich Sterne (ca. 40 - 140 cm) und Engel (ca. 60 - 80 cm) flechten, die als Weihnachtsdekoration mit Lichterketten verziert oder als Weihnachtsgeschenk Stimmung auf die winterliche Jahreszeit machen.

26650

Samstag, 14.11.26, 09:00-18:00 Uhr
Neckartailfingen, Kelter
Gebühr: 68,60 € (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 runder Korb in der Größe eines Einkaufs- oder Holzkorbs geflochten. Der Korb erhält einen Henkel/2 Griffe/2 eingeflochtene Griffe. Alle Flechttechniken, die man zur Herstellung eines Korbes benötigt, werden vermittelt. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Material und Werkzeug werden gestellt.

26651

Freitag, 05.02.27, 13:00-21:00 Uhr
Samstag, 06.02.27, 09:00-20:00 Uhr
Neckartailfingen, Kelter
Gebühr: 144,20 € (zzgl. 35 - 45 EUR Materialkosten, werden im Kurs eingesammelt)
Kleingruppe

Nähkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Silke Löffler

Sie sind blutiger Anfänger oder haben schon Näh Erfahrung, 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.

27510

5-mal, mittwochs, ab 07.10.26
18:00-20:15 Uhr
nicht am 04.11. und 11.11.2026
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten, EG
Gebühr: 85,50 €
Kleingruppe

Eine Übungsmöglichkeit nicht nur für ältere Teilnehmende, sondern zum Beispiel auch zum „Mitnehmen“ ins Büro. Der Stuhl kann dabei als ganz wunderbares Hilfsmittel erlebt werden, der viele Yogaübungen nicht nur vereinfacht, sondern sie ganz neu erleben und vertiefen lässt. Eine passende Yogareihe begleitet uns durch den Kurs.

Hatha Yoga – Stuhl trifft Stand – Yoga im Jahr des Feuerpferdes

Heike Witzel-Wilhelm

„Yoga lehrt uns, das zu heilen, was nicht ertragen werden muss, und das zu ertragen, was nicht geheilt werden kann.“ – B. K. S. Iyengar
Das Jahr des Feuerpferdes steht für kraftvolle Energie, Bewegung und Veränderung. Gleichzeitig erleben wir eine Zeit, in der viele Konflikte und Spannungen unsere Welt prägen. Das hinterlässt

auch Spuren in unserem Nervensystem. Wir üben Yoga nicht als Rückzug aus der Welt, sondern als Raum, um innezuhalten, Kraft zu sammeln und innere Klarheit zu finden. Durch Bewegung, Atem und Achtsamkeit stärken wir unsere Stabilität und Lebendigkeit – damit wir dem Leben und den Herausforderungen unserer Zeit mit mehr Ruhe, Mut und Mitgefühl begegnen können.

32515

10-mal, mittwochs, ab 30.09.26
09:30-11:00 Uhr
nicht am 21.10. und im Dezember 26
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 90,00 €

Yoga

Yoga kommt ursprünglich aus Indien und ist ein traditioneller Übungsweg, der uns hilft, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, ruhig zu werden aber doch beweglich zu bleiben im Innen und Außen. Durch verschiedene Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation lernen wir, wenigstens für kurze Momente weg vom hektischen Alltagsleben und wieder aufmerksam im Hier und Jetzt zu sein. Yoga hilft zu sich selbst zurück zu finden. Du nimmst dich wahr.

Hatha Yoga

Yoga im Jahr des Feuerpferdes

Heike Witzel-Wilhelm

32516

10-mal, mittwochs, ab 30.09.26
18:00-19:30 Uhr
nicht am 21.10. und im Dezember 26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 90,00 €

32517

10-mal, mittwochs, ab 30.09.26
19:45-21:15 Uhr
nicht am 21.10. und im Dezember 26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 90,00 €

Pilates mit Vorkenntnissen

Pilates stärkt die Körpermitte, verbessert Haltung, Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Bei Rückenproblemen sprechen Sie bitte vor der Teilnahme mit Ihrem Arzt.

Pilates

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

35504

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
17:40-18:40 Uhr
nicht am 22.12.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 82,00 €

35505

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:55-19:55 Uhr
nicht am 22.12.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 82,00 €

35506

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
20:10-21:10 Uhr
nicht am 22.12.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 82,00 €

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 22.09.26
08:45-09:45 Uhr
nicht am 22.12.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 82,00 €

35524

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
10:00-11:00 Uhr
nicht am 22.12.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 82,00 €



NEU

Loopbasteln aus Gießkeramik

für Kinder von 9-12 Jahren
Stephanie Schulte-Derne



Wir basteln aus einem Metallring und Holzklötzchen sowie gegossenen Keramikfiguren einen schönen Loop zum selber behalten oder verschenken.

