



Volkshochschule
Nürtingen

2026
Februar – Juli



#zukunftsor_vhs

© copyright Nordseher



Stadt
Nürtingen





Grußwort / Semesterschwerpunkt 1



Sonderheft

„Gutes Morgen zusammen!“ 3



**Veranstaltungen im Gok'schen Keller /
vhs online / vhs.wissen live /
vhespresso** 7



..... 16



vhs unterwegs 19



Gesellschaft und Leben

Geschichte/Heimatgeschichte 21
Politik 23
Recht/Finanzen 27
Bildung für nachhaltige Entwicklung,
Umweltbildung und Verbraucherfragen 27
Pädagogik 30
Psychologie 31
Rhetorik 32
Philosophie 32



Kunst und Kultur

Kultur 35
Literatur 35
Kunst 39
Fotografie / Video / Internet 41
Radieren / Malen / Zeichnen 42
Keramik / Gestalten / Werken 43
Mode und Kosmetik
für Sie und Ihn 44
Musik und Spiel 44



Gesundheitsbildung

Rund um Körper und Gesundheit 45
Yoga 46
Yoga - Workshops 48
Qi Gong und Taiji 48
Körpererfahrung und -wahrnehmung 49
Pilates 50
Wirbelsäulengymnastik 51
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness 52
Tanzfitness und Trends 53
Angebote im Wasser 54
Kochen und genießen 55
Kochkulturen 56
Aromen aus und in der Natur erleben 57
Weinkultur und mehr genießen 57



Sprachen

Deutsch als
Fremdsprache 59
Fremdsprachen 60
Englisch 61
Fremdsprachige Filme im Original 62
Französisch 65
Italienisch 66
Spanisch 69
Selten unterrichtete Sprachen 71



Beruf und Karriere

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss 73
Persönlichkeitsentwicklung &
Arbeitstechniken 73
Marketing & Vertrieb 73
Kaufmännisches
Fachwissen 74
Office 74
Internet & Multimedia 76



Außenstellen

Außenstellen

Aichtal 79
Bemplingen 80
Erkenbrechtsweiler 81
Frickenhäuser 82
Großbottlingen 83
Neckartailfingen 86
Neckartenzlingen 87
Neuffen 91
Oberboihingen 93
Unterensingen 94
Wolfschlügen 95

Geschäftsbedingungen 96
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

**„DIE ZUKUNFT SOLL MAN NICHT VORAUSSEHEN WOLLEN,
SONDERN MÖGLICH MACHEN.“ – ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY**

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programm für das kommende Semester! Unter dem Schwerpunkt „#zukunfts_vhs Gemeinsam das Morgen gestalten“ laden wir Sie ein, die Volkshochschule Nürtingen als offenen Lern- und Begegnungsort zu erleben. In einer Zeit, in der Zusammenhalt, Austausch und aktive Mitgestaltung wichtiger sind denn je, möchten wir Ihnen Räume bieten, in denen genau das möglich wird.

Besonderen Wert legen wir in diesem Semester auf die Themen Demokratiebildung und Medienkompetenz. Wie treffen wir gute Entscheidungen? Wie informieren wir uns zuverlässig? Wie gestalten wir unser Zusammenleben – heute und in Zukunft? In vielfältigen Kursen, Workshops und Veranstaltungen möchten wir Sie dabei unterstützen, Antworten auf diese Fragen zu finden und neue Perspektiven zu entdecken.

Natürlich erwartet Sie darüber hinaus wieder ein buntes Spektrum an weiteren spannenden Angeboten: kreative und kulturelle Kurse, Gesundheit und Bewegung, Sprachen, berufliche Bildung und vieles mehr. Egal, ob Sie Bekanntes vertiefen, Neues ausprobieren oder einfach Ihrer Neugier folgen möchten – bei uns finden Sie Inspiration und kompetente Begleitung.

Wir laden Sie herzlich ein, zu stöbern, auszuwählen und Teil unserer lebendigen Lerngemeinschaft zu werden. Gestalten wir das Morgen – gemeinsam.

Wir freuen uns auf ein lebendiges Semester mit Ihnen.

Ihre

S. Schneider

Sandra Schneider
(vhs Leitung)
mit dem gesamten vhs Team

S. Ackermann

Susanne Ackermann
(Leitung Kulturamt)



Semesterschwerpunkt

Zukunfts_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten

„In den Nullerjahren verschwand die Zukunft“ – so die Militärstrategin, Zukunftsforscherin und Politikwissenschaftlerin Florence Gaub kürzlich in einem Interview mit der ZEIT. Sie verwies dabei auf eine Studie, für die alle Reden, die im Deutschen Bundestag zwischen 1949 und 2021 gehalten wurden, computerlinguistisch ausgewertet wurden – mit dem eingangs erwähnten Befund. „Seit der Finanzkrise 2008 wird die Zukunft im besten Fall mit heute gleichgesetzt, im schlechtesten Fall als das Allerschlimmste beschrieben“.*

Dabei wäre eine positive und kreative Auseinandersetzung mit der Zukunft wichtiger denn je. Gerade jetzt, gerade vor dem Hintergrund der zahlreichen Kriege und Krisen. Denn die ängstliche Fixierung auf die Polykrise, das Versinken in Dystopien lähmt, verunsichert und treibt immer mehr Menschen in die Arme von Populisten und Extremisten, die einfache Erklärungen und vermeintlich Schuldige präsentieren.

Wir brauchen wieder Visionen, positive Zukunftsbilder, den Mut und die Lust, die notwendige Transformation anzugehen und die Zukunft zu gestalten. Deshalb schließen wir uns sehr gerne dem landesweiten vhs-Jahresschwerpunkt „#zukunfts_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten“ an.

Deshalb haben wir schon zuvor unsere analoge und digitale Plattform „Gutes Morgen zusammen“ ins Leben gerufen, die wir auch in diesem Semester fortsetzen – eine Initiative, über die der renommierte Risikoforscher Prof. Dr. Ortwin Renn schrieb, „wenn etwas in Zeiten der Krise Mut macht, dann sind es solche Orte der Offenheit, der Verständigung und der gemeinsamen Zukunftsfreude. Und davon kann es gar nicht genug geben.“ Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich einzubringen und sie mitzugestalten.

Und deshalb haben wir auch zwei Zukunfts-Expert(inn)en eingeladen, die unseren Blick weiten und uns neue Impulse geben können: Die Politikwissenschaftlerin und Science Fiction-Expertin Dr. Isabella Hermann zeigt in ihrem Vortrag „Die Anti-Dystopie als Widerstand gegen negative Zukünfte“, dass Science-, Social- und Climate-Fiction wichtige Mutmacher und ein mächtiges Narrativ für Veränderung und gesellschaftlichen Wandel sein können – passenderweise mit Unterstützung der HfWU Nürtingen-Geislingen in deren Future.Box.

„Wie das Neue in die Welt kommt“ (ZEIT), ist das Fachgebiet von Wolf Lotter. Der Wirtschaftspublizist und Autor widmet sich seit den 1980er Jahren der großen Transformation von der Industrie- zur Wissensgesellschaft und hat zu diesem Thema zahlreiche Bücher veröffentlicht. Der Mitbegründer des

Wirtschaftsmagazins brand eins schrieb auch für die Wirtschaftswoche, taz, Frankfurter Allgemeine Zeitung, Standard u.v.m. Für seine Arbeit wurde die „brand eins Legende“ (ARD, 2013) mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Journalist des Jahres in der Kategorie Gesellschaft. In seinem Vortrag zeigt Wolf Lotter, wie wir die gesellschaftliche und ökonomischen Veränderungen nicht nur aushalten, sondern gestalten können.

Unabdingbare Voraussetzung für ein gutes Morgen ist die Bewahrung unserer Demokratie – nur scheinbar eine Selbstverständlichkeit, ist sie doch weltweit der Ausnahmefall und immer dann am meisten gefährdet, wenn die Menschen sie für selbstverständlich halten, worauf B. Obama in seiner Abschlussrede hinwies. Gemeinsam mit dem Forum Zukunftsfähiges Nürtingen bieten wir nun als neue Diskussionsplattform eine offene DemokratieWerkstatt im Gok'schen Keller an. Nach einem Impulsvortrag der Moderatoren Dr. Thomas Oser und Dr. Sven Simon kann an fünf Abenden offen und kreativ über alle Fragen und Aspekte rund um das Thema diskutiert werden.

Zu diesen und vielen weiteren Veranstaltungen im Rahmen unseres Semesterschwerpunkts laden wir Sie herzlich ein. Hören Sie zu, diskutieren Sie mit, lassen Sie uns gemeinsam ein Gutes Morgen gestalten!

*Interview vom 27.11.25

Was zu tun ist. Die Zusammenhänge der Veränderung

Vortrag mit Anmeldung
Wolf Lotter



© Katharina Lotter

11200

Donnerstag, 19.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Die Anti-Dystopie als Widerstand gegen negative Zukünfte

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Isabella Hermann



© Kopf & Kragen Fotografie

11201

Donnerstag, 11.06., 19:00 Uhr
Nürtingen, HfWU,
Future.Box, Hechinger Straße 12
Gebühr: 10,00 €

DemokratieWerkstatt

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

11202

5-mal, montags, ab 02.03.26
19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Wärme mit Zukunft – und dabei gut beraten. Informationsabend

Information und Beratung. N.N.

11400

Dienstag, 03.03.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Panoramasaal
keine Gebühr

Ein Elektroauto – auch für mich im Alltag interessant? Informationsabend

Vortrag mit Anmeldung. Hans Thaler

11401

Dienstag, 10.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Energiewende macht schöner

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Sven Simon

11402

Dienstag, 17.03..26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Eigenes und Anderes – Fremdheit verstehen, Vielfalt leben

Vortrag mit Anmeldung
Kai Kaufmann

11206

Mittwoch, 18.03.26, 18:00 Uhr
online
Gebühr: 13,00 €

Energiewende macht schöner

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Sven Simon

11402

Dienstag, 21.04.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Im Überfluss vom Mangel lernen Vom sorgsam Umgang mit Lebensmitteln zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

Vortrag mit Anmeldung
Felicita Wehnert

11404

Dienstag, 28.04.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller Lebens- und Zukunftsfragen aus Sicht von Theologie, Philosophie und Physik

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Gäste: Dr. Hartmut Brand,
Dr. phil. Thomas Oser, Senta Zürn
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11204A

Dienstag, 21.04.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Kai Kaufmann

11207

Mittwoch, 06.05.26, 18:00-20:15 Uhr
online
Gebühr: 20,00 €

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Vortrag mit Anmeldung. Simon Strauß

11287

Montag, 18.05.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

Kai Kaufmann

11208

Mittwoch, 20.05.26, 18:00-20:15 Uhr
online
Gebühr: 20,00 €

„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Vortrag mit Anmeldung. Björn Sautter

11288

Dienstag, 23.06.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Gutscheine

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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

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



Gutes Morgen zusammen!

© nordseher

Unsere neue hybride Plattform „Gutes Morgen zusammen!“ (GMZ) wird fortgesetzt und hier ist die zweite Ausgabe – analog in dieser Printausgabe des neuen vhs-Programms und als digitales Magazin mit noch mehr Inhalten auf unserer Webseite. Sie lädt alle Bürgerinnen und Bürger im Raum Nürtingen dazu ein, Themen, eigene Ideen, Anregungen, Konzepte oder Projekte für eine gute Zukunft dieser regionalen demokratischen Zivilgesellschaft unter gmz@vhs-nuertingen.de einzubringen, gemeinsam zu erarbeiten, wertschätzend auszutauschen und konstruktiv zu diskutieren. Und sie soll die große Vielfalt, Engagiertheit und Kreativität dieser lebendigen Region widerspiegeln.

In den Monaten seit der letzten Ausgabe hat sich viel getan: Das Projekt wurde beim Parlamentarischen Abend des Landesverbandes der Volkshochschulen als innovatives Format den Landtagsabgeordneten in Stuttgart vorgestellt. Außerdem fand ein themenverwandtes Projekt im November in der vhs statt: „Ratschlag Demokratie – Wie gewinnen Medien Vertrauen zurück?“ und von Mitte November bis Mitte Dezember war das „Aktionslabor Redaktionelle Gesellschaft“ in Zusammenarbeit mit der ZEIT STIFTUNG BUCERIUS und der Holzbrinckstiftung zu Gast im Hölderlinhaus – eine Wanderausstellung zum Thema Medienkompetenz und Umgang mit Nachrichten. Nürtingen war die erste Station in Baden-Württemberg.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, sich an diesem Format zu beteiligen: Nutzen Sie „Gutes Morgen zusammen!“ als Anregung und als Ihren Kommunikations-, Ideen- und Begegnungsraum, beleben Sie ihn mit Ihren eigenen Beiträgen und teilen Sie ihn mit anderen Bürgerinnen und Bürgern. Machen Sie „Gutes Morgen zusammen!“ zu Ihrem Projekt!

Sandra Schneider und Andreas Bulling, Lia Hiller, Petra Garski-Hoffmann sowie Rainer Nübel vom GMZ-Initiativteam

S. Schneider
(vhs Leitung)

„Demokratie braucht Demokraten“

Prof. Dr. Norbert Lammert, Bundestagspräsident a.D. bei der Abschlussveranstaltung „Ratschlag Demokratie“ am 4.12.2025 in Stuttgart

DemokratieWerkstatt Nürtingen

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 DemokratieWerkstatt gibt es zu diesen und anderen Fragen von den beiden Moderatoren Dr. Sven Simon und Dr. Thomas Oser 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.

Die DemokratieWerkstatt findet jeweils montags an folgenden Terminen im Gok'schen Keller statt:

2.3., 20.4., 18.5., 22.06., 20.7.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung (Kursnr. 261-11202) aber erforderlich. Die Termine können auch einzeln 11202A – E) gebucht werden.

GUTES LEBEN

Was sind uns Ernährung, Landwirtschaft und Natur wert?

Natur- und Landschaftsschutz, Landwirte, Forstwirtschaft, Jäger, Behörden, Verbraucher, Freizeitsportler und Bürger tauschen sich regelmäßig aus und bringen gemeinsam Lösungen auf den Weg: Was für die Bundes- oder EU-Ebene wie eine ferne Utopie klingt, entwickelt sich im Raum Nürtingen zunehmend zur möglichen Realität.

Naturschutz contra Landwirtschaft, Forstwirtschaft im Clinch mit Jägern, alle zusammen wiederum gegen hyperaktive Freizeitsportler und Hundehalter in Wald und Flur – und die Verbraucher sowie Bürger irgendwo draußen als ferne Zuschauer: So ähnlich erscheinen in weiten Teilen der Öffentlichkeit, häufig medial transportiert, die Konstellationen in einem der zentralsten Zukunftsfelder unserer Zeit. Und dann auch noch mit allen gängigen Klischees: Die strengen, spaßbefreiten Ökologen, die allzeit giftspritzenden Bauern, die griffelspitzen Behörden, die primär auf ökonomische Effekte gepolten Fortwirtschaftler, die betuchten Jäger mit Hut und Dackel, die nur Tiere abknallen wollen, die egoistisch auf den eigenen Spaß fixierten Biker, Geocacher und Waldumarmen und die Verbraucher, die beim Einkauf von Lebensmitteln primär auf Schnäppchen und weniger auf Nachhaltigkeit achten.

Raus aus den fixierten Rollen, Silos und Klischees und hinein in kritisch-konstruktive Dialoge, neue Formate des Austausches und ins gemeinsame Erarbeiten von lokalen Lösungsansätzen, die funktionieren könnten. Immerhin geht es ja um nichts Geringeres als die Sicherung elementarer Lebensgrundlagen von uns Menschen: Dieses Bewusstsein und die große Bereitschaft zum partizipativen, lösungsorientierten Austausch zeigte sich in allen jüngsten vhs-Veranstaltungen, die sich um Ernährung, Landwirtschaft und Natur drehten – und zur Frage, was dies alles uns wert ist.

Sor wurde etwa beim Zukunftstalk zum Thema Landwirtschaft sehr greifbar: Die Landwirtschaft hat für die Menschen in der Region eine große Bedeutung, da sie die Versorgung mit Lebensmitteln sichert und die Landschaft pflegt. Petra Rauch, die Leiterin des Landwirtschaftsamts, Verena Schiltenswolf vom Landesnaturschutzverband und der Beurener Landwirt Martin Schnerring verdeutlichten aber auch die riesigen aktuellen Herausforderungen, mit denen die landwirtschaftlichen Betriebe konfrontiert sind: Auswirkungen des Klimawandels, Flächenverluste, sinkende Erzeugerpreise, erhöhte Auflagen, Nachwuchsprobleme und eine Menge Bürokratie. Hinzu kommen immer wieder Beschwerden gegen Landwirte aus der Bevölkerung.

Im intensiven Austausch mit den Teilnehmenden des Zukunftstalks wurde klar: Um erfolgreich auf diese gravierenden Herausforderungen zu reagieren, braucht es intensive öffentliche Aufklärung über die wichtige Arbeit von Landwirten sowie viele gemeinsame Anstrengungen. Und mitunter auch ein Denken ohne Geländer.

Dass Naturschützer und Landwirte nicht nur übereinander, sondern insbesondere miteinander sprechen, ist im Arbeitskreis Esslingen des Landesnaturschutzverbands bereits Realität. Martin Schnerring etwa nimmt regelmäßig am Austausch teil, bei dem konkrete Lösungen und Maßnahmen auf den Weg gebracht werden. Der Beurener Landwirt mäht zum Beispiel Flächen lokaler Streuobstwiesenbesitzer. Und er betreibt bereits intensiv Aufklärung in Sachen Landwirtschaft und deren engen Bezug zum Natur- und Landschaftsschutz: Zahlreiche Schulklassen lernen bei ihren Besuchen seines landwirtschaftlichen Betriebs dazu eine Menge. Der Tenor beim Zukunftstalk war eindeutig: Aufklärung sollte bereits im Kindergarten beginnen – und Landwirtschaft und Ernährung gehören in den Bildungsplan von Schulen.

Aus dem Kreis der rund 30 Zukunftstalk-Teilnehmenden kam eine weiterführende Idee, wie und wo ein regelmäßiger lokaler Austausch zu Ernährung, Landwirtschaft und Naturschutz stattfinden und verortet werden könnte: im Ernährungsrat, der in Nürtingen gerade entstehen soll.

„Gutes Morgen zusammen!“ möchte einen Beitrag dazu leisten, dass im hiesigen Raum ein kontinuierlicher lösungs- und handlungsorientierter Austausch aller Betroffenen zu aktuellen und relevanten Fragen von Ernährung, Landwirtschaft, Natur- und Landschaftsschutz, Freizeitsport und Lebensmittelkonsum entsteht: Wir planen für 2026 eine größere Veranstaltung, die als Begegnungs- und Gesprächsraum für Landwirte, Obstbauern, Wengerter, Jäger, Naturschützer, Förster, Verbraucher, Freizeitsportler, Hundehalter, Erholungssuchende, Fachleute aus Kommunen, Behörden und Hochschulen sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger dienen soll. Wer dazu inhaltliche Anregungen hat, kann diese gerne an gzm@vhs-nuertingen.de schicken.

Mehr zum Thema lesen Sie im GMZ-Digitalmagazin.

Kultur als starke verbindende Kraft

Das Kulturleben im Raum Nürtingen ist überaus vielfältig und lebendig, was die Bürgerinnen und Bürger zu schätzen wissen. Die Kultureinrichtungen sorgen für spannende Kunsterlebnisse in den verschiedensten Genres, öffnen Denk-Horizonte und bringen Menschen zusammen. Nicht nur das: Sie bilden auch durch zahlreiche lokale Kooperationen eine wichtige verbindende Kraft in der regionalen demokratischen Zivilgesellschaft. All dies greift jetzt „Gutes Morgen zusammen!“ in einem neuen Format auf.

In unserem Digitalmagazin haben alle Kultureinrichtungen im Raum Nürtingen die Möglichkeit, ihre Geschichte, Arbeit und Motivation vorzustellen, sich noch stärker untereinander auszutauschen und in einen Dialog mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern zu treten.

Wie ausgeprägt lokale Kooperationen im hiesigen Kulturleben sind, zeigt zum Beispiel das Nürtinger Theater im Schlosskeller. So führen die Bodelschwingh-Schule und Albert-Schäffle-Schule immer wieder Theaterprojekte im Schlosskeller auf. Er ist auch Schauplatz des MPG-Schultheaters, von Chorkonzerten und Theateraufführungen der Nürtinger Musik- und Jugendkunstschule oder des jährlichen Vorspiels aller Schüler und Schülerinnen der Musikwerkstatt. Das Welthaus nutzt den atmosphärisch starken Raum für faire Modenschauen, Konzerte und Theater, der Bürgertreff für Lesungen, Vorträge, Theater und Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen.

Auch die Lehrenden und Studierenden der Theatertherapie an der HfWU wissen die Kooperation mit dem Theater im Schlosskeller zu schätzen: Dort findet die Präsentation der Abschlussarbeiten statt, die Theatergruppe wird im Bühnenraum angeleitet, und der Keller fungiert als Unterrichts- und Pro

benraum. Zudem arbeiten Theatertherapie-Studierende im Kellerteam mit. In Zusammenarbeit mit der Seegrasspinnerei finden Impro-Theater-Aufführungen und Jazzkonzerte statt. Gemeinsame Veranstaltungen wie die Märchentage sowie thematische Lesungen bestimmen wiederum die Kooperation mit dem Haus der Familie. Mit dem Kulturcafé Sprechzimmer tauscht der Verein Material aus.

Intensiv ist auch die Anbindung an das Kulturamt der Stadt Nürtingen. Das Theater im Schlosskeller wirkt beim Kinderferienprogramm, Adventsmarkt, bei den Jazztagen und Krimitag, ist Mitglied des Nürtinger Kulturforums und in der Jury des Kulturfonds.

Mehr über die Arbeit, Geschichte und Projekte des Theaters im Schlosskeller erfahren Sie in unserem Digitalmagazin. Andere Kultureinrichtungen im Raum Nürtingen, die sich auch vorstellen und austauschen möchten, können sich gerne unter gzm@vhs-nuertingen.de melden.

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



KLAPPT DOCH!

Bibliothek der Dinge: Nürtingen startet innovatives Sharing-Projekt

Was als Idee in einer Arbeitsgruppe der Klima-Taskforce e.V. entstand, entwickelt sich mittlerweile zu einem spannenden Nachhaltigkeitsprojekt in der Stadt: die Bibliothek der Dinge. Die Vision dahinter ist einfach – Gegenstände, die man nur selten braucht oder die man ausprobieren will, müssen nicht gekauft, sondern können gemeinschaftlich genutzt werden. Damit soll nicht nur der Geldbeutel, sondern auch die Umwelt geschont werden.

Der erste Impuls kam aus der AG Konsum, die im Herbst 2023 darüber nachdachte, wie man Sharing-Angebote in Nürtingen weiterentwickeln könnte. Die Vorstellung, Alltagsgegenstände ähnlich wie Bücher und andere Medien auszuleihen, stieß sofort auf großes Interesse. Parallel dazu nahm die Stadtbücherei Nürtingen Kontakt mit der Arbeitsgruppe der Klima-Taskforce e.V. auf und dann auch eine Schlüsselrolle ein. Schnell war klar, dass die Räumlichkeiten der Stadtbücherei als dauerhafte Ausgabestelle prädestiniert sind.



Einen wichtigen Schub erhielt die Idee im Sommersemester 2024 durch drei Studierende der HfWU Nürtingen-Geislingen, die das Projekt im Rahmen einer Studienarbeit untersuchten.

Im Herbst 2024 folgte ein erster Praxistest, der die Tragfähigkeit des Konzepts unter Beweis stellte. Die Firma Easycheck stellte dem Projektteam für eine Woche einen 24/7-Ausleihschrank kostenlos zur Verfügung, der im Welthaus Nürtingen getestet wurde. Um eine dauerhafte Lösung finanzieren zu können, startete die Gruppe ein Crowdfunding über die Baden-Württemberg Stiftung. Ziel war es, 28.000 Euro für die Anschaffung eines eigenen Ausleihschranks zu sammeln und gleichzeitig die Idee in der Bürgerschaft bekannt zu machen. Die Resonanz blieb nicht aus: Viele Menschen, Firmen und Organisationen unterstützten das Projekt finanziell und die Baden-Württemberg Stiftung verdoppelte den Betrag. Der Gemeinderat der Stadt Nürtingen bewilligte darüber hinaus 10.000 € Sondermittel für den Aufbau der Bibliothek der Dinge. Mittlerweile kann man in der Stadtbücherei vom Akkuschrauber über Heißklebepistole bis hin zur Töpferscheibe oder einem Fenstersauger zahlreiche nützliche Dinge ausleihen, die in vielen Haushalten nur ab und zu genutzt werden.

Ich gehe in die Zukunft und nehme mit...

Es ist ein kleines Gesellschaftsspiel: Welche Weisheiten, Sprüche, Songs, Bücher, Filme, klassische Musik, Kunst, Comedy, Philosophie oder andere Dinge sind für Sie in diesen Zeiten des Wandels besonders wichtig – und warum? Die ersten Mitspielerinnen und Mitspieler aus dem Raum Nürtingen haben ihren Zukunftskoffer schon gepackt.

Peter Gimmel nimmt in die Zukunft mit:

Eine Gitarre: meine Fender Stratocaster mit Marshall Verstärker und Box. Weil Musik für mich ein wichtiger Schlüssel zu Ausgeglichenheit und innerem Frieden ist und gleichzeitig Kontakt zu Mitmenschen bietet.

Zwei Songs: Prince, Tom Petty, Steve Winwood, Jeff Lynne und andere spielen „While My Guitar Gently Weeps“ 2004. Das Solo von Prince spricht mich auf vielen Ebenen so sehr an. Und Voodoo Child (Slight Return) von Jimi Hendrix live in Woodstock. Die Impulsivität und Kraft dieses Gitarristen und seiner Band reißen mich einfach mit.

Ein Buch: Das „Glasperlenspiel“ von Hermann Hesse. Es hilft mir seit so vielen Jahren immer wieder mal einen Schritt zurückzutreten und über Sinn/ Unsinn dessen, was ich gerade tue, nachzudenken.

Wir leben, weil wir lernen

Was braucht es für ein gutes Morgen? In Nürtingen lautet die Antwort: Gemeinschaft, Engagement und die Bereitschaft, neue Wege zu gehen. Genau das verkörpert das Welthaus Nürtingen – ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, gemeinsam kochen, voneinander lernen und sich für eine gerechtere Welt einsetzen.

Nach über fünf Jahren engagierter Planung und mit viel Mut zur Veränderung wurde im April 2025 ein lang gehegter Traum Wirklichkeit. Die Bürger:innen-Genossenschaft Nürtingen haben gemeinsam mit der Eine-Welt-Gruppe Nürtingen e.V. und großem ehrenamtlichem Einsatz ein Haus eröffnet, das weit mehr ist als ein Weltladen: Es ist ein Treffpunkt für nachhaltiges Miteinander und gelebte Vielfalt. Die Vision der Genossenschaft ist es, dass Nürtingen ein Ort ist, in dem Menschen unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht und Religion friedlich zusammenleben.

Herzstück des Hauses ist die Weltküche im zweiten Obergeschoss – ein Raum, in dem regelmäßig gemeinsam gekocht, gelacht und voneinander gelernt wird. Die Veranstaltungen sind überschrieben mit dem Titel „Über-Lebensmittel“. Dazu zählen unter anderem der wöchentliche „Restezauber“, die „Länderküche“ und die Veranstaltungsreihe zum „Lebensmittel des Monats“. Sie machen globale Themen im Alltag erlebbar und fördern den interkulturellen Austausch.

Pablo Aljanati – Bildungskordinator der Eine-Welt-Gruppe Nürtingen e.V. beschreibt seine Vision für die Bildungsarbeit so: Das Welthaus ist bereits ein Raum, in dem Lernen lebendig ist und Menschen unterschiedlichster Hintergründe aufeinandertreffen. Und genau diesen Raum möchte ich aktiv mitgestalten, damit er noch mehr Menschen inspiriert, verbindet und wachsen lässt.

Die Einladung ist offen für alle. „Laufe die Treppe hoch“ zu unserer Weltküche im 2. O.G. des Welthauses und erlebe Gemeinschaft! – ein Aufzug steht auch zur Verfügung ;)

Pablo Aljanati startet in diesem Semester mit einer dreiteiligen Reihe zur Einführung in das Globale Lernen – siehe Kurs Nr. 11411 am 24.02. „Was ist normal“, Nr. 11412 am 03.03. „Ein Schritt nach vorn“ und Nr. 11413 am 10.03. ein „Weltverteilungsspiel“.





Menschen die Ja sagen, verändern die Welt

Warum denken, wenn man machen kann?

Lenn Hoffmann und Jonas Nolte überlegen gemeinsam was Spaß macht und stacheln sich gegenseitig an. Herausgekommen ist dabei Bauer-Lieferant, eine Unternehmensgründung direkt auf dem Schulhof des Nürtinger Max-Planck-Gymnasiums. Schnell wird klar, hier sitzen zwei ziemlich beste Freunde. Seit vier Jahren liefern sie in der Region Nürtingen Eier aus. Die Idee dahinter, die Landwirte mit den Kunden zusammenzubringen. Und dass das funktioniert, zeigt ihre Auftrags-App.

Dabei war Jonas Nolte zur Schulzeit eher hinter Aktien her, als dass er sich mit Landwirtschaft auseinandergesetzt hat. Die Verbindung zur Landwirtschaft bringt Lenn mit, seine Großeltern betreiben einen bäuerlichen Betrieb auf der Ostalb. Und dann kam diese eine Wette, die alles verändert hat. Lenn hatte damals gewettet, bis zum Abend sechs Eier zu verkaufen, also zog er vom Wettfieber gepackt los und hatte am Abend drei Euro mehr in der Tasche und die Eier waren weg – die drei Euro von damals hat er dagegen heute noch, sorgfältig aufbewahrt.

Dadurch kam was ins Laufen, die Verbindung der Kunden mit den Bauern musste her, diese „Challenge“ musste Jonas lösen. Er fuchste sich ins Programmieren ein und baute ein Bestell- und Abwicklungssystem, das es inzwischen auch als App gibt. Die beiden matchen als fliegende Händler die Eier-Produzenten rund um Nürtingen mit Kunden, denen regionale landwirtschaftliche Produkte am Herzen liegen. Sieben Strecken bedienen sie inzwischen und haben ihr Produktangebot ausgebaut. Sie beliefern Zizishausen sowie Teile von Nürtingen und Oberensingen. Zusätzlich sind sie auf dem Wochenmarkt präsent.

Dass sie das seit fast fünf Jahren durchziehen liegt am Naturell der beiden. Sie lassen sich nicht so leicht aus der Bahn werfen: „manchmal ist man schon frustriert, wenn nicht alles nach Plan läuft, aber dann fangen wir halt wieder von vorne an“, sagt Jonas und Lenn ergänzt: „such Dir was anderes als Eier“, den Satz hat er nicht nur von seinen Eltern gehört, doch er ist dabei geblieben. Hinter Bauer-Lieferant stünden einerseits schon 15 Landwirte, mit einem regionalen Produkt und andererseits warten die Kunden auf die Auslieferung. „Zu Beginn haben wir das zu Fuß gemacht“, jetzt fahren sie mit zwei Apes die Ware aus, sagt Lenn. Das Liefergeschäft sei hart, um halbwegs schwarze Zahlen zu schreiben, müssen sie knallhart kalkulieren. Das Geschäft ist mehr als nur ein Hobby. Aber nach dem Abitur haben beide ein du

ales Studium begonnen. Lenn studiert jetzt BWL beim Handelsverband davor hat er statt einem freiwilligen sozialen Jahr ein „Gründerjahr“ gemacht, um das Geschäft ins Laufen zu bringen. Jonas studiert Digital Business Management bei IBM, ebenfalls dual. „Aber wenn Dienstag Auslieferungstag ist und die Kunden warten, dann müssen wir eben ran, komme was wolle“ sagt Lenn.

Selbstverständlich sind sie inzwischen in der Gründerbubble bekannt, haben Preise gewonnen und schätzen das Netzwerk mit anderen Gründern sehr. Geholfen auf dem Weg habe auch Zukunft.Gründen der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen (HfWU). Für beide ist es wichtig an einer Sache dran zu bleiben und an sich zu glauben, gemeinsam bestärken sie sich in ihrem Tun, so dass der Gedanke an aufgeben oder scheitern ganz weit entfernt liegt. Dafür sei aber ein unterstützendes Umfeld wichtig. „wenn man dranbleibt, wird alles cool.“

Den Spaß merkt man Ihnen an, trotz vieler Stunden pro Woche zusätzlich zum Studium wirken die beiden ausgeglichen und zufrieden. Geld verdienen sei nie ihre Motivation gewesen. Vielmehr brauche es Leidenschaft, um vorwärts zu kommen – egal was man mache. Ihre Freundschaft sei durch die Unternehmensgründung gewachsen, sie gehen in der Sache kritisch miteinander um, aber verstehen sich blind. Beide haben Spaß zu sehen, wie sich etwas entwickelt und eine Idee in der Realität funktioniert.

Dabei steht die Wertschätzung für die landwirtschaftlichen Produkte an oberster Stelle, mit ihrer Geschäftsidee wollen sie die heimischen Bauern unterstützen. Um den schnellen Reibach geht es ihnen nicht. „Wir machen das Stück für Stück und jeder Euro wird reinvestiert“. Wie zum Beispiel für einen gebraucht gekauften alten Kühlraum, der jetzt als Zwischenlager fungiert.

Lenn kann sich ein Leben ohne Bauer-Lieferant nicht vorstellen und ganz offen sprechen sie über weitere Ideen und Träume. Zum Beispiel die Weiterentwicklung der App für weitere Einsatzmöglichkeiten oder die Idee als Franchisesystem auch in anderen Regionen zu wachsen. „Wenn in jeder Stadt zwei Apes zur Auslieferung stehen ist das schon eine coole Vorstellung“, sagt Lenn. Der weitere Weg der beiden Jungunternehmer wird spannend bleiben. Denn Ideen haben sie genügend und wenn Lenn dann sagt: „Warum denken, wenn man machen kann?“ gibt die derzeitige Geschäftsidee noch jede Menge weiteren Spielraum.

Veranstaltungen im Gok'schen Keller

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

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



© dieargeloida

Auf den Spuren Hölderlins

Andenken – Ein Abend für Friedrich Hölderlin

Vortrag und Musik mit Anmeldung
Frank Ackermann, Barbara Stoll,
Jerry Willingham

21003

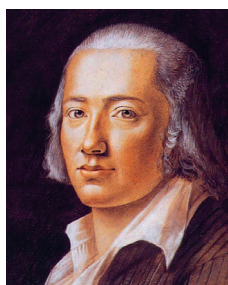
Freitag, 20.03.26, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

Wir & Hölderlin? Was der größte Dichter der Deutschen uns auch heute noch zu sagen hat

Autorenlesung mit Anmeldung.
Dr. Kurt Oesterle

21004

Mittwoch, 15.04.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €



Hölderlin © gemeinfrei

Johann Christoph Gok und der Wein Vortrag mit Weinbegleitung

Mit Anmeldung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler,
Hannes Rehm

21006

Mittwoch, 17.06.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

Rundgang durch das Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung

21017A

Donnerstag, 05.03.26, 16:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

21017B

Mittwoch, 22.04.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

21017C

Freitag, 03.07.26, 13:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

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 – Lebens- und Zukunftsfragen aus Sicht von Theologie, Philosophie und Physik

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Gäste: Dr. Hartmut Brand,
Dr. phil. Thomas Oser, Senta Zürn
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11204A

Dienstag, 21.04.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller – Über den Wert der (lokalen) Kultur

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11204B

Mittwoch, 01.07.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Prickelndes für Gaumen und Geist

Chardonnay – die Trendrebsorte im internationalen Vergleich

Hannes Rehm

39050

Freitag, 13.03.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 14.03.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Klein, aber fein – (fast) unbekannte deutsche Anbaugebiete

Hannes Rehm

39052

Freitag, 10.04.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 11.04.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Gewürze für Porridge, Müsli & Desserts mit Verkostung

Susanne Erb-Weber

39040

Donnerstag, 23.04.26, 18:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 28,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

Gewürze & Kräuter für die kreative Frühlingsküche mit Verkostung

Susanne Erb-Weber

39041

Donnerstag, 07.05.26, 18:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 28,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

Johann Christoph Gok und der Wein Vortrag mit Weinbegleitung

Mit Anmeldung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler, Hannes Rehm

21006

Mittwoch, 17.06.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

Politische Information und Diskussion

DemokratieWerkstatt

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

11202

5-mal, montags, ab 02.03.26
19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Ein Elektroauto – auch für mich im Alltag interessant? Informationsabend

Vortrag mit Anmeldung. Hans Thaler

11401

Dienstag, 10.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Energiewende macht schöner

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Sven Simon

11402

Dienstag, 17.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Im Überfluss vom Mangel lernen – Vom sorgsamem Umgang mit Lebensmitteln zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

Vortrag mit Anmeldung
Felicita Wehnert

11404

Dienstag, 28.04.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Bilder lesen: Wie Fotos informieren und manipulieren

Workshop mit Anmeldung
Felicita Wehnert, Prof. Dr. Rainer Nübel

11209

Dienstag, 14.07.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Kunst, Geschichte und Literatur

150 Jahre galt er als ausgestorben: der Luchs in Baden-Württemberg

Vortrag mit Anmeldung
Verena Schiltewolf

11100

Montag, 02.02.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

„Wenn nicht Liebe, was sonst?“ – Chansons & Biographisches von Georg Kreisler

Literarisch-musikalischer Abend mit Anmeldung
Eleonore Hochmuth (Gesang), Dr. Manfred Menzel (Text), Chris Geisler (Piano)

21000

Freitag, 27.02.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

Ladies Crime Night der Mörderischen Schwestern – Lesung mit Schuss und kriminell guter Live-Musik

Autorenlesung mit Musik, mit Anmeldung.

21002

Donnerstag, 05.03.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

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

Mit Anmeldung. Thomas Harriefeld

11104

Freitag, 06.03.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

„Man wird in späteren Zeiten von uns lesen“ Jüdische Dichterinnen. Ihr Leben. Ihre Gedichte

Szenische Lesung mit Gesang, mit Anmeldung
Petra Christ, Pia Schäfer-Mayer

21001

Donnerstag, 12.03.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 €

www.vhs-nuertingen.de

Mühlen – Wasserkraftnutzung in vorindustrieller Zeit

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Gerhard Fritz

11101

Montag, 23.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Anzeige



Eine Auswahl aus unserem Frühjahrsprogramm:

Vea Kaiser liest aus ihrem neuen Buch: **Fabula Rasa oder Die Königin des Grand Hotels**

*Do., 29. Jan., 19.30 Uhr
im Buchhaus in Kirchheim*

Bretonische Versuchungen – Kommissar Dupins 14. Fall Buchvorstellung mit Jean-Luc Bannalec und Reinhold Joppich

*Do., 12. März., 19.30 Uhr
in der Stadthalle in Nürtingen*

Hannah Häffner liest aus ihrem neuen Buch: **Die Riesinnen**

*Do., 23. April, 19.30 Uhr
im Buchhaus in Kirchheim*

marotte Theater Karlsruhe: spielt: Pettersson zeltet

empf. von 5 – 9 Jahren
*Fr., 24. April, 15 und 16.30 Uhr
in der Stadthalle in Nürtingen*

Bijan Moini: präsentiert seinen neuen Roman: **2033** Lesung und Diskussion

*Di., 28. April, 19.30 Uhr
im Buchhaus in Kirchheim*

Holen Sie sich unser ausführliches Programm!

Zimmermann. Die Buchhandlung in Nürtingen und Kirchheim

Online-Shop: www.buchhaus-zimmermann.de

Leben mit allen Facetten

Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

Autorenlesung mit Anmeldung
Beate Treutner

21005

Freitag, 24.04.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

KellerGeschichte(n) am Nachmittag: Florence Nightingale

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

11106

Donnerstag, 21.05.26, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €

Der Kinderfriedhof von Nürtingen – Ergebnisse der Archäologie und Anthropologie

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Natascha Mehler

11102

Montag, 15.06.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

KellerGeschichte(n) am Nachmittag: Die Geschichte der Ukraine

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

11107

Mittwoch, 08.07.26, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €

Vor 500 Jahren Gründung des Nürtinger Spitals – „dieses köstlichen Kleinods unserer Stadt“

Vortrag mit Anmeldung
Reinhard Tietzen

11103

Montag, 13.07.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €



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.

Jazz in der vhs

Jazz 'n' Talk: Improvisation – ein Gesprächskonzert mit Chris Geisler (Piano) und Armin Höfer (Saxophon)

Mit Anmeldung

20001

Freitag, 08.05.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Jazz-Frühschoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger, Martin Giebel, Helmut Dold

39080

Sonntag, 22.03.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)



© Iris Oettinger

Iris Oettinger's International Swingtrio feat. Dan Barrett

Iris Oettinger, Martin Giebel

39081

Sonntag, 31.05.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Summer Twilight Grooves Jazz, Pop und Soul auf dem Öschelbronner Platz

Literarisch-musikalischer Abend
Chris Geisler, Cemre Yilmaz

20002

Freitag, 19.06.26, 20:00-21:30 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 15,00 €



© Julia Melnyk



© Walter Schreiber

vhs online

Zeitreisen im Kopf Geschichte gehört gehört

Matthias Hofmann M.A.

11108

8 Einzeltermine ab
Freitag, 13.03.26, 09:15-11:45 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 8,00 €/Termin

Die Bundeskanzler

Matthias Hofmann M.A.

11203

4-mal, freitags, ab 06.03.26
09:15-11:45 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 87,30 €

Eigenes und Anderes – Fremd- heit verstehen, Vielfalt leben

Vortrag mit Anmeldung. Kai Kaufmann

11206

Mittwoch, 18.03.26, 18:00 Uhr
online
Gebühr: 13,00 €

Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Kai Kaufmann

11207

Mittwoch, 06.05.26, 18:00-20:15 Uhr
online
Gebühr: 20,00 €

Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

Kai Kaufmann

11208

Mittwoch, 20.05.26, 18:00-20:15 Uhr
online
Gebühr: 20,00 €

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

Andreas Frankenhauser

11403

Mittwoch, 22.04.26, 18:30-20:45 Uhr
online
keine Gebühr

Genauere Informationen zu den folgenden On-
lineveranstaltungen finden Sie in den einzelnen
Fachbereichen. Einige werden auch als Hybrid-
kurse (d.h., gleichzeitig Online- und Präsenz-
unterricht) angeboten.

Klima und Eigenanbau

Vortrag mit Anmeldung. René Franz

11485

Dienstag, 24.02.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Kultur

Vortrag mit Anmeldung
Franziska Mohaupt

11486

Mittwoch, 18.03.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Beteiligung

Vortrag mit Anmeldung. Jonathan Seim

11487

Mittwoch, 22.04.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Psychologie

Vortrag mit Anmeldung
Anna-Sophie von Agris

11488

Donnerstag, 07.05.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Finanzen

Vortrag mit Anmeldung. Michael Herte

11489

Mittwoch, 03.06.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gym-
nastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch,
Getränk

34050

11-mal, dienstags, ab 24.02.26
07:30-08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 45,10 €

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

Pilates (hybrid)

Ivonne Colin

34051

11-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:20-09:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 60,10 €

34052

11-mal, dienstags, ab 24.02.26
09:25-10:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 60,10 €

Pilates mit Yogaelementen (hybrid)

Ivonne Colin

34055

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
16:30-17:30 Uhr
nicht am 29.04.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 54,70 €

34056

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
17:35-18:35 Uhr
nicht am 29.04.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 54,70 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058

8-mal, freitags, ab 27.02.26
09:15-10:00 Uhr
nicht am 13.03.26
online - Zoom
Gebühr: 32,80 €

34058A

11-mal, freitags, ab 12.06.26
09:15-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 45,10 €

Pilates & Yoga Sommerkurs

Ivonne Colin

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

34066

11-mal, dienstags, ab 09.06.26
07:30-08:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 48,40 €

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**



Pilates

Ivonne Colin

356010

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 05.03.26
09:00-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 38,30 €

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

40080

Donnerstag, 30.04.26, 19:30 Uhr
online - Zoom
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch, Teil 1 (A1.1)

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2. ISBN: 978-3-9821537-4-2.,
www.muli-verlag.de, ab Lektion 1
Malgorzata Müller

40081

9-mal, mittwochs, ab 20.05.26
16:30-18:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 104,40 €

Online-Mehrsprachenkurs: Konversationskurs – Romanische Sprachen Italienisch, Spanisch, Portugiesisch – B 1.3

(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

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

40084

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
16:30-18:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 116,00 €

Französisch – A 1 für Anfänger(innen)

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

43004

12-mal, mittwochs, ab 04.03.26
16:30-18:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 6/7)
Dr. Fabrizio Brena

44031

8-mal, dienstags, ab 03.03.26
19:45-20:45 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

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

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 2/3)
Adriana Robledo de Petrik

45010

7-mal, montags, ab 23.02.26
19:00-20:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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

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

45011

6-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 76,80 €
Kleingruppe

Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 10)
Silvija Ostric

47008

7-mal, montags, ab 23.02.26
18:45-20:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 89,60 € (Kleingruppe)

Sag's der KI richtig: Einstieg ins Prompten leicht gemacht

Bettina Breton

50318

Freitag, 17.04.26, 18:00-21:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 45,00 €

Excel: Aufbaukurs

Heike Stallherm

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

50662

3-mal, montags, ab 06.07.26
18:30-21:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Adobe Photoshop Grundlagen

Andreas Konitzer

Mitzubringen: Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52253

Donnerstag, 26.03.26, 09:30-16:30 Uhr
Freitag, 27.03.26, 09:30-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 299,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe InDesign Grundlagen

Andreas Konitzer

Mitzubringen: Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52260

Donnerstag, 07.05.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 08.05.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

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

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



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

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Vortrag mit Anmeldung. Ulli Lust

11182

Mittwoch, 04.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Ulli Lust © Daniel Mueller

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Vortrag mit Anmeldung
Jan Philipp Reemtsma

11183

Mittwoch, 25.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma © Uwe Weil

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

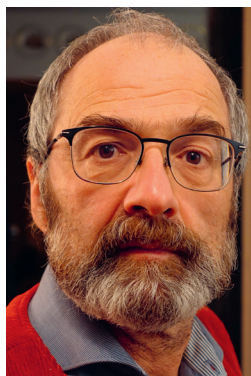


Die Kelten

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Bernhard Maier

11184

Mittwoch, 29.04.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Bernhard Maier © privat

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nord- amerika

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

11185

Dienstag, 09.06.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Michael Hochgeschwender © privat

Die Wiederkehr der Imperien

Vortrag mit Anmeldung
Herfried Münkler

11281

Samstag, 30.12.99, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Vortrag mit Anmeldung
Moritz Helmstaedter

11282

Montag, 23.02.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Vortrag mit Anmeldung. Martina Heßler

11283

Dienstag, 24.02.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Martina Heßler © privat

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Vortrag mit Anmeldung. Simon Strauß

11287

Montag, 18.05.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Simon Strauß © privat

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

„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Vortrag mit Anmeldung. Björn Sautter

11288

Dienstag, 23.06.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Dr. Björn Sautter © privat

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Vortrag mit Anmeldung. Aaron Sahr

11386

Montag, 16.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Vortrag mit Anmeldung
Gerd Gigerenzer

11484

Donnerstag, 18.06.26, 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:



Prof. Dr. Gerd Gigerenzer © ArneSattler

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

Julia Voss

20081

Sonntag, 01.03.26, 19:30-21:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Julia Voss © ErayAydin

Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Myles W. Jackson

20083

Dienstag, 21.07.26, 19:30-21:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Myles W. Jackson © privat

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Vortrag mit Anmeldung
Claudia Böhme, Andrea Weniger

22081

Mittwoch, 11.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Vortrag mit Anmeldung
Lisa Hockemeyer

22083

Mittwoch, 01.04.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

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

+ + 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 + +



vhespresso klein – stark – gut



Durchführungsgarantie ab 2 Personen – auch in den Außenstellen

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



Kleine Gruppe: 2 bis maximal 4 Personen

Ihre Themen werden intensiv behandelt. Mehr Coaching als Kurs!



Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen Sie uns an!



Genaue Kursbeschreibungen

finden Sie in den Fachbereichen bzw. bei den Außenstellen.

Englisch Intensiv – A 2

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

42017

7-mal, donnerstags, ab 05.03.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

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

44211

7-mal, freitags, ab 06.03.26
15:00-16:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Begegnungs-
stätte
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 16 und
Wiederholungen)
Gabriela Hahn

45001

7-mal, freitags, ab 27.02.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: Rápido neu, ab Kapitel 17/18 und
Wiederholungen)
Gabriela Hahn

45005

7-mal, mittwochs, ab 11.03.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

45006

7-mal, freitags, ab 27.02.26
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)

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

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion
2/3)
Adriana Robledo de Petrik

45010

7-mal, montags, ab 23.02.26
19:00-20:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 175,00 €

Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger (innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

47002

5-mal, freitags, ab 13.03.26
16:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 169,00 €

Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 3)
Laura Chittaro

47003

7-mal, samstags, ab 28.02.26
14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €

Chinesisch – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 6)
Laura Chittaro

47004

6-mal, samstags, ab 28.02.26
11:30-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €

Neugriechisch – A 1

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

47009

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 24.02.26
16:30-18:00 Uhr
14-tägig
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €

Russisch für Anfänger(innen) – A 1

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

47014

7-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:40-21:10 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Russisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

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

47015

7-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Schritt für Schritt: Ukrainisch Fortsetzungskurs – A1

Material der Kursleiterin
Yuliia Novyk

47020

7-mal, samstags, ab 28.02.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)

Schritt für Schritt: Ukrainisch – A1

(Material der Kursleiterin)
Yuliia Novyk

47021

7-mal, samstags, ab 13.06.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)

KI mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

50310

Dienstag, 10.03.26, 14:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

50311

Dienstag, 09.06.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

50313

Dienstag, 10.03.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €

50314

Dienstag, 28.04.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €

Ihr PC und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Antonius van der Weert

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50315

Dienstag, 16.06.26, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 60,00 €

NEU

KI einfach erklärt – verstehen, mitreden, im Alltag nutzen Für Einsteiger und Bestager

Markus Wachutka

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel wenn vorhanden

50317

Montag, 30.03.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

PowerPoint: Präsentation

Heike Stallherm

50720

Freitag, 27.03.26, 15:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 170,00 €

NEU

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!).

Gewünscht, kann an eigenen Videodateien gearbeitet werden.

52020

Freitag, 19.06.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 26.06.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 300,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe Photoshop Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

Mitzubringen: Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52253

Donnerstag, 26.03.26, 09:30-16:30 Uhr
Freitag, 27.03.26, 09:30-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 299,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe InDesign Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

Mitzubringen: Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52260

Donnerstag, 07.05.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 08.05.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 299,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe Premiere Pro Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

Mitzubringen: wenn gewünscht kann an eigenen Videodateien gearbeitet werden

52261

Donnerstag, 02.07.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 03.07.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 360,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz



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





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

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

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

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

Zukunftshelden – Stark fürs Leben

für Kinder von 6-11 Jahren
Sandra Knoch

Jedes Kind trägt bereits seinen Helden in sich. Im Training schauen wir, was unsere Helden so brauchen, um für die Zukunft stark zu sein, um Konflikte und Gespräche entspannt und souverän meistern zu können und um Gefühle und Grenzen zu akzeptieren. In gemeinsamen Rollenspielen üben wir neue Möglichkeiten für Konfliktsituationen. Der Kurs basiert auf dem Konzept von Stark auch ohne Muckis. Der Kurs eignet sich für Kinder ab Vorschulalter bis Grundschule. Eltern dürfen im Kurs anwesend sein, wenn sich das Kind alleine nicht traut.

Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu essen

62001

Freitag, 08.05.26, 16:30-18:00 Uhr
Samstag, 09.05.26, 10:00-11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 20,50 €



© Fotolia

Computerkids Ferienkurs (1)

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren
André Engeroff

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

62010

Dienstag, 07.04.26, 13:15-17:15 Uhr
Mittwoch, 08.04.26, 13:15-17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 40,00 €

Computerkids Ferienkurs (2)

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren
André Engeroff

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

62011

Donnerstag, 16.04.26, 13:15-17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Spielend programmieren mit Scratch

Ferienkurs für Kinder von 9-12 Jahren
Marius Koch

Alles, was Computer können, muss man ihnen beibringen. Man muss sie programmieren und kann dann seine eigenen Computerprogramme erstellen, z. B. kann man Spiele entwickeln. Das ist kompliziert, denkst du. Okay, ganz easy ist es nicht. Aber es gibt Programmiersprachen, z. B. Scratch, die sich gut für Kinder und Jugendliche eignen. Mit ihr lernst du spielerisch die Funktionen kennen, die notwendig sind, um z. B. so ein Spiel zu entwickeln und genau das machen wir in diesem Kurs. Das ist nicht langweilig. Im Gegenteil. Das macht Spaß und am Schluss des Kurses hast du dein erstes eigenes Spiel entworfen und programmiert und kannst es zu Hause oder mit Freunden spielen.

Mitzubringen: USB-Stick

62014

Mo-Do, ab 30.03.26, 9:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €

Erstelle deine eigenen Apps

für Kinder von 9-12 Jahren
Marius Koch

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

Mitzubringen: Bitte eigenes Smartphone mitbringen mit installierter App (MIT AI12 Companion)



© pixabay

62015

4-mal, samstags, ab 20.06.26
15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €

Kinder lernen schwimmen

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen auf Seepferdchen-Niveau von 6-8 Jahren
Gitti Wierichs

Dieser Kurs baut auf den Kurs aus dem vorigen Semester auf. Die Kinder sollten unbedingt Kenntnisse auf Seepferdchen-Niveau im Schwimmen haben. Das bedeutet, dass sie Kenntnis von Baderegeln besitzen, einen Sprung vom Beckenrand durchführen mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage können müssen und einen Gegenstand mit den Händen aus dem schultertiefen Wasser (bezogen auf die individuelle Schulterhöhe) herausziehen können müssen.

Mitzubringen: Badekleidung, Seife, Badetuch, Kopfbedeckung (für nasse Haare nach dem Kurs)

62041

10-mal, montags, ab 23.02.26
17:15-18:00 Uhr
kein Kurs am 04. & 18. Mai 2026
Nürtingen, Bodelschwingschule, Hallenbad
Gebühr: 116,00 €



© Fotalis

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

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

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

Heute bist du Schäfer(in)

von 0-99 Jahre
Leonie Waldner

62051

Mittwoch, 04.03.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

62052

Mittwoch, 15.04.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

62052A

Mittwoch, 06.05.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

62053

Mittwoch, 10.06.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

62054

Mittwoch, 08.07.26, 16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

Kreative Fotoideen für junge Kamera- und Handycam-Fotografen

für Jugendliche von 12-17 Jahren
Gabriela Hausenstein

Kreative Fotoideen für kalte Tage

Du fotografierst gerne und hast Spaß an kreativen Aufnahmen? Du wünschst dir neue, spannende Fotoideen, die dir später auch zu Hause oder indoor, einfach nachzumachen sind? Dann bist du richtig in diesem Kurs. Wir werden mit Wassertropfen experimentieren, coole Wassersplashes probieren, mit der Glaskugel in eine ganz neue Welt eintauchen und mit Farben, Strukturen und Licht arbeiten.

Mitzubringen: Kamera oder/und Handy, starke Taschenlampe, Bedienungsanleitung der Kamera, geladene Akkus und Ladegerät, Schreibzeug, Getränk und kleinen Snack für die Pause

63240

Mittwoch, 08.04.26, 15:00-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 67,20 €



© pixabay

Fit für die Schule

Brush up your English grammar

Realschule und Gymnasium
Klasse 8 und 9
Birgit Binder

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

61003

Freitag, 27.02.26, 14:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 28,00 €

Englisch: Grammatik – Crashkurs Klasse 10 (Realschule, Gymnasium)

Realschule und Gymnasium, Klasse 10
Birgit Binder

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

61004

Samstag, 28.02.26, 08:30-12:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 34,50 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Realschulabschluss schriftl. Prüfung

Birgit Binder
Main topics:
Listening - Language paraphrasing - reading - creative writing - skills and techniques

61005

Samstag, 18.04.26, 08:30-13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 41,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Abitur: schriftliche Prüfung – Allg. Gymnasium

Birgit Binder
Schwerpunkt Thema – Buch „short stories on the move crossing borders“ und Film: „Arrival“

61006

Samstag, 28.03.26, 08:30-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 41,00 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik: Prüfungsvorbereitung Hauptschulabschluss

Richard Rösch

61020

8-mal, montags, ab 23.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 94,40 €

Mathematik: Realschulabschluss (schulbegleitend)

Richard Rösch

61021

5-mal, samstags, ab 28.02.26
08:45-10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 90,00 €

Mathematik: Prüfungsvorbereitung Realschulabschluss (Ferienkurs)

Richard Rösch

61022

Di - Sa, ab 07.04.26, 14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 75,00 €

Mathematik Prüfungsvorbereitung Fachhochschulreife (Ferienkurs)

Richard Rösch

61023

Di - Sa, ab 07.04.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 105,00 €
Kleingruppe

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**





Mathematik: Abiturvorbereitung, Berufl. Gymn. (Ferienkurs)

Richard Rösch

61024

Mo-Sa, ab 16.02.26, 18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 147,00 €
Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.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.

Mathematik: Abiturvorbereitung-Berufl. Gymn. (schulbegleitend)

Richard Rösch

61025

5-mal, montags, ab 23.02.26
16:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 105,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung, Allg. Gymn. – Leistungsfach (Ferienkurs)

Richard Rösch

61026

Di-Sa, ab 07.04.26, 15:45-17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 112,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung, Allg. Gymn. (Ferienkurs)

Ferienkurs. Richard Rösch

61027

Mo-Sa, ab 16.02.26, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

+++ ANMELDUNG AB SOFORT +++



Volkshochschule
Nürtingen



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

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

Anmeldung in Nürtingen:

vhs-Geschäftsstelle
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:

bitte direkt an die Außenstellen

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung / 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
Diana Mailänder

11128

Samstag, 31.01.26, 10:00-14:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler,
Treffpunkt: keltisches Zangentor G
Gebühr: 28,00 € (keine Ermäßigung,
inkl. Führung und Eintritt im Heidengrabenzentrum)

11129

Sonntag, 19.07.26, 10:00-14:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler,
Treffpunkt: keltisches Zangentor G
Gebühr: 28,00 € (keine Ermäßigung,
inkl. Führung und Eintritt im Heidengrabenzentrum)

Der Heidengraben – zurück in die Zeit der Kelten

Führung mit Anmeldung
Diana Mailänder

11125

Samstag, 07.03.26, 11:00-14:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler,
Treffpunkt: Parkplatz Heidengrabenzentrum
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Die Neuffener Martinskirche – Geschichte und Kunstwerke

Führung mit Anmeldung
Christian Kohler

11177

Donnerstag, 05.03.26, 15:00-16:00 Uhr
Neuffen, Martinskirche, Haupteingang
Gebühr: 6,00 €

Der Hafen Stuttgart – von hier in die ganze Welt

Führung mit Anmeldung
Ulrich Burkhardt

11215

Freitag, 17.04.26, 14:00-16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Zollamt
Gebühr: 18,00 € (keine Ermäßigung)

Pfingstrosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11405

Mittwoch, 13.05.26, 18:00-19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Rosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11407

Mittwoch, 03.06.26, 18:00-19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Üppige Blütenpracht im Herbst: Wie schneide ich Rosen nach der ersten Blüte?

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11408

Mittwoch, 01.07.26, 18:00-19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

„Wie man sich bettet, so liegt man“ – Bestattungsmöglichkeiten auf dem Waldfriedhof Nürtingen

Führung mit Anmeldung

11409

Freitag, 24.04.26, 14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Waldfriedhof, Haupteingang
keine Gebühr

Essen und Trinken wie Gott in Schwaben Unterhaltsame Geschichten zum Essen und Trinken von Dichtern und Denkern

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

21020

Donnerstag, 19.03.26, 15:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: „Paulaner am Alten Postplatz“ Ecke Calwer Straße Alte Poststraße
Gebühr: 31,00 € (keine Ermäßigung)

„Heimzuehn, wo bekannt blühende Wege mir sind...“ Literarische Rundwanderung von Nürtingen zum Pfeifer von Hardt

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

21021

Samstag, 23.05.26, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen Treffpunkt: Bahnhof Haupteingang
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Stuttgarts kultigster Kiez – das Bohnenviertel und das Leonhardsviertel

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

21023

Freitag, 24.07.26, 16:00-19:45 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor Wein-
stube „Kiste“
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

Auf den Spuren von Loriots Mops und Stuttgarter Stadtgeschichte auf Stuttgarts Stäffele unterwegs

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

22012

Samstag, 28.03.26, 15:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Opernhaus, Große Freitreppe
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

Unterwegs auf den Fildern nach Klein-Jerusalem: von Nellingen nach Denkendorf

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

22013

Samstag, 18.04.26, 14:00-18:00 Uhr
Ostfildern, Treffpunkt: Endhaltestelle U7 Ost-
fildern-Nellingen
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Besuch der Villa Reitzenstein mit Stäffele und Einkehr

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

22014

Dienstag, 28.07.26, 14:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle „Bubenbad“ U 15
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)



© Staatsministerium-Baden-Wuerttemberg



© Barbara Honner

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Führung mit Anmeldung. Matthias Leyk

11109

Samstag, 27.06.26, 20:30-22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11110

Samstag, 04.07.26, 20:30-22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11111

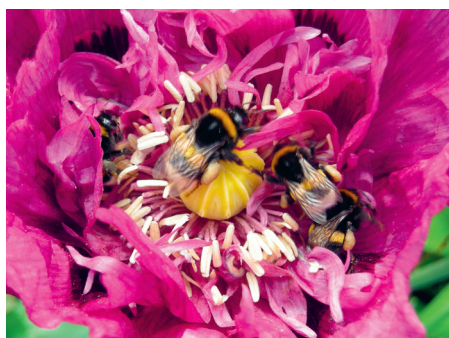
Freitag, 24.07.26, 20:30-22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Da summt's und brummt's – Pflanzen- und Insektenführung auf dem Tachenhäuser Hof

Führung mit Anmeldung
Monika Knoch, Dr. Stefan Kress

11410

Sonntag, 21.06.26, 14:00-16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhäuser, Eingang
Lehr- u. Versuchsgarten
Gebühr: 10,00 € (keine Ermäßigung)



© Monika Knoch

Netzwerk & Patchwork – Die Familie Hölderlin-Gok

Sonderführung mit Themenspecial
Mit Anmeldung
Melina Wießler

21016

Sonntag, 15.03.26, 14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Rundgang durch die Hölderlin- ausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung
Melina Wießler

21019A

Sonntag, 01.03.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21019B

Sonntag, 19.04.26, 11:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21019C

Sonntag, 26.04.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21019D

Sonntag, 26.07.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

Das Ehepaar Domnick: Leben und Wirken

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22006B

Sonntag, 22.03.26, 11:00-12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Ober-
ensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22006C

Samstag, 16.05.26, 17:30-19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Ober-
ensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



Ehepaar Domnick © Sammlung Domnick

Streifzug durch den Skulpturen- garten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22006D

Sonntag, 14.06.26, 11:00-12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Ober-
ensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor
Beginn absagen, wenn nach unseren Unter-
lagen 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 Enttäu-
schung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig
anmelden!



Gesellschaft und Leben

Fachbereichsleitung:

Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte.....	21
Politik	23
Recht/Finanzen	27
Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen.....	27
Pädagogik.....	30
Psychologie.....	31
Rhetorik.....	32
Philosophie.....	32

Geschichte/ Heimatgeschichte

Reihe: Geschichtsvorträge im Gok'schen Keller

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

150 Jahre galt er als ausgestorben: der Luchs in Baden-Württemberg

Vortrag mit Anmeldung
Verena Schiltewolf



© MLR Baden-Württemberg

Tatsächlich konnten immer wieder Sichtungen von einzelnen Tieren, meist Kuder, so heißen die männlichen Luchse, gemacht werden. Meist kommen sie aus der Schweiz zu uns. Doch seit 2023 werden vor allem Katzen im Nordschwarzwald ausgewildert. Was ist das für eine besondere Raubkatze, die heimlich ist? Warum heimlich? Der Luchs ist eine faszinierende Tierart. Er lebt vor allem im Wald.

Verena Schiltewolf, die Vorsitzende der Luchs Initiative Baden-Württemberg, erzählt von einer Tierart, die den Weg zurück gefunden hat in unsere Wälder und doch unsere Hilfe braucht.

11100

Montag, 02.02.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Mühlen – Wasserkraftnutzung in vorindustrieller Zeit

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Gerhard Fritz

Mühlen werden im alltäglichen Sprachgebrauch mit Romantik assoziiert. Dabei war Wasserkraftnutzung in der vorindustriellen Zeit vollkommen unromantisch. Sie war die high tech-Branche vergangener Jahrhunderte, und sie war zentral für alle wichtige Abläufe der Wirtschaft: Die Landwirtschaft war ohne die Verarbeitung von Getreide in den Mühlen undenkbar, ebenso die Eisenproduktion ohne wassergetriebene Eisenhämmer, und ohne die Walkmühlen wäre die Herstellung von tragbarem Leder und Tuch nicht möglich gewesen. Man könnte die Reihe der verschiedenen Mühlentypen und der von ihnen verarbeiteten Produkte fortsetzen. Und die Industrialisierung wäre ohne Wasserkraft als Anschubenergie ebenso unmöglich gewesen wie die Elektrifizierung. Auf diese komplexen Sachverhalte soll im Vortrag hingewiesen werden. Einleitend gibt Mag. Claus Gneiting einen Überblick zum Mühlenwesen entlang der Steinach.

11101

Montag, 23.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Der Kinderfriedhof von Nürtingen – Ergebnisse der Archäologie und Anthropologie

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Natascha Mehler

2020 fand beim Alten Friedhof von Nürtingen eine baubegleitende archäologische Untersuchung statt. Dabei wurde ein Teil des ehemaligen Kinderfriedhofs sowie zahlreiche Kinderskelette des frühen 19. Jahrhunderts erfasst. Der Vortrag präsentiert die Ergebnisse der anthropologischen Untersuchungen der Skelette und erläutert die Bestattungen im Kontext von anderen Friedhöfen bzw. Kinderfriedhöfen dieser Zeit.

11102

Montag, 15.06.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Vor 500 Jahren Gründung des Nürtinger Spitals – „dieses köstlichen Kleinods unserer Stadt“

Vortrag mit Anmeldung
Reinhard Tietzen

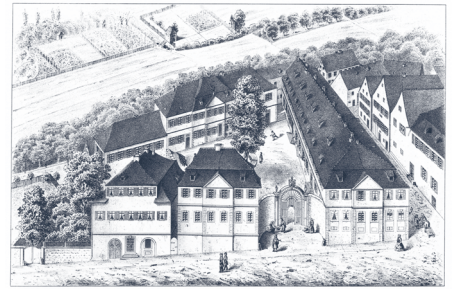
Mit diesen fast hymnischen Worten hat der Nürtinger Stadtchronist Jakob Kocher 1924 eine städtische Einrichtung gepriesen, die seiner Zeit noch gegenwärtig war, bevor sie kurz nach dem Zweiten Weltkrieg lautlos ein Ende fand. Die im Vergleich zu anderen Städten späte Gründung von 1526 ließ nicht erwarten, dass das Nürtinger Spital in den folgenden Jahrhunderten zum reichsten des Herzogtums Württemberg heranwachsen sollte. Davon profitierten die Stadt und ihre Bewohner nicht nur, aber doch besonders in Zeiten der Not. Der Vortrag will versuchen, anhand ausgewählter

Stationen einen Überblick über die Geschichte des Nürtinger Spitals in fünf Jahrhunderten zu geben. Ein besonderes Augenmerk – und zugleich eine Anregung zu eigenen „Entdeckungen“ – soll dabei heute noch vorhandenen Spuren des Nürtinger Spitals gelten.

Der Referent war bis 2024 Nürtinger Stadtarchivar.

11103

Montag, 13.07.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €



© Verlag der Buchhandlung Zimmermann

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

Mit Anmeldung, Thomas Harriefeld

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

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

Lauflänge ca. 75 Minuten

11104

Freitag, 06.03.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Johann Christoph Gok und der Wein Vortrag mit Weinbegleitung

Mit Anmeldung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler, Hannes Rehm

Genauer zu dieser Veranstaltung finden Sie im Fachbereich Literatur.

21006

Mittwoch, 17.06.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

NEU

Zeitreisen im Kopf Geschichte gehört gehört

Matthias Hofmann M.A.

Geschichte ist vielseitig zu erleben. Wir wollen uns diesmal nicht mit Zahlen und Fakten beschäftigen, sondern in das Leben der damaligen Gesellschaft eintauchen, indem wir ihnen zuhören. Es gibt eine Vielzahl von Quellen die die Lebens Situation einzelner Gruppen in jenen Zeiten beschreiben. Hören wir ihnen zu, was sie zu berichten haben.

Die folgenden Themen werden angeboten und können nur einzeln gebucht werden:

Zeitreisen im Kopf: Ein Tag im Forum Romanum

Matthias Hofmann M.A.

Rom, 63 v. Chr. – aus der Sicht eines römischen Schreibers

In Kooperation mit der vhs Reutlingen und der vhs Augsburg

11108A

Freitag, 13.03.26, 17:00-18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 8,00 €

Zeitreisen im Kopf: Als die Vesuv- asche über Pompeji fiel

Matthias Hofmann M.A.

Der Ausbruch des Jahres 79 n. Chr. aus den Augen einer Familie – auf Grundlage von Plinius' Augenzeugenbericht.

In Kooperation mit der vhs Reutlingen und der vhs Augsburg

11108B

Freitag, 24.04.26, 17:00-18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 8,00 €

Zeitreisen im Kopf: Der Tag der Krönung Karls des Großen

Matthias Hofmann M.A.

Weihnachten 800 in Rom – erlebt von einem Schreiber oder Pilger.

In Kooperation mit der vhs Reutlingen und der vhs Augsburg

11108C

Freitag, 22.05.26, 17:00-18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 8,00 €

Zeitreisen im Kopf: Im Skriptorium von Reichenau

Matthias Hofmann M.A.

Kloster Reichenau, um das Jahr 980 – aus der Sicht eines jungen Mönchs

In Kooperation mit der vhs Reutlingen und der vhs Augsburg

11108D

Freitag, 12.06.26, 17:00-18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 8,00 €

Zeitreisen im Kopf: Als die Pest nach Reutlingen kam

Matthias Hofmann M.A.

Erfahrungsbericht einer Stadtbewohnerin im 14. Jahrhundert – Angst, Glaube und Überleben.

11108E

Freitag, 10.07.26, 17:00-18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 8,00 €

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Vortrag mit Anmeldung. Ulli Lust

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten? Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Helgenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

11182

Mittwoch, 04.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis.

11183

Mittwoch, 25.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die Kelten

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Bernhard Maier

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten - Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst.

11184

Mittwoch, 29.04.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nord- amerika

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

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

11185

Dienstag, 09.06.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



© privat

KELLERGE SCHICHTE(N) AM NACHMITTAG

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

KellerGeschichte(n) am Nachmittag:

Florence Nightingale (1820 - 1910)

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

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

11106

Donnerstag, 21.05.26, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €
13 € (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Gebäck)

KellerGeschichte(n) am Nachmittag: Die Geschichte der Ukraine

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

Die Geschichte der Ukraine ist untrennbar mit der von Belarus und Russland verknüpft. Im ausgehenden 9. Jh. erobern die Rus (ein Stamm der Waräger) Kiew und machen die Stadt zur Hauptstadt ihres neuen Reichs. In den folgenden Jahrhunderten wurde das Gebiet der heutigen Ukraine (Grenzland) zum Rivalitätsgebiet zwischen Polen (Polen-Litauen) und Russland. Im 18. Jh. gelangten Galizien und die Bukowina an die Habsburgermonarchie. Die im 19. Jh. aufkeimende Nationalbewegung wird von allen Seiten unterdrückt. Im Zuge des 1. WK's erklärte sich die Ukraine im Januar 1918 für unabhängig, allerdings im russischen Bürgerkrieg, wurde sie von der Roten Armee erobert und im Dezember 1922 zu Sowjetrepublik Ukraine. Im Dezember 1991 erfolgte die endgültige Souveränität der Ukraine.

11107

Mittwoch, 08.07.26, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 €
13 € (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Gebäck)

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Wenn die Sonne langsam untergeht und die Fledermäuse über der Platanenallee erscheinen, verwandelt sich der Tübinger Neckar in eine Märchenwelt. Illuminert mit Lampions, gleiten dann die Stocherkähne fast lautlos entlang der berühmten Tübinger Altstadtfront. Informationen und Geschichten runden diesen romantischen Abend ab, der den Fluss in einem ganz anderen Licht erscheinen lässt. Eine ausgezeichnete Möglichkeit für Besucher oder Einheimische, ein anderes Bild von der alten Universitätsstadt zu bekommen. Bequeme, der Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk sind obligatorisch. Essen und Trinken kann gerne mitgebracht werden. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, Ausnahme: starker Regen oder Hochwasser.

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Führung mit Anmeldung, Matthias Leyk

11109

Samstag, 27.06.26, 20:30-22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11110

Samstag, 04.07.26, 20:30-22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11111

Freitag, 24.07.26, 20:30-22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)



© Barbara Honner

Politik

Die Bundeskanzler

Matthias Hofmann M.A.

Von den ersten fünf Bundeskanzler prägten vor allem Konrad Adenauer und Willy Brandt die Bundesrepublik in besonderem Maße. Adenauer bettet Deutschland in das westliche Verteidigungsbündnis der NATO ein, Willy Brandt startete eine Ostinitiative, die einen ersten Schritt in eine Entspannungspolitik zwischen Ost und West einläutete. Mit Erhard und Kiesinger ging das deutsche Wirtschaftswunder einher und Helmut Schmidt musste die noch junge Republik vor Terroristen im Inneren schützen. Anmeldeschluss: 02.03.2026
In Kooperation mit der vhs Reutlingen

11203

4-mal, freitags, ab 06.03.26
09:15-11:45 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 87,30 €

DemokratieWerkstatt

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

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., 02.3. (11202 A)

Mo., 20.4. (11202 B)

Mo., 18.5. (11202 C)

Mo., 22.6. (11202 D)

Mo., 20.7. (11202 E)

Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

11202

5-mal, montags, ab 02.03.26
19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Was zu tun ist. Die Zusammenhänge der Veränderung

Vortrag mit Anmeldung
Wolf Lotter



© Katharina Lotter

Die Zukunft verlangt mehr als Technik - sie braucht kluge Köpfe und Freude am Umdenken. Der Wirtschaftspublizist und Autor Wolf Lotter, geboren 1962 in Mürzzuschlag (Österreich), widmet sich seit den 1980er Jahren der großen Transformation von der Industrie- zur Wissensgesellschaft. In seinem Vortrag zeigt Wolf Lotter, wie wir die anstehenden gesellschaftliche und ökonomischen Veränderungen nicht nur aushalten, sondern gestalten können: Mit Mut, den richtigen Rahmenbedingungen, einem souveränen Umgang mit der Gegenwart und der Kompetenz, Zusammenhänge zu erkennen.

Wolf Lotter hat zahlreiche Bücher zum Thema veröffentlicht. Er war Mitbegründer des Wirtschafts magazins brand eins und schrieb auch für das österreichische Nachrichtenmagazin profil, die Wirtschaftswoche, taz, Frankfurter Allgemeine Zeitung, Standard u.v.m. Für seine Arbeit wurde die „brand eins Legende“ (ARD, 2013) mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Journalist des Jahres in der Kategorie Gesellschaft. Lotter ist Mitgründer des PEN Berlin. Darüber hinaus ist er Mitinitiator der Non-Profit-Initiative Ministerium für Neugier & Zukunftslust - also genau der richtige Referent für unseren Semesterschwerpunkt „Zukunft“!

11200

Donnerstag, 19.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Zukunftstalk im Gok'schen Keller

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

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

Die Anti-Dystopie als Widerstand gegen negative Zukünfte

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Isabella Hermann



© Kopf & Kragen Fotografie

Unsere krisenhafte Zeit ist von Dystopien in Medien und (Pop-)Kultur geprägt. Doch die Anti-Dystopie stellt sich gegen diese düsteren Zukunftsvisionen. In anti-dystopischen Geschichten kämpfen Menschen trotz Katastrophen für Gerechtigkeit und solidarische Gemeinschaften. Diese Haltung kann auch im Hier und Jetzt ein mächtiges Narrativ für Veränderung sein.



Die promovierte Politikwissenschaftlerin Isabella Hermann ist Analystin und Speakerin im Feld der Science-Fiction. Die promovierte Politikwissenschaftlerin geht dabei insbesondere der Frage nach, inwiefern das Genre neue Technologien, sozialpolitische Wertesysteme und globale Politik reflektiert und dabei helfen kann, die Gegenwart und Zukunft besser zu verstehen.

Mit freundlicher Unterstützung der HfWU Nürtingen-Geislingen und einem Grußwort von Prof. Dr. Christian Arndt

11201

Donnerstag, 11.06.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Future.Box, HfWU,
Campus Innenstadt, Hechinger Straße 12
Gebühr: 10,00 €

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

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

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Lebens- und Zukunftsfragen aus Sicht von Theologie, Philosophie und Physik

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Gäste: Dr. Hartmut Brand,
Dr. phil. Thomas Oser, Senta Zürn
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Möglichst perspektivenreich auf das eigene und auch gesellschaftliche Leben zu blicken, öffnet Denkräume, erweitert Horizonte und kann einen gleichzeitig verorten. Daher gilt es als wichtige Kompetenz - gerade in diesen Zeiten des Wandels, großer Unsicherheit und mancher Krisen. Diese Perspektivenvielfalt steht im Fokus dieses Zukunftstalks: Die Theologin Senta Zürn, Pfarrerin in Großbottlingen, der Philosoph Dr. Thomas Oser und der Physiker Dr. Hartmut Brand tauschen sich an diesem Abend über Fragen des Lebens, des Ursprungs der Welt, des Zusammenlebens von Menschen und besonders über ihren Blick auf die Zukunft aus. Es wird spannend sein, welche Unterschiede oder Gegensätze, aber auch Parallelen und Schnittstellen sich dabei zeigen werden. Wie immer wird es bei dem von Prof. Dr. Rainer Nübel moderierten Zukunftstalk auch darum gehen, was gutes Leben gerade im regionalen 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.

11204A

Dienstag, 21.04.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Zukunftstalk im Gok'schen Keller: Über den Wert der (lokalen) Kultur

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Kultur und Kunst schaffen Inspiration, Begegnungen und Austausch. Sie sorgen für soziale Resonanz und sind demokratiebildend. Wie wird dieser wichtige Wert der Kultur im Raum Nürtingen gelebt? Wo sind die regionalen Räume, in denen Menschen über Kultur und Kunst miteinander in Beziehung treten, Gemeinschaft bilden und vielleicht sogar Veränderungen anstoßen? Welche neuen Resonanzräume können zukunftsorientiert sinnvoll sein? Und welche konkreten gemeinschaftlichen Projekte? Um solche Fragen geht es beim Zukunftstalk zum lokalen Kulturleben, der als partizipative Perspektivwerkstatt umgesetzt wird.

Alle Kulturschaffenden, Kultureinrichtungen und -initiativen im hiesigen Raum sowie interessierten Bürgerinnen und Bürger sind zu diesem Austausch herzlich eingeladen. Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel wird wie immer alle Teilnehmenden in das Gespräch und den Diskurs einbeziehen. Freuen Sie sich auf einen anregenden, kreativen und konstruktiven Abend zum Wert der lokalen Kultur.

11204B

Mittwoch, 01.07.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Sag mal - hör mal! Thema Ambulanter Hospizdienst

Gesprächsreihe ohne Anmeldung
Moderation: Rainer Nübel, Kai Müller

Beim achten Termin des Gesprächsformats „Sag mal - hör mal!“ geht es um die Situation im Ambulanten Hospizdienst. Dessen Mitarbeiter(innen) begleiten die Menschen in Nürtingen und der Re-

gion - häufig ehrenamtlich - mit großem Einsatz und viel Empathie in ihrer letzten Lebensphase. Sie besuchen schwerkranke und sterbende Menschen zu Hause, im Pflegeheim oder auch im Krankenhaus. Ihr Ziel ist es, ihnen und ihren Angehörigen zur Seite zu stehen, in einer Zeit, die oft geprägt ist von Unsicherheit und Ängsten. Im Mittelpunkt steht bei ihnen der Mensch mit seinen Wünschen, Sorgen und seiner ganz eigenen Lebensgeschichte.

Die Moderatoren Rainer Nübel und Kai Müller wollen mit den Mitarbeitenden und allen an der Arbeit des Ambulanten Hospizdienstes Interessierten ins Gespräch kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

11205A

Donnerstag, 19.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Ambulanter Hospizdienst
keine Gebühr

Bilder lesen Wie Fotos informieren und manipulieren

Workshop mit Anmeldung
Felicitas Wehnert, Prof. Dr. Rainer Nübel

Bilder senden Botschaften – zum einen durch ihren Inhalt, zum anderen aber auch durch die Arte und Weise, wie sie gestaltet sind. Der Macht der Bilder kann man sich kaum entziehen. Denn sie wecken Gefühle, sprechen unser Unbewusstes an und gehen direkt in den Bauch. Je nachdem, wie ein Foto aufgenommen wurde lässt es uns eine Person sympathisch oder unsympathisch erscheinen, kann eine Situation bedrohlich oder einladend wirken. Die Kenntnis der Funktionsweise von Bildern gehört zum Handwerkszeug von Werbepsychologen und Wahlkampfmanagern. Soll die Politikerin mächtig oder bürgernah erscheinen? Eine Frage der Perspektive. In welches Licht muss die Praline getaucht sein, dass ich das unbedingte Verlangen habe sofort reinzubeißen? Und woran erkenne ich, ob das Foto aus dem Kriegsgebiet die Wirklichkeit abbildet, oder die Situation sich bei einem anderen Ausschnitt vielleicht ganz anders darstellt? Ganz zu schweigen, von gefakten Bildern. Es gab sie zwar schon früher, wie der nachgestellte russische Sturm auf den Reichstag, aber heute lassen sie sich technisch leicht und perfekt herstellen.

Der Abend beschäftigt sich mit der Bildsprache, ihrer Wirkung und ihren Manipulationsmöglichkeiten.

11209

Dienstag, 14.07.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Vortrag mit Anmeldung. Björn Sautter

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der

Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

11288

Dienstag, 23.06.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Eigenes und Anderes – Fremd- heit verstehen, Vielfalt leben

Vortrag mit Anmeldung. Kai Kaufmann

Was ist das „Eigene“, und wann wird etwas oder jemand „fremd“? Vorstellungen von Zugehörigkeit und Anderssein prägen seit jeher das menschliche Zusammenleben. Sie können Interesse und Offenheit fördern – oder Angst, Ablehnung und Abgrenzung. Feindbilder, Vorurteile und Diskriminierung entstehen nicht zufällig – und um die Hintergründe ihrer Erzeugung wird es hier gehen. Im Kurs gehen wir der Geschichte von Fremdheit und Zugehörigkeit nach – von der Antike über Kolonialismus und Nationalismus bis in die Gegenwart globaler Migration, gesellschaftlicher Umbrüche und politischer Spannungen. Wir fragen, wie Ängste und Vorurteile entstehen und wie der Populismus sie nutzt.

Zugleich steht die persönliche Ebene im Mittelpunkt: Wie erleben wir selbst Fremdheit? Wo ziehen wir Grenzen, wo öffnen wir uns? In Gesprächen, Übungen und kleinen Gruppenarbeiten reflektieren wir unsere eigenen Erfahrungen und Haltungen und entwickeln Wege, mit Vielfalt konstruktiv umzugehen.

11206

Mittwoch, 18.03.26, 18:00 Uhr
online
Gebühr: 13,00 €

Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen

Kai Kaufmann

Pandemie, Krieg, Klimakrise, KI – wir leben in einer Zeit permanenter Erschütterung. Kaum scheint eine Krise überstanden, kündigt sich die nächste an. Viele Menschen erleben ein Gefühl der Überforderung oder Ohnmacht, andere reagieren mit Rückzug oder Zynismus. Doch Krisen gehören zum Wesen des Lebens und der Gesellschaft – entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen.