62510

Samstag, 17.10.26, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 5,- € pro Loop mit Keramikfiguren, werden im Kurs eingezogen)

NEU

Schöne Schlüsselanhänger aus Perlen

für Kinder von 9-12 Jahren
Stephanie Schulte-Derne



Mitzubringen: Getränk

62511

Samstag, 07.11.26, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 1 - 4 € pro Werkstück nach Verbrauch, werden im Kurs eingezogen)

NEU

Suncatcher (Sonnenfänger) und Schlüsselanhänger

für Kinder von 9-12 Jahren
Stephanie Schulte-Derne



Wir gestalten mit Prismen Suncatcher. Im Einklang mit Perlen entstehen wunderschöne Sonnenfänger. Zu Hause hängen Sie an einem Fenster und die Sonnenstrahlen brechen sich im Licht.

Oder wir gestalten einzigartige Schlüsselanhänger aus Perlen.

Mitzubringen: Getränk

62515

Samstag, 23.01.27, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 1 - 4 € pro Werkstück nach Verbrauch, werden im Kurs eingezogen)

Neckartenzlingen

Leitung: Dagmar und Jürgen 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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

Nichts als Tage

Autorenlesung, Susanne Steck

Frida findet in Theo die große Liebe. Seine Familie mit dem Hof am Rand des Schwarzwalds gibt auch ihr Geborgenheit und Halt angesichts der herausfordernden Zeiten während und nach dem Zweiten Weltkrieg. Doch Theos früher Tod hinterlässt eine nie zu schließende Lücke. Zusammen mit den gemeinsamen Kindern meistert Frida den

entbehrungsreichen Alltag, unerschütterlich und stark durch die tiefe Verbundenheit mit den Menschen, die sie liebt. Noch als Großmutter bewahrt sie das Andenken an Theo, an seine Verluste und die ungelebten Träume. Ihre Enkelin Sissi wird die Geschichten weitertragen. Ein wunderbares Romandebüt in klarer, eindringlicher Sprache mit einem feinen Gespür für Gerüche und die Kraft der Erinnerung.

Im Preis inbegriffen ist ein Glas Sekt. Für das leibliche Wohl ist in Form eines Fingerfood-Buffets gesorgt.

Mit Anmeldung bei der vhs. Die Karten können ebenfalls zu den Öffnungszeiten der Bücherei sowie an der Abendkasse (Einlass 19.00 Uhr) erworben werden.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Neckartenzlingen

21610

Freitag, 16.10.26, 19:30-21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Glas Sekt)

Gitarrenkurs für Anfänger(innen) mit leichten Vorkenntnissen

Martin Baur

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.

29610

10-mal, mittwochs, ab 23.09.26
18:00-19:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.4
Gebühr: 80,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

Gitarrenkurs für Wiedereinsteiger(innen)

Martin Baur

29611

10-mal, mittwochs, ab 23.09.26
19:15-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.4
Gebühr: 80,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

Yoga ein Weg zu Gelassenheit und Beweglichkeit. Wir üben unkomplizierte Asanas (Körperhaltungen), machen einfache Atemübungen (Pranayama) und nehmen die Stille in uns wahr, die den Übungen unmittelbar folgt. Achtsamkeitsübungen und eine Entspannungsphase stimmen ein und schließen die Stunde ab. Die Übungen in diesem Kurs sind für Menschen jeden Alters geeignet, die einen bewussten und freundlichen Umgang mit sich selbst kultivieren möchten.

32611

14-mal, montags, ab 21.09.26
10:15-11:45 Uhr
nicht am 02.11. + 21.12.26
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 126,00 €

Yin Yoga

Marielle Wenzel

Ruhe. Entspannung. Achtsamkeit. Wir üben im Yin Yoga ohne Muskelkraft. Die Asanas werden im Liegen oder Sitzen ausgeübt. Wir halten diese länger und können so unser Bindegewebe und unsere Faszien verstärkt dehnen.

32614

9-mal, mittwochs, ab 30.09.26
18:10-19:25 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 67,50 €

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.

32615

9-mal, mittwochs, ab 30.09.26
19:35-20:35 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 54,00 €

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 25.09.26
08:45-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 105,00 €

32613

14-mal, freitags, ab 25.09.26
10:15-11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 105,00 €

AusKlangZeit – Klangmeditation

Marielle Wenzel

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.

32616

Mittwoch, 23.09.26, 19:00-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 14,50 €

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 wohlthuenden Klänge von vornehmlich Planetenklängschalen einzutauchen. Weitere Klanginstrumente begleiten bei einer entspannenden Klangmeditation und einem klangvollen Abschluss.