Der Kurs geht der Frage nach, was „Krise“ eigentlich bedeutet: historisch, psychologisch, philosophisch. Dabei wird deutlich: Krisen sind nicht

nur Bedrohungen, sondern auch Momente der Klärung, der Neubestimmung, des Wandels.

Im Zentrum steht die persönliche und kollektive Erfahrung von Unsicherheit.

Ziel ist es, die Gegenwart jenseits von Alarmismus und Resignation zu begreifen und ein neues Verhältnis zu Wandel und Unsicherheit zu entwickeln. Der Kurs verbindet theoretische Impulse mit persönlicher Reflexion und bietet Raum für Austausch, Orientierung und Mut.

11207

Mittwoch, 06.05.26, 18:00-20:15 Uhr
online
Gebühr: 20,00 €

Gesellschaft im Widerstreit – Polarisierung verstehen und überwinden

Kai Kaufmann

Lagerdenken, Zuspitzung, Empörung – unsere Gesellschaft scheint zunehmend auseinanderzudriften. Politische Akteure, Medienlogiken und wirtschaftliche Interessen befeuern die Dynamik und profitieren nicht selten davon. Doch wie sind wir in diese Situation geraten? Welche Mechanismen tragen dazu bei, dass Unterschiede zu Fronten werden – und was braucht es, um den Dialog wieder möglich zu machen?

In diesem Kurs gehen wir der Entstehung und den Treibern gesellschaftlicher Polarisierung nach. Auf Grundlage aktueller Forschung und historischer Perspektiven soll sichtbar werden, wie Konflikte sich zuspitzen – und wie sie auch wieder entschärft werden können. Der Schwerpunkt liegt da-

Anzeige

WELTLADEN
NÜRTINGEN

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

bei auf der Frage: Wie können wir als Bürgerinnen und Bürger zur Stärkung der Demokratie und einer pluralen Ordnung beitragen?

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für das Spannungsfeld von Demokratie, gesellschaftlichem Zusammenhalt und politischer Kommunikation interessieren und Lust haben, aktiv mitzudenken und mitzudiskutieren.

11208

Mittwoch, 20.05.26, 18:00-20:15 Uhr
online
Gebühr: 20,00 €

Der Hafen Stuttgart – von hier in die ganze Welt

Führung mit Anmeldung
Ulrich Burkhardt

Der Stuttgarter Hafen ist eine Welt für sich. Schiffe, Eisenbahnen, Lastwagen, Containerbrücken zeigen ihre eigene „Choreographie“. Unterschiedlichste Waren werden in alle Welt verschickt, andere Produkte kommen hier an. Massen- und Stückgüter, Container und Sattelanhänger werden umgeschlagen und zwischengelagert. Die Entstehung des Hafens war durchaus begleitet von heftigen Widerständen. Doch heute ist der Hafen die Drehscheibe unserer heimischen Wirtschaft. Über 50 Unternehmen beschäftigen ca. 2.500 Mitarbeitende.

Lernen Sie auf dieser Tour das Herzstück der regionalen Infrastruktur aus der Nähe kennen. Lassen Sie sich von den gewaltigen Anlagen faszinieren,

schauen Sie dem geschäftigen Treiben zu und vielleicht verspüren Sie beim Kreischen der Möwen auch ein wenig Fernweh....

Ein Tipp: Vergessen Sie die Kamera nicht! Das Hafenumfeld mit haushohen Schrottbirgen, bunten Containertürmen, schweren Kränen bietet wunderbare Fotomotive.

Es wird teilweise unebenes Firmengelände begangen. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Nicht für Kinder geeignet.

11215

Freitag, 17.04.26, 14:00-16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Zollamt
Gebühr: 18,00 € (keine Ermäßigung)

Die Wiederkehr der Imperien

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Herfried Münkler

Unter Donald Trump und Elon Musk greift ein Kult der Freiheit um sich. Doch die Wahl- und Meinungsfreiheit, die J.D. Vance & Co. zu einem Festisch erhoben haben, geht immer auf Kosten der Freiheit anderer. Joseph Stiglitz, Nobelpreisträger und einer der schärfsten Kritiker Donald Trumps, zeigt, wer die Opfer der neuen Meritokratie sind – und wie der Abbau von Bürokratie sowie unregulierte Märkte Wachstum bremsen und unsere Gesellschaften ärmer machen.

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt!

11281

wird noch bekannt gegeben
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent.

Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig.

Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft.

Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt.

Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

11282

Montag, 23.02.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Vortrag mit Anmeldung.
Prof. Dr. Martina Heßler

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen.

Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

11283

Dienstag, 24.02.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Anzeige



Charmante Gärten.

die bäumler
individuelle Gärten

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

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Vortrag mit Anmeldung.
Dr. Simon Strauß

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

11287

Montag, 18.05.26, 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, 02.03.26, 18:15-21:15 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 verdienendem 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, 11.04.26, 10:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 71,80 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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.

11305

Mittwoch, 24.06.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 26,00 €
Kleingruppe

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Vortrag mit Anmeldung. Prof. Dr. Aaron Sahr

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an.

Das selbsternannte digitale Bargeld verspricht eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat.

Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“.

Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige.

Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump.

Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“.

Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie.

11386

Montag, 16.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen

Wärme mit Zukunft – und dabei gut beraten. Informationsabend

Information und Beratung.

Von geplanten Wärmenetzen, über alternative Wärmeerzeuger bis kostenlose Energieberatung: Ein kompakter Infoabend für ein nachhaltiges zu Hause.

Johannes Martin: Begrüßung

Stephan Waldner (SV): Einführung Kommunale Wärmeplanung

Jakob Glück (Stadtwerke): Anschluss- und Betriebskosten

Annika Güresir (Klimaschutzagentur Esslingen): Wärmeerzeuger insbesondere Wärmepumpe

Meike Militz (Verbraucherzentrale BW) Quartiersberatung/ Energieberatung: Auftaktveranstaltung

Fragen können zwischen den einzelnen Vorträgen gestellt werden.

Weitere Akteure mit Ständen: Stiftung Ökowatt, Stadtwerke, Verbraucherzentrale BW, Klimaschutzagentur Esslingen

Einlass ab 17:45 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Klimaschutz Stadt Nürtingen

11400

Dienstag, 03.03.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Panoramasaal
keine Gebühr

Ein Elektroauto – auch für mich im Alltag interessant? Informationsabend

Vortrag mit Anmeldung. Hans Thaler

Im Mittelpunkt des Abends stehen die zentralen Fragen rund um die Alltagstauglichkeit von Elektroautos. Mit den derzeit verfügbaren Antriebs-

systemen gelingt es nur dem Elektroauto, sowohl Umwelt als auch den Geldbeutel nachhaltig zu entlasten.

Weit verbreitete Mythen – etwa zu Ladeinfrastruktur, Reichweite oder Haltbarkeit der Batterie – werden mit Fakten und Beispielen behandelt. Wie steht es um Kosten und Fahrspaß? Fragen zu gebrauchten E-Autos werden praxisnah beantwortet. „Wie passt ein E-Auto in meinen Alltag?“ Diese Frage beschäftigt derzeit viele Menschen, die über den Umstieg auf ein Elektrofahrzeug nachdenken, sich aber noch unsicher fühlen. Andere wollen sich einfach informieren und mitreden können. Der Informationsabend bietet Raum für Fragen und Gespräche – praxisnah und verständlich. In Zusammenarbeit mit der Klima-Taskforce Aichtal

11401

Dienstag, 10.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Energiewende macht schöner

Vortrag mit Anmeldung. Dr. Sven Simon

Eine grüne und lebendige Stadt, intakte Natur, günstige Energie, ausreichend Nahrung und nachhaltige Rohstoffe für alle – und das auch noch demokratisch, fair, umweltfreundlich und gesund. Bloß eine schöne Utopie in Zeiten knapper Kassen und zahlreicher Dauerkrisen? Vielleicht.

Vielleicht aber auch nicht. Noch nie zuvor hatte die Menschheit so viele Ideen, so viele Lösungen und so viele Möglichkeiten. Sie sind nur leicht zu übersehen. Denn sie sind nicht spektakulär und laut, sondern oft klein und leise, aber zahlreich, clever und nicht selten verblüffend einfach. Manche sind bekannt, manche weniger. Die wohl größten Chancen bietet die Energiewende, wenn man sie klug mit anderen Ideen verbindet. Es ist alles vorhanden, um den Wandel zu meistern und die Zukunft positiv zu gestalten. Viele kleine Puzzleteile von vielen klugen Menschen erdacht, die gemeinsam möglich werden lassen, was eines alleine nicht leisten kann. Es braucht nur genügend Menschen, die Lust haben, das Puzzle zusammenzusetzen.

Dr. Sven Simon hat seine Doktorarbeit über die Vereinbarkeit von Energiewende, Ernährungswende und Rohstoffwende geschrieben und forscht beruflich und ehrenamtlich auch weiterhin zu der Frage, wie Städte nicht nur nachhaltig, sondern auch wieder lebendiger und lebenswerter werden können.

In Kooperation mit dem Forum Zukunftsfähiges Nürtingen

11402

Dienstag, 17.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

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!

Wir werden im Seminar live anhand der Reiseinteressen der Kursteilnehmenden Buchungswebseiten aufrufen und zusammen Strecken und Preise vergleichen. Sie werden schnell feststellen, dass die Suche über bahn.de bei internationalen Reisen in der Regel nur der erste Anlaufpunkt sein sollte, und dass es sich lohnt, alternative Buchungssysteme miteinander zu vergleichen und manchmal

auch miteinander zu kombinieren. Ausgangspunkt unserer gemeinsamen digitalen Reise per Bahn durch Europa (Italien, Frankreich, Österreich und Schweiz) soll Baden-Württemberg sein. Andreas Frankenhauser ist langjähriges VCD-Mitglied, seit Schülerzeiten im Bereich der Verbesserung des ÖPNVs aktiv, nach Zeitgeschichte- und Politik-Studium M.A. in European Studies, Anfang der 90er Jahre als Mitarbeiter einer EU-Abgeordneten mit europäischem Bahnverkehr befasst, seit 2004 Dozent an vhs, seit 2013 vhs-Leiter (Städtische vhs Rottweil, Kreis-vhs Wolfenbüttel, seit 2020 vhs Winnenden e.V.), seit Jahrzehnten europaweit mit der Bahn unterwegs, seit 2023 Entwicklung des VHS-Seminars „Digital per Bahn günstig durch Europa“.

Klima und Wir – Klimaschutzwissen für alle!



Klima und Eigenanbau

Vortrag mit Anmeldung. René Franz

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

11485

Dienstag, 24.02.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Kultur

Vortrag mit Anmeldung
Franziska Mohaupt

In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können – sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

11486

Mittwoch, 18.03.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Beteiligung

Vortrag mit Anmeldung. Jonathan Seim

Dr. Jonathan Seim wird in seinem Vortrag darüber sprechen, wie wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen können – beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Er gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie systematisch ein und veranschaulicht sie

mit Praxisbeispielen. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

11487

Mittwoch, 22.04.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Psychologie

Vortrag mit Anmeldung
Anna-Sophie von Agris

Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermitteln wir in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

11488

Donnerstag, 07.05.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klima und Finanzen

Vortrag mit Anmeldung. Michael Herte

In seinem Vortrag erläutert Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher*innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.

11489

Mittwoch, 03.06.26, 18:00 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

In Kooperation mit dem Verkehrsclub Deutschland Baden-Württemberg e.V. (VCD)
Gefördert durch vhs goes green

11403

Mittwoch, 22.04.26, 18:30-20:45 Uhr
online
keine Gebühr



© Frankenhauser_TGV_strasbourg

Im Überfluss vom Mangel lernen – Vom sorgsamem Umgang mit Lebensmitteln zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

Vortrag mit Anmeldung
Felicita Wehnert



Unser Umgang mit Essen hat viele Facetten. Heute ist eine Fülle von Nahrungsmitteln jederzeit unabhängig von der Jahreszeit und der Region verfügbar. Das Tragische - davon landet gut ein Drittel in der Tonne. Statistisch werden in Deutschland 75 Kilo Nahrungsmittel pro Kopf und Jahr einfach weggeworfen: zu viel eingekauft, zu schrumpelig,

weil es die Lebensmittelverordnung verlangt. Das ist inklusive der Produktion gerechnet. Pro Haushalt fallen immer noch rund 22 Kilo vermeidbare Lebensmittelabfälle an.

Erst so langsam kommt wieder ein Bewusstsein dafür auf, dass Essen ein „Lebens“ Mittel ist, mit dem man achtsam umgehen sollte. Ein Blick zurück gibt Impulse für einen nachhaltigen Umgang heute. In Zeiten des Mangels wurde äußerst achtsam mit Nahrungsmitteln umgegangen. Fleisch war besonders kostbar. Wurde ein Tier geschlachtet, wurde es vom Schnäuzle bis zum Schwänzle verwertet. Hirnsuppe und Lungenhaschee, Saure Nierle und Kalbsleber waren einst Küchenklassiker. Vom sorgsamem Umgang mit Brot zeugen viele Rezepte wie Arme Ritter oder Scheiterhaufen. Frühere Kochbücher zeigen, wie man aus Resten vom Vortag Aufläufe und Eintöpfe wie etwa den Gaisburger Marsch neu komponiert.

Mit diesem Wissen können wir heute in einer Zeit des Überflusses von Zeiten des Mangels lernen und Lebensmittelverschwendung vermeiden.

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

11404

Dienstag, 28.04.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Da summt's und brummt's – Pflanzen- und Insektenführung auf dem Tachenhäuser Hof

Führung mit Anmeldung
Monika Knoch, Dr. Stefan Kress

Die Gärtnerin Monika Knoch und der Dipl. Biologe Dr. Stefan Kress (NABU) führen gemeinsam durch die wundervolle Blütenpracht des Hofguts Tachenhausen. Das Augenmerk gilt dabei besonders den bienen- und insektenfreundlichen Pflanzen. Während Frau Knoch diese Pflanzen vorstellt und vor Ort Tipps zur Gartengestaltung und Pflanzenpflege gibt, geht Dr. Kress auf die umherschwirrenden Bienen und Insekten ein.

In Kooperation mit dem Umweltbeauftragten der Stadt Nürtingen

11410

Sonntag, 21.06.26, 14:00-16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang
Lehr- u. Versuchsgarten
Gebühr: 10,00 € (keine Ermäßigung)

Pfingstrosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

Pfingstrosen, mancherorts auch als Bauernrosen bezeichnet, sind schon seit Jahrhunderten nicht aus europäischen Gärten wegzudenken. Ihre unkomplizierte und wunderschöne blühende Art erfreut sich heute noch grosser Beliebtheit. Päonien, wie der botanische Name der Pfingstrose lautet, sind unter anderem wegen ihrer außergewöhnlichen Blüenvielfalt sehr beliebt. Die Pfingstrose gehört, trotz ihres Namens, nicht zu den Rosen, sondern zu den Hahnenfuß-Gewächsen. Pfingstrosen blühen wie der Name schon sagt, meistens um Pfingsten herum.

Erleben Sie die Vielfalt im Rosengarten Jurisch – wir zeigen Ihnen gelbe, orangene, rosafarbene, zweifarbige, dicht gefüllte, weit geöffnete-freilebende Pfingstrosen – eine Augenweide und Nahrungsquelle auch für Bienen.

Außerdem bekommen Sie Antworten auf alle Fragen rund um diese Gartenschönheit (z.B. Wo bekommt man Pfingstrosen? Wie pflanze ich eine Pfingstrose? Wo wachsen sie am besten?).

11405

Mittwoch, 13.05.26, 18:00-19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)



© Wolfgang Jurisch

Rosenrückschnittkurs im Rosengarten Jurisch

Wolfgang Jurisch

Damit sich Ihre Rosen im Sommer in ihrer schönsten Form zeigen, benötigen diese einen fachgerechten Rückschnitt. Wolfgang Jurisch, unter dessen Händen seit 1986 in liebevoller Arbeit ein zauberhafter Rosengarten mit ca. 1200 Rosenstöcken, darunter 600 Edelrosen, 400 Strauchrosen und 200 Kletter- und Ramblerrosen entstand, zeigt Ihnen den Rückschnitt an Edel-, Beet-, Kletter- und Strauchrosen. Bitte bringen Sie eine Schere mit, denn Sie dürfen unter der fachgerechten Anleitung des Gärtnermeisters und Rosenliebhabers selbst Hand anlegen.

11406

Samstag, 21.03.26, 10:00-11:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

Rosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

Schon seit Jahren ist es ein Geheimtipp: versteckt zwischen Apfel-, Birn- und Kirschbäumen und einem kleinen Wäldchen erschließt sich ein zauberhafter Rosengarten, in dem ca. 1200 Rosenstöcke darunter 600 Edelrosen, 400 Strauchrosen und 200 Kletter- und Ramblerrosen bewundert werden können. Aufgelockert wurde das Ganze mit lauschigen Sitzcken an kleinen Teichen und Rosenpavillons zum Verweilen sowie traumhaft bepflanzten Rosenbögen. Sie haben die Möglichkeit, sich immer wieder niederzulassen und den Duft der Rosen einzusatmen. Ein Augenschmaus sind

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Gutscheine

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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

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

www.vhs-nuertingen.de

auch die vielen verschiedenfarbigen Ramblerrosen, die unsere alten Obstbäume umranken. Der Zaun um das Grundstück wurde mit Rosen bepflanzt und mit Clematispflanzen kombiniert. Das Ehepaar Wolfgang und Gabi Jurisch führt die Teilnehmenden durch diesen Gartentraum, den sie 1986 mit ein paar Rosen auf 1 Ar ins Leben gerufen haben und der heute auf 51 Ar angewachsen ist.

11407

Mittwoch, 03.06.26, 18:00-19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Üppige Blütenpracht im Herbst: Wie schneide ich Rosen nach der ersten Blüte?

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

Damit sich Ihre Rosen im Sommer in ihrer schönsten Form zeigen, benötigen diese einen fachgerechten Rückschnitt. Wolfgang Jurisch, unter dessen Händen seit 1986 in liebevoller Arbeit ein zauberhafter Rosengarten mit ca. 1200 Rosenstöcken, darunter 600 Edelrosen, 400 Strauchrosen und 200 Kletter- und Ramblerrosen entstand, zeigt Ihnen den Rückschnitt an Edel-, Beet-, Kletter- und Strauchrosen. Bitte bringen Sie eine Schere mit, denn Sie dürfen unter der fachgerechten Anleitung des Gärtnereisters und Rosenliebhabers selbst Hand anlegen.

11408

Mittwoch, 01.07.26, 18:00-19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

„Wie man sich bettet, so liegt man“ – Bestattungsmöglichkeiten auf dem Waldfriedhof Nürtingen

Führung mit Anmeldung

Die Friedhofsverwaltung lädt zu einer Führung über den Waldfriedhof ein. Vorgestellt werden verschiedene Bestattungs- und Grabarten – mit und ohne Pflegeaufwand. Außerdem gibt es Einblicke in die Aussegnungshalle und den Abschiedsraum sowie Tipps zu Grabpflege und Bestattungsvorsorge. Festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung werden empfohlen. Personen mit eingeschränkter Mobilität geben dies bei der Anmeldung bitte an. Treffpunkt: Haupteingang Waldfriedhof Nürtingen, Waldfriedhof 1

11409

Freitag, 24.04.26, 14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Waldfriedhof, Haupteingang
keine Gebühr (keine Ermäßigung)

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser.

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt.

Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

11484

Donnerstag, 18.06.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Pädagogik

Einführung ins Globale Lernen

Vortrag mit Anmeldung. Pablo Aljanati

Globales Lernen verbindet Wissen mit persönlicher Erfahrung und eröffnet neue Blickwinkel auf die Welt – und auf uns selbst. Die Teilnehmenden lernen, ihre Umgebung mit offeneren Augen zu sehen, mehr Verständnis für andere Lebensrealitäten zu entwickeln und dadurch bewusster und zufriedener zu handeln. In interaktiven Übungen, Spielen und Diskussionen entdecken wir, wie eng unser Alltag mit globalen Themen wie Gerechtigkeit, Vielfalt und Nachhaltigkeit verbunden ist und wie diese Themen unser Leben bereichern können.

In Kooperation mit dem Welthaus Nürtingen

Was ist normal?

Was halten wir für selbstverständlich – und warum? Dieses Modul öffnet den Blick für kulturelle Vielfalt, Gewohnheiten und unterschiedliche Sichtweisen auf die Welt.

11411

Dienstag, 24.02.26, 18:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Seiteneingang
keine Gebühr, Spende erbeten

Ein Schritt nach vorn

In einem eindrucksvollen Rollenspiel werden Privilegien und Benachteiligungen sichtbar. Gemeinsam reflektieren wir Gerechtigkeit, Chancen und gesellschaftliche Verantwortung.

11412

Dienstag, 03.03.26, 18:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Seiteneingang
keine Gebühr, Spende erbeten

Weltverteilungsspiel

Das Weltverteilungsspiel wird zur Entdeckungsreise zu den Kräften, die unsere Welt gestalten. Wer besitzt was – und weshalb? Wie entstehen

Ungleichheiten, und was können wir verändern? Die Übung macht komplexe Zusammenhänge greifbar und lädt ein, die eigene Rolle im globalen Miteinander neu zu denken.

11413

Dienstag, 10.03.26, 18:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Seiteneingang
keine Gebühr, Spende erbeten

Gedächtnistraining lernen – behalten – erinnern Tipps, Tricks und Techniken leicht erlernbar für Jedermann

Rolf Ertl

„Mir liegt´s auf der Zunge, ... Das war doch ..., Augenblick bitte, fällt mir gleich ein, ... Moment gleich hab´ ich´s, ...“. Kennen Sie das? Im Alltag, Studium oder Beruf begegnet uns eine Vielzahl von Informationen, die wir im Gedächtnis behalten wollen oder müssen.

Ein gutes Gedächtnis heißt „Wissen was zu tun ist“ und ist Trainingssache. Durch den Gebrauch gehirngerechter Verbindungen lässt sich die Gedächtnisleistung enorm steigern. Die Techniken hierfür sind erstaunlich leicht zu erlernen und die Arbeit damit ist vergnüglich. Leider lernten wir dies nicht in der Schule und zumeist auch nicht im Arbeitsleben. Richtiges lernen macht Freude und motiviert. In diesem Seminar werden Sie lernen, wie es geht, und wie Sie Ihr Gedächtnis effektiver nutzen. Themen des Inhalts: mentaler Spickzettel, Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter, schwierige Worte, Fremdwörter, ...

Eine „Lernmaschine“ rundet das Ganze ab. Einmal diese Art des Lernens erlebt und eingeübt, ist es eine ständige Bereicherung für das ganze Leben. Das Seminar richtet sich an jeden, der an sich arbeiten möchte, um seine Gedächtnisleistungen zu steigern. Dieses Seminar ist der Einstieg in eine große geistige Welt.

Mitzubringen: Schreibmaterial mitbringen

12101

Samstag, 18.07.26, 10:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €

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 verfliegen sind und dunkle Wolken am Horizont erscheinen. Was also tun, wenn sich die alten Muster melden und die Partnerschaft auf eine harte Probe gestellt wird?

In einer Mut machenden, erfrischend humorvollen und dennoch ernsthaften Atmosphäre tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Partnerschaft und teilen wertvolle Gedanken, praktisch umsetzbare Anregungen, und berührende Einsichten.

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

12102

Mittwoch, 10.06.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Empowerment mit theatertherapeutischen Methoden für Frauen

Maren Hannappel

Mit Methoden aus der Theatertherapie wollen wir uns verschiedenen Themenfeldern nähern, die für Frauen häufig mit Schwierigkeiten verbunden sind. Gemeinsam wollen wir uns erlebnisorientiert die Fragen stellen: Was ist unser jeweils individuelles Verhältnis zum jeweiligen Thema? Welche Schwierigkeiten sind kollektiv? Was steht uns im Weg und was unterstützt uns in der Auseinandersetzung mit den Themen?

Selbstwert: Kenne ich meinen Wert? Ist mein Wert von etwas außer mir abhängig? Wie könnte ein Selbstwert aussehen, der die Balance zwischen mir und dem Außen schafft?

Zwischenmenschliche Augenhöhe: Wie kann Augenhöhe in zwischenmenschlichen Beziehungen gelingen? Was hindert uns und was hilft uns, als Frauen anderen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen?

Wut: Ist Wut in meinem Leben ein integriertes Gefühl? Wo und wie wüte ich? Was kann Wut?

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

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

Mitzubringen: Schreibmaterial

12103

5mal samstags: 30.05., 06.06., 27.06., 04.07., 18.07.2026
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 214,00 €
Uhr, Spende erbeten

Psychologie

Gedächtnistraining lernen – behalten – erinnern Tipps, Tricks und Techniken leicht erlernbar für Jedermann

Rolf Ertl

„Mir liegt´s auf der Zunge, ... Das war doch ..., Augenblick bitte, fällt mir gleich ein, ...“

Moment gleich hab´ ich´s, ...“. Kennen Sie das? Im Alltag, Studium oder Beruf begegnet uns eine Vielzahl von Informationen, die wir im Gedächtnis behalten wollen oder müssen.

Ein gutes Gedächtnis heißt „Wissen was zu tun ist“ und ist Trainingssache. Durch den Gebrauch gehirngerechter Verbindungen läßt sich die Gedächtnisleistung enorm steigern. Die Techniken hierfür sind erstaunlich leicht zu erlernen und die Arbeit damit ist vergnüglich. Leider lernten wir dies nicht in der Schule und zumeist auch nicht im Arbeitsleben. Richtiges lernen macht Freude und motiviert. In diesem Seminar werden Sie lernen, wie es geht, und wie Sie Ihr Gedächtnis effektiver nutzen. Themen des Inhalts: mentaler Spickzettel, Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter, schwierige Worte, Fremdwörter, ...

Eine „Lernmaschine“ rundet das Ganze ab. Einmal diese Art des Lernens erlebt und eingeübt, ist es eine ständige Bereicherung für das ganze Leben. Das Seminar richtet sich an jeden, der an sich arbeiten möchte, um seine Gedächtnisleistungen zu steigern. Dieses Seminar ist der Einstieg in eine große geistige Welt.

Mitzubringen: Schreibmaterial

12101

Samstag, 18.07.26, 10:00-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €

Empowerment mit theatertherapeutischen Methoden für Frauen

Maren Hannappel

Mit Methoden aus der Theatertherapie wollen wir uns verschiedenen Themenfeldern nähern, die für Frauen häufig mit Schwierigkeiten verbunden sind. Gemeinsam wollen wir uns erlebnisorientiert die Fragen stellen: Was ist unser jeweils individuelles Verhältnis zum jeweiligen Thema? Welche Schwierigkeiten sind kollektiv? Was steht uns im Weg und was unterstützt uns in der Auseinandersetzung mit den Themen?

Selbstwert: Kenne ich meinen Wert? Ist mein Wert von etwas außer mir abhängig? Wie könnte ein Selbstwert aussehen, der die Balance zwischen mir und dem Außen schafft?

Zwischenmenschliche Augenhöhe: Wie kann Augenhöhe in zwischenmenschlichen Beziehungen gelingen? Was hindert uns und was hilft uns, als Frauen anderen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen?

Wut: Ist Wut in meinem Leben ein integriertes Gefühl? Wo und wie wüte ich? Was kann Wut?

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

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

Mitzubringen: Schreibmaterial mitbringen

12103

5mal samstags: 30.05., 06.06., 27.06., 04.07., 18.07.2026
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 214,00 €

Stressbewältigung mit Achtsamkeit MBSR 8-Wochen-Kurs

Ute Papadopoulos

Gerade stressige Zeiten fordern uns ganz besonders, die Übersicht und einen klaren Kopf zu behalten. Im MBSR 8-Wochenkurs lernen wir, innezuhalten und unsere Gedanken, Emotionen und Körpersignale besser wahrzunehmen, um klarer zu sehen, wie wir auf stressige Situationen umsichtig und mit mehr Ruhe antworten können. MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction und ist ein wissenschaftlich fundiertes, systematisches Trainingsprogramm, das Achtsamkeitsübungen wie den Bodyscan, Yoga und die Sitzmeditation mit Selbstreflexion kombiniert. Vor Beginn des Kurses findet ein Vorgespräch mit der Kursleiterin statt, um etwaige Besonderheiten abzuklären. Die Kurstreffen sind eine lebendige Mischung aus Achtsamkeitsübungen, Erfahrungsaustausch zu zweit und in der Gruppe, geleiteten Meditationen und Impulsen zu stressrelevanten Themen. Um bestmöglich vom MBSR-Kurs zu profitieren ist es wichtig, sich zuhause regelmäßig Zeit für die Achtsamkeitsübungen zu nehmen, wofür Audios und ein ausführliches Kurshandbuch bereitgestellt werden.

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen/Meditationsbänken, Decke/Schal

12104

8-mal, mittwochs, ab 10.06.26
18:30-21:00 Uhr
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 18.07.2026,
9:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium,
Gymnastikraum
Gebühr: 360,00 €

vhs Volkshochschule
Nürtingen

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!

HfWU Studium generale Sommersemester 2026

Öffentliche Vorträge und Seminare



Konzert des Hochschulchors:

Verwoben – Klanggewebe zwischen Licht und Dunkel

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

Ethik-Seminar:

Brauchen wir den Staat überhaupt? Staat, Demokratie und die Frage „Wie wollen wir zusammen leben?“

Dozent: Dr. Frank Töpfer ab 16. April, donnerstags, 15:45-17:15 Nürtingen (5 Termine)
Ort: HfWU, Neckarsteige 6-10, Nürtingen

Postfossile Freiheit.

Warum Demokratie, Umweltschutz, Wohlstand und Frieden nur gemeinsam gelingen

Referent: Prof. Dr. Dr. Felix Ekardt, Jurist, Philosoph und Soziologe, Leiter der Forschungsstelle Nachhaltigkeit und Klimapolitik. Ekardt initiierte die erfolgreiche Klimaklage vor dem BVerfG und bereitete diese seit 2000 wissenschaftlich vor.
23. April 2026, 19:00
Ort: Online-Vortrag (Zoom)

HfWU Zukunftsforum: „Macht alles die KI?“ Für Mensch, Wirtschaft und Gesellschaft

Impulsvorträge und Diskussionsrunde u.a. mit **Prof. Dr. Martin Korte** (TU Braunschweig) zum Thema „Macht KI dumm? Anmerkungen eines Lernforschers und Neurobiologen“
6. Mai 2026, 18:00
Ort: Online-Veranstaltung (Zoom)

Bildung als Schlüssel: Wie fehlende Chancen im Kindesalter das Leben prägen

Referentin: Prof. Dr. Daniela Fischer, Professorin für Rechnungswesen und Controlling sowie Ansprechpartnerin für Studienpioniere an der HfWU
20. Mai 2026, 19:00
Ort: HfWU, Sigmaringer Str. 25, Nürtingen

Honigbienen als demokratische Gesellschaft: Wie sie einen neuen Wohnsitz mit Schwarmintelligenz auswählen

Referentin: Dr. Kirsten Traynor, Biologin und Kinderbuchautorin, Leiterin der Landesanstalt für Bienenkunde an der Universität Hohenheim
24. Juni 2026, 19:00
Ort: HfWU, Sigmaringer Str. 25, Nürtingen

Konzert des Hochschulchors

Leitung: Thimo Härter
18. Juli 2026, 19:00
Ort: Großer Saal, K3N Nürtingen

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

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

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



Rhetorik

NEU

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben

Sie üben im Seminar: selbstsicher aufzutreten, den eigenen Standpunkt zu vertreten, kreative Antworten zu finden, schlagfertig zu sein, Signale des Körpers wahrzunehmen, 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, 26.06.26, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 27.06.26, 09:30-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 186,00 €

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. Eine Reservierung ist nicht erforderlich.

Philosophisches Café – Was ist der Sinn des Lebens? Eine aristotelische Perspektive

Vortrag: Guus Eelink

Was ist der Sinn des Lebens? Es gibt viele Ansätze, um diese Frage zu beantworten. Für Aristoteles wird der Sinn eines jeden Dinges durch sein Wesen definiert. Das Wesen des menschlichen Lebens besteht laut Aristoteles aus dem Gebrauch der Vernunft und dem Streben nach intellektuellen und praktischen Tugenden. Ist diese Ansicht völlig überholt oder enthält sie zeitlose Wahrheiten? Gemeinsam mit dem Tübinger Philosophen Dr. Guus Eelink wird im Café denk.art diskutiert, inwieweit Aristoteles' Theorie uns auch heute noch helfen kann, die Frage nach dem Sinn des Lebens zu beantworten. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei.

12301

Sonntag, 01.03.26, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café – Verantwortung in der Politik: Max Weber

Vortrag: Dr. Peter Vollbrecht

Im Aufstieg populistischer Parteien in Europa sprechen die Bürger dem etablierten politischen System ihr Misstrauen aus. Ob berechtigt oder nicht – der Vertrauensverlust ist Fakt. Er bescheinigt der Politik einen Mangel an Weitsicht und Verantwortungsbereitschaft. Darin schwingt eine alte Klage. Vor gut einhundert Jahren hielt der Soziologe Max Weber im Revolutionswinter 1919 den berühmten Vortrag „Politik als Beruf“, in dem er die Idee der Verantwortungsethik gegen die Gesinnungsethik ins Spiel brachte – eine für uns passende Vorlage, um unsere gegenwärtige politische Kultur zu diskutieren! Ein Café denk.art mit dem Esslinger Philosophen Peter Vollbrecht, das die Gesinnungen und deren Parolen kritisch auf den Prüfstand stellt – nicht, indem sie zurückgewiesen werden, sondern indem das ideologische Potenzial von Gesinnungen überhaupt entlarvt wird. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei.

12302

Sonntag, 12.04.26, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café – „Alle Dinge bestehen aus Zahlen“ – Pythagoreische Prinzipienlehre am Beispiel der Musik

Vortrag: Leslie Schillen M. A.

In dem Vortrag wird es darum gehen, nachzuvollziehen, was die Pythagoreer zu Äußerungen wie derjenigen „Alle Dinge bestehen aus Zahlen“ – eine Untersuchung der pythagoreischen Prinzipienlehre am Beispiel der Musik des Titels geführt hat, über Reflexionen über mathematische Eigenschaften von Dingen und ihre Wichtigkeit für unsere Erkenntnis der Dinge. Ausgehen werden wir vom Beispiel der Musik, insbesondere von der pythagoreischen Entdeckung, dass Intervalle als Zahlenverhältnisse dargestellt werden können. Die Begeisterung über diese Entdeckung zeigt sich in der pythagoreischen Astronomie, die rund um die Idee der „Sphärenharmonie“ gebaut ist. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei.

12303

Sonntag, 14.06.26, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**



19. FILMREIHE „STARKE FILME FÜR MENSCHENRECHTE“

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

Ein kleines Stück vom Kuchen

So 25.01.2026 17:45
Di 27.01.2026 20:15

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

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

Preise:

IFF Berlin 2024 Preis der ökumenischen Jury

Tatami

So 22.02.2026 17:45
Di 24.02.2026 20:15

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

Die ehrgeizige iranische Judoka Leila reist mit ihrer Trainerin Maryam zu den Judo-Weltmeisterschaften nach Tiflis. Ihr größter Traum: die erste Goldmedaille für den Iran nach Hause zu bringen. Es stellt sich heraus, dass sie im Wettkampf auf eine israelische Konkurrentin treffen könnte. Um die Schmach einer möglichen Niederlage zu verhindern, wird Leila ein Ultimatum gestellt: Sie soll eine Verletzung vortäuschen und aus dem Wettbewerb aussteigen. Sollte sie sich widersetzen, würde sie ab sofort als Staatsverräterin betrachtet werden. Leilas Entscheidung betrifft nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Familie ihre Trainerin, deren Freiheit und Sicherheit ebenfalls auf dem Spiel stehen.

Preise:

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

Call Jane

So 15.03.2026 17:45
Di 17.03.2026 20:15

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

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

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

Preise:

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



AMNESTY
INTERNATIONAL



vhs Volkshochschule
Nürtingen

Evangelisches Bildungswerk

im Landkreis Esslingen

In Zusammenarbeit mit dem FrauenRat Nürtingen

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.

Anzeige

WWW.EMILIOS.EU



**RINDERSTEAK MITH AUSGEMACHTER BRATENSOSSE,
GESCHMÄLTZTEN ZWIEBELN, BRATKARTOFFELN UND
BEILAGENSALAT.**

NUR 24,90 €

Emilio's
GENUSS & VERGNÜGEN

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



Volkshochschule
Nürtingen

Gutscheine

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

Bei der vhs sind Wissen und
Anregungen garantiert!

Kommen Sie in die 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

**Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de**

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



Volkshochschule
Nürtingen



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

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

Anmeldung in Nürtingen:

– vhs-Geschäftsstelle
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:

bitte direkt an die Außenstellen

Auskunft und Beratung:

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

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

Geschäftszeiten:

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

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

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.



Kunst und Kultur

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

Kultur.....	35
Literatur.....	35
Kunst.....	39
Fotografie / Video / Internet	41
Radieren / Malen / Zeichnen	42
Keramik / Gestalten / Werken	43
Mode und Kosmetik für Sie und Ihn	44
Musik und Spiel	44

Kultur

Jazz 'n' Talk: die neue Veranstaltungsreihe im Gok'schen Keller

Der historischen Gok'sche Keller wird seit seiner Eröffnung im Frühjahr 2023 für die unterschiedlichsten Veranstaltungsformate genutzt. Auch für kleine Jazzkonzerte bietet die besondere Keller-Atmosphäre den perfekten Rahmen. Zudem gibt es in der Region zahlreiche hervorragende Jazzmusiker(innen), die wir Ihnen vorstellen und mit denen wir über ihre Musik ins Gespräch kommen möchten. Höchste Zeit also für unsere neue Veranstaltungsreihe „Jazz'n Talk im Gok'schen Keller“!

Jazz 'n' Talk: Improvisation – ein Gesprächskonzert mit Chris Geisler (Piano) und Armin Höfer (Saxophon)

Mit Anmeldung

Der Pianist Chris Geisler und der Saxofonist Armin Höfer geben an diesem Abend im Rahmen der Reihe Jazz 'n' Talk Einblicke in verschiedene Konzepte der Jazzimprovisation. Anhand von Eigenkompositionen sowie bekannten Jazzstandards bringen sie dem Publikum die Möglichkeiten des spontanen Erfindens, der Interaktion und des musikalischen Zwiegesprächs näher. Vor allem aber begeistern die beiden bestens eingespielten Jazzmusiker durch ihre Musik!

Armin Höfer war Mitglied im Orchester Hugo Strasser und spielte u.a. mit Lionel Hampton, Paul Kuhn, Max Greger.

Der Pianist, Komponist und Arrangeur Chris Geisler ist in verschiedenen Formationen zu hören. Mit seinem Chris Geisler Trio hat er das Album „Katharsis“ veröffentlicht.

20001

Freitag, 08.05.26, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

Summer Twilight Grooves – Jazz, Pop und Soul auf dem Öschelbronner Platz

mit Anmeldung
Chris Geisler (Piano)
Cemre Yilmaz (Gesang)



© Julia Melnyk

Cemre Yilmaz & Chris Geisler sind ein perfekt aufeinander eingespieltes Duo, das sich harmonisch auf höchstem Niveau ergänzt: Mit ihrem sowohl melancholischen als auch hoffnungsvollen Timbre singt Cemre Yilmaz kontrastierende Geschichten, begleitet von dem versierten Pianisten Chris Geisler, der mit seinem poesievollen und lyrischen Spiel die musikalischen Stimmungen auffängt, kommentiert und verstärkt.

Die junge Jazzsängerin Cemre Yilmaz und der Pianist Chris Geisler spielten bereits gemeinsam in Quartett - Besetzung bevor sie sich dem Duo Genre widmeten. Mit authentischen Interpretationen und Arrangements aus dem Vocal Jazz Repertoire von namhaften Künstlern wie A.C. Jobim, Fred Hersch, Cole Porter, James Taylor und Joe Sample, wird dieses Duo sicherlich ein unvergessliches Konzerterlebnis bieten.

Mit einem kühlen Getränk in der Abendsonne auf dem Öschelbronner Platz den wundervollen emotionalen Klängen dieses hervorragenden Jazzduos zu lauschen, den Abend genießen, sich fallenlassen ... – der perfekte Start in den Sommer!

20002

Freitag, 19.06.26, 20:00-21:30 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 15,00 €

Literatur

„Wenn nicht Liebe, was sonst?“ – Chansons & Biographisches von Georg Kreisler

Literarisch-musikalischer Abend
mit Anmeldung
Eleonore Hochmuth (Gesang), Chris Geisler (Piano), Dr. Manfred Menzel (Text)

Als schwarzhumoriger Chansonier vergiftete Georg Kreisler Tauben im Park, vernichtete Musikkritiker und wünschte sich ein Wien ohne Wiener. Bei ihm findet die Auseinandersetzung mit dem Bösen stets auf höchstem Niveau statt. Seine Musik schöpft aus der Fülle der Klassik, seine Sprachakrobatik öffnet Türen für neue Wahrnehmungen. Eleonore Hochmuth singt neben den bekannten „bösen“ Liedern auch leisere Chansons des

genauen Beobachters, des feinsinnigen, wortgewandten Philosophen. Die Kontraaltsängerin versteht es, schneidenden Wortwitz und tiefe Emotionalität bruchlos miteinander zu verbinden. Dabei wird sie einfühlsam von Chris Geisler am Piano begleitet. Der Schauspieler und Kabarettist Manfred Menzel führt durch die bewegte Lebensgeschichte des Quersängers. Alle drei Künstler haben im vergangenen Semester das Publikum im Gok'schen Keller mit ihrem Hildegard Knef-Programm begeistert – sie werden es auch diesmal tun!

21000

Freitag, 27.02.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €



© B. Pickert

„Man wird in späteren Zeiten von uns lesen“ – Jüdische Dichterinnen. Ihr Leben. Ihre Gedichte

Literarisch-musikalischer Abend
mit Anmeldung
Petra Christ, Pia Schäfer-Mayer

Die Gedichte von Rose Ausländer, Hilde Domin, Else Lasker-Schüler, Mascha Kaleko, Selma Merbaum, Nelly Sachs und Ilse Weber lassen die Bedrohung durch den Nationalsozialismus, die Sehnsucht nach der verlorenen Heimat aus dem Exil, die Angst und das Leid im Konzentrationslager spüren.