32618

Samstag, 16.01.27, 14:00-16:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 28,30 €

Kräftigende Beckenbodengymnastik

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren und somit Schwächen ausgleichen bzw. vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie, ist Inhalt dieses Kurses.

Kräftigende Beckenbodengymnastik

für Frauen
Jutta Göke

35625

12-mal, montags, ab 21.09.26
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 65,60 €

35621

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 83,20 €
Kleingruppe

Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

Ein ganzheitliches Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit sowie Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining.

36622

10-mal, montags, ab 05.10.26
17:30-18:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 56,70 €

Damenfitness 50+

Manuela Kreutzberg

Rhythmische Funktionsgymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Stärkung von Bauch, Beinen, Armen und Po unter Beachtung der Grundsätze aus der Körper- und Haltungsschulung.

36620

10-mal, montags, ab 28.09.26
19:00-20:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Sport-halle
Gebühr: 54,70 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene
und Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler

Zumba® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinerinnen bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba® kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

36670

15-mal, montags, ab 21.09.26
19:00-20:00 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 92,00 €

Powerfitness am Abend mit HIIT

für Männer
Stefan Schneider



© Stefan Schneider

In diesem Kurs werden unterstützende 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

15-mal, montags, ab 21.09.26
20:15-21:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 117,50 € (inkl. 15 € Materialkosten)

Rückenfit: Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

35622

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
10:00-11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 65,60 €

Fit am Morgen

Doris Bauknecht

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance. Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
08:15-09:15 Uhr
nicht am 16.12.26
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 72,80 €

Zumba® Gold

für Erwachsene und
Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler



Zumba® Gold ist ein speziell entwickeltes Fitnessprogramm, das sich an ältere Erwachsene, Einsteiger(innen) oder Menschen mit geringerer Fitness richtet. Die Bewegungen sind gelenkschonender, das Tempo ist moderater und die Choreografien sind einfacher aufgebaut als im klassischen Zumba®. Trotzdem kombiniert Zumba® Gold rhythmische Musik, leichte Tanzschritte und Spaß an der Bewegung, um Ausdauer, Koordination und Mobilität zu fördern – ganz ohne Leistungsdruck.

36671

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
08:30-09:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 108,30 €

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.

35627

4-mal, mittwochs, ab 09.12.26
18:30-19:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 43,70 €
Kleingruppe

Entspannungstechniken

Sandro Nastasi

In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl bewährter Mental- und Entspannungstechniken kennen. Die unterschiedlichen Methoden unterstützen Sie dabei, Ihre soziale und emotionale Kompetenz, Ihre kognitiven Fähigkeiten, Ihre Belastbarkeit, Ihr Selbstbewusstsein sowie Ihre mentale Stärke gezielt zu fördern und dadurch Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern. Mentaltraining basiert dabei auf dem Prinzip der bewussten Wiederholung und regelmäßigen Anwendung. Sie lernen verschiedene Entspannungs- und Mentaltechniken kennen, darunter die Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Visualisierungs- und Imaginationsverfahren, verschiedene Meditationsformen, Fokusübungen sowie meditative Tätigkeiten für den Alltag. Das Seminar vermittelt sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Übungen, die Sie direkt anwenden und in Ihren Alltag integrieren können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

32606

4-mal, mittwochs, ab 07.10.26
18:30-19:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kita in der Au, Bewegungsraum
Gebühr: 40,00 €
Kleingruppe

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 356010 statt.

35601A

7-mal, donnerstags, ab 08.10.26
09:00-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 40,10 €

Pilates (online)

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Präsenz-Kurs 35601A statt.

356010

6-mal, donnerstags, ab 15.10.26
09:00-10:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 34,40 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen
Nadine Dolwig

Abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung.

35626

11-mal, donnerstags, ab 01.10.26
19:15-20:15 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 59,20 €

Gesundheitsmix am Freitagabend Aktiv und entspannt

Marielle Wenzel, Angeles Bello-Schindler, Joly Armbruster, Jutta Göke

Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, unterschiedliche Kursangebote in einem kompakten Format kennenzulernen. Über einen Zeitraum von 12 Terminen stellen verschiedene Kursleitende ihre Kurse vor, die bis zu 3 Termine umfassen. Für Sie als Teilnehmende bietet das Format maximale Flexibilität: Mit einer 5er-Karte können einzelne Termine nach Kursformat und Vorliebe frei gewählt und somit unterschiedliche Kurse ausprobiert und kennengelernt werden. Selbstverständlich können auch alle Termine gebucht werden. Das neue Kursformat schafft Raum für Inspiration, Austausch und Entwicklung.

36625

25.09.: Ausklangzeit
02.10.: Zumba Gold
09.10.: Hatha-Yoga
16.10.: Wirbelsäulengymnastik
06.11.: Zumba Gold
13.11.: Beckenbodengymnastik
20.11.: Hatha-Yoga
27.11.: Yin Yoga
04.12.: Zumba Gold
15.01.: Wirbelsäulengymnastik
22.01.: Hatha-Yoga
29.01.: Ausklangzeit
25.09.: Ausklangzeit
02.10.: Zumba Gold
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 90,00 €
5er-Karte € 55,00

Fusion Kitchen – Grenzenlos genießen

Sven Kahlenberg

Warum sich für eine Stilrichtung entscheiden, wenn die spannendsten Geschmackserlebnisse oft dort entstehen, wo unterschiedliche Kochtraditionen aufeinandertreffen? In diesem Kochkurs entdecken Sie die kreative Welt der Fusion-Küche. Gemeinsam kombinieren wir Zutaten, Gewürze und Zubereitungsarten aus verschiedenen Ländern zu überraschenden und harmonischen Gerichten. Aus bekannten Klassikern entstehen neue Kreationen, die vertraute Aromen mit ungewöhnlichen Ideen verbinden.

Anhand eines raffinierten 4-Gänge-Menüs lernen Sie, wie internationale Einflüsse zu außergewöhn-

lichen Geschmackskompositionen verschmelzen. Freuen Sie sich auf kulinarische Experimente, neue Inspirationen und genussvolle Überraschungen.

39605

Freitag, 20.11.26, 18:00-22:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 51,60 € (inkl. 25 € für Lebensmittel)

Gesundheit aus dem Kochtopf – Die Küche als Apotheke

Sven Kahlenberg

Gesundheit beginnt auf dem Teller. Bluthochdruck, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Migräne, Über- oder Untergewicht, Magenbeschwerden und häufige Erkältungen – viele gesundheitliche Beschwerden werden heute oft mit Medikamenten behandelt. Doch unsere Ernährung kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Krankheiten vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Lebensmittel unsere körperliche und mentale Gesundheit beeinflussen. Gemeinsam betrachten wir die positiven und negativen Wirkungen verschiedener Nahrungsmittel, lernen die Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährung kennen und entdecken, wie bewusstes Kochen und Essen unser Wohlbefinden stärken können. Der praktische Teil kommt dabei nicht zu kurz: Gemeinsam bereiten wir vier schmackhafte Gerichte aus frischen, nährstoffreichen Zutaten zu und genießen diese anschließend in geselliger Runde. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Gesundheit aktiv unterstützen und neue Ideen für eine genussvolle, ausgewogene Küche kennenlernen möchten.

39604

Dienstag, 24.11.26, 18:00-22:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 44,60 € (inkl. 18 € für Lebensmittel)

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.

39600

Samstag, 21.11.26, 14:00-17:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 32,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

Italienisch – B1

für Fortgeschrittene
(Buch: Con piacere B1 ab Lektion 7)
Angelika Kopp

44606

10-mal, donnerstags, ab 08.10.26
09:00-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 3)
Angeles Bello-Schindler

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

45600

15-mal, montags, ab 21.09.26
17:30-18:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.4
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Powerkids – Kinder stark machen

für Grundschul Kinder
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

62600

Samstag, 17.10.26, 09:00-15:00 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 49,00 €

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!

62635

Freitag, 06.11.26, 14:30-17:30 Uhr
Samstag, 07.11.26, 10:00-12:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 43,00 € (inkl. 15 € 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 einem Kurstag ein tolles Erfolgserlebnis!

Mitzubringen: Dose für's Gebäck, Schürze, Getränk

62636

Samstag, 28.11.26, 14:00-17:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 28,80 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

NEU**Kreative Weihnachtsdeko mit Kreidefarben**

für Erwachsene
Alice Rabe

Sie lieben es, in der Vorweihnachtszeit kreativ zu sein und haben Lust, Ihre ganz persönliche Weihnachtsdeko auf Holz zu gestalten? Wir fertigen mit Baumscheiben einen Adventskranz oder mit historischen Holzplatten einen Adventskalender mit Farben und Motiven. Es wird geschliffen, gestrichen, schabloniert, gestempelt, gewachst. Es entsteht eine ganz individuelle Deko für Drinnen und Draußen. Dabei benutzen wir ausschließlich Farben ohne Lösungsmittel.

25700

Samstag, 07.11.26, 13:00-16:00 Uhr
Neuffen, Grundschule, Handarbeitsraum
Gebühr: 31,00 € (zzgl. 15 Materialkosten werden im Kurs eingesammelt)

Mit Yoga aktiv in den Tag

Lisa Hallerbach

Mit Sonnengrüßen bringen wir unseren Körper in Schwung und bereiten uns auf einen aktiven Tag vor. Anschließend üben wir verschiedene Yogahaltungen, die unsere Rumpfmuskulatur stärken und verspannte Bereiche, wie z.B. im Schultern-Nackengebiet, dehnen und entspannen.

32706

11-mal, dienstags, ab 06.10.26
08:30-9:45 Uhr
nicht am 10.11. und 22.12.26
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum
Gebühr: 82,50 €

Hatha Yoga

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.

Hatha Yoga

Katja Müller

32707

12-mal, mittwochs, ab 07.10.26
18:15-19:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 72,00 €

32708

6-mal, montags, ab 09.11.26
17:00-18:00 Uhr
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum
Gebühr: 40,80 €

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.

32705

7-mal, mittwochs, ab 04.11.26
19:30-20:15 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 40,60 €

NEU**BierYoga – entspannt sein in der Vorweihnachtszeit**

Katja Müller

Yoga einmal anders! In dieser besonderen Yogaeinheit verbinden wir achtsame Bewegung, Atem-

übungen und Entspannung mit dem bewussten Genuss eines Getränks Deiner Wahl. In lockerer vorweihnachtlicher Atmosphäre darf dabei auch gelacht werden. Balance, Dehnung und Körperwahrnehmung werden auf spielerische Weise neu erlebt. Mal wird das Getränk zur kleinen Balance-Herausforderung, mal einfach zum entspannten Begleiter durch den Abend. Dabei stehen Freude an der Bewegung, Achtsamkeit und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an alle, die dem Adventstrubel für einen Moment entfliehen und Yoga einmal unkompliziert ausprobieren möchten – gerne auch Männer, die bisher einen großen Bogen um Yogamatten gemacht haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch alkoholfreie Getränke sind ausdrücklich willkommen. Hinweis: Der Kurs versteht sich als entspannter Bewegungs- und Wohlfühlkurs mit verantwortungsvollem Umgang mit Alkohol.

32709

Donnerstag, 10.12.26, 18:30-20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 15,00 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene
und Jugendliche ab 16 Jahren
Fitia Hillebrenner

**36740**

14-mal, montags, ab 21.09.26
19:00-20:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 85,90 €

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein speziell entwickeltes Fitnessprogramm, das sich an ältere Erwachsene, Einsteiger(innen) oder Menschen mit geringerer Fitness richtet. Die Bewegungen sind gelenkschonender, das Tempo ist moderater und die Choreografien sind einfacher aufgebaut als im klassischen Zumba®. Trotzdem kombiniert Zumba® Gold rhythmische Musik, leichte Tanzschritte und Spaß an der Bewegung, um Ausdauer, Koordination und Mobilität zu fördern – ganz ohne Leistungsdruck.



© Fitia Hillebrenner

Zumba® Gold

für Erwachsene und
Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler

**36741**

9-mal, donnerstags, ab 17.09.26
10:30-11:30 Uhr
Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum
Gebühr: 66,00 €

36741A

7-mal, donnerstags, ab 26.11.26
10:30-11:30 Uhr
Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum
Gebühr: 51,30 €

Bierige Wanderung rund um Kohlberg mit dem AlbVerführer-Frühshoppen mit Verkostung

Bernd Kühfuß

Alle Wanderfreunde, die auch gerne mal ein gutes Bier beim Wandern genießen, sollten diesen Rundgang um Kohlberg nicht verpassen. Vom Alb-Verführer Bernd Kühfuß gibt es Interessantes über die Herstellung von Bier sowie den regionalen Anbau der Bierzutaten zu erfahren. Das köstliche Bier wird verkostet, dazu wird Fingerfood gereicht. Wir stärken uns mit einem zünftigen Weißwurstfrühstück, dann erwarten uns die Kohlberger Weinberge, Obstbaumwiesen und immer wieder tolle Ausblicke auf und in unsere schöne Heimat. Dazu ProBierlerla - eine Sonntagswanderung, die es in sich hat. Bei unseren Stationen gibt es selbstverständlich auch vegetarisches Essen sowie alkoholfreie Getränke.

39782

Sonntag, 11.10.26, 11:00-17:00 Uhr
Kohlberg, Treffpunkt: AlbVerführer/Lädele,
Metzinger Str. 29
Gebühr: 53,00 € (inkl. aller Kosten)

Ladies Whisky Tasting: Tasting für Neueinsteigerinnen

Reiner Heissenberger

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die die Welt des Whiskys kennenlernen wollen. Anhand von verschiedenen Geschmacksproben werden die Geschichte des Whiskys, Herstellungsprozesse, Regionen und Unterschiede vermittelt. Lassen Sie sich von der Vielfalt des Whiskys überzeugen.