Versöhnliche Gedichte nach der Rückkehr zeugen vom Überwinden des Unglaublichen und vom Verzeihen. Sie sind ein Appell an die Menschlichkeit, so etwas niemals mehr geschehen zu lassen.

Im Mittelpunkt der Lesung stehen die Gedichte, die durch Erzählungen aus dem Leben der Dichterinnen ergänzt werden.

Im Rahmen der Frauentage Nürtingen 2026

21001

Donnerstag, 12.03.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 €

Hölderlin und „der Mutter Haus“

Andenken – Ein Abend für Friedrich Hölderlin

Vortrag und Musik, mit Anmeldung
Frank Ackermann, Barbara Stoll,
Jerry Willingham

Zum Frühlingsbeginn am 20. März – „Wenn gleich ist Nacht und Tag“ – jährt sich Hölderlins Geburtstag zum 256. Mal. Für Hölderlin, der zur geistlichen Laufbahn bestimmt war und am Tübinger Stift zusammen mit Hegel und Schelling Theologie studiert hatte, war Nürtingen mehr als jede andere seine Heimatstadt. In Nürtingen schrieb und überarbeitete er zahlreiche seiner Werke wie zum Beispiel die ›Nachtgesänge‹ mit seinem wohl bekanntesten Gedicht ›Hälfte des Lebens‹.

In Erinnerung an den großen Dichter: Barbara Stoll spricht Gedichte und Prosa von Friedrich Hölderlin, auf der Flöte begleitet von Jerry Willingham, eingebettet in einen Rahmentext von Frank Ackermann.

Barbara Stoll ist Schauspieler, Sängerin, Regisseurin, Sprecherin. Engagements an Stadt- und Staatstheatern, Filmrollen u.a. im „Tatort“. Sprecherin der ARD, des SWR, Senderstimme von arte seit 1995. Mit eigenen Performance-, Chanson- und Literaturprogrammen ist sie erfolgreich im deutschsprachigen Raum unterwegs. Jerry Willingham, geb. 1952 in Lubbock, Texas, hat als Komponist, Dozent und Direktor an verschiedenen amerikanischen Schulen und Instituten gearbeitet. Als Soloflötist, Komponist, Schriftsteller, Performance Artist, Dirigent und Regisseur ist er in Europa und Nordamerika tätig. Frank Ackermann, Philosoph und Schriftsteller, leitet seit rund 15 Jahren das Philosophische Café im Hegelhaus in Stuttgart. Er hat zahlreiche Bücher geschrieben, u.a. „Hölderlin. Ein Porträt“, „Schiller als Schüler“.

In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen

21003

Freitag, 20.03.26, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

**Wir & Hölderlin?
Was der größte Dichter
der Deutschen uns auch
heute noch zu sagen hat**

Autorenlesung mit Anmeldung
Dr. Kurt Oesterle

Wenn von den großen Dichtern der Vergangenheit gegenwärtig noch einer etwas zu sagen hat, dann ist es sicherlich Friedrich Hölderlin. Denn bereits zu seiner Zeit hat er Themen aufgegriffen, die auch uns heute noch beschäftigen und die nicht selten drängender sind, als sie es zu seiner Zeit waren. Ja, möglicherweise hat Hölderlin gerade an uns gedacht, als er schrieb: „Ich liebe das Geschlecht der kommenden Jahrhunderte. Es ist das Ziel meiner Wünsche, daß ich in unserem Zeitalter die Keime wecke, die in einem künftigen reifen werden.“

Ob seine Zuversicht berechtigt war und was er uns im einzelnen mitteilen hat – auch indem er uns widerspricht –, arbeitet Kurt Oesterle in seinem

Buch „Hölderlin & Wir“ und an diesem Abend heraus, um im besten Fall zu beweisen, dass dieser Dichter in zunehmend poesiefeindlicheren und sprachärmeren Zeiten durchaus noch eine weitere Zukunft verdient, zu unser aller Gewinn!

Er wurde ausgezeichnet mit dem Theodor-Wolff-Preis, dem Berthold-Auerbach-Preis sowie dem Ludwig-Uhland-Förderpreis.

21004

Mittwoch, 15.04.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

**Netzwerk & Patchwork –
Die Familie Hölderlin-Gok**

Sonderführung mit Themenspecial
mit Anmeldung
Melina Wießler

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.

21016

Sonntag, 15.03.26, 14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

**Johann Christoph Gok
und der Wein
Vortrag mit Weinbegleitung**

Mit Anmeldung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler,
Hannes Rehm

Friedrich Hölderlins Stiefvater handelte neben seiner Tätigkeit als Bürgermeister mit Wein, den er im hauseigenen Gewölbekeller lagerte. Der Vortrag von Melina Wießler, Leiterin des Stadtmuseums Nürtingen, und dem Stadtarchivar Reinhard Tietzen gibt eine Vorstellung davon, wie sich der Weinhandel zu Hölderlins Zeiten gestaltete. Wie erfolgreich war Gok darin und welche Bedeutung hatte Wein für Hölderlin selbst? Um das Treiben des Weinhändlers im Gewölbe des Gok'schen Kellers noch erfahrbarer zu machen, präsentiert Weinreferent Hannes Rehm an diesem Abend drei aktuelle Weine aus Anbaugebieten, die im Gok'schen Keller hätten vertreten sein können. Lassen Sie sich überraschen! In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen

21006

Mittwoch, 17.06.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

**Rundgang durch
das Hölderlinhaus**

Führung mit Anmeldung

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.

21017A

Donnerstag, 05.03.26, 16:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

21017B

Mittwoch, 22.04.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

21017C

Freitag, 03.07.26, 13:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €



© Kulturamt Stadt Nürtingen

**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

Donnerstag, 19.02.26, 16:00-16:20 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr

21018B

Donnerstag, 19.03.26, 11:00-11:20 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr

21018C

Donnerstag, 16.04.26, 18:00-18:20 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr

21018D

Donnerstag, 21.05.26, 10:00-10:20 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr

21018E

Donnerstag, 18.06.26, 18:00-18:20 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
ohne Gebühr

Rundgang durch die Hölderlin- ausstellung im Hölderlinhaus

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

Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung.
Melina Wießler

21019A

Sonntag, 01.03.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21019B

Sonntag, 19.04.26, 11:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21019C

Sonntag, 26.04.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21019D

Sonntag, 26.07.26, 14:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

Ladies Crime Night der Mörderischen Schwestern – Lesung mit Schuss und kriminell guter Live-Musik

Autorenlesung mit Musik, mit Anmeldung
Mareike Fröhlich, Cindy Jäger, Birgit Körner,
Monja Luz, Natalie Richards
Moderation: Sylvia Horlebein
Musik: Sally Grayson

In der Ladies Crime Night der Mörderischen Schwestern tauchen fünf Autorinnen für jeweils zehn Minuten in die Welt des Verbrechens ein. Ihre Geschichten sind gruselig, lustig, dramatisch, skurril und immer spannend bis zum Sch(!)uss! Begleitet werden die Mörderischen Schwestern von Sally Grayson, die mit ihren Songs und ihrer Stimme für zusätzliche Gänsehautmomente sorgt. Bei den Mörderischen Schwestern handelt es sich um ein Netzwerk von Autorinnen, Buchbranchenprofis und Leserinnen, das den von Frauen geschriebenen Kriminalroman fördert und unterstützt. Der Verein feiert 2026 sein 30jähriges Bestehen und hat rd. 800 Mitglieder in Deutschland, Österreich und der Schweiz, davon ca. 80 in Baden-Württemberg. Im Rahmen der Nürtinger Krimizeit 2026 und der Frauentage Nürtingen 2026

21002

Donnerstag, 05.03.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 19,00 €

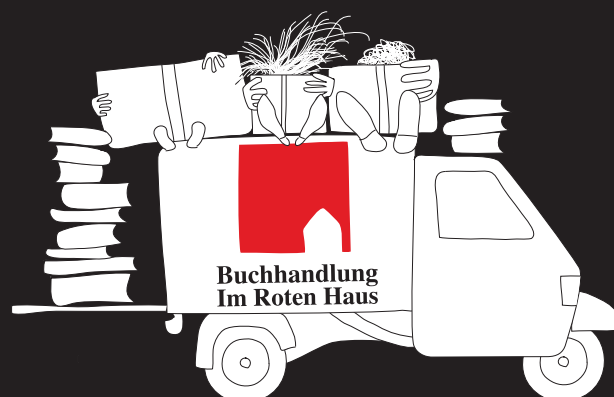
Leben mit allen Facetten – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

Mit Anmeldung
Beate Treutner

Der Autorenkreis Atmosphäre lädt herzlich zu einem besonderen Leseabend ein, der die ganze Vielfalt des Lebens in Worte fasst. Unter dem Titel „Leben mit allen Facetten“ präsentieren die Autorinnen und Autoren eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl ihrer neuesten Kurzgeschichten und Gedichte. Freuen Sie sich auf Texte, die berühren, zum Nachdenken anregen, schmunzeln lassen und den Blick für das Wesentliche im Alltag schärfen. Jede Stimme des Autorenkreises bringt ihre ganz eigene Perspektive ein und macht den Abend zu einem vielschichtigen und atmosphärischen Erlebnis. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Emotionen, Bilder und Gedanken – und lassen Sie sich von der Kraft der Sprache inspirieren.

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

21005

Freitag, 24.04.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Heiter Raum und Zeit durchstreifen

Poetisch-musikalischer Abend
im Freilichtmuseum Beuren

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

Können wir Raum und Zeit „heiter durchstreifen“, wie Hermann Hesse in seinem Stufengedicht andeutet? Dieser Frage wollen Gedichte und kleine Geschichten aus unterschiedlichen Epochen nachgehen. Sie zeigen anschaulich und unterhaltsam, wie Lebensweisheiten mit guter Laune und Leichtigkeit vermittelt werden. In dieser Veranstaltung begegnen uns außer Hesse auch Schiller, Wilhelm Busch, Heinz Erhardt und andere, die es verstehen, das Leben und seine Herausforderungen mit einer kräftigen Prise Humor zu würzen. Wo könnte dies stimmungsvoller geschehen als im Freilichtmuseum Beuren? Ergänzt werden Rezitation und Vortrag durch vielfältige Musik auf Flöte und Piano.

21009A

Freitag, 17.07.26, 20:00-21:30 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 19,00 €

21009B

Samstag, 18.07.26, 20:00-21:30 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 19,00 €



© Anna-Marie Klier

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.

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

Angelika B. Lauppe

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

Einmal im Monat bringen wir in der Autorengruppe „Wortwerk“ zu Papier, was schon lange im Innern schlummert. Thema verfehlt gibt es beim kreativen Schreiben nicht und die Angst vorm leeren Blatt ist auch Vergangenheit. Wir beginnen auf Anregung mit kleinen Übungsgeschichten, lassen unserer Phantasien freien Lauf und widmen uns der belletristischen Kurzgeschichte. Wir erfahren, wie wichtig Verdichten (Kürzen) ist, wie wir „unser“ Thema finden, wodurch ein Plot interessant und spannend wird und vieles mehr. In der Gruppe können die entstandenen Texte konstruktiv besprochen, dadurch verbessert und gegebenenfalls überarbeitet werden. Im Vordergrund des Kurses steht die Freude am unverkrampften Schreiben, ebenso der respektvolle Umgang der Teilnehmer(innen) untereinander und mit den Texten. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger(innen) zum „Probieren“ bestens geeignet.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen.

21010

Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 60,00 €

Autorenkreis Atmosphäre

Beate Treutner

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



©_vhs Nürtingen

21011

9-mal, montags, 14 täglich ab 23.02.26
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, 04.03.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 01.04.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 06.05.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 03.06.26, 19:00-20:30 Uhr
Mittwoch, 01.07.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 54,00 €

Literatur am Montagmorgen

Dr. Waltraud Falardeau

In diesem Semester wollen wir uns dem national und international erfolgreichen Buch von Daniel Kehlmann „Die Vermessung der Welt“ widmen.

Es geht um den eher ortsgebundenen Mathematiker Carl Friedrich Gauss sowie den Naturforscher Alexander von Humboldt und seine abenteuerlichen Reisen. Kehlmann versteht es meisterhaft, Tatsachen und Fiktion miteinander zu verknüpfen und die so unterschiedlichen Lebensweisen dieser Berühmtheiten zu veranschaulichen.

Die weitere Lektüre soll gemeinsam festgelegt werden.

21013

Montag, 23.02.26, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 09.03.26, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 23.03.26, 10:00-12:00 Uhr
Montag, 13.04.26, 10:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 42,70 €

LITERATUR im GESPRÄCH

Dr. Susanne Lüdtkke

Die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung war und ist nicht nur ein Ort der Bildenden Kunst, sondern auch der Literatur. Pro Termin der Literaturgesprächsrunde steht ein aktueller Buchtitel im Mittelpunkt. Im gemeinsamen Austausch tauchen die Teilnehmenden, unter fachkundiger Leitung, tiefer in das Thema ein und diskutieren über das Buch: Begeisterung, Kritik, Reflexion und Fragen erhalten ihren Raum. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch jede Menge Lesefreude und Neugier. Anmeldeschluss: jeweils am Samstag vor dem Kurstermin

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

21014

Mittwoch, 25.02.26, 17:00-18:30 Uhr
Mittwoch, 25.03.26, 17:00-18:30 Uhr
Mittwoch, 15.04.26, 17:00-18:30 Uhr
Mittwoch, 17.06.26, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 45,00 €



© Ruoff Stiftung

Florian Illies „Wenn die Sonne untergeht“

Dr. Susanne Lüdtkke

An diesem Abend sprechen wir über Florian Illies' „Wenn die Sonne untergeht“ über die Familie Mann im Exil.

21014A

Mittwoch, 25.02.26, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 14,00 €

Ursula Krechel: „Sehr geehrte Frau Ministerin“

Dr. Susanne Lüdtkke

Heute steht Ursula Krechels Buch „Sehr geehrte Frau Ministerin“ (Büchnerpreis 2025) auf dem Programm.

21014B

Mittwoch, 25.03.26, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 14,00 €

Wolf Haas: „Wackelkontakt“

Dr. Susanne Lüdtkke

Heute sprechen wir über Wolf Haas' neuen Roman „Wackelkontakt“.

21014C

Mittwoch, 15.04.26, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 14,00 €

Gaea Schoeter „Das Geschenk“

Dr. Susanne Lüdtko

An diesem Abend steht Gaea Schoeters Roman „Das Geschenk“ auf dem Programm.

21014D

Mittwoch, 17.06.26, 17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 14,00 €

Ein eigenes Buch drucken lassen – Einführung in Epubli

Beate Treutner

Ein eigenes Buch in den Händen zu halten – dieser Wunsch ist heute leichter zu erfüllen als je zuvor. In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in den Selfpublishing-Dienst Epubli und lernen Schritt für Schritt, wie Sie ein Manuskript in ein druckfertiges Buch verwandeln können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Dokument optimal vorbereiten, welche Formatierungen wichtig sind und wie der Upload- und Veröffentlichungsprozess bei Epubli abläuft. Dabei arbeiten Sie direkt mit einem eigenen Text, der als Übungsmaterial dient – ein fertiges Buchmanuskript ist nicht erforderlich.

21015

Samstag, 14.03.26, 09:30-12:30 Uhr
Samstag, 28.03.26, 09:30-12:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 43,20 €

Essen und Trinken wie Gott in Schwaben – Unterhaltsame Geschichten zum Essen und Trinken von Dichtern und Denkern

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Eine Führung der besonderen Art: Unterhaltsame Geschichten zum Essen und Trinken von Dichtern und Denkern wie Goethe, Schiller, Otilie Wildermuth, Ludwig Uhland, Justinus Kerner und Co., und ihren Ess- und Trinkgewohnheiten in Stuttgart und danach in die Markthalle zu Häppchen und einem Glas Sekt! Was aßen Goethe oder JeanPaul bei ihren Besuchen in Stuttgart? Wer aß „geröste Spätzler“ und „Träubchensuchen“ im ersten Hotel am Platz, dem „Zum König von England“? In welchem Lokal begegnet der Oberjustizrat Hasenreiter in einer Geschichte von Wilhelm Hauff dem Teufel? Wir streifen durch die Stuttgarter Innenstadt auf der Suche nach berühmten Gasthäusern und ebenso berühmten Dichtern, die dort einkehrten. Zum Schluss Häppchen und Prosecco in der Markthalle!

21020

Donnerstag, 19.03.26, 15:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: „Paulaner am Alten Postplatz“ Ecke Calwer Straße Alte Poststraße
Gebühr: 31,00 € (keine Ermäßigung)

**„Heimzugehn, wo bekannt blühende Wege mir sind...“
Literarische Rundwanderung von Nürtingen zum Pfeifer von Hardt**

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Nürtingen hat viel zu bieten: Die drei H's Hölderlin, Härting und Harald Schmidt, eine Neckarpartie und das reizvolle Umland. Wir beginnen mit einer literarischen Stadtführung in Nürtingen, wo Peter Härting und Friedrich Hölderlin ihre Jugend verbrachten, Eduard Mörike öfters Station machte und die Schriftstellerin Anna Haag nach dem ersten Weltkrieg lebte. Danach geht es über den Galgenberg zum Ulrichstein bei Nürtingen-Hardt, der in der Sage von „Pfeifer von Hardt“ um den Grafen Ulrich eine Rolle spielt. Zurück geht es über die Oberensinger Höhe. Originaltexte aus Romanen, Gedichten und Briefen machen die 10 km lange Wanderung zu einem vergnüglichen Erlebnis. Evtl. wird unterwegs mit dem Bus abgekürzt (VVS-Ticket dann nicht im Preis inbegriffen). Gute Ausdauer und gutes Schuhwerk erforderlich. Unterwegs Vesperpause.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern und Filderstadt

21021

Samstag, 23.05.26, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen Treffpunkt: Bahnhof Haupteingang
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Stuttgarts kultigster Kiez – das Bohnenviertel und das Leonhardsviertel

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Das Bohnenviertel, Jahrhunderte lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat trotz Kriegszerstörung und Abriss seinen ganz eigenen Charakter bewahrt. Es gibt dort verwinkelte Gassen, ruhige Innenhöfe unweit der Bundesstraßen, kleine Geschäfte und Gaststätten und Weinstuben. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen. In der Leonhardskirche, liegt der berühmte Humanist Johannes Reuchlin begraben, in der Nähe sitzt auch die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, Privatdetektiv Georg Dengler, am liebsten in seinem Stammlokal und trinkt Grauburgunder. Nicht weit entfernt im „Club Voltaire“ in der Leonhardstraße planten die 68er die Revolution, und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge. Durch das Leonhardsviertel, das Stuttgarter Rotlichtviertel führt die Führung ebenfalls. Danach Einkehr in der „Taubenquelle“, einer ur-schwäbischen Wirtschaft. Anschließend ist noch ein Besuch in einer Beratungsstelle für die Straßenmädchen geplant, um sich über die Hintergründe im Viertel zu informieren. Bitte bei Anmeldung angeben, ob Einkehr erwünscht.

21023

Freitag, 24.07.26, 16:00-19:45 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor Weinstube „Kiste“
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

**Johann Christoph Gok und der Wein
Vortrag mit Weinbegleitung**

Mit Anmeldung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler,
Hannes Rehm

Friedrich Hölderlins Stiefvater handelte neben seiner Tätigkeit als Bürgermeister mit Wein, den er im hauseigenen Gewölbekeller lagerte. Der Vortrag von Melina Wießler, Leiterin des Stadtmuseums Nürtingen, und dem Stadtarchivar Reinhard Tietzen gibt eine Vorstellung davon, wie sich der Weinhandel zu Hölderlins Zeiten gestaltete. Wie erfolgreich war Gok darin und welche Bedeutung hatte Wein für Hölderlin selbst? Um das Treiben des Weinhändlers im Gewölbe des Gok'schen Kellers noch erfahrbarer zu machen, präsentiert Weinreferent Hannes Rehm an diesem Abend drei aktuelle Weine aus Anbaugebieten, die im Gok'schen Keller hätten vertreten sein können. Lassen Sie sich überraschen! In Kooperation mit dem Kulturrat der Stadt Nürtingen

21006

Mittwoch, 17.06.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

Kunst**Renaissance, Barock oder doch Historismus? Baustile sicher erkennen und beschreiben**

Dr. Werner Wolf-Holzäpfel

Anhand bedeutender historischer Bauten in Süddeutschland werden die wichtigsten Bau- und Detailformen der verschiedenen Zeitstile erläutert, von der Romanik bis zum Historismus und Jugendstil. Sie lernen die wesentlichen Grundbegriffe und Bezeichnungen für die Bauformen und die stilistischen Details jeder Epoche mit dem Schwerpunkt auf dem Sakralbau. Die abschließende Exkursion zu Kulturdenkmälern in Nürtingen und Umgebung dient der Veranschaulichung und Vertiefung der besprochenen Themen.

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

22001

4-mal mittwochs, ab 04.03.26, 16:30-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 42,40 €

**Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de**

Horizont & Reduktion – Kraftlinien im Raum entdecken

– Workshop im Rahmen der Ausstellung „Markus Kistner: Modell Welt“

Workshop: Nadja Pidan

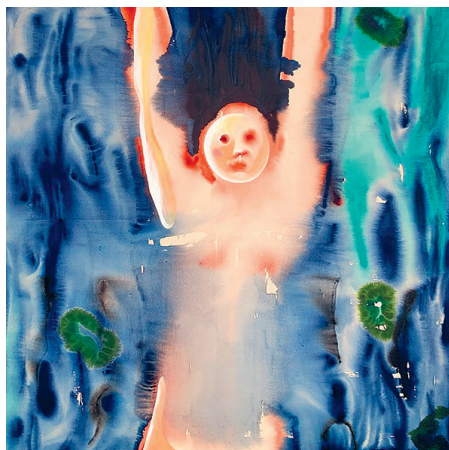
Unter der künstlerischen Leitung von Nadja Pidan nähern sich die Teilnehmenden den Themen Horizont und Reduktion, inspiriert von den räumlichen Spannungen und Linienwelten im Werk von Markus Kistner (1962-1996). Unter dem Titel „Modell Welt“ wagt die Ruoff Stiftung vom 8. Februar bis 19. April eine Bestandsaufnahme seines Werks. Gemeinsam gestalten wir eine Assemblage aus verschiedenen Objekten, die im Raum platziert werden. Wir untersuchen, welche Spannungen zwischen diesen Elementen entstehen, wie sich Linien ausbreiten, brechen, verbinden oder verlieren – und was genau ihre charakteristische Kraft ausmacht. Mit verschiedenen Zeichenmaterialien – von Bleistift über Kohle bis hin zu Tusche oder Kreide – begeben wir uns auf eine zeichnerische Entdeckungstour. Wir erkunden, wie Linien reduziert, verdichtet oder aufgelöst werden können, und wie aus wenigen Strichen eine visuelle Spannung oder ein stiller Horizont entsteht. Der Workshop lädt dazu ein, bewusst wegzulassen, zu reduzieren und sich auf das Wesentliche einer Linie einzulassen.

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

Anmeldeschluss: 26.02.2026

22002

Samstag, 28.02.26, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 20,00 €



© 2025 Courtesy Galerie Lauffer

„Mädelsabend“ mit KunstGenuss im Rahmen der Ausstellung „Clara Stang: Das, was ist“

Führung mit Anmeldung
Constanze Halsband

Die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung lädt interessierte Frauen im Rahmen der Ausstellung „Das, was ist“ zu einem Abend mit KunstGenuss in die Schellingstraße ein. In ihrer ersten institutionellen Einzelausstellung – in Kooperation mit der Stuttgarter Galerie Lauffer – zeigt die Malerin Clara Stang, derzeit noch Studierende an der Kunstakademie Karlsruhe, eine Auswahl ihrer Arbeiten. Figuren tauchen aus Farbräumen auf, Maskenhaftes verschwimmt in feinstem Farbnebel.

Bei einem Gang durch die Ausstellung mit der Kunsthistorikerin Constanze Halsband begegnet man dem vielversprechenden Werk einer jungen Künstlerin. Im Anschluss besteht in lockerer Atmosphäre beim Genuss von kleinen Köstlichkeiten und einem Glas Sekt die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

Anmeldeschluss: 12.05.2026

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

22003

Mittwoch, 20.05.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 19,00 €
(inkl. Fingerfood und ein Getränk)

Auf den Spuren von Loriots Mops und Stuttgarter Stadtgeschichte auf Stuttgarts Stäffele unterwegs

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Loriot, der berühmte Komiker – ein Schwabe? Nein, das nun wirklich nicht. Doch drei Jahre lang, von 1938 bis 1941, lebte Vicco von Bülow in Stuttgart. Er hat unsterbliche Komik erschaffen: Die Nudel, den Kosakenzipfel, das Jodel-Diplom, Weihnachten bei den Hoppenstedts Zu Loriots 90. Geburtstag wurde auf dem Eugensplatz eine Säule – heute mit Mops – eingeweiht. Wir machen uns auf zu Loriots Spuren in Stuttgart, erklimmen Stuttgarts Stäffele, hören aus seinen Werken und erfahren außerdem Lustiges aus Stuttgarts Stadtgeschichte.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern und Filderstadt

22012

Samstag, 28.03.26, 15:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Opernhaus, Große Freitreppe
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

Unterwegs auf den Fildern nach Klein-Jerusalem: von Nellingen nach Denkendorf

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Die Reise nach Jerusalem war im Mittelalter gefährlich. Es gab aber eine Alternative: die Klosterkirche in Denkendorf bei Esslingen. Die Wallfahrt zur Krypta der schwäbischen Kirche galt als vollständiger Ersatz für die Kreuzfahrt ins Heilige Land. Auf einem landschaftlich reizvollen Weg machen wir uns auf zu kulturhistorischen Schätzen und kirchengeschichtlichen Besonderheiten auf den Fildern. In Nellingen hatte das Kloster St. Blasien umfangreiche Besitztümer und noch heute befindet sich am Klosterhof ein schönes historisches Ensemble mit der St. Blasius-Kirche. Zum Katzenbach hinunter und der Körsch entlang gelangen wir nach Denkendorf mit seiner eindrucksvollen Klosteranlage. Hier befand sich bis zur Reformation das Stift zum heiligen Kreuz. Naturkundliche und ortsgeschichtliche Erläuterungen runden die Tour ab.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern und Filderstadt

22013

Samstag, 18.04.26, 14:00-18:00 Uhr
Ostfildern, Treffpunkt: Endhaltestelle U7 Ostfildern-Nellingen
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Besuch der Villa Reitzenstein mit Stäffele und Einkehr – Das besondere Stuttgart Erlebnis

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs, Stephan Pohl

Ein eineinhalbstündiger Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z.B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettsaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung (Beginn um 14.30 Uhr) macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen.

Nach der Führung begleitet Bernd Möbs die Gruppe in gewohnt unterhaltsamer Weise und hat unterwegs wieder Stadtgeschichte, Gedichte und Anekdoten im Gepäck. Es geht zunächst zur Wieland-Wagner-Höhe mit einem Ausblick über die Innenstadt, dann die Elserstaffel und die geheimnisumwobene Sünderstaffel hinunter. Schließlich erreicht man den schönen Eugensplatz mit Eisdielen. Über die Eugensstaffel, die Staatsgalerie und die Staatsoper erreichen wir den Stuttgarter Hauptbahnhof.

Mitzubringen: gültiger Lichtbildausweis

22014

Dienstag, 28.07.26, 14:00-17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle „Bubenbad“ U 15
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Vortrag mit Anmeldung
Claudia Böhme, Andrea Weniger

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868.

Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit.

In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle.

22081

Mittwoch, 11.03.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Vergessene Frauen der Kunstszene: Roberta Gonzales, Greta Domnick, Margarethe Schreiber-Rüffer, Lily Hildebrandt

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

Sie wurden von der Kunstgeschichte vielfach vergessen: Wer waren die Frauen der Maler, der Sammler, der Kunsthistoriker? Oft sehr kluge Frauen, die sich für die Kunst intensiv einsetzten, jedoch im Schatten des Malers, des Sammlers, des Kunsthistorikers standen. Zunehmend rücken ihre Leistungen in den Fokus der Kunstgeschichte, die auf diese Weise auch zur Frauengeschichte wird.

Diese Frauen standen in enger Beziehung zu den Domnicks: Roberta Gonzales hat den Maler Hans Hartung aus den Gefahren des Kriegs gerettet; Margarethe Schreiber-Rüffer hat ihr Leben und ihre Energie dem Maler Fritz Winter gewidmet; Lily Hildebrandt, geborene Uhlmann, war Malerin und die Frau des Kunsthistorikers Hans Hildebrandt. Und Greta Domnick war eine Persönlichkeit, als Sammlerin und Ärztin ihrem Mann ebenbürtig, die sich in der Öffentlichkeit bewusst im Schatten ihres Mannes aufhielt, um der damaligen Frauenrolle zu entsprechen.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

22006A

Donnerstag, 12.03.26, 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Das Ehepaar Domnick: Leben und Wirken

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

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

22006B

Sonntag, 22.03.26, 11:00-12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

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

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

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

22006C

Samstag, 16.05.26, 17:30-19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

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

Die Villa ist ein Meisterwerk der Architektur, das Architekt Paul Stohrer gekonnt mit der Landschaft verflochten hat.

Mit den Metall-Plastiken haben sich die Domnicks einen Traum erfüllt: Einen Garten, der der Kunst gewidmet ist. Blickachsen und Nachbarschaften sind gekonnt gestaltet. Die Gartengestaltung steht in der Tradition von Le Corbusier, der 1925 bei der Internationalen Ausstellung der dekorativen Künste erstmals diese Art des modernen Gartens vorstellte.

Bei schlechtem Wetter findet der Streifzug als Präsentation auf der Leinwand in der Villa statt.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

22006D

Sonntag, 14.06.26, 11:00-12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Vortrag mit Anmeldung
Lisa Hockemeyer

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde

zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime entwickelt sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

22083

Mittwoch, 01.04.26, 19:30 Uhr
online - Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Fotografie / Video / Internet

Einführung in die Digitalfotografie, Teil 1

Gabriela Hausenstein

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr nur im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst ihr Bildergebnis bestimmen? Dann lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen derameratechnik sowie der kreativen Bildgestaltung. Hauptthemen sind Blende, Verschlusszeit, Empfindlichkeit (ISO), Schärfentiefe, 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, 17.04.26, 17:30-21:15 Uhr
Freitag, 24.04.26, 17:30-21:15 Uhr
Samstag, 25.04.26, 15:15-18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 218,70 € (Kleingruppe)



© pixabay

Tolle Ideen für bessere Urlaubsfotos – Fotospaziergang

Gabriela Hausenstein

Ihre letzten Urlaubsbilder haben nicht wirklich überzeugt? Sie hätten gerne mehr Pep in den Aufnahmen und wünschen sich neue, spannende Fotoideen? Dann sind Sie richtig bei diesem kompakten Übungskurs. Wir gehen mit der Kamera gemeinsam auf Tour, testen die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten und arbeiten mit Schärfe/Unschärfe, starken Perspektiven, spannenden Bildausschnitten und kreativen Aufnahmetechniken. Treffpunkt: Haupteingang der vhs, Hölderlinhaus
Mitzubringen: Kamera, Bedienungsanleitung der Kamera, dem Wetter angepasste Kleidung.

24001

Freitag, 24.07.26, 09:00-13:00 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 85,30 €

Kreativ- Fotoworkshop

Gabriela Hausenstein

Um heutzutage besondere Bilder zu machen, die sich aus der täglichen Bilderflut absetzen, ist es notwendig neue Wege zu gehen und die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Nicht Kameratechnik, Gestaltungsregeln und konventionelle Aufnahmeformen sind daher Teil dieses Kurses sondern eine völlig neue, kreative Herangehensweise an die Fotografie. Wir werden mit Unschärfen, Licht, Farben und Formen experimentieren und ungewöhnliche Aufnahmewinkel ausprobieren.
Mitzubringen: Kamera, wahlweise mit verschiedenen Objektiven, geladene Akkus, Speicherkarten, Bedienungsanleitung

24002

Mittwoch, 10.06.26, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 17.06.26, 17:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 128,00 €

Radieren / Malen / Zeichnen

Radieren

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Julika Rausch

Was ist Kunst und warum stirbt eine alte Technik wie die Radierung nicht aus? Diesen und anderen

Fragen möchte ich mit den Kursteilnehmerinnen nachgehen. Sie bekommen einen kunstgeschichtlichen Einblick und lernen neben der bildlichen Umsetzung ihrer Ideen auch prozesshafte, experimentelle und konzeptionelle Herangehensweisen kennen. Es gibt vielfältige Techniken eigene oder vorgegebene Themen künstlerisch auf einer Kupferplatte umzusetzen, um dann das entstandene Motiv an der Druckpresse zu vervielfältigen.

25000

8-mal, mittwochs, ab 18.03.26
17:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 138,40 € (zzgl. 20 € Materialkosten)

Radieren – Zusatzkurs

Michael Helm

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

25001

2-mal, mittwochs, ab 10.06.26
17:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 33,00 €

Aquarellmalen am Nachmittag

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

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Claudia Rentschler



© pixabay

25003

5-mal, montags, ab 23.02.26
15:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 66,70 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

25004

5-mal, montags, ab 20.04.26
15:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 66,70 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

25005

5-mal, montags, ab 08.06.26
15:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 66,70 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Urban Sketching

Wir suchen unsere Motive in den malerischen Altstadtgassen Nürtingens oder am Neckarufer, zeichnen und/oder malen nach Beobachtung direkt im Freien, soweit es das Wetter zulässt. Die Grundlagen des Zeichnens werden vor Ort praxisnah erklärt und können direkt ausprobiert werden. Bei ungeeignetem Wetter bleiben wir in den Kursräumen und zeichnen zum Beispiel den Ausblick aus dem Fenster, andere Personen oder auch zur Verfügung gestellte Motive.

Urban Sketching: Altstadtgassen und Neckarufer zeichnerisch entdecken

Claudia Rentschler

25006

3-mal, samstags, ab 18.04.26
14:30-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 50,00 €

25007

3-mal, samstags, ab 13.06.26
14:30-17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 50,00 €

Chinesische Kalligraphie

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Xiao Fan Wang

Die chinesische Kalligraphie ist mehr als nur eine Schreibübung: Sie stellt einen wichtigen Bestandteil der chinesischen Kultur dar und spielt bis zum heutigen Tag eine wichtige Rolle im alltäglichen Leben der Chinesen. Die Kalligraphie ist eine optimale Übung für die geistige Konzentration, Ruhe und Gelassenheit. Elegant und geheimnisvoll lassen sich aus chinesischen Schriftzeichen dekorative Objekte und individuelle Geschenke gestalten. Schwingen Sie den Pinsel und zaubern Sie Ihre eigenen Meisterwerke. Leicht und fast nebenbei erwerben Sie im Kurs auch einige Sprachkenntnisse.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

25012

4-mal, dienstags, ab 14.04.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 50,20 € (inkl. Materialkosten 3,- € / TN)

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

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

26000

6-mal, montags, ab 23.02.26
18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 141,60 € (zzgl. Material- und Brennkosten, 40-50 €)
Kleingruppe

NEU

Stricken für Anfänger/innen

Erika Schäfer

Stricken liegt im Trend! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, um einzigartige Stücke für sich selbst oder Ihre Familie zu stricken. Alles, was Sie dafür brauchen, ist Geduld und etwas Übung. In gemütlicher Atmosphäre erlernen Sie die Basics des Strickens: Informationen zum Material wie Wollearten und Stricknadeln, Maschen anschlagen, eine Maschenprobe erstellen, erste Muster aus rechten und linken Maschen. Wählen Sie sich Ihr erstes Strickprojekt aus, wie z. B. einen Schal, Loop, eine Baby-Decke, etc. – und los geht's! Beim ersten Termin klären wir u.a., welche Projekte die Teilnehmenden gerne stricken möchten und besprechen individuell das Material, so dass dieses zum 2. Kurstermin dann mitgebracht werden kann.

Mitzubringen: Rundstricknadel (60 cm, Stärke 4-5), passendes Garn (1 Knäuel, kein Mohair, am besten Baumwollmischung oder Wollmischung), kleine Schere, Maßband



© Erika Schäfer

26011

6-mal, donnerstags, ab 12.03.26
18:30-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06
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 von ihr 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 quadratische (ca. 20 x 20 cm) und eine runde (ca. 21 cm) Glasschale. Ebenso vorhanden ist passendes Werkzeug, um das farbige Glas individuell zu zerkleinern. Der Glasrohling wird mit den bunten Glasstücken beklebt. Wer möchte, kann vorher einen farbigen Entwurf anfertigen und nach diesem arbeiten. Die Gestaltung dauert ca. 5 Stunden. Ist alles getrocknet, werden die Glasstücke bruch-sicher verpackt, in Werkstatt der Kursleiterin gebrannt und in einem 2. Brand in eine Schalenform abgesenkt.

Die entstandenen Werke können, nachdem sie fertig gebrannt worden sind, in der Geschäftsstelle der VHS Nürtingen abgeholt werden.

26012

Samstag, 25.04.26, 10:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, 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

NEU

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 Fens-

ter kommt Dein Kunstwerk am besten zur Geltung, deshalb werden Ösen aus feuerfestem Draht mit eingeschmolzen.

Die Gestaltung dauert ca. 6 Stunden. Ist alles getrocknet, werden die Glasstücke bruch-sicher verpackt und in der Werkstatt der Kursleiterin gebrannt. Die entstandenen Werke können dann in der Geschäftsstelle der VHS Nürtingen abgeholt werden.

26016

Samstag, 13.06.26, 10:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, 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

NEU

Alte LEGO-Sets neu entdecken und vervollständigen

für Personen ab 12 Jahren
Mathias Petermann

Ein Kurs für LEGO-Fans und Sammler ab 12 Jahren. Viele kennen das: Im Keller oder auf dem Dachboden taucht eine Kiste mit alten LEGO-Steinen auf – voller Erinnerungen, aber ohne Anleitung, mit fehlenden oder beschädigten Teilen. Doch was lässt sich daraus machen?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie solche Fundstücke wieder zum Leben erwecken. Anhand praktischer Beispiele mit LEGO-Steinen aus verschiedenen Jahrzehnten – von klassischen Modellen bis hin zu seltenen Sammlerstücken – wird gezeigt, wie sich Sets anhand typischer Bauteile und Farben identifizieren lassen. Außerdem wird vermittelt, wo im Internet passende Bauanleitungen und Teilelisten zu finden sind und wie fehlende Elemente gezielt und kostengünstig ersetzt werden können.



© pixabay

Zusätzlich gibt es viele Tipps zu Bezugsquellen, Wertermittlung, Schnäppchen und Strategien für die Ersatzteilbeschaffung. So lassen sich nicht nur Erinnerungen auffrischen, sondern auch unnötige Neukäufe vermeiden.

Mitzubringen: Eigene LEGO-Kisten zur Analyse sind herzlich willkommen. Ein Smartphone oder Laptop mit Internetzugang ist hilfreich für die Recherche.

26013

2-mal, mittwochs, ab 15.04.26
19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 104
Gebühr: 24,00 €

Mode und Kosmetik für Sie und Ihn

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.) für den praktischen Teil

28902

Freitag, 13.03.26, 14:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 45,00 €

Farbberatung für Frauen Ihre persönlichen Farben

Anke Reichel

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

Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus. Kombinieren Sie Ihre Kleidung immer wieder neu, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Fehlkäufe sind Vergangenheit! Den Farbpas im Wert von 50,00 € erwerben Sie im Kurs bei der Kursleiterin selbst.

Bitte kommen Sie ungeschminkt.

Mitzubringen: Schreibutensilien

28001

Freitag, 24.04.26, 14:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 45,00 €, Kleingruppe

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.

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer, Notenmaterial kann auf Wunsch beim Kursleiter erworben werden

29000

10-mal, donnerstags, ab 26.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 124,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)



© pixabay

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Martin Baur

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

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer

29001

10-mal, donnerstags, ab 26.02.26
19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Atelier 3
Gebühr: 124,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Flamenco-Gitarren-Workshop

André Engeroff

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

Mitzubringen: eigene Gitarre (wenn vorhanden), Notenständer

29005

Samstag, 18.07.26, 10:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Atelier 3
Gebühr: 44,00 € (inkl. Materialkosten 5,- € / TN)

Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté

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

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

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

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

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

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

29010

Sonntag, 19.04.26, 13:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 46,00 €

Taiko – japanisches Trommeln

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Beatrix Wagner

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

29013

Samstag, 21.03.26, 13:30-16:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 29,00 € (inkl. 7,00 € Leihgebühr für Trommel)

Bridge für Fortgeschrittene – Fortsetzungskurs des Anfängerkurses

Ursula Steinecke

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

29020

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 98,00 €



Gesundheits- bildung

Fachbereichsleitung:
Yvonne Beiß

Rund um Körper und Gesundheit	45
Yoga	46
Yoga - Workshops	48
Qi Gong und Taiji	48
Körpererfahrung und -wahrnehmung	49
Pilates	50
Wirbelsäulengymnastik	51
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness	52
Tanzfitness und Trends	53
Angebote im Wasser	54
Kochen und genießen	55
Kochkulturen	56
Aromen aus und in der Natur erleben	57
Weinkultur und mehr genießen	57

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.

Zyklus Food – mit Plan durch jede Phase

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.

NEU

Zyklus Food – mit Plan durch jede Phase

Annkatri Seidler

33115

Donnerstag, 08.01.26, 18:30-21:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 25,00 €

33116

Dienstag, 28.04.26, 19:00-21:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 25,00 €

Mein Wohlfühlgewicht erreichen Gewichtscoaching

Heidi Höschele

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

Mitzubringen: Schreibmaterial



33105

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
19:00-20:00 Uhr
nicht am 22.04.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 89,10 € (inkl. Materialkosten)

Endlich wieder besser schlafen – tief und erholsam

Traute Surborg-Kunstleben

Ein guter Schlaf verbessert die Konzentrationsfähigkeit, schenkt neue Energie und Lebensfreude und sorgt für ein seelisches und körperliches Wohlbefinden. Welche häufigen Schlafstörungen gibt es? Welche natürlichen Hausmittel helfen zu einem erholsamen Schlaf? Wir erlernen geeignete Achtsamkeits-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Bitte eine Matte mitbringen. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen

33106

Mittwoch, 18.03.26, 18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 32,00 €

NEU

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.