39780

Freitag, 16.10.26, 19:30-22:30 Uhr
Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer,
Nürtinger Str. 86
Gebühr: 40,20 € (inkl. 21 € für Whisky)

NEU**Fit für die Reise – Englisch für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen**

(Buch: Hooray for Holidays L 6 – Hueber Verlag)
Regine Henzler

Möchten Sie sich im nächsten Urlaub sicherer auf Englisch verständigen? In diesem praxisnahen und unterhaltsamen Kurs lernen Sie die wichtigs-

ten Wörter und Redewendungen für typische Reisesituationen – vom Einchecken im Hotel über das Bestellen im Restaurant bis hin zum Fragen nach dem Weg oder der Kauf von Fahrkarten. Wenn Sie geringe Vorkenntnisse haben und Ihre Englischkenntnisse nach längerer Zeit wieder auffrischen möchten, hilft Ihnen dieser Kurs, sich in Alltagssituationen gut zurechtzufinden. Mit abwechslungsreichen Übungen, kurzen Dialogen und kleinen Rollenspielen gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit und Freude am Sprechen.

42701

12-mal, freitags, ab 02.10.26
10:15-11:15 Uhr
Neuffen, Grundschule, EG rechts, Zimmer 2
Gebühr: 84,80 €
Kleingruppe

Italienisch intensiv für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen – A 1

(Buch: Azzurro Nuovo A 1-A 2, ab Lektion 2)
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.

44700

10-mal, freitags, ab 09.10.26
17:50-19:20 Uhr
Neuffen, Realschule, Gebäude C, OG Raum 208
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Fit für die Reise – Spanisch für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen

(Buch: Spanisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Seite 43)
Regine Henzler

Hola y bienvenidos! In diesem Kurs lernen Sie, sich im Urlaub in Spanien oder Lateinamerika zu verständigen. Ob im Café, auf dem Markt oder beim Check-in im Hotel – mit einfachen Redewendungen und etwas Sprachgefühl klappt die Kommunikation bald ganz mühelos. Ideal für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen oder für Reiselustige, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Mit Spaß, Informationen über die spanische Kultur und vielen praktischen Tipps rund um Land und Leute.

45700

12-mal, freitags, ab 02.10.26
09:00-10:00 Uhr
Neuffen, Grundschule, EG rechts, Zimmer 2
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch – Conversación facil avanzada – A 2

(Buch: Caminos hoy, A2)
Angeles Bello-Schindler

Endlich Zeit für Spanisch? Bei diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf einfache Konversation. Natürlich wird auch die spanische Grammatik

wiederholt und Ihr Wortschatz sukzessive erweitert. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen, anregenden Unterricht bei einer Muttersprachlerin. Nos vemos!

45703

14-mal, donnerstags, ab 24.09.26
08:45-09:45 Uhr
Neuffen, Grundschule, EG rechts, Zimmer 2
Gebühr: 119,50 €
Kleingruppe

Powerkids – Kinder stark machen

für Grundschul Kinder
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

62700

Samstag, 07.11.26, 09:00-15:00 Uhr
Neuffen, Grundschule, Turnhalle Unterer Graben
Gebühr: 49,00 €

NEU

Kreative Weihnachtsdeko mit Kreidefarben

für Kinder ab 7 Jahren
Alice Rabe



Es weihnachtet sehr! Die Adventszeit liegt vor uns - höchste Zeit die letzten Lichterketten aufzuhängen und die Weihnachtsdeko ins rechte Kerzenlicht zu rücken. Am besten mit selbstgemalten Holzschildern oder Kerzenständern. Wir malen mit ökologischer Kreidefarbe auf Holz, schablonieren, stempeln, verzieren. Du brauchst keine Vorkenntnisse haben - einfach nur Spaß am Experimentieren.

62705

Samstag, 07.11.26, 10:00-11:30 Uhr
Neuffen, Grundschule, Handarbeitsraum
Gebühr: 17,00 € (zzgl. 10 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt)

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

Oberboihingen

Leiterin: Brigitte Rapp
Telefon: 07022 62780
E-Mail: oberboihingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Ab 21. September 2026

Leiterin: Lisa Mitte
Telefon: 01520 6988198
E-Mail: oberboihingen@vhs-nuertingen.de
Geschäftszeiten:
Montag, Mittwoch und Donnerstag:
09.00 - 11.00 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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

32752

14-mal, montags, ab 21.09.26
17:45-19:00 Uhr
nicht am 21.12.26 und 11.01.27
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 105,00 €

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

13-mal, montags, ab 28.09.26
16:30-17:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 53,30 €

35757

13-mal, montags, ab 28.09.26
17:30-18:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 53,30 €

Fit im Alter 60+

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

35758

13-mal, montags, ab 28.09.26
18:30-19:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 53,30 €

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.

36761

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
19:10-19:55 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 61,50 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Ivonne Grösser

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

35763

15-mal, dienstags, ab 22.09.26
20:00-20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 79,50 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Eine ruhige und abwechslungsreiche Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rücken-Fit

N.N.

35768

10-mal, mittwochs, ab 04.11.26
17:25-18:10 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 46,00 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Sabrina Haab

35769

10-mal, mittwochs, ab 04.11.26
18:20-19:05 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 46,00 €
Kleingruppe

35770

10-mal, mittwochs, ab 04.11.26
19:15-20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 46,00 €
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.

35772

13-mal, donnerstags, ab 24.09.26
08:30-09:30 Uhr
nicht am 17.12.26
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 79,70 €

Sanfter Fit-Mix

Irena Fritz

Wir beginnen mit sanften Übungen für einen gesunden und starken Rücken. Anschließend folgen leicht verständliche Fitnessübungen für Bauch, Beine und Po, die den ganzen Körper stärken und beweglich halten. Zum Abschluss integrieren wir Balance- und Gleichgewichtsübungen, die gezielt die Standsicherheit verbessern und zur Sturzprophylaxe beitragen. So bleibt der gesamte Körper im Alltag beweglich, stabil und fit.

35773

13-mal, donnerstags, ab 24.09.26
09:40-10:25 Uhr
nicht am 17.12.26
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 59,80 €

Zumba® Fitness

Margareta Brandt



Zumba® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

36758

7-mal, montags, ab 12.10.26
19:10-20:10 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 54,10 €

Die Weine Spaniens

Hannes Rehm

Wohl kein anderes Weinland der Erde entwickelt derzeit eine so starke Dynamik wie Spanien. Wie dabei neue Weinstile entwickelt, Kellereien gegründet und alte Regionen revolutioniert werden, ist faszinierend. Immer mehr Weingenießer(innen) in Deutschland begeistern sich daher für die Vielfalt spanischer Weine, die ohne die Qualitätsrevolution der letzten dreißig Jahre nicht denkbar wäre. Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Liebhaber spanischer Weine, stellt Ih-

**39785**

Samstag, 21.11.26, 19:30-21:45 Uhr
Oberboihingen, Bahnhof
Gebühr: 41,00 € (inkl. 20 €/Person für Wein, Brot, Wasser und Seminarunterlagen)

Bewegungsspiele für Mütter/ Väter mit Kindern

für Kinder von 1,5-3 Jahren
Margit Ruhland

**62701**

12-mal, montags, ab 05.10.26
15:15-16:15 Uhr
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

**62702**

12-mal, montags, ab 05.10.26
16:15-17:15 Uhr
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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

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.

Der Kursort wird noch bekanntgegeben.

24010

Freitag, 18.09.26, 19:00-21:00 Uhr
Freitag, 16.10.26, 19:00-21:00 Uhr
Freitag, 20.11.26, 19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, N.N.
keine Gebühr, ohne Anmeldung

Sanfter Fit-Mix 60+

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Sanfter Fit-Mix 60+ mit Pilates-Elementen

Veronica Müller

35821

15-mal, montags, ab 21.09.26
09:00-09:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 69,00 €

35822

15-mal, montags, ab 21.09.26
10:00-10:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 69,00 €

Stabil und entspannt – schonende Kräftigungs- und Dehnübungen

In diesem Kurs erleben Sie eine wohltuende Mischung aus ruhiger aber auch kräftigender Gymnastik, sanften Dehnungen und einzelnen Yogaelementen. Die Bewegungen sind schonend und fördern Mobilität sowie Entspannung. Atemübungen begleiten die Stunde und bauen Stress ab. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und bringen Atmung und Bewegung in Einklang.

Stabil und entspannt – schonende Kräftigungs- und Dehnübungen

N. N.

35824

14-mal, montags, ab 21.09.26
18:00-18:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 57,40 €

35825

14-mal, montags, ab 21.09.26
19:00-19:45 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 57,40 €

Qi Gong Förderung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität

Monika Merkle



© pixabay

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.

33810

12-mal, mittwochs, ab 23.09.26
08:45-10:00 Uhr
nicht am 21.10. und 16.12.26
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 90,00 €

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.

35801A

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 08.10.26
10:40-11:40 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 42,90 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer
Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Wolfschlügen

Anmeldung über die vhs Nürtingen
Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon: 07022 75-330
E-Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Ab 21. September 2026

Leiterin: Manuela Hartl
Telefon: 07022 6044414
E-Mail: wolfschlügen@vhs-nuertingen.de
Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag: 16:00 - 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.

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Informationen, was Sie zum Kurs mitbringen sollten.

Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32901

12-mal, montags, ab 21.09.26
17:00-18:15 Uhr
nicht am 19.10., 02.11., 14.12. und 21.12.26
Wolfschlügen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 90,00 €

32902

12-mal, montags, ab 21.09.26
18:30-19:45 Uhr
nicht am 19.10., 02.11., 14.12. und 21.12.26
Wolfschlügen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 90,00 €

32903

12-mal, montags, ab 21.09.26
20:15-21:30 Uhr
nicht am 19.10., 02.11., 14.12. und 21.12.26
Wolfschlügen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 90,00 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

32904

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
18:00-19:30 Uhr
nicht am 13.01.27
Wolfschlügen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

32905

14-mal, mittwochs, ab 23.09.26
19:40-21:10 Uhr
nicht am 13.01.27
Wolfschlügen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe



Wirbelsäulengymnastik

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Stabilisation und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mit Stretching und Entspannungsübungen.

Wirbelsäulengymnastik

Christel Kaubisch

35924

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
18:00-19:00 Uhr
nicht im Oktober und am 22.12.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 65,60 €

35925

12-mal, dienstags, ab 22.09.26
19:05-20:05 Uhr
nicht im Oktober und am 22.12.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 65,60 €

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 22.09.26
20:10-21:10 Uhr
nicht am 29.09.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 60,10 €

36911

11-mal, mittwochs, ab 23.09.26
17:15-18:15 Uhr
nicht am 30.09.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 60,10 €

Zumba® Fitness



Dominik Schmolck

36980

13-mal, donnerstags, ab 24.09.26
18:50-19:50 Uhr
nicht am 01.10. und 22.10.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 79,70 €

36982

13-mal, donnerstags, ab 24.09.26
20:00-21:00 Uhr
nicht am 01.10. und 22.10.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 79,70 €

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.

Einradkurs

für Kinder ab 8 Jahren
und Erwachsene
Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Peter Bosch



62900

Samstag, 19.09.26, 09:30-11:30 Uhr
Samstag, 26.09.26, 09:30-11:30 Uhr
Wolfschlügen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 17,00 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

62901

Samstag, 14.11.26, 09:30-11:30 Uhr
Samstag, 28.11.26, 09:30-11:30 Uhr
Wolfschlügen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 17,00 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

ZUMBA® Kids



für Kinder
von 8-11 Jahren
Kirstin Kronmüller



62904

14-mal, freitags, ab 25.09.26
17:30-18:30 Uhr
Wolfschlügen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung),
Mehrzweckraum
Gebühr: 65,30 €

ZUMBA® Jugendliche



für Jugendliche
ab 12 Jahren
Kirstin Kronmüller



62905

14-mal, freitags, ab 25.09.26
18:30-19:30 Uhr
Wolfschlügen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung),
Mehrzweckraum
Gebühr: 65,30 €

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!

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Gutscheine

verschenken für Kurse z.B. im Bereich Sprachen, Berufliche Bildung, Gestalten, Kunst und Gesundheit – 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

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

++ 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 ++

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:
Magdalena Türtscher_Magma

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), Arbeitslosen-geld-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 Geschäftsbedin-gungen.

Anmeldung 2/26

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, Gläubigeridentifi-kationsnr.: DE34ZZZ00000091604, in stets widerruflicher Wei-se die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basis-lastschrift 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

BLUTEGEL-THERAPIE



prevent⁴
Gesundheit • Schönheit • Wohlbefinden • Training



Medizinische Einsatzbereiche:

- ✓ Arthrose (Knie, Daumensattelgelenk)
- ✓ Arthritis
- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Krampfadern
- ✓ Migräne
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Prostatabeschwerden
- ✓ Endometriose
- ✓ Sportverletzungen u. v. m.

Natürlich • Bewährt • Schonend

www.prevent-hoch-vier.de • Nürtinger Str. 52, 72666 Neckartailfingen • **07127 3491439**

v-mn.de

**Willkommen bei
der „BESTEN BANK
vor Ort“.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

 **Volksbank
Mittlerer Neckar eG**

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK
2026 *vor Ort*

1. Platz
Esslingen, Kirchheim unter Teck, Nürtingen

PRIVATKUNDENBERATUNG

 **Volksbank
Mittlerer Neckar eG**

 **Inklusive
DIGITAL-
CHECK**

www.geprüfte-beratungsqualität.de
Test: Oktober 2025 | Im Test: 14 Banken | Getestet in drei Standorten