33118

Dienstag, 24.03.26, 19:00-21:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 25,00 €

Einführung in die Tinnitus-Atemtherapie Workshop

Traute Surborg-Kunstleben

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

33107

Mittwoch, 15.04.26, 18:45-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 24,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Peter Kreutzer

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson arbeitet mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen, die gezielt angesteuert werden. Der Entspannung von Körper und Geist werden positive Effekte auf seelische und körperliche Beschwerden zugeschrieben. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme warme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen

33113

6-mal, mittwochs, ab 15.04.26
19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 61,20 €

Individuelle Kieferübungen für Zähneknirscher

Leiden Sie unter Zähneknirschen, -beißen oder -drücken? In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur die theoretischen Hintergründe zu diesen häufigen Beschwerden, sondern lernen auch ganz praktische Techniken, um Ihren Kiefer zu entlasten und für Entspannung zu sorgen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt im praktischen Teil. Mit einem individuellen Übungsprogramm werden Sie dieses auch Zuhause selbstsicher und gerne umsetzen.

NEU

Individuelle Kieferübungen für Zähneknirscher

Ann-Katrin Rückauer

33102

Montag, 27.04.26, 18:00-20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 28,50 €

33103

Donnerstag, 11.06.26, 18:00-20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28,50 €

NEU

Zuckerfrei Workshop

Annkatrin 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

Dienstag, 05.05.26, 19:00-21:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 25,00 €

NEU

Trink dich fit

Annkatrin Seidler

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.



© pexels

33119

Dienstag, 23.06.26, 19:00-21:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 25,00 €

Ohrräusche lindern mit dem Tinnitus-Atemtraining nach Holl® Workshop mit Übungsanteil

Traute Surborg-Kunstleben

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

33108

Mittwoch, 01.07.26, 18:30-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 32,00 €

Yoga

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

Hatha Yoga am Morgen

Carla Hägele

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

33212

15-mal, montags, ab 02.03.26
09:30-10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 107,50 €

Hatha Yoga

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

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

33215

17-mal, montags, ab 23.02.26
16:45-17:55 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 113,70 €

33216

17-mal, montags, ab 23.02.26
18:05-19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 113,70 €

Entspannt in die Woche durch Meditation und Yoga

Karina Vacelsi

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

33218

17-mal, montags, ab 23.02.26
19:25-20:10 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 95,20 €

Yoga und Entspannung

Bettina Michel

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

33219

12-mal, montags, ab 23.02.26
20:00-21:30 Uhr
nicht am 13.04./20.04., 11.05./18.05. und 29.06.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 103,20 €

Unser Programm zu Entspannungskursen

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



Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Kyra Gräbner-Dörflinger

33222

14-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 120,40 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

33223

14-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 120,40 €

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

33220

14-mal, dienstags, ab 24.02.26
17:30-18:30 Uhr
nicht am 16./23.06.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 87,70 €

Slow Flow Yoga

Nicole Schneider

33221

14-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:45-19:45 Uhr
nicht am 16./23.06.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 87,70 €

Yoga – Aufrecht und entspannt

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hatha Yoga mit Fokus auf eine bewusste, aufrechte Körperhaltung vermittelt. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen, die die eigene Körperwahrnehmung schulen. Einfache Atemübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, erlauben es schon während des Übens Entspannungsimpulse für

Körper und Geist zu setzen. Für das Lösen körperlicher Verspannungen und zur Kräftigung werden einfache Asanas geübt und die Übungsreihe „Sonnengruß“ aufgebaut. Verschiedene Entspannungstechniken leiten die Yogastunden ein und runden die Übungspraxis am Schluss ab. Über die Kombination von körperlich korrekten Haltungen und bewusstem Spüren entwickelst du deine Wahrnehmung für eine aufrechte und entspannte Körperhaltung, die positive Wirkungen im gesamten Körper-Geist-System hat. Somit „kommst runter“ und kannst auch im Alltag mit kleinen Übungen mehr Gelassenheit entwickeln.

Yoga – Aufrecht und entspannt

für Anfänger(innen) und Geübte
Judy Armbruster

33224

4-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 34,40 €

33225

12-mal, dienstags, ab 14.04.26
18:45-20:15 Uhr
nicht am 19.05.26
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 103,20 €

Hatha Yoga

mit Vorkenntnissen
Susanne Höppner

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

33204

15-mal, mittwochs, ab 25.02.26
09:30-11:00 Uhr
nicht am 13./20.05. und 08.07.26
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 129,00 €

Yoga auf dem Stuhl

für Anfänger(innen)
Susanne Höppner

Dieser Kurs ist für Dich geeignet, wenn Du gerne Yoga ausprobieren möchtest aber nicht auf einer Matte trainieren kannst.
Mitzubringen: Kissen oder Sitzunterlage, bequeme Kleidung

33205

4-mal, mittwochs, ab 15.04.26
11:15-12:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 28,00 €

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

33217

11-mal, mittwochs, ab 25.02.26
16:15-17:45 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal
Gebühr: 107,80 €
Kleingruppe

Yoga für einen gelassenen Ausklang des Tages

Julia Thomschke

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

Mitzubringen: Decke, Getränk

33213

17-mal, mittwochs, ab 25.02.26
17:35-18:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 121,80 €

Yoga und Entspannung

Julia Thomschke

Hatha Yoga ist einer der bekanntesten Yogastile weltweit. Durch Körper- und Atemübungen kräftigst du deine Muskulatur, steigertest deine Flexibilität und entspannst den Geist. Du lernst Dich und Deinen Körper wieder mehr spüren und fühlst Dich mit dir verbunden. In diesem Kurs liegt der Fokus auf Achtsamkeit in der Ausführung der Asanas in Verbindung mit deiner Atmung. Es ist eine ausgeglichene Praxis, mit einer Mischung aus Muskelkräftigung und -dehnung, Atembewusstsein, Entspannung und zur Ruhe kommen der Gedanken durch geführte Meditationen.
Mitzubringen: Decke, Getränk

33230

17-mal, mittwochs, ab 25.02.26
19:00-20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 121,80 €

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

33210

4-mal, donnerstags, ab 26.02.26
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 39,20 €
Kleingruppe

33211

11-mal, donnerstags, ab 16.04.26
09:00-10:30 Uhr
nicht am 21.05.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 107,80 €
Kleingruppe

Yoga for Rejuvenation

This course helps you pause, reset, and renew through gentle Hatha/Vinyasa yoga, breathwork, and meditation. Each session reduces stress, restores balance, and supports your natural vitality as we move into spring. You'll get: grounding flows for strength and mobility, calming breathwork, guided meditation & affirmations and a weekly 5-minute wellness ritual. Simple English, all levels welcome – feel centered, clear, and alive again.

NEU

Yoga for Rejuvenation

Divya Thukkaram

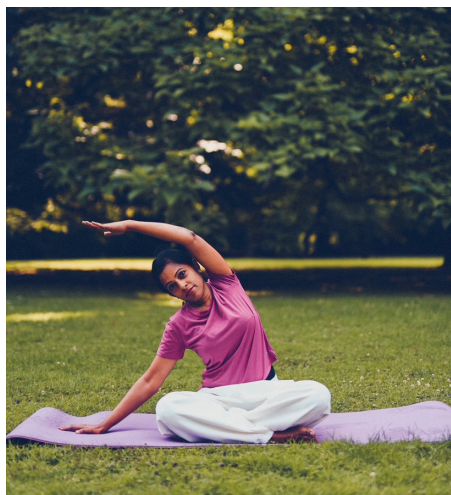


Foto: D. Thukkaram

33232

6-mal, samstags, ab 20.06.26
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 61,20 €

33231

4-mal, samstags, ab 28.02.26
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 40,80 €

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

Yoga – Workshops

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

NEU

Yoga-Dance Workshop

Bettina Michel

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.

Mitzubringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

33278

3-mal, mittwochs, ab 11.03.26
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,00 €

Yoga für einen entspannten und vitalen Rücken

Workshop. Susanne Höppner

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33274

Samstag, 28.03.26, 09:15-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

Faszien-Yoga: sanft – bewusst – entspannend

Workshop. Susanne Höppner

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33270

Samstag, 25.04.26, 09:15-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

Yoga für Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen

Workshop. Susanne Höppner

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

33277

Samstag, 13.06.26, 09:15-12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €



© pexels

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

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.

mung innerhalb des Körpers. Das Qi Gong-Grundprinzip, dass Körperenergie schon allein durch gezielte Aufmerksamkeit gelenkt wird, kann effektiv in den Alltag übertragen werden.

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

33310

14-mal, montags, ab 02.03.26

17:45-19:15 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 126,00 €



© pixabay

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

17-mal, dienstags, ab 24.02.26

08:15-09:15 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum

Gebühr: 102,00 €

33302

17-mal, dienstags, ab 24.02.26

09:30-10:30 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum

Gebühr: 102,00 €

Qigong-Yangsheng: Die 8 Brokatübungen

Vertiefungskurs mit Vorkenntnissen
Gabriele Kottal

In diesem Kurs werden wir die 8 Brokatübungen wiederholen und vertiefen. Im gemeinsamen Üben finden wir zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Die 8 Brokate sind für jedes Alter geeignet und können sowohl im Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, Gymnastikschuhe möglichst mit dünner Sohle, Getränk

33305

14-mal, dienstags, ab 03.03.26

16:30-17:30 Uhr

nicht am 24.03.26

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 84,00 €

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.

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

33313

Samstag, 14.02.26, 09:00-12:00 Uhr

Sonntag, 15.03.26, 09:00-12:00 Uhr

Sonntag, 19.04.26, 09:00-12:00 Uhr

Sonntag, 17.05.26, 09:00-12:00 Uhr

Sonntag, 14.06.26, 09:00-12:00 Uhr

Sonntag, 12.07.26, 09:00-12:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 108,00 €

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-ruhige Mensch fühlt sich von Schmerzen befreit und findet hervorragende Übungen, um negativen Stress und die Herausforderungen in Beruf und Alltag erfolgreich zu bewältigen. Die Feldenkrais-Methode® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Pädagogik der Achtsamkeit. Dieser Kurs eignet sich für Interessierte jeden Alters, die noch auf den Boden liegen können.

Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

33016

16-mal, donnerstags, ab 05.02.26

16:00-17:30 Uhr

nicht am 26.03. und 16.04.26

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 192,00 €

33017

16-mal, donnerstags, ab 05.02.26

18:00-19:30 Uhr

nicht am 26.03. und 16.04.26

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 192,00 €

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, 07.03.26, 09:30-12:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 34,80 €

bitte paarweise anmelden

33039

Samstag, 20.06.26, 09:30-12:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 34,80 €

bitte paarweise anmelden

Die Fünf »Tibeter«®

Manuela Kreutzberg

Die Fünf »Tibeter«® bestehen aus fünf Bewegungsabläufen, die harmonisierend auf den gesamten Organismus und die Lebensenergie wirken. Mit diesen fünf Bewegungsabläufen werden die sieben Haupt-Chakren (Energiezentren des Körpers) aktiviert. Regelmäßig durchgeführt in 10-20 Minuten erreicht man neben der körperlichen Fitness auch eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für den Alltag. Auf Wunsch kann im Kurs für 2 € ein Anleitungsheft erworben werden. Mitzubringen: Matte, Sitzkissen und Decke

33015

3-mal, donnerstags, ab 23.04.26

17:45-18:45 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01

Gebühr: 28,00 €

Unser Programm zu Entspannungskursen

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



Aikido – Von der Konfrontation zur Harmonie

für Erwachsene
Martin Böhler

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

33001

7-mal, donnerstags, ab 11.06.26
19:45-21:00 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 50,00 €

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.

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

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

34053

11-mal, montags, ab 23.02.26
12:30-13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 67,50 €

Pilates

Chrissie Müller

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34062

17-mal, montags, ab 23.02.26
18:50-19:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 88,40 €

Pilates trifft Liebscher & Bracht®

Veronica Müller, Laura Müller

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates wird mit Übungen aus Liebscher & Bracht®, den mittlerweile bekannten Schmerzspezialisten, 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.

Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34061

17-mal, montags, ab 23.02.26
19:30-20:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 99,80 €

Pilates-Hybridkurse

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

Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

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

34050

11-mal, dienstags, ab 24.02.26
07:30-08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 45,10 €

Pilates (hybrid)

Ivonne Colin

34051

11-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:20-09:20 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 60,10 €

34052

11-mal, dienstags, ab 24.02.26
09:25-10:25 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 60,10 €

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

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
16:30-17:30 Uhr
nicht am 29.04.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 54,70 €

34056

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
17:35-18:35 Uhr
nicht am 29.04.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 54,70 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058

8-mal, freitags, ab 27.02.26
09:15-10:00 Uhr
nicht am 13.03.26
online - Zoom
Gebühr: 32,80 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34053A

7-mal, montags, ab 08.06.26
12:30-13:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 42,90 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058A

11-mal, freitags, ab 12.06.26
09:15-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 45,10 €

Pilates & Yoga Sommerkurs

Ivonne Colin

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

34066

11-mal, dienstags, ab 09.06.26
07:30-08:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 48,40 €



Foto: I. Colin

Pilates im Park – Sommerkurs

Termine, die draußen nicht durchgeführt werden können, werden bei der Gebühr nicht berechnet.

Pilates im Park am Galgenberg Sommerkurs

Ivonne Colin

34065

11-mal, dienstags, ab 09.06.26
08:45-09:45 Uhr
Nürtingen, Reiner Pavillon
Gebühr: 64,60 €

34067

11-mal, mittwochs, ab 10.06.26
17:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Reiner Pavillon
Gebühr: 64,60 €

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 Fitnessselementen.

Sitzgymnastik

Stefania Siegfried-Gyr

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

34145

27-mal, montags, ab 02.03.26
9:00-10:00 Uhr
Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3,00 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

Sturzprophylaxe

Stefania Siegfried-Gyr

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

34146

14-mal, montags, 14 täglich ab 02.03.26
15:00-16:00 Uhr
Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3,00 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

Körper in Balance 50+

für Frauen
Elisa Greiner

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

34132

15-mal, montags, ab 23.02.26
18:15-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 58,50 €

Körper in Balance

für Frauen
Elisa Greiner

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

34133

15-mal, montags, ab 23.02.26
19:05-19:50 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 58,50 €

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 Knie, Dehnungen zur Entlastung des Knies oder Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung - mit diesen Workouts können Sie die Häufigkeit und Intensität von Knieschmerzen reduzieren und langfristig Ihre Kniegesundheit verbessern. Mitzubringen: Schreibutensilien, großes Handtuch, Matte, Faszienrolle, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34134

5-mal, montags, ab 08.06.26
19:00-20:30 Uhr
nicht am 29.06. und 13.07.26
Nürtingen, Friedrich-Gluck-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 55,00 €

NEU

Sanfter Fit-Mix

Irena Fritz

Beginnend mit Übungen für einen gesunden Rücken, eingebettet in Fitness für Bauch, Beine und Po und abgerundet durch Balanceübungen, um die Sturzprophylaxe zu trainieren, halten wir den kompletten Körper beweglich und fit. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken

34102

16-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:20-09:20 Uhr
nicht am 14.04.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 93,90 €

Fit in die 2. Lebenshälfte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

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

34127

16-mal, dienstags, ab 24.02.26
09:00-10:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 93,90 €

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. Mitzubringen: Handtuch, Getränk

34105

16-mal, dienstags, ab 24.02.26
10:05-10:50 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 70,40 €

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

16-mal, mittwochs, ab 25.02.26
08:45-09:35 Uhr
nicht am 13./20.05.26
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 69,30 €

Aktives Rückentraining 50+

für Männer
Simone Winter

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

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

34106

14-mal, mittwochs, ab 25.02.26
11:00-11:45 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 54,60 €

Rücken vital und gesund 60+

Michaela Haupt

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit den Schwerpunkten Wirbelsäulenbereich und Ganzkörperstabilität - im Stehen oder Sitzen.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

34137

16-mal, mittwochs, ab 25.02.26
16:00-16:45 Uhr
nicht am 13./20.05.26
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 62,40 €

Faszien(ierendes) Beckenbodentraining

für Frauen
Michaela Haupt

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

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung

34138

16-mal, mittwochs, ab 25.02.26
16:50-17:35 Uhr
nicht am 13./20.05.26
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 61,60 €

Beckenbodengymnastik

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

Beckenbodengymnastik 50+ Kraft aus der Mitte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34123

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26
09:00-10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 90,00 €

Beckenbodengymnastik Kraft aus der Mitte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34124

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26
10:10-11:10 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 90,00 €

Aktives Rückentraining

Elisa Greiner

34118

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26
18:00-18:45 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

34119

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26
18:50-19:35 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

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

Veronica Müller

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

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

34405

17-mal, montags, ab 23.02.26
17:30-18:30 Uhr
Nürtingen, Johannes-Wagner-Schule, Turnhalle
Gebühr: 68,00 €

Bauch-Beine-Po

Lisa Wanner

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

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

34407

18-mal, dienstags, ab 24.02.26
17:50-18:50 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 93,60 €

Bodyfitness

Lisa Wanner

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

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

34408

18-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 67,60 €

Fitness- und Konditionsgymnastik

Liesbeth Greiner

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

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

34401

17-mal, mittwochs, ab 25.02.26
17:50-18:50 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 88,40 €

Powerfitness

Liesbeth Greiner

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

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

34416

17-mal, mittwochs, ab 25.02.26
18:55-19:55 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 88,40 €

Faszientraining

für Neu- und Wiedereinsteiger(innen)
Liesbeth Greiner

Eine Rundum-Gymnastik zur Stärkung der Faszien: Dehnung und Lockerung verspannter Kör-

perregionen, 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

17-mal, mittwochs, ab 25.02.26

20:05-20:50 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 86,70 €



© pexels

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

16-mal, donnerstags, ab 12.02.26

19:00-20:00 Uhr

nicht am 30.04.26

Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 83,20 €

Bodyweight-Training mit Tabata

Annelie Unyi-Reicherz

34423

13-mal, donnerstags, ab 26.02.26

20:10-21:10 Uhr

nicht am 05.03., 30.04. und 11.06.26

Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 67,60 €

Felskletterkurs am Wiesenfels bei Reutlingen

für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg

Bei diesem Einsteiger(innen)kurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jede(r) Teilnehmende alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse von erfahrenen Kletterlehrern vermittelt. Speziell lernen die Teilnehmenden auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter), kann es zu Verzögerungen bei Kursbeginn und Kursende kommen. Bei Schlechtwetter ist Sonntag, der 17.05.2026 der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Mitzubringen: Regenjacke, Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Wanderschuhe

34435

Sonntag, 10.05.26, 10:30-14:30 Uhr

St. Johann, Treffpunkt: Gestütshof, Wanderparkplatz nord-östl. des Gestütshofes am Waldrand
Gebühr: 65,00 €

Veranstalter im Sinne des Reiserechts:

Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg

Der Veranstalter meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder telefonisch bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt und ob der Kurs wetterbedingt auf den Ersatztermin verschoben werden muss. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie weder eine E-Mail noch einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch direkt bei der Kanustation & Rafting /Outdoorschule Black Forest Magic Bad Bellingen / Freiburg / Tel. 07664 6137700.

Tanzfitness und Trends

Rhythmisch-tänzerische Gymnastik oder Fitness hat vielfältige historische und kulturelle Wurzeln. Sie wird einerseits als eigenständige Form betrachtet, andererseits als Vorform zu bestimmten Tanzformen. In den letzten Jahren hat sich der Trend immer mehr hin zu exotischen Angeboten entwickelt. Grundrhythmen basieren oft auf latein-amerikanischen Tänzen in Mischung mit anderen Tanz- und Bewegungselementen. In der Regel werden Elemente einer „normalen“ Gymnastik mit Schritten und typischen Körperbewegungen der jeweiligen Tanzrichtung verbunden.

Zumba® Fitness

Fitia Ranaivoson



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

34604

16-mal, dienstags, ab 24.02.26

20:05-21:05 Uhr

nicht am 09.06. und 16.06.25

Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 93,90 €

Line Dance

für Anfänger(innen)

Sibylle Denk

Wir erlernen die Grundschrte 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.

Mitzubringen: Getränk, Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe)

34617

18-mal, mittwochs, ab 25.02.26

17:00-18:30 Uhr

Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 129,60 €

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. Mitzubringen: Getränk, Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe)

34618

18-mal, mittwochs, ab 25.02.26

18:45-20:15 Uhr

Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 140,40 €

Line Dance

für Fortgeschrittene

Sibylle Denk

Mitzubringen: Getränk, Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe)

34619

18-mal, mittwochs, ab 25.02.26

20:30-21:30 Uhr

Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 93,60 €

Anzeige



SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

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

Line Dancefür Anfänger(innen)
Sibylle Denk**NEU**Mitzubringen: Getränk, Schuhe mit glatter Sohle
(keine Straßenschuhe)**34615**9-mal, donnerstags, ab 26.02.26
20:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium,
Gymnastikraum
Gebühr: 52,80 €**Line Dance**für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Sibylle Denk**NEU**Mitzubringen: Getränk, Schuhe mit glatter Sohle
(keine Straßenschuhe)**34615A**7-mal, donnerstags, ab 11.06.26
20:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium,
Gymnastikraum
Gebühr: 41,10 €**Dein Tanz**

Die monatlich stattfindenden Tanzabende geben Dir die Möglichkeit, den Alltag loszulassen, den Kopf frei zu bekommen und zu fühlen, was Dein

Körper Dir zu erzählen hat. Du lernst keine feste Schrittfolge, die Schritte zeigen sich von selbst, Du findest Deinen eigenen Tanz. Du setzt Energien frei: fließend, stampfend, wild, entschlossen, zart, traurig... was auch immer. Es gibt kein richtig oder falsch. Das Anliegen der Kursleiterin ist es, einen geschützten Raum zur Verfügung zu stellen, Musik anzubieten, Begegnungen mit anderen Menschen zu ermöglichen und einen liebevoll achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu schaffen.

Dein Tanz**Ankommen, loslassen, frei tanzen**

Ruth Schmid

34621Montag, 16.03.26, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 20.04.26, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 18.05.26, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 15.06.26, 19:30-21:00 Uhr
Montag, 13.07.26, 19:30-21:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 50,00 €**34620**Donnerstag, 05.03.26, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 30.04.26, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 11.06.26, 20:05-21:35 Uhr
Donnerstag, 23.07.26, 20:05-21:35 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €**Angebote im Wasser**

Bewegung im Wasser ist aufgrund des Wasserantriebs wesentlich gelenkschonender als an Land, da es den gesamten Bewegungsapparat (vor allem Wirbelsäule und Bandscheiben) entlastet. Gleichzeitig werden bei den gymnastischen Übungen Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Überwindung des Wasserwiderstandes werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke mobilisiert sowie das Herz-Kreislaufsys-

tem 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 wohlthuende 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.

3432110-mal, montags, ab 23.02.26
18:15-19:00 Uhr
nicht am 04./18.05.26
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad
Gebühr: 119,00 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)Über den folgenden
QR-Code gelangen
Sie schnell zu unseren
Aquakursen.

In den Kursen im Hallenbad Nürtingen und im Inselbad Zizishausen sollten die Teilnehmenden schwimmen können, da unter anderem im Tiefwasser gelaufen wird.

Aqua Pilates

Aqua Pilates ist eine innovative Pilates-Variante im Wasser, die durch den natürlichen Widerstand und die Auftriebskraft des Wassers ein besonders gelenkschonendes und zugleich effektives Training ermöglicht. Der Kurs stärkt gezielt die Kernmuskulatur, fördert Körperhaltung und Gleichgewicht und unterstützt so die Prävention sowie die Linderung eventueller Rückenbeschwerden. Es bietet so eine einzigartige Kombination aus Bewegung, Atmung und Entspannung. Neben der Anwendung der Pilates-Prinzipien im Wasser wird auch die Bedeutung des Beckenbodens vermittelt. Aqua Pilates ist zudem besonders gut in warmen Therapiebädern anwendbar, da die höhere Wassertemperatur die Muskeln entspannt und sanfte Bewegungen erleichtert.

NEU

Aqua Pilates

Ulrike Buck

34326

6-mal, mittwochs, ab 15.04.26

19:10-19:55 Uhr

Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad

Gebühr: 52,60 € (inkl. Eintritt für die Kursdauer)

34327

6-mal, mittwochs, ab 15.04.26

20:00-20:45 Uhr

Nürtingen, Bodelschwinghschule, Hallenbad

Gebühr: 52,60 € (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.

Kochen und genießen

Frühling auf dem Teller: Kochen mit saisonalen Produkten

Stefan Hammer

Wenn die Natur im Frühling erwacht, zeigt sich auch unsere Küche von ihrer frischesten Seite. Wir entdecken gemeinsam, wie vielseitig und aromatisch die saisonalen Zutaten dieser Jahreszeit sind. Unter Anleitung eines erfahrenen Kochs bereiten Sie folgendes feines Menü zu: Vorspeise: samtig leichte Bärlauchschaumsuppe, Hauptgang: Carpaccio vom zarten Mairübchen und als Dessert zwei Erdbeervariationen als süßen Abschluss mit den ersten Früchten der Saison. Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39007

Donnerstag, 19.03.26, 18:00-22:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 49,30 €

(inkl. 20 € für Lebensmittel)

Fresh Kitchen Basics – Der junge Trendküchen-Kurs Bowls, Sushi & Gen Znach

Sven Kahlenberg

In unserer neuen Kochkursreihe für junge Leute lernst du, wie vielseitig, kreativ überraschend einfach gutes Essen sein kann. Ein erfahrener Koch begleitet dich Schritt für Schritt durch drei spannende Termine - jeweils mit einem kulinarischen Schwerpunkt.

Termin 1: Bowls - frisch, bunt und voll im Trend. Du lernst, wie man Zutaten sinnvoll kombiniert, Dressings zubereitet und die perfekte Mischung aus Geschmack und Nährstoffen findet.

Termin 2: Sushi - Rollen, füllen, genießen. Wie gelingt Sushi wirklich? Vom Umgang mit dem Sushi-Reis über das Schneiden der Zutaten bis hin zum perfekten Rollen - du bekommst alle Basics, um zuhause weiter experimentieren zu können.

Termin 3: Gen Znach - wir bereiten an diesem Abend Snacks mit ausgefallenen Aromen zu, ideal für einen coolen Abend mit Freunden.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39002

Dienstag, 14.04.26, 18:00-21:30 Uhr

Dienstag, 28.04.26, 18:00-21:30 Uhr

Dienstag, 12.05.26, 18:00-21:30 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 122,00 €

(inkl. 45 € für Lebensmittel)

Herzhaft & fein: Quiches und Tartes

Stefan Hammer

Knuspriger Mürbeteig, aromatische Füllungen und der Duft von frisch Gebackenem: Tartes und Quiches sind wahre Klassiker der französischen Küche. Sie lernen, wie Sie diese beliebten Gerichte selbst Schritt für Schritt zubereiten. Auf dem Menü stehen: Bunte Gemüsetarte, Quiche Lorraine und eine feine Spinattarte. Dazu passen knackige Frühlingssalate mit hausgemachtem Dressing.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39008

Donnerstag, 16.04.26, 18:00-22:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 49,30 €

(inkl. 20 € für Lebensmittel)

Rind pur – Ein Stück Fleisch und vier genussvolle Zubereitungen

Sven Kahlenberg

Ein saftiges Stück Rindfleisch, vier raffinierte Garverfahren - in diesem Kurs dreht sich alles um den bewussten Umgang mit hochwertigem Fleisch und die Vielfalt seiner Zubereitung. Ob butterzart im Wasserbad gegart, aromatisch in Butter aromatisiert, sanft bei Niedrigtemperatur geschmort oder rustikal über Holzkohle gegrillt - Sie lernen die wichtigsten Techniken kennen und erfahren, auf welche Art und Weise ein Stück Rindfleisch verschieden schmecken und den Gaumen verzaubern kann.

Darüber hinaus lernen Sie noch die Zubereitung passender Saucen kennen.
Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39003

Dienstag, 05.05.26, 18:00-22:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 49,30 €

(inkl. 20 € für Lebensmittel)

Spargelvariationen

Stefan Hammer

Frühling ist Spargelzeit. Auf dem Kochplan stehen heute: Spargel „Cordon bleu“, Spargelragout „Badische Art“, gegrillter grüner Spargel mit Apfelmarmelade. Dazu gibt es feine Kartoffelchen und Kräuterflädle als Beilagen. Entdecken Sie neue Ideen für die Spargelküche.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39009

Donnerstag, 21.05.26, 18:00-22:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 54,30 €

(inkl. 25 € für Lebensmittel)

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.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39022

Montag, 08.06.26, 18:00-22:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 47,30 €

(inkl. 18 € für Lebensmittel)

Marinaden, Rubs & Dips für einen perfekten Grillabend

Sven Kahlenberg

Sommerzeit ist Grillzeit. Das Geheimnis richtig guter Grillaromen steckt oft in der Marinade. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit einfachen Zutaten raffinierte Marinaden, Gewürzmischungen (Rubs) und Dips herstellt. Ob für Fleisch, Fisch, Gemüse oder Tofu - mit den richtigen Kombinationen aus Kräutern, Ölen, Säuren und Gewürzen wird jedes Grillgericht zum Highlight. Gemeinsam probieren wir verschiedene Geschmacksrichtungen aus - von mediterran über asiatisch bis rauchig-scharf und bereiten passende Beilagen zu.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39004

Dienstag, 09.06.26, 18:00-22:00 Uhr

Nürtingen, Welthaus, Küche

Gebühr: 45,30 €

(inkl. 16 € für Lebensmittel)

Kochen mit regionalen sommerfrischen Zutaten: echt schwäbisch!

Sven Kahlenberg

Wir tauchen gemeinsam in die sommerliche Genusswelt der schwäbischen Küche ein – frisch, regional und mit ganz viel Liebe zum Detail. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir ein komplettes Menü zu, das traditionelle Aromen mit modernen Elementen verbindet und zeigt, wie vielseitig die schwäbische Sommerküche sein kann. Wir starten leicht und aromatisch: Feiner Räucherlachs trifft auf luftig-gelbe Safranflädle – eine schwäbische Variation mit sommerlicher Note. Hier lernen Sie, wie man Flädle perfekt dünn, elastisch und aromatisch hinbekommt. Der Hauptgang verbindet knackig-frische Sommerzutaten mit echter schwäbischer Hausmannskost. Der Kartoffelsalat wird mit Brunnenkresse und Gurke fein abgestimmt, während die Fleischküchle – außen knusprig, innen saftig – nach traditionellem Rezept zubereitet werden. Regionalität steht hier im Mittelpunkt, ebenso wie die richtige Technik beim Braten und Abschmecken. Zum Abschluss gibt es eine süße Versuchung, die gleichzeitig klassisch und überraschend ist. Wir formen gemeinsam feine Schupfnudeln, verfeinert mit aromatischem Mohn, und servieren sie auf einem frischen Erdbeerragout – ein sommerlicher Genuss, der perfekt abrundet. Dieser Kurs eignet sich ideal für alle, die die schwäbische Küche lieben oder neu entdecken möchten. Die Zutaten stammen aus der Region – von der Alb bis zum Schwarzwald.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39005

Dienstag, 23.06.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 49,30 € (inkl. 20 € für Lebensmittel)

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.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39023

Montag, 13.07.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,30 €
(inkl. 15 € für Lebensmittel)

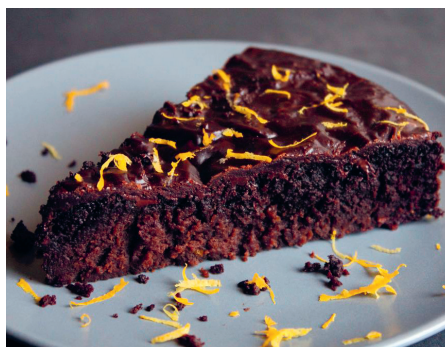
Verführerische Schokoladenträume – Bio, vegan, lecker

Sonja Brandner

Ein Muss für jeden Schokoholic! In diesem Workshop bereiten wir alles zu, was die Schoko-Küche zu bieten hat: Pralinen, Kuchen, Mousse, Konfekt, einen süßen Aufstrich aber auch Herzhaftes mit Schokolade... Denn schlemmen und sich vegan ernähren ist kein Widerspruch. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf den Duft geschmolzener Schokolade! Wir verwenden bodenständige Bio-Zutaten mit 100% Geschmack und 0% Tier. Und mit dem ausführlichen Skript mit allen Rezepten können die Leckereien auch zuhause einfach zubereitet werden. Natürlich auch für Anfänger(innen) und Nicht-Veganer(innen) geeignet und bei Unverträglichkeiten gegen Milch oder Ei. Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, verschließbare Behälter für Kostproben, Getränk

39015

Sonntag, 26.07.26, 11:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 55,00 €
(inkl. 22 € für Bio-Lebensmittel und Rezepte)



© Sonja Brandner

Kochkulturen

Traditionelle nordindische Küche

Gemüse ist das Herz der indischen vegetarischen Küche sowohl in Gujarat als auch in Nordindien. Verschiedene Gewürzmischungen und Zubereitungsformen unterscheiden die Regionen und machen die indische Küche so abwechslungsreich. Harsha Oza ist Kochbuchautorin und kocht mit Ihnen traditionelle regionale Rezepte von der Vorspeise bis zum Dessert.

Traditionelle nordindische Küche

Harsha Oza

39061

Samstag, 14.03.26, 10:30-15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

39062

Samstag, 16.05.26, 10:30-15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,00 € (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 „Tacos de carnitas“, (mexikanisches Pulled Pork) und vegetarische Tacos. Beide mit „Scharfer Salsa Roja“ serviert.

Tacos! Tacos!

Javier Nieto Vargas

39066

Samstag, 21.03.26, 16:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,30 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

39067

Samstag, 13.06.26, 16:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,30 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

39068

Samstag, 27.06.26, 16:00-20:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,30 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

Ungarischer Lángos -knusprig, herhaft und traditionell

Nikoletta Nemetvolgyi

Knusprig, würzig und einfach unwiderstehlich. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie den beliebten ungarischen Lángos mit seinem knusprig-goldenen Teig zu Hause selbst zubereiten – mit verschiedenen Toppings von klassisch bis kreativ. Am Ende wissen Sie, worauf es bei einem gelungenen Teig und dem richtigen Frittieren ankommt. Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39070

Montag, 04.05.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,30 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

Die kasachische und usbekische Küche

Maria Fix

In Kasachstan und in Usbekistan wurde und wird ausgiebig und gut gegessen und getrunken. Man nimmt sich Zeit zum Kochen und zum Genießen. Heute werden wir folgende Gerichte kochen: Funtschösa (Glasnudelsalat mit Fleisch), Schelppek (kasachische Lepöschki= Fladenbrot). Dazu gibt es kasachischen Tee.

Mitzubringen: Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39064

Samstag, 25.04.26, 15:00-19:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 41,30 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)

Tostadas con Tiga de Pollo e Salsa – Authentisch mexikanisch kochen

Nikoletta Nemetvolgyi

Entdecken Sie die aromatische Welt der mexikanischen Küche. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie knusprige Tostadas zubereiten und diese mit einer würzigen, herzhaften Tiga de Pollo füllen – einem klassischen mexikanischen Gericht aus zerkleinertem Hähnchen in einer pikanten Tomatensauce mit Zwiebeln und Chilis. Darüber hinaus bereiten wir mehrere frische Salsas zu, die perfekt zu den Tostadas passen: von mild-fruchtig bis scharf-feurig ist für jeden Geschmack etwas dabei. Sie erfahren wichtige Tipps zur Zubereitung, Kombination und authentischen Würzung, um mexikanische Aromen zuhause nachkochen zu können.

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39069

Dienstag, 16.06.26, 18:00-22:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 49,30 € (inkl. 20 € für Lebensmittel)

Aromen aus und in der Natur erleben

Frühjahrskräuterwanderung

Silke Hoss

Kräuter erkennen, sammeln und zu einer Neunkräutersuppe verarbeiten: Bei einem gemütlichen Spaziergang in der erwachenden Natur, wollen wir die ersten essbaren Frühjahrskräuter sammeln und bestimmen. Zum Abschluss gibt es aus den gesammelten Kräutern eine Neunkräutersuppe. Außerdem klären wir den historischen Hintergrund des Namens und dessen Verwendung.

39044

Samstag, 28.03.26, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 31,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)



Bärlauch, Giersch & Co Ein Wildkräuterspaziergang mit Verkostung

Elke Kirsch

Jetzt im Frühjahr ist die beste Zeit um die grünen Köstlichkeiten der Natur zu entdecken. Wir lernen die wichtigsten essbaren Wildpflanzen im Frühjahr

kennen, sammeln diese und bereiten daraus eine Kräuterbutter sowie einen Kräuterquark zu und verspeisen diese kleine Leckerei vor Ort im Freien. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk, Sonnen-/Zeckenschutz, Sitzunterlage, Sammelkörbchen, kleines Schneidbrettchen, ein kleines Messer und ein kleines Glas/Gefäß für Kostproben zum Mitnehmen, wenn etwas übrigbleibt. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

39046

Samstag, 11.04.26, 10:00-12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Hallenbad, Reiner-Pavillon
Gebühr: 36,30 € (inkl. 3 € für Lebensmittel)

Gewürze für Porridge, Müsli & Desserts 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 kennen, die sich zur Zubereitung von Porridges, Müsli und Desserts eignen, wie z. B. Zimt und Zimtblüten, Kurkuma, Ingwer, Anis, Koriander, Kardamom, Vanille und Sternanis. Eine Verkostung mit kleinen Versucherle ist inkludiert.

39040

Donnerstag, 23.04.26, 18:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 28,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

Gewürze & Kräuter für die kreative Frühlingsküche 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 & Kräuter kennen, die sich insbesondere für eine kreative, leichte und gesunde Frühlingsküche eignen, wie z. B. Bärlauch, Minze, Melisse, Kerbel sowie Brennessel und Gundermann. Eine Verkostung mit kleinen Versucherle ist inkludiert.



© Beate Armbruster

39041

Donnerstag, 07.05.26, 18:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 28,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

NEU

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.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk, Sonnen-/Zeckenschutz, Sitzunterlage, wer hat eine Lupe. Bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

39047

Sonntag, 10.05.26, 12:00-14:15 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Parkplatz Tiefenbachtal, Grillplatz
Gebühr: 25,50 €

Kleine Kräuterkunde Johannikräuter

Silke Hoss

„Johanni“, die kleine Kräuterkunde mit Wildpflanzen aus dem eigenen Garten und der Natur: Legen Sie den Grundstein für Ihre selbstgemachte Kräuter-Hausapotheke: Mit dem höchsten Stand der Sonne sind die Kräuter in voller Blüte und Pracht. Die Intensität ihrer Wirkstoffe ist am höchsten, wie zum Beispiel bei ätherischen Ölen. Jetzt wollen wir den Sommer haltbar und nutzbar machen, für die dunkle Jahreszeit, in der wir dann die Produkte des Sommers genießen. Wir lernen Gesundheitsöle kennen und stellen ein eigenes her. Auch das Trocknen von Kräutern zur weiteren Nutzung wird ausführlich erklärt.

39045

Samstag, 20.06.26, 10:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 31,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)

Weinkultur und mehr genießen

Chardonnay – die Trendrebsorte im internationalen Vergleich

Chardonnay gilt als „Global Player“ unter den Rebsorten und hat seine Anbaufläche seit der Jahrtausendwende weltweit verdreifacht. Auch in Deutschland liegen die vielseitigen Weißweine im Trend und werden von Winzern und Weingenießern zunehmend geschätzt. Was zeichnet diese Rebsorte aus? Welche Möglichkeiten des Ausbaus nutzen die Winzer? Gibt es stilistische Unterschiede zwischen deutschen und internationalen Chardonnay-Weinen?

Diese und weitere Fragen der Teilnehmenden werden an diesem Abend diskutiert und Verkostungsleiter Hannes Rehm stellt Ihnen dabei vier einheimische Gewächse vier internationalen Chardonnays gegenüber. Ein spannendes Experiment.



Chardonnay – die Trendrebsorte im internationalen Vergleich

Hannes Rehm

39050

Freitag, 13.03.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 14.03.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Klein, aber fein – (fast) unbekannte deutsche Anbauggebiete

Ahr, Saale-Unstrut, Sachsen und Mittelrhein gehören zu den kleinsten Weinanbaugebieten in Deutschland. Dass sie bei uns im Süden nahezu unbekannt sind liegt auch daran, dass ihre Weine meist vor Ort getrunken und daher hier im Handel nur schwer erhältlich sind.

Hannes Rehm, langjähriger Seminarleiter und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend spannende, überwiegend weiße Gewächse aus diesen Regionen vor und zeigt Ihnen, dass die Winzer in den Flusstälern dieser kleinflächigen Gebiete großartige Weine hervorbringen.

Klein, aber fein – (fast) unbekannte deutsche Anbauggebiete

Hannes Rehm

39052

Freitag, 10.04.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 11.04.26, 19:30-21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Jazz-Frühschoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger, Martin Giebel, Helmut Dold

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

Endlich wieder in dieser Trio-Besetzung in Nürtingen: Helmut Dold, der „Louis“ aus dem Schuttertal, Trompeter und Sänger, auch bekannt als „de Hämme“, Martin Giebel, ein viel gefragter Pianist vom Bodensee, einfühlsam und groovy, Iris Oettinger, Bandleaderin, swingende Drummerin, international bekannt durch zahlreiche Konzerte im In- und Ausland. Von New Orleans bis Chicago, von New York bis in die Karibik – eine musikalische Reise. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes um die Geschichte der Musikstücke und die Hintergründe in ihrer Entstehungszeit. Getränke und Speisen werden vor Ort bezahlt.

39080

Sonntag, 22.03.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 €
(Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Iris Oettinger's International Swingtrio feat. Dan Barrett

Iris Oettinger, Martin Giebel

Iris Oettinger's International Swingtrio feat. Dan Barrett

Dieses Sonderkonzert ist ein „Muss“ nicht nur für Jazzliebhaber, sondern für alle, die gute Musik schätzen. Iris Oettinger, bekannte Drummerin mit exzellentem Ruf in der deutschen und europäischen Jazzszene, ist im Mai zwei Wochen lang auf Tour mit dem großartigen, international gefragten Jazzmusiker Dan Barrett und spielt in Trio-Besetzung auch in Nürtingen. Dan Barrett ist ein amerikanischer Posaunist, Kornettist und Arrangeur. Berühmt geworden nicht zuletzt durch seinen Soundtrack in dem Film „The Cotton Club“, aber auch durch zahlreiche Auftritte in der Carnegie

Hall, New York, Auftritte mit Benny Goodman, Woody Hermann, Woody Allen (auch in seinen Filmen), Buck Clayton usw.,usf. Dazuhin Preisträger zahlreicher Jazz Awards! Dabei ist noch Martin Giebel am Klavier, ein viel gefragter Pianist in zahlreichen renommierten Bands, versatil und einfühlsam. Unzählige Konzerte mit teilweise großen Namen haben ihn weit über die Grenzen Europas hinaus bekannt gemacht. Getränke und Speisen werden vor Ort bezahlt

39081

Sonntag, 31.05.26, 11:30-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 €
(Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Unser ausführlich beschriebenes Programm zu

Koch- und Backkursen, Weinabenden und anderen köstlichen Themen



finden Sie unter:

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

 **Volkshochschule Nürtingen**

Gutscheine

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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

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

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



Sprachen

Fachbereichsleitung:

Petra Garski-Hoffmann M.A.
Naomi Scheel

Deutsch als Fremdsprache	59
Fremdsprachen	60
Englisch	61
Französisch	65
Italienisch	66
Spanisch	69
Selten unterrichtete Sprachen	71

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.

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung,
Telefon 07022-75180

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma oder Ihrem Verein anbieten? Ihre Mitarbeiter(innen) benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartner(inne)n zu kommunizieren?

Sprechen Sie uns an!
Petra Garski-Hoffmann berät Sie unter
(07022) 75355 oder per E-Mail:
garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de

Gliederungssteuerekurs

N.N.

40000

Samstag, 30.12.99, 11:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, N.N.
keine Gebühr

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)
Dr. Peter Sindlinger

41015

25-mal, dienstags und donnerstags,
ab 24.02.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – A 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 1/2)
Despina Diamantopoulou

41016

25-mal, montags und mittwochs,
ab 23.02.26, 18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – A 2/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 3)
Despina Diamantopoulou

41017

25-mal, montags und mittwochs,
ab 23.02.26, 19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – A 2/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 4)
Sebnem Ünlü, Brigitte Basler

41018

25-mal, montags und donnerstags,
ab 23.02.26, 18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 204
Gebühr: 175,00 €

www.vhs-nuertingen.de

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

41020

25-mal, dienstags und freitags,
ab 24.02.26, 17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 202
Gebühr: 175,00 €

Abendkurs Deutsch – B 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 6)
Gabriele Roegers

41021

Der Kurs findet auch in den Faschingsferien statt!
Kein Kurs am 20.04. und 22.04.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 205
Gebühr: 175,00 €

Deutsch – B 2 – Teil 2 Blended Learning

(Buch: Aspekte neu B2 Lehrbuch)
Marius Kneer

Dies ist ein B2-Kurs. Er richtet sich an Teilnehmende, die das Zertifikat Deutsch B1 oder das Zertifikat der DTZ-Prüfung erworben haben. Der Kurs besteht aus insgesamt drei Teilen.

Der Kurs findet montags und mittwochs als online-Kurs via Zoom statt. Am Samstag findet er in Präsenz in der Schloßbergschule statt.

Aspekte neu
Mittelstufe Deutsch
Lehrbuch B2

ISBN: 978-3-12-605025-8
Klett Verlag, ca. 23,99 €

41025A

30-Mal ab 26.10.2026 (Montag)
montags, mittwochs 19:00-21:15 Uhr (online)
samstags 9:00-12:00 Uhr
Schloßbergschule, R. 104
Gebühr: 362,60 €

Fremdsprachen

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, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin in diesem Semester sog. Mehrsprachenkurse für romanische Sprachen an (vgl. Kursnr. 40081 und 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, 30.04.26, 19:30 Uhr
online
keine Gebühr

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.

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch, Teil 1 (A1.1)

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische.
A1/A2. 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 Sprache 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 (Kursnr. 40080)!

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



40081

9-mal, mittwochs, ab 20.05.26
16:30-18:00 Uhr
online
Gebühr: 104,40 €

Online-Mehrsprachenkurs: Konversationskurs – Roma- nische Sprachen Italienisch, Spanisch, Portugiesisch – B 1.3

(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 die Teilneh-
mer(innen), die inzwischen sehr gute Kenntnisse
in der romanischen Grammatik haben (Tempora,
Präpositionen, Subjuntivo, Konjunktive, Nebensät-
ze, teilweise sog. Konditional) und die den Wort-
schatz auf dem Niveau B1 in Italienisch, Spanisch
und Portugiesisch beherrschen. Der Schwerpunkt
liegt auf der Konversation in den o.g. drei Spra-
chen und auf der authentischen Alltagssprache.
Wir lernen neue Redewendungen und Ausdrücke,
switchen zwischen verschiedenen Themen (Politik,
Urlaub, Streit, Liebe, Diskussionen im Alltag etc.)
sowie üben und festigen dabei die Grammatik.
Quereinsteiger aus den Mehrsprachenkursen B1
sind herzlich willkommen!

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zu-
gangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.
Mitzubringen:(Buch: Ab in die Sprachen. Romani-
sche. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 10
und Zusatzmaterial)

40084

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
16:30-18:00 Uhr
online
Gebühr: 116,00 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

Manche Kurse müssen wir eine Woche vor
Beginn absagen, wenn nach unseren Unter-
lagen 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 Enttäu-
schung ersparen. Deshalb bitte rechtzeitig
anmelden!

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).

Englisch für die Reise für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett),
ab Lektion 1)
Yuliia Novyk

Packen Sie Englisch für Ihre nächste Reise ein und
machen Sie Ihren Urlaub oder Ihre Geschäftsreise
unvergesslich, indem Sie lernen, sich auf Englisch
zu verständigen.

42001A

8-mal, freitags, ab 22.05.26
17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch für die Reise für Fortgeschrittene – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab
Lektion 5)
Yuliia Novyk

Machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer
Sprachreise! „Englisch für den Urlaub für Fort-
geschrittene – A 1“ vertieft Ihr Englisch, damit Sie
auf Reisen noch souveräner werden.

Dies ist die Fortsetzung des Kurses 252-42001A.
Auch neue Teilnehmer(innen) sind willkommen,
wenn sie schon geringe Kenntnisse mitbringen.

42001B

8-mal, freitags, ab 27.02.26
17:00-18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergerschule, Raum 03
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch 60+ für fortge- schrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Easy English A 1.1., ab Lekt. 5)
Yuliia Novyk

Ein unterhaltsamer und entspannter Kurs für alle
über 60, die ihre Englischkenntnisse auffrischen
oder erweitern möchten! Mit Alltagsdialogen, Spie-
len und praktischen Übungen lernen Sie Schritt
für Schritt, sich sicherer auf Englisch zu verständigen
– ganz ohne Stress und mit viel Spaß.

42003

12-mal, montags, ab 02.03.26
10:45-12:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Schülerkurse im Fach Englisch

finden Sie im Fachbereich Fit für die Schule.

vhs Nürtingen goes Europe

Das Kurssystem der vhs Sprachenschule an der
Volkshochschule Nürtingen richtet sich nach
dem Gemeinsamen Europäischen Referenz-
rahmen (GER). Der GER ist ein europäisches
Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen
Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen,
Sprechen und Schreiben in einem Raster von
sechs international vergleichbaren Niveaustu-
fen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Für Sie
als Teilnehmende von Sprachkursen
hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut
verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen,
die im Detail definieren, was Sie bei regelmä-
ßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimm-
ten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen
Lernstufen mit einer international anerkannten
Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprach-
kenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind inter-
national gültig und vergleichbar.

– Der GER beschreibt umfassend, was Ler-
nende an Kompetenzen erwerben müssen, um
eine Sprache für kommunikative Zwecke zu
nutzen und kommunikativ erfolgreich handeln
zu können.

– Der GER schließt die Beschreibung von Teil-
qualifikationen mit ein, die ausreichen, wenn
nur eine begrenzte Kenntnis der Sprache ge-
fordert wird (z. B. das Verstehen einer Sprache,
nicht aber das Sprechen).

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche
vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist ver-
bindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn
fällig. Gibt es weniger als acht Anmeldungen,
muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr er-
höht werden.

Der folgenden Tabelle kön-
nen die zur Orientierung
notwendigen Informati-
onen entnommen werden.



FREMDSPRACHIGE FILME IM ORIGINAL

Follemente

Du und ich und alle reden mit
Italienisch mit dt. Untertiteln (2025)

Sonntag, 08.02., 17:45 Uhr
Dienstag, 10.02., 20:15 Uhr



„Die Möbelrestauratorin Lara (Pilar Fogliati) und der frisch geschiedene Lehrer Piero (Edoardo Leo) freuen sich darauf, sich gegenseitig kennenzulernen. Ein erstes Date ist bereits ausgemacht. Wie es danach weitergeht, wird sich

zeigen. Und doch sind beide auch von einer inneren Unsicherheit getrieben, nicht zuletzt weil beide zuvor nicht immer gute Erfahrungen gemacht haben. Schließlich soll alles perfekt sein. Aber was heißt das schon? Und wer bestimmt das eigentlich? Das wissen die beiden nicht so genau, da sind zu viele widersprüchliche Stimmen in ihrem Kopf, die auf sie einreden. Während manche forscher auftreten, mahnen andere zur Zurückhaltung. Nur eines ist klar: Die inneren Besserwisser haben zu allem etwas zu sagen, selbst in den unpassendsten Momenten ... (...)

Es macht schon Spaß dabei zuzusehen, wie sich zwei Menschen näherkommen, sich dabei aber immer wieder selbst im Weg stehen. Denn ihre inneren Stimmen widersprechen sich selbst andauernd, ein bisschen wie die sprichwörtlichen Engelchen und Teufelchen, die auf der Schulter sitzen. Nur dass es hier eben vier wettstreitende Stimmen sind – pro Hauptfigur wohl gemerkt.“ (www.filmrezensionen.de)

Mi amiga Eva

Ein Leben ohne Liebe ist möglich,
aber sinnlos
Spanisch mit dt. Untertiteln (2025)

Sonntag, 08.03., 17:45 Uhr
Dienstag, 10.03., 20:15 Uhr



Eva ist eine starke Frau, die weiß, was sie will, aber ihr Herz macht nach 25 Jahren Ehe nur noch Dienst nach Vorschrift. Das normale Leben hat ihr etwas genommen, das für sie lebenswichtig ist: das Spiel der Liebe. Bei einer Geschäftsreise nach Rom begegnet sie dem Schriftsteller Alex, in den sie sich spontan verliebt, obwohl er vergeben ist. Zurück in Barcelona gibt Eva ihr geordnetes Leben auf, steigt in die Welt der Dating-Algorithmen ein und versucht, sich im Dschungel der post-romantischen Möglichkeiten zurechtzufinden – nicht immer mit Erfolg. Zwischen poetischen

Versprechungen, peinlichen Begegnungen und charmannten Katastrophen stolpert sie durch die moderne Liebeswelt – auf der Suche nach einem Gefühl, das sie längst verloren glaubte. Und gibt es nicht mittlerweile auch einfach eine Medizin für die große Liebe? Plötzlich taucht Alex wieder auf der Bildfläche auf und Eva muss sich die Frage aller Fragen stellen: gibt es sie vielleicht doch, die große Liebe?

„Ein Leben ohne Liebe ist möglich, aber sinnlos“ ist eine kluge, leichtfüßige und berührende romantische Komödie über die Angst vor der Veränderung und das Glück und den Schmerz, den es bedeutet, sie zu wagen. Spanisches Herz-Kino mit großem Feingefühl, wie man es lange nicht gesehen hat.

L'Étranger

Der Fremde
Französisch mit dt. Untertiteln (2025)

Sonntag, 19.04., 17:45 Uhr
Dienstag, 21.04., 20:15 Uhr



In seiner Albert-Camus-Adaption „Der Fremde“ nutzt François Ozon die Mittel des Kinos, um die Geschichte des gefühllos erscheinenden Protagonisten vieldeutig zu erfassen. Ihm ist „mit Der Fremde das Kunststück geglückt, einen beseelten Film über eine vermeintlich seelenlose Figur zu drehen und über deren eingeschränkte Weltsicht hinauszublicken, etwa auf das Land und auf die Menschen, die diese Sicht ausblendet, und auf all die Emotionen, die sich um den Protagonisten herum abspielen. Er verrät Camus damit nicht – er ergänzt die Ich-Perspektive des Romans lediglich um die Möglichkeiten der Filmkunst, Ambivalenzen einzufangen und vieles zugleich zu sein.“ (Andreas Köhnemann, www.kinozeit.de)

Mamlaket al-qasab

Ein Kuchen für den Präsidenten
Arabisch mit dt. Untertiteln (2025)

Sonntag, 10.05., 17:45 Uhr
Dienstag, 12.05., 20:15 Uhr



Der Präsident wird 50 und erwartet einen Kuchen: Einfühlsam und mitreißend erzählt der irakische Film, das Spielfilmdebüt von Hasan Hadi, die Irrfahrt eines Mädchens aus dem mesopotamischen Marschland. Der Irak in den 90er-Jahren. Während Saddam Hussein trotz Not und Mangel seinen Geburtstag landesweit feiern lässt, zieht die 9-jähri-

ge Lamia in ihrer Schule ein gefürchtetes Los: Sie muss den Kuchen für die örtlichen Feierlichkeiten backen. Eine fast unlösbare Aufgabe, denn im Land herrscht Lebensmittelknappheit. Mit nur zwei Tagen Zeit, der Hilfe ihres Klassenkameraden Saeed und begleitet von ihrem Hahn Hindi begibt sie sich auf die Suche nach Zutaten. Eine abenteuerliche Reise durch Entbehrung und Ungewissheit, in der Lamia zugleich kleine Wunder, Freundschaft, Humor und Hoffnung entdeckt.

One Battle After Another

Englisch mit dt. Untertiteln (2025)

Sonntag, 07.06., 17:45 Uhr
Dienstag, 09.06., 20:15 Uhr



Der Film „One Battle After Another“ des Ausnahme-Regisseurs Paul Thomas Anderson ist eine absurde Action-Komödie über eine Truppe von politischen Desperados. Der Film mit Leonardo DiCaprio und Sean Penn ist für neun Golden Globes nominiert.

„Es gibt keine konkreten Jahresangaben im neuen, sich unheimlich gegenwärtig anfühlenden Film von US-Regisseur Paul Thomas Anderson – aber dass die Zeiten auf Sturm stehen, ist klar. In dem satirischen 160-Minuten-Thriller „One Battle After Another“ sind die USA ein faschistoider Polizeistaat, in dem christliche Nationalisten Amerika wieder groß machen wollen. Störende Objekte werden abgeschoben oder gleich mundtot gemacht. Die Autokratie greift um sich wie ein Virus. (...)

Im besten Sinne absurd und unvorhersehbar ist diese ebenso irre wie oft auch sehr lustige Leinwand-Lehrstunde, die weit mehr ist als eine düstere Panoramaaufnahme der „Unvereinigten Staaten von Amerika“. Entsprechend ist die Nominierung von Paul Anderson als bester Regisseur und für das beste Drehbuch bei den Golden Globes keine Überraschung. Insgesamt neun Golden-Globe-Nominierungen gab es für den Film, darunter auch für Leonardo DiCaprio und Chase Infiniti als bester Darsteller beziehungsweise beste Darstellerin.“ (nrd.kultur)

AMNESTY
INTERNATIONAL



vhs Volkshochschule
Nürtingen

Evangelisches Bildungswerk

im Landkreis Esslingen

Englisch 60+ – B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Maryna Lepokhina

Speak with confidence-B1 conversational course. Stop just understanding-start speaking! Practice real-life English, built fluency, and feel confident in every conversation. No boring textbooks, just real talk. Start now-speak freely

42005

12-mal, dienstags, ab 24.02.26
15:00-16:30 Uhr
kein Kurs am 03.03.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 96,00 €

Englisch 60+ – B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

42006

15-mal, montags, ab 23.02.26
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 (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“) entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificate in English Stage One Elementary abgeschlossen werden.

Englisch – Starterkurs für echte Anfänger(innen)

(Buch: Easy English (Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5), ab Lektion 1)
Irene Ganter

Sie verfügen über keinerlei Vorkenntnisse und wollen endlich Englisch lernen? Von Anfang an und gründlich, aber in Ihrem eigenem Tempo? Dann sind Sie im Starter-Kurs genau richtig. Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, beginnen Sie bitte nicht mit einem Starterkurs, sondern auf der Niveaustufe A 1.

42008

12-mal, mittwochs, ab 04.03.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Englisch Upgrade für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Easy English Upgrade A 1 (Cornelsen), ab Lektion 1)
Yuliia Novyk

Unser Kurs eignet sich für alle, die Englisch von Grund auf lernen und grundlegende Grammatik beherrschen möchten. Dieser Kurs hilft Ihnen, schnell und auf eine für Sie bequeme Weise den ersten Schritt zu Ihrem Ziel zu machen. Sie werden in eine echte englische Atmosphäre eintauchen und sich nach und nach ohne unnötige Eile mit allen Aspekten der englischen Sprache vertraut machen. Jede Lektion beginnt mit einer Einführung in den grundlegenden und relevanten Wortschatz für den Alltag. Ohne grammatikalische Grundlagen ist es unmöglich, Englisch zu lernen, daher ist ein Teil des Unterrichts der Grammatik gewidmet.

42010

10-mal, mittwochs, ab 11.03.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Englisch für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen – A 1

(Buch: Easy English Upgrade A 1.1., ab Lektion 8)
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

12-mal, dienstags, ab 24.02.26
10:30-12:00 Uhr
kein Kurs am 19.05.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

NEU

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, dienstags, ab 17.03.26
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



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 05.03.26
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 3)
Sarah Schiettinger

42019

12-mal, montags, ab 23.02.26
18:30-20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

 Volkshochschule Nürtingen

Gutscheine

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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

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

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 (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“) 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. 4, 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 24.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 96,00 €

Englisch – B 1

(Buch: : Network Now B 1.2)
Anne O'Callaghan

We will continue the course with the new book Network Now B 1.2. We will learn new grammar and practise speaking. Welcome!

42031

12-mal, mittwochs, ab 25.02.26
09:00-10:30 Uhr
Kein Kurs am 4. März und 24. Juni
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 108,00 €
Kleingruppe

Easy Conversation – B 1

(Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Speak with confidence-B1 conversational course. Stop just understanding-start speaking! Practice real-life English, built fluency, and feel confident in every conversation. No boring textbooks, just real talk. Start now-speak freely.

42033

11-mal, montags, ab 23.02.26
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 10.03.26
08:30-10:00 Uhr
Kein Kurs am 19.05 und am 23.06.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 123,00 €

English B2/C 1 – Current Topics and Discussions

(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

15-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:45-10:15 Uhr
kein Kurs am 19.05.2026
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 162,00 € (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 23.02.26
18:00-19:30 Uhr
Kein Kurs am 2. März und 22. Juni
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 24.02.26
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 05.03.26
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,20 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Englisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“).

Keep up your English! – B 2/C 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Anne O'Callaghan

This advanced conversation course is for students with a firm knowledge of English. We want to enjoy ourselves whilst increasing our language skills. We will discuss topical events and explore the cultures of anglophone countries. Where necessary, we will also take a closer look at grammar structures. Magazine articles and other material will be provided in class. Welcome!

42045

8-mal, montags, ab 23.02.26 19:45-21:15 Uhr
kein Kurs am 27.04.2026
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 105,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

English Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring

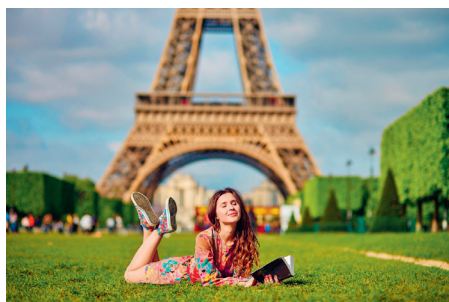
42047

12-mal, mittwochs, ab 25.02.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330

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. 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 27 février 2026. C'est gratuit.

Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847

43001

15-mal, freitags, ab 27.02.26

17:00-18:00 Uhr

Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Café Regenbogen

keine Gebühr

Bon voyage! Französisch für die Reise für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A1

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!

Bon voyage! Französisch für die Reise für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 2)

Nadja Döring

43002

7-mal, freitags, ab 06.03.26

12:30-14:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 89,60 €

Kleingruppe

Bon voyage! Französisch für die Reise – Fortsetzung – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 7)

Nadja Döring

43003

7-mal, freitags, ab 06.03.26

14:30-16:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 89,60 €

Kleingruppe

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“) entnehmen. Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

Französisch für Anfänger(innen) online – A 1

(Buch: Voyage neu A 1, ab Lektion 1)

Laurence Olivier-Ahmadi

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 1 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! Keine Vorkenntnisse nötig. Lehrbuch: Voyages A1 (Klett Verlag).

43004

12-mal, mittwochs, ab 04.03.26

16:30-18:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 127,20 €

Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 9 und Lektüre: „La vie est douce“)

Sabine Delpy

43005

12-mal, freitags, ab 27.02.26

10:15-11:45 Uhr

kein Kurs am 12.06.2026

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 127,20 €

Kleingruppe

Französisch – A 2 online

(Buch: Voyage neu A 2, ab Lektion 4)

Laurence Olivier-Ahmadi

Bonsoir et bienvenue ! Vous parlez déjà un peu français ? Alors, continuons ensemble notre voyage ! In diesem Onlinekurs vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse mit Voyages neu A2 ab Lektion 4 – 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 04.03.26

18:30-20:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 127,20 €

Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lektion 9)

Sabine Delpy

43012

14-mal, montags, ab 09.03.26

10:30-12:00 Uhr

kein Kurs am 02.03., 04.05., 08.06.26 (Wunsch Doz.)

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 112,00 €

Französisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)

Bettina Spitzenberger

43015

12-mal, mittwochs, ab 25.02.26

17:30-19:00 Uhr

Nürtingen, Schlossbergschule, Raum 03

Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificat de Français abzulegen.

Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – B 1

(Material der Kursleiterin)
Sabine Delpy

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die wieder ins Französischlernen einsteigen, verschüttete Grammatikkenntnisse ohne Eile auffrischen und Sicherheit im Sprechen in Alltagssituationen gewinnen möchten. Die Themen orientieren sich an Ihren Frankreichinteressen.

43020

13-mal, donnerstags, ab 26.02.26
09:30-11:00 Uhr
kein Kurs am 11.06.26
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 107,00 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B 1, ab Lekt. 5 B)
Sabine Delpy

43021

14-mal, montags, ab 02.03.26
18:00-19:30 Uhr
kein Kurs am 08.06.26
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 112,00 €

Conversation avec Marianne – B 1

(Buch: Voyages neu B 1 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 05.03.26
10:00-11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 96,00 €

Französisch pour le plaisir – B 1

(Material der Kursleiterin)
Micheline Leprêtre

Sie möchten reden, Grammatik und Vokabeln üben, spielen, lesen ... und Spaß daran haben? Bienvenue dans ce cours de conversation facile.

43025

15-mal, mittwochs, ab 25.02.26
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 24.02.26
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Rires & Répliques – Französische Sketche zum Mitspielen. Humorworkshop – B 1/B 2

(Buch: Material der Kursleiterin)
Laurence Olivier-Ahmadi

Lust auf einen lebendigen, humorvollen Französisch-Tag? In diesem interaktiven Workshop entdecken wir kurze französische Sketche und Comic-Szenen, üben gemeinsam Aussprache und Intonation und spielen die Dialoge in kleinen Gruppen nach. Humor ist dabei unsere Brücke zur Sprache – le rire aide à parler!

Die Teilnehmenden erweitern ihren Wortschatz zu Gefühlen, Reaktionen und spontanen Äußerungen, lernen typische französische Redemittel kennen und gewinnen Sicherheit im Sprechen. Kleine Improvisationen und kreative Übungen sorgen für viel Spaß und Motivation.

Theatererfahrung ist nicht nötig – nur Neugier und Freude am Ausprobieren.

Ein abwechslungsreicher Samstag voller Lachen, Bewegung und bonne humeur.

43027

Samstag, 06.06.26, 10:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 35,40 €
Kleingruppe

Chanter & Découvrir – Französische Chansons erleben – B 1/B 2

(Buch: Material der Kursleiterin)
Laurence Olivier-Ahmadi

Ein Samstag voller französischer Musik! In diesem lebendigen Workshop entdecken wir klassische und moderne Chansons, hören gemeinsam hinein, analysieren Textausschnitte und singen leichte Refrains mit. Musik hilft beim Spracherwerb – la musique fait parler – und macht das Lernen spielerisch leicht.

Wir erweitern Wortschatz und Ausdruckskraft, üben Hörverstehen und wiederholen typische Redewendungen aus bekannten Liedern. Ob Edith Piaf, Zaz, oder Stromae: Die Auswahl ist abwechslungsreich und motivierend. Kleine Rhythmus- und Ausspracheübungen unterstützen die französische Sprachmelodie.

Theorie gibt es nur in kleinen Häppchen – im Mittelpunkt stehen Freude, Klang und Kreativität. Gemeinsam singen, verstehen, genießen und dabei ganz nebenbei die Sprache vertiefen.

Ein musikalischer Samstag voller Emotion, Entdeckungen und bonne ambiance.

43028

Samstag, 11.07.26, 10:30-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 35,40 €
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.

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).

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

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien

Spaß beim Kochen ... und Italienisch lernen? Das geht. Wir bringen das Kulinarische und die Sprache unter einen Hut. Wir kochen und lernen dabei Italienisch. Es gibt gesunde Küche nach Grundrezepten der Nonna Maria.

Beim Kochen nähern wir uns der italienischen Sprache. Schwerpunkte sind Vokabeln und Sätze, die im Restaurant nützlich sind.

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien – Ostergebäcke Pasqua all'italiana con „Cudduri cu l'ova“ und „Sciauni“

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Mariella Sgroi

Passend zur Osterzeit bereiten wir die Ostergebäcke Pasqua all'italiana con „Cudduri cu l'ova“ und „Sciauni“ zu.

Mitzubringen: Schüssel

44000

Freitag, 20.03.26, 17:45-21:45 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 48,70 € (inkl. 18 € für Lebensmittel)

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien – Gnocchi mit verschiedenen Soßen

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Mariella Sgroi

Mitzubringen: Schüssel

44001

Freitag, 24.04.26, 17:45-21:45 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 48,70 € (inkl. 18 € für Lebensmittel)

Koch-Sprachkurs: Leckeres aus Sizilien – Italienische Spezialitäten „Arancini“ und „Tiramisu“

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Mariella Sgroi

Mitzubringen: Schüssel

44002

Freitag, 19.06.26, 17:45-21:45 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 48,70 € (inkl. 18 € für Lebensmittel)

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.

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! 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 13.03.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 119,50 € (zzgl. 9,80 € Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch für die Reise – Teil 2

(Material der Kursleiterin, „Italienisch für die Reise“ ein Sprachführer, 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.

44004

4-mal, freitags und samstags,
ab 17.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 119,50 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ für 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 11.03.26
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ – A 1

(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

12-mal, dienstags, ab 03.03.26
17:30-19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle (vgl. Kasten „Vhs Nürtingen goes Europe“) 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)
Mariella Sgroi

44009

12-mal, dienstags, ab 03.03.26
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 96,00 €

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 4)
Dr. Fabrizio Brena

44010

12-mal, mittwochs, ab 04.03.26
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 96,00 €

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 6)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende geringen Kenntnissen der italienischen Sprache (ca. zwei vhs-Semester), aber auch für Wiedereinsteiger(innen).

44012

10-mal, donnerstags, ab 05.03.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch intensiv für Wiedereinsteiger(innen) – A 1

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 6/7)
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 02.03.26
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A 1 Vertiefung

(Allegro nuovo Band 1, ab Lektion 9 &
Allegro nuovo Band 2, ab Lektion 1)
Mariella Sgroi

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger(innen), die ihre Italienischkenntnisse wiederholen und vertiefen möchten.

44017

15-mal, montags, ab 23.02.26
19:35-21:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 159,00 €
Kleingruppe

Italienisch Intensiv – A 2

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 10/11)
Dr. Fabrizio Brena

Das Kursbuch ermöglicht eine raschere Progression. Der Kurs liefert außerdem aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien.

44019

10-mal, donnerstags, ab 05.03.26
15:00-16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer
Homepage:
www.vhs-nuertingen.de

**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 23.02.26
18:30-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
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 (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“) entnehmen.

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 6/7)
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 03.03.26
19:45-20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 7/8 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs zeigt auch die Verschiedenheiten und Besonderheiten der italienischen Regionen (Gemeinschaften, Küche, Sprachformen) anhand von Materialien des Kursleiters.

44032

10-mal, mittwochs, ab 04.03.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B 1, ab Lektion 10/11 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert unter anderem aktuelle und nützliche Informationen über italienisches Alltagsleben anhand von Materialien des Kursleiters.

44033

10-mal, montags, ab 02.03.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch am Vormittag – B 1

(Material der Kursleiterin)
Birgit Green

In questo corso vorremo leggere testi brevi, ripetere la grammatica, allargare il proprio vocabolario e soprattutto parlare in italiano insieme.

44035

15-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch am Nachmittag – B 1 / B 2

(Buch: Con piacere nuovo B 1+/ B 2, ab Lektion 1/2 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 04.03.26
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 24.02.26
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.

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Spanisch intensiv und kompakt

Das Lehrwerk *Rápido neu* ist ein Intensivkurs. Kompakte Lektionen beinhalten viel Wortschatz und Grammatik welche durch Zusatzübungen, meist als Hausaufgaben, ergänzt wird. Die Kommunikation ist im Kurs ein sehr wichtiges Element. Es muss Zeit für Nacharbeiten zu Hause eingeplant werden.

Viel Freude beim Erfolg!

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: *Rápido neu*, ab Kapitel 16 und Wiederholungen)
Gabriela Hahn

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!

45001

7-mal, freitags, ab 27.02.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhspresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

(Buch: *Rápido neu*, ab Kapitel 17/18 und Wiederholungen)
Gabriela Hahn

45005

7-mal, mittwochs, ab 11.03.26
08:30-10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhspresso: 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 27.02.26
10:15-11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhspresso: 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 26.02.26
15:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe



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.

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 23.04.26
15:30-17:30 Uhr
kein Kurs am 21.05.2026
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 (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“) entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden.

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben und Material der Kursleiterin)
Angeles Bello-Schindler

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

45012

18-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:15-20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 102
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

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

(Buch: *Con gusto nuevo A 1*, ab Lektion 3/4)
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.

45009

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

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

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 2/3)
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 23.02.26
19:00-20:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 3/4)
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

6-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:00-19:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 76,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto A 1, ab Lektion 9/10)
Rosa García de la Reina Velasco

45013

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26
09:00-10:30 Uhr
keine Kurs am 05.03. & 23.04.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 120,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 9/10)
Jeanne Sánchez de Kison

45015

12-mal, montags, ab 16.03.26
18:15-19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 11/12/)
Cristina Lara de Burk

45016

10-mal, montags, ab 16.03.26
18:45-20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto, A 2, ab Lektion 8/9)
Rosa García de la Reina Velasco

45022

13-mal, donnerstags, ab 26.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 137,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos hoy, Band 2, ab Lektion 9/10)
Cristina Lara de Burk

45023

10-mal, montags, ab 16.03.26
17:30-18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)
Cristina Lara de Burk

Conversación fácil, ampliación de vocabulario y repaso de la gramática a base de textos, juegos, cuentos fáciles y otros recursos pedagógicos. Requisitos: haber aprendido los tiempos del pasado (pretérito perfecto, indefinido e imperfecto).

45029

7-mal, donnerstags, ab 19.03.26
17:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 73,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“) 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 3/4)
Cristina Lara de Burk

45031

8-mal, donnerstags, ab 19.03.26
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 09.03.26
20:00-21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Curso de conversación y lecturas – B 2

(Buch: Con gusto nuevo B 2, ab Lektion 9/10)
Rosa García de la Reina Velasco

En este curso conversaremos, leeremos y traduciremos libros de lecturas. Si tienes un nivel B1 y ganas de practicar español y pasar un buen rato en un pequeño y agradable grupo entonces has encontrado el curso ideal para ti.

45033

15-mal, montags, ab 23.02.26
09:00-10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 159,00 €
Kleingruppe

Spanisch – Konversation und Lektüre – B 2

(Buch: Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

Tal como dice el título: conversar y leer. La conversación es el elemento principal en este curso. Temas actuales de interés general, temas y problemas cotidianos. Pasaremos horas amenas, a veces con ayuda de material didáctico. Leeremos textos seleccionados de libros adecuados al nivel B2. Además no olvidaremos la literatura. Nos 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 Sprache mit der Dozentin auch online besuchen.

45036

16-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 131,00 € (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 (vgl. Kasten „vhs Nürtingen goes Europe“).

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, agradables, 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

16-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:45-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 172,60 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Selten unterrichtete Sprachen



© privat

Hocharabisch für Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

Wollen Sie Hocharabisch lesen, schreiben und sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

47000

8-mal, dienstags, ab 10.03.26
16:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 105,40 €
Kleingruppe

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

8-mal, dienstags, ab 10.03.26
17:45-19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 105,40 €
Kleingruppe

Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

Dieser Kurs vermittelt Ihnen erste Einblick in die arabische Sprache und Kultur, die Ihnen dabei helfen, sich in typischen Reisesituationen zu verständigen und mit der Bevölkerung in Kontakt zu treten. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

47002

5-mal, freitags, ab 13.03.26
16:45-18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 169,00 €
vhspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 3)
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

7-mal, samstags, ab 28.02.26
14:00-15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhspresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Chinesisch – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 6)
Laura Chittaro

Dieser Chinesischkurs bietet eine Einführung in die chinesische Sprache für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen (c.a. 1 vhs-Semester). Auf Wunsch kann der Kurs im laufenden Semester verlängert werden.

47004

6-mal, samstags, ab 28.02.26
11:30-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 150,00 €
Kleingruppe

Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 10)
Silvija Ostric

47008

7-mal, montags, ab 23.02.26
18:45-20:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 89,60 € (Kleingruppe)

Neugriechisch – A 1

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

Wir werden gemeinsam die unterschiedlichen Alltagssituationen in der griechischen Sprache üben und lernen.

47009

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 24.02.26
16:30-18:00 Uhr
14-tägig
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Russisch für Anfänger(innen) – A 1

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

47014

7-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:40-21:10 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Russisch für fortgeschrittene Anfänger(innen) – A 1

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

47015

7-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Schwedisch für Anfänger(innen) – A 1

für Anfänger(innen)
(Buch: wird gemeinsam im Kurs festgelegt)
Helén Schmohl

47016

8-mal, mittwochs, ab 11.03.26
18:00-19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 €

NEU

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 23.02.26
14:30-16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Schritt für Schritt: Ukrainisch Fortsetzungskurs – A1

Material der Kursleiterin
Yuliia Novyk

Eine Sprache zu lernen heißt, eine neue Welt zu entdecken. Wenn Sie schon lange Ukrainisch verstehen wollten, aber nicht wussten, wo Sie anfangen sollen – dieser Kurs ist für Sie. Ohne Stress, im eigenen Tempo, mit lebendiger Sprache und kulturellem Kontext. Begleiten Sie uns auf eine Sprachreise – Schritt für Schritt.

47020

7-mal, samstags, ab 28.02.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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 13.06.26
09:30-11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
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!

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



**Volkshochschule
Nürtingen**



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

Außerdem persönlich, schriftlich
telefonisch 07022 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 07022 75-330

Berufliche Bildung:

Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 07022 75-341

Geschäftszeiten:

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

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



Beruf und Karriere

Fachbereichsleitung:
Sandra Schneider

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss ...	73
Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken	73
Marketing & Vertrieb	73
Office	74
Internet & Multimedia	76

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in 2026 (IHK)

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
donnerstags, samstags und sonntags
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, 18.03.26, 18:00-19:30 Uhr
online - Zoom
keine Gebühr

55602

Dienstag, 05.05.26, 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.

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

54001

Mittwoch, 06.05.26, 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, 22.04.26, 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 zurecht kommen?

Woher bekomme ich meine Bestätigung?

Welche Ziele setze ich mir?

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

Welche Chancen bieten die Veränderungen dieser Lebensphase?

54004

Mittwoch, 29.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Marketing & Vertrieb

NEU

Einführung in 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 Werk-

zeuge 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 weiterbearbeiten. 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

Freitag, 19.06.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 26.06.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 300,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe Photoshop Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs die Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung, die Ausgabe für Druck und Web sowie den praktischen Umgang mit dem Programm. Inhalte: praxisnaher Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop, Bilder optimieren, retuschieren, freistellen, Collagen erstellen, Arbeitsoberfläche, Farbkorrektur, Ebenen und Masken, das Entfernen störender Elemente, KI-Werkzeuge und Generatives Erweitern, Umgang mit verschiedenen Grafikformaten für Web und Druck. Dieser Online-Kurs setzt voraus, dass die benötigte Software auf Ihrem Gerät installiert ist. Mitzubringen: Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52253

Donnerstag, 26.03.26, 09:30-16:30 Uhr
Freitag, 27.03.26, 09:30-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 299,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe InDesign Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



Das Programm Adobe InDesign ist ein Standard-Werkzeug für die professionelle Produktion von Drucksachen, PDFs, E-Books und Grafiken. Der Kurs führt Sie in die professionellen Funktionen dieses Werkzeugs ein und vermittelt Ihnen die Arbeit in einem betrieblichen Kontext. Kursziel ist es, dass Sie nach diesem Seminar das Programm professionell in Ihrer Arbeit einsetzen können, neue Layouts entwickeln und den Export für Drucksachen bis hin zur interaktiven PDF bedienen. Sie gestalten Flyer und Broschüren und nutzen dabei KI-Werkzeuge, wie Generatives Erweitern und mehr. Dieser Online-Kurs setzt voraus, dass die benötigte Software auf Ihrem Gerät installiert ist. Mitzubringen: Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52260

Donnerstag, 07.05.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 08.05.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe Premiere Pro Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



Adobe Premiere Pro ist ein anspruchsvolles und professionelles Videoschnittprogramm. Von einfachen Videos für Social-Media-Kanäle bis zu aufwendigen Filmen können mit dieser Software, die auf Windows und Apple läuft, erstellt werden. Inhalte: Organisation und Beurteilung des Film-material, Überblick über die Arbeitsoberfläche und die Funktionen, Schnitt und Montage in der Timeline, Farbkorrektur und Audibearbeitung, Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik, Arbeiten mit Effekten und Bildmasken, Grundlagen der Animation mit Keyframes, Einsatz von KI-Werkzeugen, Exportieren des fertigen Films für PC, TVWeb und Social-Media - Praxisübung Videoschnitt: Sie schneiden Ihr eigenes Material, Grundlagen: geübter Umgang mit einem PC/Mac, Gerne kann mit eigenen Videodateien gearbeitet werden. Dieser Online-Kurs setzt voraus, dass die benötigte Software auf Ihrem Gerät installiert ist. Mitzubringen: wenn gewünscht kann an eigenen Videodateien gearbeitet werden

52261

Donnerstag, 02.07.26, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 03.07.26, 09:00-16:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 360,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Kaufmännisches Fachwissen

Office

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

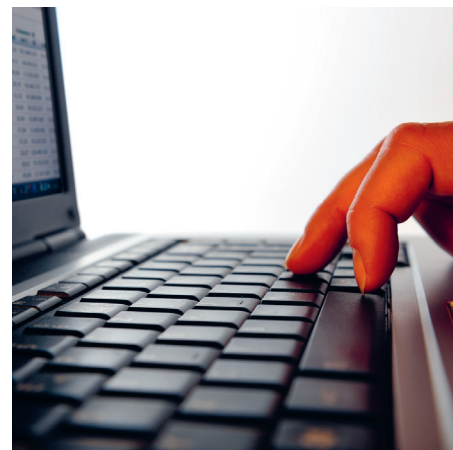
und Auswertungen anlegen, E-Mails und Termine organisieren sowie Präsentationen wirkungsvoll vorbereiten.

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.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50951

8-mal, dienstags, ab 28.04.26
17:45-21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 384,00 € (inkl. Handbuch)



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: Wir gehen alles Schritt für Schritt und in angenehmem Tempo durch. Sie lernen die wichtigsten Funktionen von Windows 11 kennen, üben den Umgang mit Programmen und Dateien und schreiben erste Texte mit Word. Am Ende wagen wir gemeinsam den Einstieg ins Internet: Wie finde ich Informationen? Wie speichere ich Lieblingsseiten? Wie kaufe ich online ein?

Sie haben viel Zeit zum Üben, damit Sie wirklich sicher werden und das Gelernte zu Hause gleich anwenden können.

Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger, die den PC, Word und das Internet von Grund auf lernen oder sicherer nutzen möchten.

Voraussetzung: Sie sollten im Besitz von Windows 10 oder 11 sowie Word 2019, Word 365/2021 oder Word 2024 sein.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50000

4-mal, dienstags, ab 28.04.26
14:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 213,00 € (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 16.04.26
19:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 125,00 € (inkl. Handbuch)

Word:Grundlagen kompakt am Samstag

Jörg Jaissle

Lernen Sie in diesem Kompaktkurs in kürzester Zeit, wie Sie effizient mit Word Ihre Texte erstellen – von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken. Unterstützt durch leicht verständliche, praxisnahe Beispiele erlernen Sie nach und nach alle Word-Funktionen, die in der späteren Praxis von Bedeutung sein können, etwa das Formatieren der Inhalte oder das Einfügen von Bildern und Tabellen. So werden Sie mit diesem Kurs Ihre Word-Kompetenzen ganz nach Bedarf schrittweise ausbauen.

Voraussetzung: Für Word-Anwender(innen) mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen in der Textverarbeitung. Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2007 – 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50600

Samstag, 13.06.26, 9:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 123,00 € (inkl. Handbuch)

Barrierefreie Dokumentengestaltung mit MS Word – Online

Bettina Breton

Ein barrierefreies Dokument ist so aufgebaut, dass es für alle Menschen nutzbar ist. Dazu gehören eine klare Struktur mit Überschriften und Listen, Alternativtexte, gut lesbare Schriften, hohe Farbkontraste und die Nutzung von Formatvorlagen. Durch praktische Übungen lernen Sie die Anforderungen an barrierefreie PDFs, erfahren die rechtlichen Grundlagen, erstellen barrierefreie Dokumente aus Word und nutzen geeignete Prüf-tools. So erkennen und vermeiden Sie Barrieren

und erweitern Ihre beruflichen Kompetenzen für inklusive Dokumentengestaltung. Die KI steht Ihnen auch hier hilfreich zur Seite.
Der Workshop findet mit MS Word 2024 statt.

50675

Donnerstag, 26.03.26, 18:00-21:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 45,00 €

Excel: Grundkurs

Heike Stallherm

Hier lernen Sie Excel mühelos, verständlich mit sinnigen Erklärungen und anschauliche Beispiele. 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 Diagrammasistenten. 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, donnerstags, ab 26.02.26
18:00-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Grundkurs kompakt am Samstag

Jörg Jaissle

Lernen Sie mit diesem Kompaktkurs schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Daten eingeben, formatieren, Berechnungen durchführen, aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen, speichern und drucken. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps erfahren Sie, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten. So können Sie Ihre Excel-Kompetenzen schrittweise nach Ihren persönlichen Anforderungen einfach ausbauen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC; Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50780

Samstag, 21.03.26, 09:00-14:00 Uhr
Samstag, 28.03.26, 09:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 165,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs

Heike Stallherm

Sie bauen auf Ihre soliden Grundkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit mit Berechnungen. Sie erlernen mit Effizienz in Excel zu arbeiten und werden künftig die häufigsten Stolpersteine im Umgang mit dem Programm vermeiden.

Aus dem Inhalt: Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Umgang mit Namen; Arbeits-hilfen 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).

50663

3-mal, dienstags, ab 14.04.26
18:00-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs – Online

Heike Stallherm

Sie bauen auf Ihre soliden Grundkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit mit Berechnungen. Sie erlernen mit Effizienz in Excel zu arbeiten und werden künftig die häufigsten Stolpersteine im Umgang mit dem Programm vermeiden.

Aus dem Inhalt: Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Umgang mit Namen; Arbeits-hilfen 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). Sie verfügen über ein funktionierendes Endgerät (PC/Laptop) inkl. Kamera und Headset (zwingend erforderlich).

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

50662

3-mal, montags, ab 06.07.26
18:30-21:30 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



Excel SOS – Die besten Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Jörg Jaissle

Möchten Sie Excel optimal an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen? Oder einfache und nützliche Formeln, Funktionen und sogar Makros kennenlernen, die Ihr privates und berufliches Arbeiten erleichtern? Kommt Ihnen der Fehlercode „#WERT!“ bekannt vor und möchten Sie erfahren, wie Sie ihn vermeiden können? Interessiert Sie das Gestalten, Auswerten und Sortieren von Daten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit den richtigen Kniffen sparen Sie Zeit und erledigen Ihre Aufgaben im Handumdrehen. Perfekt geeignet für Ausbildung, Beruf oder einfach zum Auffrischen Ihrer Kenntnisse.

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Personen mit guten Excel-Grundlagenkenntnissen. Er ist nicht für Anfänger ohne Vorkenntnisse oder Fortgeschrittene/Excel-Experten geeignet. Sie sollten im Besitz von Microsoft Excel 2016, 2019 oder Office 365 sein.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50790

Dienstag, 24.03.26, 8:00-12:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 82,50 € (inkl. Handbuch)

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

Bettina Breton

In diesem Einführungskurs lernen Sie den praktischen Einsatz von Pivot-Tabellen kennen – einem leistungsstarken Werkzeug zur strukturierten und dynamischen Auswertung großer Datenmengen. Sie filtern, gruppieren und verknüpfen Informationen nach unterschiedlichen Kriterien und visualisieren Ihre Ergebnisse mit Pivot-Charts, Datenschnitten und Zeitachsen. So analysieren Sie Daten aus verschiedenen Perspektiven, erkennen Muster und Trends, ohne die Originaldaten zu verändern – und erstellen zeitsparend präzise Auswertungen und Berichte.

Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2024. Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Excel, ab MS Excel 2019

Mitzubringen: USB-Speicherstick

50671

Dienstag, 17.03.26, 18:00-21:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 60,00 €

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, 27.03.26, 15:00-21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 170,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Internet & Multimedia

Wie Sie Ihre Daten im Internet schützen

Jörg Jaissle

Es häufen sich Meldungen, dass immer mehr Personen Opfer von Hackerangriffen werden und die gestohlenen Daten dann zum Beispiel im Internet zu finden sind. Damit es Ihnen nicht auch so ergeht, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit: Sicheres Passwort erstellen, Virens Scanner einsetzen, Links identifizieren und mögliche Software zum Datenschutz nutzen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

50322

Freitag, 17.04.26, 18:15-21:15 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 winziger Teil der E-Mail-Empfänger auf die Betrugsmasche herein, generieren die kriminellen Absender Gewinne in Millionenhöhe. Mit unseren 7 goldenen Regeln schützen Sie sich vor Betrugs-E-Mails und entlarven jeden Betrugsversuch blitzschnell. Wir gehen auf die Fallstricke ein und erläutern sie ausführlich. Unsere Regeln sowie die zusätzlichen Anleitungen und Checks werden Sie auch universell für andere Herausforderungen im Internet anwenden können.

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

50501

Freitag, 13.03.26, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Eanking ohne Risiko – Online

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, 03.07.26, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

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, 04.07.26, 10:00-17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 95,00 €

Android Smartphones – Fragen Sie alles! Hier gibt es Antworten

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphone-Besitzer, die schon länger Erfahrungen gesammelt haben. Sie wollen über den Tellerrand hinaus schauen? Sie möchten mehr als nur telefonieren und Whatsappen? Sie möchten Fragen beantwortet wissen? Mailing, Reiseplanung und Ticketbuchung, Fotografie, Videos erstellen, Scannen und Teilen, Videotelefonie, Videokonferenzen mit der Familie? Gesundheitsunterstützende Apps. All das und vieles mehr.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50309

Mittwoch, 18.03.26, 10:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

Orientierungskurs – Welches Smartphone/Tablet passt zu mir?

Antonius van der Weert

Dieser Kurs ist eher eine Informationsveranstaltung. Anhand von diversen Geräten können Sie entscheiden, was das richtige Gerät für Sie ist. Viele Fragen werden beantwortet. Wofür setze ich das neue Gerät ein, welche Telefonkarte und von welchem Anbieter brauche ich? Wie teuer ist das neue Gerät, welche Telefonie Standards gibt es? Wie groß sollte der Arbeitsspeicher sein? Wie sinnvoll ist eine Speicherkarte? Welche Zusatzgeräte sind empfehlenswert? Es werden anschließend viele Möglichkeiten der neuesten Gerätefamilien gezeigt.



© Adobe Stock

Großer Android Smartphone Einsteigerkurs für Senioren

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone Neulinge, oder die, die das Smartphone bereits länger haben, aber außer telefonieren, oder WhatsApp nichts weiter machen. Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche mit dem Smartphone. Telefonieren, fotografieren, E-Mail, WLAN, Bluetooth. Wie richte ich das alles ein und wie benutze ich diese Apps richtig? Was sind wichtige Meldungen? Was sind Updates? Antworten auf Ihre Fragen runden diesen Kurs ab. Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50305

Dienstag, 21.04.26, 09:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 60,00 €

Bezahlen mit dem Android Smartphone

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphone Besitzer, die schon Erfahrung mit Ihrem Smartphone haben. Bezahlen mit dem Handy, mit der Uhr oder mit einem Ring gehört bereits zum Alltag. Oft haben wir das gesehen und wir fragen uns, wie das funktioniert. In diesem Kurs gehen wir darauf ein und versetzen auch Sie in die Lage mit dem Smartphone bezahlen zu können. Der Kurs besteht aus zwei Teilen.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50316

Dienstag, 14.04.26, 14:00-17:00 Uhr
Dienstag, 21.04.26, 14:30-16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 57,00 €

KI mit dem Smartphone

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Computer sind aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken.

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit KI schmackhaft gemacht. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps am Smartphone üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz.

Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen.

KI mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

50310

Dienstag, 10.03.26, 14:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

50311

Dienstag, 09.06.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

KI einfach erklärt – verstehen, mitreden, im Alltag nutzen Für Einsteiger und Bestager

Markus Wachutka

vhespresso
klein – stark – gut

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.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel wenn vorhanden

50317

Montag, 30.03.26, 19:00-20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Sag's der KI richtig: Einstieg ins Prompten leicht gemacht – online

Bettina Breton

Kurz, klar und sofort anwendbar: Entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Prompts bessere Antworten, Inhalte und Ergebnisse aus KI erzielen. Sie erhalten praxisnahe Tipps, um KI sinnvoll in Ihrem Alltag oder Beruf einzusetzen. Der Kurs vermittelt Chancen, Grenzen und Herausforderungen der Technologie – kompakt, verständlich und mit vielen Aha-Momenten. Kommen Sie mit Neugier, Offenheit und einem Augenzwinkern und entdecken Sie, wie viel Spaß KI machen kann!

50318

Freitag, 17.04.26, 18:00-21:15 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 45,00 €

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

50320

Freitag, 13.03.26, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

NEU

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

50323

Montag, 18.05.26, 9:00-12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 30,00 €

Ihr PC und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Antonius van der Weert  **vhespresso**
klein – stark – gut

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Computer sind aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken.

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit KI schmackhaft gemacht. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps am PC üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz.

Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50315

Dienstag, 16.06.26, 10:00-13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Prompten wie ein Profi: ChatGPT richtig nutzen

Jörg Jaissle

ChatGPT kann auf Knopfdruck Texte schreiben, Informationen liefern, E-Mails formulieren oder bei vielen Alltagsfragen helfen. Doch wie bekommt man wirklich gute Antworten?

Ganz einfach: durch die richtige Frage.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT so ansprechen, dass Sie klare, hilfreiche und passende Antworten erhalten – ganz ohne Technik-Wissen. Wir zeigen Schritt für Schritt, worauf es bei der Eingabe (dem sogenannten „Prompt“) ankommt, mit vielen praktischen Beispielen.

Der Kurs ist ideal auch für Einsteiger, die neugierig auf die neue Technik sind und sie sinnvoll nutzen möchten – sei es im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit.

50324

Freitag, 17.04.26, 15:00-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

50325

Freitag, 03.07.26, 18:15-21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €



Geniale Apps, die den 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 be-

quem 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

Dienstag, 23.06.26, 14:30-17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone

Reisen: Wer macht das nicht gerne? Planen Sie Ihre Reise von Ihrem Smartphone und halten Sie Kontakt mit Zuhause, mit dem Smartphone. Es gibt atemberaubende Möglichkeiten, an die Sie niemals gedacht haben. Künstliche Intelligenz hat auch hier Einzug erhalten. Wie fotografiere ich korrekt, wie sortiere und bearbeite ich die Bilder. Wann nutze ich WLAN und wie? Viele Fragen, viele Antworten.

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone

Antonius van der Weert  **vhespresso**
klein – stark – gut

50313

Dienstag, 10.03.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

50314

Dienstag, 28.04.26, 10:00-14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 80,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

Antonius van der Weert

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.

Mitzubringen: eigenes Gerät, sowie Ladekabel

52003

Montag, 18.05.26, 10:00-15:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 60,00 €

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	79
Bempflingen	80
Erkenbrechtsweiler	81
Frickenhausen	82
Großbettlingen	83
Neckartailfingen	86
Neckartenzlingen	87
Neuffen	91
Oberboihingen	93
Unterensingen	94
Wolfschlugen	95

Aichtal

Leiterin: Marielle Wenzel
 Telefon: 01573 9386306
 E-Mail: aichtal@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Dienstag 18:45 - 19:30 Uhr
 Mittwoch 14:15 - 15:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Hatha Yoga

Das Besondere am Yoga System ist die Verbindung der 3 wesentlichen Ebenen: Körper, Atem und Geist. Die Yogapraxis kann helfen, Verspannungen zu lösen oder einen unruhigen Atem zu regulieren. Durch die Übungen fördern wir unsere Körperwahrnehmung und es kann eine Balance zwischen An- und Entspannung hergestellt werden. Yoga kann von allen Menschen in jedem Alter ausgeführt werden.

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
 Christine Gehring-Schmidt

32121

12-mal, dienstags, ab 03.03.26
 18:00-19:30 Uhr
 Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
 Gebühr: 103,20 €

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
 Christine Gehring-Schmidt

32122

12-mal, dienstags, ab 03.03.26
 19:45-21:15 Uhr
 Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
 Gebühr: 103,20 €

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
 Karina Vacelsi

32123

16-mal, mittwochs, ab 25.02.26
 19:00-20:30 Uhr
 nicht am 24.06.26
 Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
 Gebühr: 156,80 €

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.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen

32125

14-mal, mittwochs, ab 04.03.26
 09:30-11:00 Uhr
 nicht am 20.05.26
 Grötzingen, ev. Gemeindehaus, großer Saal
 Gebühr: 120,40 €

Yoga auf und mit dem Stuhl

Brigitte Gollinger

Yoga auf und mit dem Stuhl ist eine sehr gute Möglichkeit für Menschen, die altersbedingt oder aufgrund körperlicher Einschränkungen mit Yoga-übungen auf dem Boden nicht so gut zurechtkommen und die trotzdem etwas für die Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes tun wollen. Mit schonenden und achtsamen Körperübungen werden die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein sowie altersbedingte Einschränkungen vorgebeugt und positiv beeinflusst. Bewusste und achtsame Atemübungen schenken uns Kraft und Energie. Stuhl-Yoga verbessert nachhaltig und auf besonders sanfte Weise das Wohlbefinden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, weiche Schuhe, kleines Kissen, Getränk

32126

14-mal, mittwochs, ab 04.03.26
 14:45-16:00 Uhr
 nicht am 20.05.26
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
 Gebühr: 130,70 €
 Kleingruppe

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen. Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

35130

11-mal, montags, ab 23.02.26
 09:30-10:30 Uhr
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
 Gebühr: 57,20 €



Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rückenfit

Nadine Eder

35121

12-mal, montags, ab 23.02.26
 18:20-19:05 Uhr
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
 Gebühr: 46,80 €

35122

12-mal, montags, ab 23.02.26
 19:15-20:00 Uhr
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
 Gebühr: 46,80 €

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Ute Roth

Mitzubringen: Matte

36140

12-mal, dienstags, ab 10.03.26
 09:00-10:00 Uhr
 Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
 Gebühr: 62,40 €

Pilates

Ivonne Colin

35101

15-mal, dienstags, ab 24.02.26
 18:15-19:15 Uhr
 nicht am 05.05.26
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
 Gebühr: 82,00 €

35102

15-mal, dienstags, ab 24.02.26
 19:20-20:20 Uhr
 nicht am 05.05.26
 Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
 Gebühr: 82,00 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer
 Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Rückenfit – Rückenkräftigung

Ute Roth

35123

12-mal, mittwochs, ab 11.03.26
09:00-10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 62,40 €

35124

12-mal, mittwochs, ab 11.03.26
10:00-11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 62,40 €

Funktionelle Fitnessgymnastik

Michaela Haupt

36144

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26
19:00-19:45 Uhr
nicht am 21.05.26
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 58,50 €

36145

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26
19:45-20:30 Uhr
nicht am 21.05.26
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 58,50 €

**Englisch 60+ –
Brush up your conversation**

(Buch: Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

English 60+ Confident Conversation for life.
A friendly English course practice real-life speaking, grow your vocabulary, and enjoy learning at your own pace. No stress, no pressure – just useful English in a warm and supportive group. Perfect for travel, daily life, and meeting new people.

42110

10-mal, dienstags, ab 24.02.26
09:30-11:00 Uhr
Kein Kurs am 03.03.26
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 109,00 € (inkl. 3 € Materialkosten)
Kleingruppe

Eltern-Kind-Turnen

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 Signal ausklingen. Sind die Eltern verhindert, dürfen auch gerne Oma und Opa einspringen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Antirutschsocken, oder Hallenturnschuhe, Trinkflasche; Begleitperson: Hallenturnschuhe oder Socken

62105

12-mal, dienstags, ab 10.03.26
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 26.02.26
15:00-16:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 60,70 €

62107

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26
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 selbständige Schwimmversuche ohne Schwimmhilfe machen können. Die Kurse finden ohne Eltern statt.

Vorschulkinder lernen schwimmen

für Anfänger(innen) von 5-7 Jahren
Christine Jekel

**62108**

12-mal, donnerstags, ab 26.02.26
16:30-17:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 79,00 € (inkl. Eintritt)

62109

12-mal, freitags, ab 27.02.26
14:30-15:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 79,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

Der Schwerpunkt der Fortgeschrittenenkurse liegt bei der Ausdauer und beim Tauchen. Ebenso sollen erste Erfahrungen mit dem Rückenschwimmen gemacht werden. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die noch kein Seepferdchen erworben haben.

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

für Fortgeschrittene von 5-7 Jahren
Christine Jekel

**62110**

12-mal, donnerstags, ab 26.02.26
17:25-18:10 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 79,00 € (inkl. Eintritt)

62111

12-mal, freitags, ab 27.02.26
15:20-16:05 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 79,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

für weit Fortgeschrittene
von 5-7 Jahren
Christine Jekel

**62112**

12-mal, freitags, ab 27.02.26
16:10-16:55 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 79,00 € (inkl. Eintritt)

Zukunftshelden – Stark durchs Leben

Grundkurs für Kinder von 6-11 Jahren
Sandra Knoch



Jedes Kind trägt bereits seinen Helden in sich. Im Training schauen wir, was unsere Helden so brauchen, um für die Zukunft stark zu sein, um Konflikte und Gespräche entspannt und souverän meistern zu können und um Gefühle und Grenzen zu akzeptieren. In gemeinsamen Rollenspielen üben wir neue Möglichkeiten für Konfliktsituationen. Der Kurs basiert auf dem Konzept von Stark auch ohne Muckis. Der Kurs eignet sich für Kinder ab Vorschulalter bis Ende Grundschule. Eltern dürfen im Kurs anwesend sein, wenn sich das Kind alleine nicht traut.

Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu essen

62101

2-mal, samstags, ab 07.03.26
10:00-11:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Gymnastikraum
Gebühr: 20,50 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)

Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer
Telefon: 07123 31138
E-Mail: bempflingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag: 19:30 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Sanfter Fit-Mix 60+ mit Gyrokinesis-Elementen

Manon Weiss

Mit sanften, 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 – in wohlthuendem Tempo und in einer Atmosphäre, in der sich jeder wohlfühlen kann. Die dreidimensionalen Bewegungen fördern die Flexibilität der Wir-

belsäule und kräftigen den Körper auf natürliche Weise. So macht Bewegung Freude!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

36201

15-mal, dienstags, ab 24.02.26

18:30-19:30 Uhr

Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle

Gebühr: 84,00 €

Gyrokinesis® – Gesundheitsgymnastik

Manon Weiss

Die Freude an der Bewegung steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit abwechslungsreichen Übungen fördern wir die Mobilität und arbeiten an der Aufrichtung – für einen entspannten Rücken. Die Übungen können an jedes Level angepasst werden, also hab keine Scheu teilzunehmen. Der Kurs enthält KEINEN Bodenteil, wir üben im Sitzen und Stehen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

35225

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26

08:30-09:30 Uhr

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle

Gebühr: 97,10 €

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastik-/Sportschuhe, Getränk

35224

13-mal, donnerstags, ab 26.02.26

10:00-11:00 Uhr

nicht am 26.03.26

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle

Gebühr: 78,00 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer musikalischen Aufwärmphase werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

36204

11-mal, donnerstags, ab 26.02.26

20:00-21:00 Uhr

nicht am 05.03. und 16./30.04.26

Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle

Gebühr: 57,20 €

Inneres Kung-Fu

Kung-Fu ist weit mehr als nur eine Kampfkunst – es ist eine jahrhundertealte Bewegungstradition, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des traditionellen, chinesischen Kung-Fu kennen: fließende Bewegungsabläufe, Standfestigkeit, Körperkontrolle und bewusste Atmung. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Gleichzeitig schult Kung-Fu Konzentration, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Lernen Sie sich leicht, weich und geschmeidig in alle Richtungen zu bewegen, die Angriffe die auf Sie zukommen umzulenken um diese dann auf den Angreifer zurückzuführen. Alter, Geschlecht und Konstitution bilden keine Hindernisse sich dieser kostbaren Lehre zu widmen um sich auf eine phantastische Reise zur Kultivierung seines Daseins zu begeben.

Der Kung-Fu-Lehrer Erol Everding leitete über 15 Jahre eine eigne Kung-Fu-Schule in Düsseldorf und bildete viele Kung-Fu-Schüler(innen) aus.

NEU

Inneres Kung-Fu Kampf-Kunst und Gesundheitslehre

für Anfänger(innen)

Erol Everding

32205

5-mal, dienstags, ab 24.02.26

19:00-20:00 Uhr

Bempflingen, Bürgerhaus

Gebühr: 43,40 €

32206

12-mal, dienstags, ab 14.04.26

19:00-20:00 Uhr

Bempflingen, Bürgerhaus

Gebühr: 96,00 €

NEU

Inneres Kung-Fu Kampf-Kunst und Gesundheitslehre

für Kinder von 12 - 16 Jahren,

für Anfänger(innen)

Erol Everding



62300

5-mal, dienstags, ab 24.02.26

17:30-18:45 Uhr

Bempflingen, Bürgerhaus

Gebühr: 50,00 €

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.

Der Heidengraben – zurück in die Zeit der Kelten

Führung mit Anmeldung

Diana Mailänder

Tauchen Sie ein in die Welt der Kelten bei einer abwechslungsreichen Wanderung über den Heidengraben, der größten Siedlung der keltischen Zeit auf dem europäischen Festland. Wo kamen die Kelten her? Wieso haben sie sich die Albhochfläche zum Siedeln ausgesucht? Wie haben sie gelebt? Was ist von dieser faszinierenden Kultur übriggeblieben? Optional kann im Anschluss das Heidengrabenzentrum besucht werden. (Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten).

11125

Samstag, 07.03.26, 11:00-14:00 Uhr

Erkenbrechtsweiler,

Treffpunkt: Parkplatz Heidengrabenzentrum

Gebühr: 12,00 €



© Zweckverband Region am Heidengraben

Auf den Spuren der Kelten – Exkursion am Heidengraben

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 Heidengrabenurm und im Heidengrabenzentrum die keltische Kultur lebendig.

Hinweis: Bitte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Auf den Spuren der Kelten – Exkursion am Heidengraben

Führung mit Anmeldung
Diana Mailänder

11128

Samstag, 31.01.26, 10:00-14:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler: keltisches Zangentor G,
Nähe Parkplatz Bassgeige
Gebühr: 28,00 € (inkl. Führung und Eintritt im
Heidengrabenzentrum)

11129

Sonntag, 19.07.26, 10:00-14:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler: keltisches Zangentor G,
Nähe Parkplatz Bassgeige
Gebühr: 28,00 € (inkl. Führung und Eintritt im
Heidengrabenzentrum)

Fit und selbstsicher im Alltag

Dieter Dolde

Im modernen Leben ist es von entscheidender Bedeutung, sowohl körperlich fit als auch mental selbstsicher zu sein. In diesem Kurs lernen und trainieren wir Fitness, Sturzprophylaxe, Fallschule sowie einfache Formen der Selbstverteidigung. Durch Mental- und Atemtraining stärken wir das Selbstvertrauen, um in kritischen Situationen gut und sicher durch den Alltag zu kommen. Dabei versucht der Dozent so gut als möglich für Alle eine persönliche Strategie zu entwickeln. Ideale Zielgruppe sind Personen ab 50, welche auch schon aus der Vergangenheit eine gewisse Grundfitness besitzen. Da der Alltag uns immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, erfordert es kontinuierliche Anstrengung und Engagement um Fit und Selbstsicher durch den Alltag zu kommen. Dazu erhalten die Übenden auf Wunsch eine Übungsanleitung mit dem Ziel zuhause weiter zu üben.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk; Decke

32320

6-mal, mittwochs, ab 25.02.26
14:00-15:30 Uhr
Kurs findet auch am 01.04.26 statt
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 66,00 €

Entspannungsreise mit der Kraft der Frühlingskräuter

Vortrag, Silvia Bauer

Erlebe eine beruhigende Entspannungsreise, getragen von der Energie der Frühlingskräuter. Durch geführte Visualisierung erreichst du neue innere Ruhe, einen leichteren Fokus und ein erfrishtes Wohlbefinden. Gönn dir diese Auszeit.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Decke, Matte

32300

Montag, 13.04.26, 19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 17,00 €

Lachmeditation: 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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte, Decke und ein Lächeln

32301

Montag, 13.04.26, 17:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 22,70 €

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.

Mitzubringen: Decke, Getränk

32302

Mittwoch, 22.04.26, 18:00-19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 17,00 €



© Hilde Herberth

Italienisch am Nachmittag – A 2

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

Der Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger(innen), die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Im Unterricht werden Informationen über das Alltagsleben in Italien anhand von aktuellen Materialien geliefert. A presto!

44211

7-mal, freitags, ab 06.03.26
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 12:00 - 13:00 Uhr

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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

14-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:45-09:30 Uhr
nicht am 09./16./23.06.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 54,60 €

35322

14-mal, dienstags, ab 24.02.26
09:40-10:25 Uhr
nicht am 09./16./23.06.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 54,60 €

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

Ulrike Buck

35301

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26
08:30-09:15 Uhr
nicht am 05.03.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 54,60 €

35302

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26
09:30-10:15 Uhr
nicht am 05.03.26
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 54,60 €

Fit-Mix

Irena Fritz

Das Ziel des Kurses ist, durch ein gezieltes Training aus einer Kombination von dynamischen und stabilisierenden Übungen, die Körpermuskulatur zu stärken und insgesamt das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Mit speziellen Übungen werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Abgerundet durch Balanceübungen halten wir den kompletten Körper fit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Stoppersocken

35306

11-mal, donnerstags, ab 26.02.26

18:30-19:30 Uhr

nicht am 05.03., 16.04., 07.05. und 02.07.26

Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum

Gebühr: 64,50 €

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.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen

32306

14-mal, donnerstags, ab 05.03.26

09:00-10:30 Uhr

Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG

Gebühr: 120,40 €

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. Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung und Schuhe

32305

12-mal, freitags, ab 27.02.26

10:30-11:30 Uhr

nicht am 19.06.26

Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum

Gebühr: 72,00 €

Genuss-Weinwanderung mit dem AlbVerführer

Bernd Kühfuß

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. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

39300

Sonntag, 21.06.26, 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 1 + 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 04.03.26

17:00-18:30 Uhr

Tischardt, Bürgerhaus, Sitzungsraum, 1. OG

Gebühr: 128,00 €

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 04.03.26

18:30-20:00 Uhr

nicht am 06.05. und 10.06.26

Frickenhäuser, Gemeinschaftsschule, Raum 003

Gebühr: 96,00 € (inkl. Materialkosten)

Großbettlingen

Leiterin: Claudia Schreck

Info-Point im Forum der Generationen

Heerweg 20

72663 Großbettlingen

Telefon: 07022 9434523

Fax: 07022 9434540

E-Mail: grossbettlingen@vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Im Überfluss vom Mangel lernen – Vom sorgsamem Umgang mit Lebensmitteln zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

Vortrag mit Anmeldung

Felicitas Wehnert



Unser Umgang mit Essen hat viele Facetten. Heute ist eine Fülle von Nahrungsmitteln jederzeit unabhängig von der Jahreszeit und der Region verfügbar. Das Tragische - davon landet gut ein Drittel in der Tonne. Statistisch werden in Deutschland 75 Kilo Nahrungsmittel pro Kopf und Jahr einfach weggeworfen: zu viel eingekauft, zu schrumpelig, weil es die Lebensmittelverordnung verlangt. Das ist inklusive der Produktion gerechnet. Pro Haushalt fallen immer noch rund 22 Kilo vermeidbare Lebensmittelabfälle an.

Erst so langsam kommt wieder ein Bewusstsein dafür auf, dass Essen ein „Lebens“ Mittel ist, mit dem man achtsam umgehen sollte. Ein Blick zurück gibt Impulse, wie sich Lebensmittelverschwendung heute vermeiden lässt. In Zeiten des Mangels wurde äußerst achtsam mit Nahrungsmitteln umgegangen. Fleisch war besonders kostbar. Wurde ein Tier geschlachtet, wurde es vom Schnäuzle bis zum Schwänzle verwertet. Hirnsuppe und Lungenhaschee, Saure Nierle und Kalbsleber waren einst Küchenklassiker. Vom sorgsamem Umgang mit Brot zeugen viele Rezepte wie Arme Ritter oder Scheiterhaufen. Frühere Kochbücher zeigen, wie man aus Resten vom Vortag Aufläufe und Eintöpfe wie etwa den Gaisburger Marsch neu komponiert.

Mit diesem Wissen können wir heute in einer Zeit des Überflusses von Zeiten des Mangels lernen und Lebensmittelverschwendung vermeiden.

In Kooperation mit dem Klimaforum Großbettlingen Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

11440

Montag, 13.07.26, 19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen

keine Gebühr

Aquarellmalerei für Beginner

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.

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY



Aquarellmalerei für Beginner

Heidi Wich

25400

5-mal, donnerstags, ab 26.02.26

18:30-21:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 83,40 €

25400A

5-mal, donnerstags, ab 11.06.26

18:30-21:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 83,40 €

Entspannung durch Meditation

Karina Vacelsi

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

32414

17-mal, mittwochs, ab 25.02.26

09:30-10:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 127,00 €

Hatha Yoga

Der Kurs basiert auf der Philosophie des Meisters Swami Sivananda und orientiert sich an der klassischen Rishikesh-Reihe. Durch die Kombination aus Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperstellungen), Savasana (Entspannung) und Dhyana (Meditation) werden Körper und Geist gestärkt und in Balance gebracht. Die Asanas werden individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden angepasst, daher ist der Kurs für alle geeignet.

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

32416

17-mal, dienstags, ab 24.02.26

17:00-18:15 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Pano-
ramasaal

Gebühr: 121,80 €

Hatha Yoga

Claudia Ehrminger

32415

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26

18:15-19:30 Uhr

nicht am 25.3., 15.4. und 10.06.26

Großbettlingen, Forum der Generationen, Pano-
ramasaal

Gebühr: 71,70 €

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

32417

14-mal, freitags, ab 27.02.26

17:05-18:35 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore

Gebühr: 120,40 €

Bauch Beine Po

Liesbeth Greiner

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

36422

17-mal, montags, ab 23.02.26

18:00-19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sport-
forum, Gymnastikhalle

Gebühr: 88,40 €

**Ausführliche inhaltliche
Kursbeschreibungen**

finden Sie auf unserer

Homepage:

www.vhs-nuertingen.de**Bodyfitness**

Liesbeth Greiner

Breit angelegtes Fitnessprogramms als Bewegungsausgleich zum Alltag.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

36423

17-mal, montags, ab 23.02.26

19:05-20:05 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sport-
forum, Gymnastikhalle

Gebühr: 88,40 € (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.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35423

17-mal, dienstags, ab 03.03.26

08:15-09:15 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Pano-
ramasaal

Gebühr: 99,80 €

**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.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35434

17-mal, dienstags, ab 03.03.26

09:20-10:20 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 99,80 €

**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.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35432

17-mal, dienstags, ab 03.03.26

18:15-19:15 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 99,80 €

**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.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35435

17-mal, dienstags, ab 03.03.26

19:20-20:20 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 99,80 €

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.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

36424

15-mal, dienstags, ab 24.02.26

19:00-20:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Für die Kurse „Aktives Rückentraining“ (35425 und 35426), „Bodyfitness“ (36423), „Fit for ever“ (36424) und „Faszientraining“ (36425 und 36426) kann man auch jeweils eine Zehnerkarte erwerben. Diese kostet 65 € und berechtigt zur 10-maligen Teilnahme am jeweiligen Kurs. Es ist nur eine beschränkte Anzahl von Zehnerkarten vorhanden. Die Zehnerkarte und weitere Informationen gibt es an der Außenstelle bei Frau Schreck zu kaufen.

Faszientraining

Es handelt sich um eine Rundum-Gymnastik zur Stärkung der Faszien, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sowie gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.

Faszientraining I

Liesbeth Greiner

36425

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26

09:00-10:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Faszientraining II

Liesbeth Greiner

36426

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26

10:00-11:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore

Gebühr: 78,00 € (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

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26

18:00-19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte: 65 €)

Aktives Rückentraining II

Dagmar Kraut

35426

15-mal, donnerstags, ab 26.02.26

19:05-20:05 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum

Gebühr: 78,00 € (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.

Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

35403

17-mal, mittwochs, ab 25.02.26

17:30-18:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore

Gebühr: 88,40 €

**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.

NEU**Zumba® Gold**

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler

**36474**

5-mal, montags, ab 23.02.26

9:30-10:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 40,00 €

36474A

12-mal, montags, ab 13.04.26

9:30-10:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 88,00 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler



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

36475

17-mal, donnerstags, ab 26.02.26

18:00-19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 99,70 €

„Disco-Fox – der Alleskönner“

Workshop. Angelika Priklopil

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss! Egal ob Schlager, Housemusic oder Charts. Disco-Fox passt immer, was auch an seiner technischen Unkompliziertheit liegt. Mit keinem anderen Tanz kann man so viele Pluspunkte setzen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

36483

Samstag, 28.02.26, 18:00-20:00 Uhr

Sonntag, 01.03.26, 18:00-20:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen

Gebühr: 40,00 €

bitte paarweise anmelden

**„Tanzen mit Spaß“**

Workshop. Angelika Priklopil

Tanz dich fit. Mitmachen und lostanzen, nach heißen Rhythmen unterschiedlichster Stilrichtung. Das Training fördert den Muskelaufbau sämtlicher Körperpartien und steigert den Koordinationssinn. Wenn Sie gern tanzen und gleichzeitig fit bleiben wollen, dann sind Sie hier richtig. Wir lernen keine schwierigen Choreographien, aber kleine Grundschritte aus verschiedenen Tanzstilen wie, Hip-Hop, Jazz Dance und Modern Dance.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

36486

Samstag, 28.02.26, 16:00-18:00 Uhr

Sonntag, 01.03.26, 16:00-18:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen

Gebühr: 40,00 €

bitte paarweise anmelden

Kochen mit regionalen sommerfrischen Zutaten: echt schwäbisch!

Sven Kahlenberg



Wir tauchen gemeinsam in die sommerliche Genusswelt der schwäbischen Küche ein – frisch, regional und mit ganz viel Liebe zum Detail. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir ein komplettes Menü zu, das traditionelle Aromen mit modernen Elementen verbindet und zeigt, wie vielseitig die schwäbische Sommerküche sein kann. Wir starten leicht und aromatisch: Feiner Räucherlachs trifft auf luftig-gelbe Safranflädle – eine schwäbische Variation mit sommerlicher Note. Hier lernen Sie, wie man Flädle perfekt dünn, elastisch und aromatisch hinbekommt. Der Hauptgang verbindet knackig-frische Sommerzutaten mit echter schwäbischer Hausmannskost. Der Kartoffelsalat wird mit Brunnenkresse und Gurke fein abgestimmt, während die Fleischküchle – außen knusprig, innen saftig – nach traditionellem Re-

zept zubereitet werden. Regionalität steht hier im Mittelpunkt, ebenso wie die richtige Technik beim Braten und Abschmecken. Zum Abschluss gibt es eine süße Versuchung, die gleichzeitig klassisch und überraschend ist. Wir formen gemeinsam feine Schupfnudeln, verfeinert mit aromatischem Mohn, und servieren sie auf einem frischen Erdbeerragout – ein sommerlicher Genuss, der perfekt abrundet. Dieser Kurs eignet sich ideal für alle, die die schwäbische Küche lieben oder neu entdecken möchten.

Die Zutaten stammen aus der Region - von der Alb bis zum Schwarzwald. In Kooperation mit dem Klimaforum Großbettingen. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

39403
Dienstag, 07.07.26, 18:00-22:00 Uhr
Großbettingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 22,00 € (für Lebensmittel)

Mealprep – schnelle Snacks, nachhaltig geplant

Sven Kahlenberg

Mealprep bedeutet, Mahlzeiten oder Snacks im Voraus zuzubereiten - perfekt für alle, die im Alltag Zeit sparen und trotzdem gesund essen wollen. Neben dem Zeitvorteil hat Mealprep aber auch einen nachhaltigen Effekt: Wer mehrere Portionen auf einmal kocht, spart Energie, Verpackungsmüll und Lebensmittelabfälle. Reste können kreativ weiterverarbeitet werden und wiederverwendbare Dosen oder Gläser ersetzen Einwegverpackungen. Somit wird bewusste Ernährung nicht nur einfacher, sondern umweltfreundlicher. Wir bereiten schnelle, gesunde Rezepte für den Arbeitsalltag zu: ob für den kleinen Hunger, zwischendurch oder als sättigende Mahlzeit; mit frischen Zutaten, kreativen Ideen und wenig Aufwand zaubern wir gemeinsam Gerichte, die Energie geben.

In Kooperation mit dem Klimaforum Großbettingen. Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39405
Samstag, 11.07.26, 11:00-15:00 Uhr
Großbettingen, Grundschule, Küche
Gebühr: 41,70 €

Contemporary Ballett

für Kinder von 5-7 Jahren
Jutta Scholz

Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. In diesem Kurs erwerben die Kinder Grundkenntnisse aus dem Ballett. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Sohlen oder Schlappchen

62409
17-mal, donnerstags, ab 26.02.26
14:30-15:30 Uhr
Großbettingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 79,30 €

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. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Sohlen oder Schlappchen

62410
17-mal, donnerstags, ab 26.02.26
15:30-16:30 Uhr
Großbettingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 79,30 €

Contemporary Ballett

für Kinder von 11-15 Jahren
Jutta Scholz

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des klassischen Balletts an der Stange und in der Mitte ermittelt. Ein klassisches Balletttraining ist die Grundlage für viele Tanzrichtungen. Durch das Balletttraining werden wir vor allem die tiefliegende Muskulatur anstufen und stärken. Dadurch wird die Haltung verbessert, die Flexibilität wird erhöht und das Gleichgewicht und die innere Stabilität gefördert. Den Abschluss einer Unterrichtseinheit bildet eine einfache Modern Dance Choreografie. Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Sohlen oder Schlappchen

62411
19-mal, dienstags, ab 24.02.26
16:30-17:30 Uhr
Großbettingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 113,70 €

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.

Sichtschutzelemente, Rankhilfen und Staudenstützen

Monika Frischknecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin werden Sichtschutzwände, Rankhilfen und Stauden-

stützen geflochten. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt. Werkzeuge und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26650

Samstag, 18.04.26, 09:00-18:00 Uhr
Neckartailfingen, Kelter
Gebühr: 75,80 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, Sichtschutzwand ab 40 Euro, Rankhilfen ab 25 Euro)

Nähkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Silke Löffler

Sie sind blutiger Anfänger oder Sie haben schon Näherfahrung, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir fertigen ein Teil Ihrer Wahl an. Egal ob Kleidungsstück für Groß und Klein, Kissenbezug, Krabbel- oder Patchworkdecke, Tasche, Utensilo... Beim Nähen haben Sie die Möglichkeit, Stoff und Schnitt nach eigenen Wünschen zu gestalten. Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoff, Schnitt, Nähfaden, Schreibzeug

27510

5-mal, mittwochs, ab 04.03.26
18:00-20:15 Uhr
nicht am 25.03.26
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten, EG
Gebühr: 85,50 €
Kleingruppe

Hatha Yoga – Stuhl trifft Stand

Eine Übungsmöglichkeit nicht nur für ältere Teilnehmer, 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. Die Übungen sind besonders alltagstauglich, denn Stühle gibt es überall.

Hatha Yoga – Stuhl trifft Stand – Bögen und Spiralen

Heike Witzel-Wilhelm

Bögen und Spiralen, zwei Bewegungsprinzipien, die in der natürlichen Anatomie und Bewegungsintelligenz des Körpers verwurzelt sind. Sie stehen für fließende, organische Bewegungen, die nicht nur die Muskulatur ansprechen, sondern auch das fasziale Gewebe, die Gelenke und das Nervensystem harmonisieren. Bögen und Spiralen ermöglichen eine Praxis, die nicht nur kraftvoll, sondern auch ganzheitlich ist. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken und evtl. rutschfeste Matte

32515

8-mal, mittwochs, ab 04.03.26
09:30-11:00 Uhr
nicht am 15.04. und 06.05.26
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 68,80 €

Hatha Yoga – Stuhl trifft Stand – Yoga und Feldenkrais

Heike Witzel-Wilhelm

Zwei Übungswege, die sich wunderbar ergänzen. Entdecke die Kraft bewusster Bewegung. Sanfte Yoga-Übungen werden mit Feldenkrais-Prinzipien verbunden, für Körperwahrnehmung und Leichtigkeit. Achtsame Bewegungsfolgen, bewusstes Atmen und Entspannung können helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken und evtl. rutschfeste Matte

32515A

6-mal, mittwochs, ab 17.06.26
09:30-11:00 Uhr
nicht am 15.07.26
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 51,60 €

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. Über das Tun zum Sein ist Teil des Yogaweges.

Hatha Yoga – Bögen und Spiralen

Heike Witzel-Wilhelm

32516

8-mal, mittwochs, ab 04.03.26
18:00-19:30 Uhr
nicht am 15.04. und 06.05.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 68,80 €

32517

8-mal, mittwochs, ab 04.03.26
19:45-21:15 Uhr
nicht am 15.04. und 06.05.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 68,80 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Hatha Yoga – Yoga und Feldenkrais

Heike Witzel-Wilhelm

32516A

6-mal, mittwochs, ab 17.06.26
18:00-19:30 Uhr
nicht am 15.07.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 51,60 €

Hatha Yoga – Yoga und Feldenkrais

Heike Witzel-Wilhelm

32517A

6-mal, mittwochs, ab 17.06.26
19:45-21:15 Uhr
nicht am 15.07.26
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 51,60 €

Pilates

Petra Hemmen

35504

17-mal, dienstags, ab 24.02.26
17:40-18:40 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €

35505

17-mal, dienstags, ab 24.02.26
18:55-19:55 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €

35506

17-mal, dienstags, ab 24.02.26
20:10-21:10 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €



© pexels

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

17-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:45-09:45 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €

35524

17-mal, dienstags, ab 24.02.26
10:00-11:00 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €

Schöne Schmuckstücke aus Perlen

Die Kinder können ihre schönen Schmuckstücke selbst, nach eigenen Vorstellungen, kreieren. Eine Kette, vielleicht ein Armband oder Ohrhinge. Am Schluss darf jedes Kind seine Kreationen mit nach Hause nehmen.

Schöne Schmuckstücke aus Perlen

für Kinder von 9-12 Jahren
Stephanie Schulte-Derne



62510

Samstag, 21.03.26, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 1 - 3 € pro Stück nach Verbrauch, werden im Kurs eingezogen)

62511

Samstag, 13.06.26, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 1 - 3 € pro Stück nach Verbrauch, werden im Kurs eingezogen)

Karten gestalten

für Kinder von 9-12 Jahren
Stephanie Schulte-Derne



Wir gestalten Karten für verschiedene Anlässe z. B. Ostern, Geburtstag oder einfach so zum selber behalten, verschicken oder verschenken. Mitzubringen: Getränk

62512

Samstag, 14.03.26, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 1 - 2 € pro Stück nach Verbrauch, werden im Kurs eingezogen)

NEU

Suncatcher (Sonnenfänger)

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 im Licht. Mitzubringen: Getränk

62515

Samstag, 18.04.26, 09:00-11:30 Uhr
Neckartailfingen, Jugendhaus
Gebühr: 11,70 € (zzgl. 1 - 3 € pro Stück nach Verbrauch, werden im Kurs eingezogen)

Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz
Telefon: 07127 9344109
E-Mail: neckartenzlingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Dienstag: 11:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 19:15 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Der Fall des Stalkers

Autorenlesung mit Anmeldung
Inge Zinßer

Wie hatte Sie nur so blöd sein können? Warum hatte sie nicht gemerkt, dass er sie beobachtete? Zwei Männer waren tot und sie war in ihrem eigenen Keller eingesperrt. Bald würde er wiederkommen. Was kam dann? Was würde er mit ihr machen? Wie sollte sie sich verhalten? Diese Fragen rauschten ihr durch den Kopf. Hauptkommissar Zondler tappt mit seinem Kollegen Aichele im Dunkeln.

Inge Zinßer, Jahrgang 1954, ist Buchhändlerin in Rente. Sie lebt im schwäbischen Hochdorf und hat bereits mehrere Regionalkrimis mit schwäbisch heiterer Note veröffentlicht, die eine wachsende Fangemeinde haben.

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, 20.02.26, 19:30-21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Glas Sekt)

Zwei trauen sich was Autorenlesung mit Musik

Autorenlesung mit Anmeldung
Titus Simon und SHA Jazzmen

Vor etwas mehr als einem Jahr hat die pensionierte Lehrerin Linda van der Grinten ihren dritten Ehemann begraben. Energisch angetrieben von ihrem sozialen Umfeld lässt sich Linda auf ein Match mit Ralf Kückenberg ein, einem der weltbesten Cover- und Studiogitaristen im Fach Rock, dem aufgrund einer ausgeprägten Angststörung eine große Karriere versagt bleibt. Es kommt zu ersten Begegnungen. Allmählich finden sie zu einer sich nicht geradlinig entwickelnden Partnerschaft.

„Zwei trauen sich was“ ist ein Roman, der von Optimismus geprägt ist, in unterschiedliche Kulturen führt, Elemente einer Road-Story aufweist und mit heiteren Passagen an einen Schelmenroman erinnert. Zwei ältere Menschen, die ihr bislang gelebtes Leben in Milieus verbracht haben, die kaum Berührungspunkte zueinander aufweisen, begegnen sich, gehen eine anfangs noch oberflächliche Beziehung ein und begeben sich auf eine lange Reise, die mancherlei Abenteuer mit sich bringt.

Die Lesung wird begleitet von der SHA Jazzmen. 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

21611

Freitag, 08.05.26, 19:30-21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei
Gebühr: 15,00 € (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, Mantrien in verschiedenster Weise und Einzelspiel. Ob Sie schon etwas weiter sind und eine Zupftechnik dazulernen oder dies für Sie neu ist, beides findet in diesem Kurs in einer kleinen Gruppe seinen Platz. Sie können auch selbst Wünsche äußern und auch das wird berücksichtigt - ob Sie mehr in die Klassik schnuppern oder eigene Lieder schreiben und begleiten oder mehr über Finger-Picking erfahren möchten. Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug

29610

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
18:00-19:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.4
Gebühr: 80,00 €
zzgl. 5 € Materialkosten

Gitarrenkurs für Wiedereinsteiger(innen)

für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen
Martin Baur

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug

29611

10-mal, mittwochs, ab 25.02.26
19:15-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.4
Gebühr: 80,00 €
zzgl. 5 € Materialkosten

Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, 2 Yogablocke, 1 Yogagurt, Decke, Sitzkissen

32611

16-mal, montags, ab 23.02.26
10:15-11:45 Uhr
nicht am 23.03. und 18.05.26
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 137,60 €



© pexels

Hatha Yoga sanft

Marielle Wenzel

Zeit für mich - Yoga Basics für alle Interessierten. Mit geeigneten Vorübungen erarbeiten wir uns achtsam ein Thema und kommen so sanft und kraftvoll in die Bewegung und aus der Bewegung wieder heraus.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

32615

10-mal, mittwochs, ab 11.03.26
19:35-20:35 Uhr
nicht am 25.03.26
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 57,30 €

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte (wenn vorhanden Yogablock, Yogaboller, Sitzkissen)

32614

10-mal, mittwochs, ab 11.03.26
18:10-19:25 Uhr
nicht am 25.03.26
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 71,70 €

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 27.02.26
08:45-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 100,30 €

32613

14-mal, freitags, ab 27.02.26
10:15-11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 116,30 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer
Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



AusKlangZeit – Klangmeditation

Eine besondere Auszeit im Liegen oder Sitzen für Körper, Geist und Seele. Erlebe die Welt der Klänge und lasse Dich mit Hilfe von verschiedenen Klanginstrumenten in einen tiefen entspannten Zustand gleiten. Eine leichte Atemübung zu Beginn und eine geführte Meditation begleiten die Klanginstrumente, die dann allmählich ohne Worte in ein Klangbad übergehen.

AusKlangZeit – Klangmeditation

Marielle Wenzel

32616

Mittwoch, 04.03.26, 19:00-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 14,20 €

32617

Mittwoch, 24.06.26, 19:00-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 14,20 €

AusKlangZeit trifft Yoga – 150 Minuten Zeit für dich

Marielle Wenzel

Entschleunigendes Yin Yoga trifft auf sanftes Hatha Yoga. Wir praktizieren sanft und achtsam um dann in die wohltuenden Klänge von vornehmlich Planetenklängschalen einzutauchen. Weitere Klanginstrumente begleiten bei einer entspannenden Klangmeditation und einem klangvollen Abschluss.
Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

32618

Samstag, 25.04.26, 14:00-16:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 26,60 €

Kräftigende Beckenbodengymnastik

für Frauen
Jutta Göke

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren und somit Schwächen ausgleichen bzw. vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie, ist Inhalt dieses Kurses.
Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

35625

12-mal, montags, ab 23.02.26
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

Ein ganzheitliches Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit sowie Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

36622

12-mal, montags, ab 23.02.26
17:30-18:30 Uhr
nicht am 04./11./18.05.26
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 64,40 €

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.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

36620

13-mal, montags, ab 23.02.26
19:00-20:00 Uhr
nicht am 13.04. und 08.06.26
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 62,40 €

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

36670

17-mal, montags, ab 23.02.26
19:00-20:00 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 99,80 €

Powerfitness am Abend mit HIIT

für Männer
Stefan Schneider

In diesem Kurs werden unterstützend Übungen zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Beweglichkeit erlernt. Raus aus der Komfortzone - rein ins Intervalltraining! Kurze, hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholphasen ab. Diese Art von Training wirkt wie eine Art Wechseldusche auf Körper und Stoffwechsel. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

36624

16-mal, montags, ab 23.02.26
20:15-21:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 120,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)

Rückenfit

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rückenfit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen
Jutta Göke

35621

12-mal, dienstags, ab 24.02.26
08:45-09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 87,60 €
Kleingruppe

Rückenfit Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35622

12-mal, dienstags, ab 24.02.26
10:00-11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Fit am Morgen

N.N.

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance.
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621

13-mal, mittwochs, ab 18.03.26
08:15-09:15 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 64,40 €

**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.

NEU**Zumba® Gold**

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler

**36671**

5-mal, mittwochs, ab 25.02.26
08:30-09:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 40,00 €

36671A

12-mal, mittwochs, ab 15.04.26
08:30-09:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 88,00 €

Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

Sandra Koch

In diesem Kurs lernen Sie die Engpassdehnungsübungen nach Liebscher & Bracht® kennen. Mit gezielten Übungen und Bewegungen wird der gesamte Körper mobilisiert, die Faszien-Rollmasse löst verklebte und unbewegliche Faszen und regt den Stoffwechselprozess in den Muskeln und Faszen an. Um eine gewisse Routine zu erlangen, steht die Wiederholung und das Erlernen der einzelnen Übungen sowie die bewusste Körperwahrnehmung im Fokus.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk, Faszienrolle/-ball, Dehnungsband (wenn vorhanden)

35627

4-mal, mittwochs, ab 15.04.26
18:30-19:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kita in der Au, Bewegungsraum
Gebühr: 42,60 €
Kleingruppe

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 356010 statt.

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35601A

8-mal, donnerstags, 14 täglich ab 26.02.26
09:00-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 43,70 €

Pilates (online)

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Präsenz-Kurs 35601A statt.

356010

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 05.03.26
09:00-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 38,30 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen
N.N.

Abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung.

Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35626

12-mal, donnerstags, ab 19.03.26
19:15-20:15 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 59,60 €

Tanzen ohne Partner(in)

Angelika Priklopil

Female Latin-Dance, modernes energiegeladenes Solo-Tanz-Workout zu lateinamerikanischer Musik. Für Kraft, Ausdruck, Lebensfreude, Körper, Herz und Seele

Mitzubringen: bequeme Kleidung

36689

5-mal, freitags, ab 27.02.26
19:30-20:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 46,70 €

Disco-Fox – Auffrischkurs

für Anfänger(innen) und Geübte
Angelika Priklopil

Dieser Tanz ist ein absolutes Muss! Egal ob Schlager, Housemusic oder Charts. Disco-Fox passt immer, was auch an seiner technischen Unkompliziertheit liegt. Mit keinem anderen Tanz kann man so viele Pluspunkte setzen. Wir frischen vor langer Zeit Gelerntes wieder auf.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

36690

5-mal, freitags, ab 27.02.26
20:35-21:35 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 46,70 €

Mediterranes Frühlingsmenü: leicht, frisch, aromatisch

Sven Kahlenberg

In diesem Kochkurs zaubern wir ein farbenfrohes Menü voller frischer Aromen und mediterraner Leichtigkeit: Vorspeise: Mediterrane Zucchini-Röllchen mit Kräuter-Ricotta und Tomaten-Chilli-Dip. Hauptgang: Zitronen-Hähnchen mit mediterranem Ofengemüse und Kräuter-Couscous. Dessert: Johannisbeere-Panna Cotta mit Beeren und Minze - guten Appetit!

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39604

Freitag, 27.03.26, 17:30-21:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 46,60 €
(inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Tacos! Tacos!

Javier Nieto Vargas

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 Va-

riation „Tacos de carnisas“, (mexikanisches Pulled Pork) und vegetarische Tacos. Beide mit „Scharfer Salsa Roja“ serviert.

39608

Samstag, 09.05.26, 16:00-20:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 41,70 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)

Spargel – immer wieder und anders

Sven Kahlenberg

Das Edelgemüse, das uns immer wieder ein paar Wochen begleitet, lässt jedes Jahr aufs Neue unsere Gaumen jubeln. Wir werden die klassischen Zubereitungen kennenlernen aber auch ein paar neue, raffinierte Rezepte stehen auf dem Kochplan, bei den ich zeigen möchte, wie herrlich u. a. Lachs, Rinderfilet und Nordseekrabben das Geschmackserlebnis toppen!

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Behälter für Kostproben, evtl. Schreibzeug

39605

Dienstag, 19.05.26, 17:30-21:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 51,60 € (inkl. 25 € für Lebensmittelkosten)

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1

Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 1)
Angeles Bello-Schindler

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

45600

10-mal, montags, ab 16.03.26
17:00-18:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.4
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Osterhäsle backen

Ferienkurs für Kinder
von 6-12 Jahren
Andrea Böwer



Wir backen eine bunte Mischung Osterhäsle für dein Osternestle.

Mitzubringen: Etwas zum Trinken, Schürze, Gefäße für Osterhäsle

62630

Samstag, 28.03.26, 14:30-17:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 36,00 €
(inkl. 12,00 € Lebensmittelkosten)

Kleine Torten zum Muttertag

Grundkurs für Kinder
von 8-12 Jahren
Andrea Böwer



Du backst gerne und möchtest für deine Mama zum Muttertag ein schönes Geschenk machen, dann bist du hier genau richtig. Wir stellen kleine Muttertagstorten her, so dass am Ende alle Bäckerinnen und Bäcker eine kleine Torte mit nach Hause nehmen können.

Mitzubringen: Etwas zum Essen und Trinken, Schürze, Tortenschachtel oder anderer Behälter für deine Torte

62631

Freitag, 08.05.26, 14:30-17:30 Uhr

Samstag, 09.05.26, 10:00-12:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 46,00 € (inkl. 15,00 € für Lebensmittel)

Italienisch – B1

für Fortgeschrittene

(Buch: Con piacere B1)

Angelika Kopp

44606

9-mal, donnerstags, ab 26.02.26

09:00-10:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)

Gebühr: 76,80 €

Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Maria Panou



Wir werden gemeinsam die Grundkenntnisse in Mathematik wiederholen, festigen sowie eventuelle Wissenslücken aufarbeiten und soweit beheben. Ziel dieses Kurses ist es, die individuellen Rechentechniken zu verbessern sowie eine selbstständige und sichere Grundlage für die Prüfungen zu erlangen.

61601

5-mal, samstags, ab 07.03.26

08:30-10:45 Uhr

Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134

Gebühr: 126,00 €

Kleingruppe

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.

Die Neuffener Martinskirche – Geschichte und Kunstwerke

Führung mit Anmeldung

Christian Kohler

Christian Kohler, Pfarrer i. R., der nach einigen Stationen rund um die Welt, nun seine Heimat in Neuffen gefunden hat, wird Ihnen einen Überblick über die historische Geschichte der Martinskirche geben. Insbesondere wird er Ihnen die Farben und Geschichten der Buntglasfenster im Chor der Kirche erläutern. Niemand könnte das besser als Herr Kohler, dessen Vater Wolf-Dieter Kohler sowie sein Großvater Walter Kohler die Künstler waren, die diese einzigartigen Bilder nicht nur für Neuffen, sondern für zahlreiche andere bedeutende Kirchen in ganz Deutschland erschaffen haben.

11177

Donnerstag, 05.03.26, 15:00-16:00 Uhr

Neuffen, Martinskirche, Haupteingang

Gebühr: 6,00 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

www.vhs-nuertingen.de



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-Nacken Areal, dehnen und entspannen.

Mitzubringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Yogablöcke, bequeme Kleidung

32706

14-mal, dienstags, ab 03.03.26

08:30-9:45 Uhr

nicht am 24.03. und 19.05.26

Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum

Gebühr: 100,30 €

Hatha Yoga

Katja Müller

In diesen Yogastunden wechseln sich dynamische Bewegungsfolgen mit haltenden Asanas und Atemübungen in unterschiedlicher Gewichtung ab. Dadurch werden sämtliche Muskelgruppen gedehnt und gestärkt und unser Herz-Kreislaufsystem und unsere inneren Organe aktiviert. Abgerundet wird jede Stunde durch eine Tiefenentspannung um die innere Stille zu genießen.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen

32707

12-mal, mittwochs, ab 04.03.26

18:15-19:15 Uhr

nicht am 20.05.26

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula

Gebühr: 68,80 €

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.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

32705

6-mal, mittwochs, ab 11.03.26

19:30-20:15 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula

Gebühr: 33,60 €

Lu-Jong Tibetisches Yoga

Dieter Dolde

Die Heilgymnastik Lu Jong gehört zur Kernlehre der traditionellen Medizin in Tibet. Mittels fünf Grundbewegungen werden Muskeln gedehnt und speziell die Wirbelsäule bewegt. Durch die Übungen werden Rücken und Gelenke gestärkt, der Stoffwechsel aktiviert und dadurch können körperliche Beschwerden, wie Verspannungen und Rückenprobleme, aber auch Stressfaktoren wie Kopfschmerzen und Schlafprobleme aufgelöst werden.

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, Getränk

32708

6-mal, montags, ab 23.02.26

17:00-18:00 Uhr

Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum

Gebühr: 40,00 €

Tai Chi – Kung Fu – EinzigARTig

Dieter Dolde

Sie üben bereits Yoga, Qi Gong, Meditation, Atemtechniken, Sturzprophylaxe, Dehnungsübungen, Entspannung, Selbstbewusstsein und möchten alles gleichzeitig praktizieren? Die sanfte Kung Fu Form „Shuang Yang White Crane“ beinhaltet alle Eigenschaften und kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Ähnelt äußerlich dem Tai Chi. Doch ist eine einzigartige Kung Fu Form aus dem Süden Chinas. In Abstimmung der Gruppe üben wir zusätzlich einfache Selbstverteidigungstechniken, um sich im Ernstfall zu verteidigen. Jede einzelne Abfolge schult das Gleichgewicht, stabilen Stand, Beweglichkeit und Konzentration. Bedingung: Sie üben regelmäßig.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, dicke Socken oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Getränk

33709

6-mal, dienstags, ab 24.02.26

19:15-20:45 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula

Gebühr: 66,00 €

Tong Ling Chi Kung Schwerpunkt Rücken und Nacken

Dieter Dolde

Tong Ling Chi Kung ist einzigartig in Deutschland. Bewegung, Visualisierung, Atem, Akupressur und Energiearbeit verschmelzen zu einer Meditation. Die Übungsabfolgen sind einfache, fließende und gleichzeitig meditative Bewegungen. Hilfreich für den ganzen Körper und Geist, ob jung oder alt in kurzer Zeit erlernbar, für nachweislich bessere Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entspannung. In diesem Kurs sind neue, sowie bereits praktizierte Teilnehmende willkommen. Der erfahrene Trainer zeigt zusätzlich Hilfen um besser durch den Alltag zu kommen. Nimm Dir eine Auszeit aus dem Kreislauf des oft anstrengenden Lebens und nutze dein Potential.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder dünne Yoga Schuhe, Yogamatte, Decke, Getränk, wenn vorhanden Meditationskissen

33710

6-mal, donnerstags, ab 26.02.26

19:00-20:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula

Gebühr: 66,00 €

Fit und selbstsicher im Alltag

für Erwachsene ab 55 Jahren
Dieter Dolde

In zunehmenden Alter kann bereits ein einziger Sturz das weitere Leben verändern. Wie kann ich das Sturzrisiko verringern? Wie falle ich richtig, wenn es nicht mehr reicht? Durch Fitness und Mental-Übungen stärken wir Beine, Körperhaltung, innere Mitte, Gleichgewicht und Selbstvertrauen. Die Übungen erhalten auf Wunsch Übungsanleitung, um auch Zuhause weiter zu üben. Ergänzend werden in Abstimmung der Gruppe einfache Formen der Selbstverteidigung geübt. Gepaart mit psychischen Elementen der Gewaltprävention, um sich in kritischen Situationen zu behaupten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk

36720

6-mal, donnerstags, ab 26.02.26

09:00-10:00 Uhr

Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum

Gebühr: 48,00 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene,
ab 16 Jahren
Fitia Hillebrenner



Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, Handtuch

36740

14-mal, montags, ab 23.02.26

18:45-19:45 Uhr

nicht am 08./15.06.26

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula

Gebühr: 82,10 €

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
ab 16 Jahren
Angeles Bello-Schindler



36741

5-mal, donnerstags, ab 26.02.26

10:15-11:15 Uhr

Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum

Gebühr: 40,00 €

36741A

11-mal, donnerstags, ab 16.04.26

10:15-11:15 Uhr

Neuffen, Stadthalle, Vereinsraum

Gebühr: 80,70 €

Ladies Whisky Tasting: Whisky 12 Jahre im Fass

Reiner Heissenberger

12-jährige internationale Whiskys werden an diesem Abend besprochen und verkostet. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Whisky-Liebhaberinnen, die an diesem Abend einige Whiskybrennereien kennenlernen wollen. Lassen Sie sich von der Qualität und Vielfalt überzeugen. Informationen zur Herstellung und Geschichte werden anhand mehrerer Geschmacksproben anschaulich vermittelt.

39780

Freitag, 27.03.26, 19:30-22:30 Uhr

Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer, Nürtinger Str. 86

Gebühr: 40,20 € (inkl. 21 € für Whisky)

Bierige Wanderung rund um Kohlberg mit dem AlbVerführer Frühstücken mit Verkostung

Bernd Kühfuß

Alle Wanderfreunde, die auch gerne mal ein gutes Bier beim Wandern genießen, sollten diesen Rundgang um Kohlberg nicht verpassen. Vom AlbVerführer Bernd Kühfuß gibt es Interessantes über die Herstellung von Bier sowie den regionalen Anbau der Bierzutaten zu erfahren. 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.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

39782

Sonntag, 26.04.26, 11:00-17:00 Uhr

Kohlberg, Treffpunkt: AlbVerführer/Lädle, Metzinger Str. 29

Gebühr: 53,00 € (inkl. aller Kosten)

Italienisch intensiv für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Azzurro Nuovo A 1-A 2, ab Lektion 1)
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 06.03.26

17:50-19:20 Uhr

Neuffen, Realschule, Gebäude C, OG Raum 208

Gebühr: 106,00 €

Kleingruppe

Fit für die Reise – Englisch für Anfänger(innen)

(Buch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben)
Regine Henzler

Möchten Sie sich im nächsten Urlaub sicherer auf Englisch verständigen? In diesem praxisnahen und unterhaltsamen Kurs lernen Sie die wichtigsten 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. Egal, ob Sie ganz neu beginnen oder Ihr Englisch nach längerer Zeit wieder auffrischen möchten, dieser Kurs hilft Ihnen, sich in Alltagssituationen im Ausland gut zurechtzufinden. Mit abwechslungsreichen Übungen, kurzen Dialogen und kleinen Rollenspielen gewinnen Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit und Freude am Sprechen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Neugier und Reiselust! Auch Wiedereinsteiger(innen), die ihre Englischkenntnisse von Grund auf auffrischen möchten, sind willkommen!

42701

8-mal, freitags, ab 06.03.26

10:15-11:15 Uhr

Neuffen, Grundschule, EG rechts, Zimmer 2

Gebühr: 56,50 €

Kleingruppe

Fit für die Reise – Spanisch für Anfänger(innen)

(Buch: wird zu Kursbeginn bekannt gegeben)
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 alle, die neu beginnen oder ihre Kenntnisse von Grund auf auffrischen möchten. Mit Spaß, Kultur und vielen praktischen Tipps rund um Land und Leute.

45700

8-mal, freitags, ab 06.03.26
09:00-10:00 Uhr
Neuffen, Grundschule, EG rechts, Zimmer 2
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Spanisch – Conversación facil – A 1

(Buch: Caminos hoy, Band 1, Wiederholung)
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

15-mal, donnerstags, ab 05.03.26
08:45-09:45 Uhr
Neuffen, Grundschule, EG rechts, Zimmer 2
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Oberboihingen

Leiterin: Brigitte Rapp
Telefon: 07022 62780
E-Mail: oberboihingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

NEU**Lachmeditation: Lachyoga mit meditativer Entspannung**

Workshop. 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, 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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

32701

Donnerstag, 16.04.26, 18:30-20:30 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 22,70 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen

32752

14-mal, montags, ab 23.02.26
17:45-19:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 100,30 €
Kleingruppe

Fit im Alter

Dieser Kurs soll die Beweglichkeit fördern und erhalten. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Schulung der Mobilität und des Gleichgewichts. Diese fördern und erhalten die Muskulatur und Knochenstabilität und dienen der Sturzprophylaxe. Dazu stehen uns Stühle und verschiedene Kleingeräte zur Verfügung.

Fit im Alter

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

35756

12-mal, montags, ab 23.02.26
16:30-17:15 Uhr
nicht am 04.05.26
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

35757

12-mal, montags, ab 23.02.26
17:30-18:15 Uhr
nicht am 04.05.26
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

Fit im Alter 60+

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

35758

12-mal, montags, ab 23.02.26
18:30-19:15 Uhr
nicht am 04.05.26
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

Bauch-Oberschenkel-Po-Training

Ivonne Grösser

Ein effektives Ausdauertraining sorgt für Fettverbrennung, baut Kondition auf, hält fit und lässt nebenbei den Alltagsstress vergessen. Nach einem flotten „Warm-up“ folgen Übungen zur Kräftigung und Straffung, anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. In diesem Kurs werden speziell die „Problemzonen“ Bauch-Oberschenkel-Po gekräftigt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte

36761

15-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:10-19:55 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 58,50 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Rücken-Fit

Ivonne Grösser

35763

14-mal, dienstags, ab 24.02.26
20:00-20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 71,40 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

N.N.

35768

10-mal, mittwochs, ab 04.03.26
17:25-18:10 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 44,00 €
Kleingruppe

35769

10-mal, mittwochs, ab 04.03.26
18:20-19:05 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 44,00 €
Kleingruppe

35770

10-mal, mittwochs, ab 04.03.26
19:15-20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 44,00 €
Kleingruppe

Bodyfitness

N.N.

Dynamische Bewegungskombinationen, die den Kreislauf anregen. Danach Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung verschiedener Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken). Anschließendes Stretching. Ein funktionelles Workout zum Muskelaufbau und zur Kräftigung (auch mit verschiedenen Kleingeräten).

36750

10-mal, mittwochs, ab 04.03.26
20:10-20:55 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 44,00 €



Fit-Mix

Irena Fritz

Beginnend mit Übungen für einen gesunden Rücken, eingebettet in Fitness für Bauch, Beine und Po und abgerundet durch Balanceübungen halten wir den kompletten Körper fit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Stoppersocken

35772

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26

08:30-09:30 Uhr

nicht am 16.04.26

Oberboihingen, Ballspielhalle

Gebühr: 82,10 €

Sanfter Fit-Mix

Irena Fritz

Beginnend mit Übungen für einen gesunden Rücken, eingebettet in Fitness für Bauch, Beine und Po und abgerundet durch Balanceübungen, um die Sturzprophylaxe zu trainieren, halten wir den kompletten Körper beweglich und fit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Stoppersocken

35773

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26

09:40-10:25 Uhr

nicht am 16.04.26

Oberboihingen, Ballspielhalle

Gebühr: 61,60 €

Weine aus Baden

Hannes Rehm

Weinland Baden – Weinvielfalt unter südlicher Sonne
Das Weinanbaugebiet Baden erstreckt sich nicht nur über 400 km Länge vom Bodensee bis Tauberfranken, es wird mit fast 2000 Sonnenstunden im Jahr wahrlich „von der Sonne verwöhnt“. Die landschaftlichen und geologischen Unterschiede der neun Teilgebiete spiegeln sich auch in den Weinen Badens wider, die neben den klassischen Burgunder-Rebsorten auch aus mancher regionalen Spezialität gekeltert werden.

Hannes Rehm, langjähriger Seminarleiter und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend die Vielfalt der badischen Gewächse vor, erläutert die Sonderstellung dieser Region innerhalb Deutschlands und führt sie natürlich auch zu dem „Hotspot“ des badischen Weinbaus, dem Kaiserstuhl.

39785

Samstag, 21.03.26, 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 23.02.26

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 23.02.26

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.

vhs-Foto-Treff

Ingrid Müller, Stefan Müller

Fotografie ist ein faszinierendes Medium. Alle, die sich ein wenig damit beschäftigen, erkennen schnell die vielfältigen Möglichkeiten, die sich eröffnen. Fotografie als Dokumentation, als künstlerischer Ausdruck, als Chance Dinge darzustellen, die unser Auge in dieser Weise nicht erkennt. Mit der Fotografie kann man sich individuell beschäftigen, sie ist aber immer auch Gegenstand gemeinsamer Diskussion.

Die vhs Nürtingen bietet in ihrer Außenstelle Unterensingen einen Fototreff an, der für all jene ein Forum bieten soll, die sich mit anderen über Fotografie auseinandersetzen wollen. Ziel des vhs-Foto-Treffs ist es, dass sich Interessierte treffen können, um sich mit Fotografie auseinanderzusetzen und um die eigene fotografische Praxis zu verbessern.

24010

7-mal, Fr, 16.01., 20.02., 20.03., 17.04., 22.05., 19.06., 17.07.26

19:00-21:00 Uhr

Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff, Raum 1

keine Gebühr, ohne Anmeldung

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

www.vhs-nuertingen.de

**Atem – Entspannung – Wirbelsäule**

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Veronica Müller

35821

15-mal, montags, ab 09.03.26

09:00-09:45 Uhr

Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 58,50 €

35822

15-mal, montags, ab 09.03.26

10:00-10:45 Uhr

Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 58,50 €

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 Yoga-Elementen. 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

Carla Hägele

35824

15-mal, montags, ab 09.03.26

18:00-18:45 Uhr

Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 58,50 €

35825

15-mal, montags, ab 09.03.26

19:00-19:45 Uhr

Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum

Gebühr: 58,50 €

Qi Gong**Förderung der Gesundheit und Verbesserung der Lebensqualität**

Monika Merkle

Qi Gong ist ein altes chinesisches System der Gesundheitsförderung. Es ist ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst, womit positive gesundheitliche Wirkungen erzielt werden können. Qi Gong eignet sich für Menschen die gesund bleiben wollen, unabhängig von Alter und Flexibilität. Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe, Getränk

33810

12-mal, mittwochs, ab 25.02.26

08:45-10:00 Uhr

nicht am 25.03., 13./20.05.26

Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff

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. Die Termine sind: 27.02., 20.03., 03.04., 08.05., 22.05., 26.06. und 10.07.2025.

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35801A

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 12.03.26
10:40-11:40 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 42,90 €

Wolfschlügen

Leiterin: Silke Gora

Telefon: 07022 2722746

E-Mail: wolfschlugen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Dienstag: 18:00 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32901

11-mal, montags, ab 13.04.26
17:00-18:15 Uhr
nicht am 08.06.26
Wolfschlügen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 78,80 €

32902

11-mal, montags, ab 13.04.26
18:30-19:45 Uhr
nicht am 08.06.26
Wolfschlügen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 78,80 €

32903

11-mal, montags, ab 13.04.26
20:15-21:30 Uhr
nicht am 08.06.26
Wolfschlügen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 78,80 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

32904

14-mal, mittwochs, ab 25.02.26
18:00-19:30 Uhr
Wolfschlügen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 137,20 €
Kleingruppe

32905

14-mal, mittwochs, ab 25.02.26
19:40-21:10 Uhr
Wolfschlügen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 137,20 €
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 24.02.26
18:00-19:00 Uhr
nicht am 12./19.05. und 09.06.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 62,40 €

35925

12-mal, dienstags, ab 24.02.26
19:05-20:05 Uhr
nicht am 12./19.05. und 09.06.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 62,40 €

Functional Fitness Mix

Wöchentlich wechselnder Kurs, bei dem der Körper mit Gymnastik, Kraft & Ausdauer sowie Dehnungen trainiert wird. Begleitend zu motivierender Musik findet am Ende immer eine Entspannungseinheit statt.

Functional Fitness Mix

Helena Raßbach

36910

12-mal, dienstags, ab 24.02.26
20:10-21:10 Uhr
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 62,40 €

36911

12-mal, mittwochs, ab 25.02.26
17:15-18:15 Uhr
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 62,40 €

Zumba® Fitness

Dominik Schmolck



36980

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26
18:50-19:50 Uhr
nicht am 16.04.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 82,20 €

36982

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26
20:00-21:00 Uhr
nicht am 16.04.26
Wolfschlügen, Grundschule, Aula
Gebühr: 82,20 €

Einradkurs

Wer schnell und erfolgreich Einrad fahren lernen möchte, ist hier genau richtig. Einsteiger(innen) wird bei diesem Kurs die Grundtechnik des Einradfahrens gelehrt. Durch zahlreiche Übungen, persönliche Hilfestellung und andere unterstützende Maßnahmen kann das Einradfahren schnell gelernt werden. Auch wer bereits Einrad fahren kann, ist herzlich willkommen. Allen Fortgeschrittenen werden Übungen wie: Kurven-, Slalom- und Formationsfahren sowie freier Aufstieg gezeigt, und es können verschiedene Einrad-Figuren in der Gruppe ausprobiert werden. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund.

Einradkurs

für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene
Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Peter Bosch



62900

Samstag, 02.05.26, 09:30-11:30 Uhr
Samstag, 09.05.26, 09:30-11:30 Uhr
Wolfschlügen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 17,00 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

62901

Samstag, 11.07.26, 09:30-11:30 Uhr
Samstag, 18.07.26, 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



Mitzubringen: Sportkleidung

62904

13-mal, freitags, ab 27.02.26
17:30-18:30 Uhr
nicht am 17.04. und 10.07.26
Wolfschlügen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 60,70 €

ZUMBA® Jugendliche

für Kinder ab 12 Jahren
Kirstin Kronmüller



Mitzubringen: Sportkleidung

62905

13-mal, freitags, ab 27.02.26
18:30-19:30 Uhr
nicht am 17.04. und 10.07.26
Wolfschlügen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 60,70 €

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB)

(Stand Dezember 2025)

1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Anmeldungen können persönlich, schriftlich, per Email, online über die vhs-Homepage oder telefonisch vorgenommen werden.

(3) Eine telefonische Anmeldung und die online Anmeldung über die vhs-Homepage ist nur mit der Einwilligung zum Lastschriftzug möglich.

(4) Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet bei großer Nachfrage über die Teilnahme am Kurs.

(5) Die Anmeldung schließt die Anerkennung der AGB durch die Teilnehmende ein. Diese werden mit der Anmeldung Bestandteil des Vertrages zwischen vhs und dem (der) Teilnehmenden.

(6) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem (der) Anmeldenden (Vertragspartner(in)) begründet.

Der (Die) Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer(in)) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung der Person des Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

3. Gebühren

(1) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Nürtingen sind Gebühren nach den Bestimmungen der Honorar- und Gebührenordnung zu bezahlen. Die Gebühren sind jeweils in der Ankündigung angegeben. Kosten für Lehrbücher sind in den Gebühren in der Regel nicht enthalten. Wenn sonstige Kosten anfallen, werden diese in der Ankündigung gesondert ausgewiesen.

(2) Gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung zahlen Schüler(innen), Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeld I-Empfänger(innen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten, eine um 20 Prozent ermäßigte Gebühr; Familienpassinhaberinnen (Stadt Nürtingen), Bürgergeld-Empfängerinnen und Asylsuchende sowie Kursleitende der vhs Nürtingen bezahlen eine um 50 Prozent ermäßigte Gebühr, sofern nichts Anderes angegeben ist (dies gilt nicht für Integrationskurse des BAMF, Angebote mit externen Kooperationspartnern und für Langzeitkurse). Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt und gelten nur für natürliche Personen.

(3) Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, muss die Gebühr erhöht oder der Kursumfang gekürzt werden. Die neuen Konditionen werden am ersten Kurstag mit allen anwesenden Teilnehmenden besprochen, mehrheitlich entschieden und gelten ab diesem ersten Kurstag verbindlich. In diesem Fall steht jeder angemeldeten Person ein Rücktrittsrecht zu. Der Rücktritt ist der vhs gegenüber spätestens vor dem zweiten

Veranstaltungstag zu erklären. Nach Ablauf dieser Frist gelten die neuen Konditionen als von Anfang an verbindlich vereinbart.

(4) Abbuchungen erfolgen nach Kursbeginn. Nur bei Prüfungen erfolgt die Abbuchung der Prüfungsgebühren vor dem Prüfungsdatum.

(5) Unsere Gläubiger ID lautet DE34ZZZ00000091604

Überweisungen sollen an die Stadt Nürtingen (Kontoinhaber) Kreissparkasse Esslingen IBAN DE23 6115 0020 0010 2001 44 BIC ESSLDE66XXX nach Rechnungsstellung erfolgen. Barzahlungen sind nur in der vhs Geschäftsstelle möglich oder bei Einzelveranstaltungen mit Abendkasse vor Ort.

4. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine(n) bestimmte(n) Dozent(in) durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten (einer Dozentin) angekündigt wurde.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner (der Vertragspartnerin) zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht der Teilnehmerin ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten (einer Dozentin)), kann sie nachgeholt werden. Dies gilt für maximal zwei Termine pro Kurs. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, wird die Kursgebühr anteilig reduziert.

5. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Wird die Mindestteilnehmerzahl eines Angebots nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen dem (der) Teilnehmenden hierdurch nicht. Wird keine Einigung unter den Teilnehmenden eines Kursangebots gemäß Punkt 3 (3) erzielt, kann die vhs ebenfalls das Angebot absagen.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten (einer Dozentin) wegen Krankheit, höhere Gewalt) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall werden die Teilnehmenden informiert und die Kursgebühr von der vhs anteilig in Rechnung gestellt bzw. anteilig rückerstattet.

(3) Wird das geschuldete Entgelt (gemäß Punkt 3) zum Zeitpunkt der Fälligkeit nicht entrichtet, kann die vhs in Form einer Mahnung mit Mahngebühr eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten.

(4) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten

- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die Teilnehmenden in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt

6. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner (die Vertragspartnerin)

(1) Ein Rücktritt von Einzelveranstaltungen (Tagesfahrten, Tagesseminare, Wochenendveranstaltungen, Vorträge, Kochkurse) muss spätestens acht Tage vor dem Veranstaltungstag erfolgen. Bei Kursen bis zu fünf Veranstaltungstagen können Sie spätestens fünf Tage vor Beginn, bei Kursen ab sechs Veranstaltungstagen spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstag zurücktreten. Der Rücktritt muss in allen Fällen durch Abmelden bei der Geschäftsstelle bzw. Außenstelle erfolgen. Der Rücktritt ist erst mit einer schriftlichen Bestätigung seitens der vhs gültig.

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(2) Ist in Kursen ab sechs Terminen eine weitere Teilnahme aus nachweislich nicht zu vertretenden Gründen nicht möglich, so kann innerhalb des ersten Kursdrittels die Gebühr auf Antrag zurückerstattet werden. Der Nachweis muss unverzüglich vorgelegt werden. Eine nachträgliche Erstattung nach Kursende ist nicht möglich.

(3) Macht der (die) Teilnehmende von einem ihm (ihr) zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er (sie) bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien, soweit unbenutzt, auf seine (ihre) Kosten zurückzusenden oder zurückzugeben. Für benutzte Unterrichtsmaterialien fallen die ausgewiesenen Gebühren unabhängig von erstattungsfähigen Kursgebühren in jedem Fall an.

(4) In sämtlichen Erstattungsfällen ist die vhs berechtigt einen Verwaltungskostenanteil zu erheben.

(5) Von dem (der) Teilnehmenden verschuldete Bankgebühren (z. B. für Rücklastschriften) sind von diesem (dieser) zu tragen.

7. Haftung und Versicherung, Hinweispflicht

(1) Die vhs haftet nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Dies gilt nicht für Schäden aus der Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit sowie bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten; insoweit haftet die vhs auch im Rahmen einfacher Fahrlässigkeit.

(2) Soweit im Zusammenhang mit der Veranstaltungsteilnahme persönliche gesundheitliche Risiken bestehen (z. B. Allergien, Gesundheitsgefährdung bei Schwangerschaft), sind die Teilnehmenden verpflichtet, sich eigenverantwortlich über die Möglichkeit der Teilnahme zu informieren.

(3) Es besteht keine Haftung für Druckfehler in den veröffentlichten Kursangeboten.

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:
Nordseher

Geschäftsstelle:
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-330
E-Mail kontakt@vhs-nuertingen.de

Beruf und Karriere:
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-341
E-Mail beruf@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung, alles in Kürze

1. Die Anmeldung ist mit Erscheinen des Programms möglich.
2. Melden Sie sich mit diesem Anmeldeformular in der vhs-Geschäftsstelle **persönlich oder durch Zusendung an. Telefonische und online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit der Zahlungsart Abbuchung möglich.** Geben Sie bitte Ihre Bankverbindung für eventuelle Rückzahlungen an.
3. Ihre Anmeldebestätigung erfolgt wenn möglich per E-Mail. Geben Sie uns deshalb bitte Ihre E-Mail-Adresse an.
4. Sie werden von uns benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder ausfallen muss.
5. Die Bezahlung kann nur per Abbuchung, Banküberweisung oder in bar erfolgen.
6. Schüler(innen), Studenten(innen), Arbeitslosengeld-II-Empfänger(innen), Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen), Asylsuchende und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten erhalten gegen Nachweis, soweit nichts anderes angegeben, eine ermäßigte Gebühr. Diese Ermäßigung kann nicht rückwirkend gewährt werden.
7. Die Anmeldung ist verbindlich. Rücktrittsbedingungen siehe unter Geschäftsbedingungen.

Anmeldung 1/26

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, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ00000091604, in stets widerruflicher Weise die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Nürtingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Unterschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

Anschrift des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

*freiwillige Angabe

Volkshochschule
Nürtingen
Schloßgartenstraße 2

72622 Nürtingen

**Willkommen bei
der „BESTEN BANK
vor Ort“.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



**Volksbank
Mittlerer Neckar eG**



ERÖFFNE PERSPEKTIVEN

als Kursleiter(in) (m,w,d) in den Bereichen:

- Deutsch als Fremdsprache/Integration
- Fremdsprachen (v.a. Französisch, Spanisch, Türkisch, Japanisch)
- Gesundheitsbildung (v.a. Pilates, Gymnastik, Aqua)

Sie haben Lust, Ihre Fähigkeiten weiterzugeben und Freude am Umgang mit Menschen?

Email: info@vhs-nuertingen.de

Telefon: 07022 - 75330



Volkshochschule
Nürtingen

