

Senioren
Best Agers
Kinder
Nachkriegsgeneration
Lebenssinn
Altersgruppe
Lebenslinien
Erwachsenenalter
Verantwortung
Sandwichgeneration
Freiheiten
Lebenszyklus
Generation
Golf
Nestbau
Ruhestand
Babyboomer
Lebenslust
Jugend
Lebensläufe
Generation X
Lebensphasen
und Generationen



Foto: © Dominik Butzmann

Lebensende
Lebenswandel
Generation Alpha
Generationenkonflikt
Alter
Generationenhaus
Alterskohorte
Generation Z
Partnerschaft
Karriere
Aufbruch
Midlifecrisis



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

	junge vhs	12
---	------------------	----

	vhs unterwegs	15
---	----------------------	----

	Gesellschaft und Leben	
	Geschichte/Heimatgeschichte	17
	Politik und Gesellschaft	19
	Recht/Finanzen	22
	Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen	23
	Pädagogik	26
	Psychologie	27
	Rhetorik	27
	Philosophie	27

	Kunst und Kultur	
	Literatur	29
	Kunst .	33
	Fotografie / Video / Internet	35
	Radieren / Malen / Zeichnen	36
	Keramik / Gestalten / Werken	38
	Mode und Kosmetik	38
	Musik und Spiel	38

	Gesundheitsbildung	
	Rund um Körper und Gesundheit	39
	Yoga	40
	Yoga – Workshops	41
	Qi Gong	42
	Körpererfahrung und -wahrnehmung	43
	Pilates	44
	Wirbelsäulengymnastik	45
	Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness	46
	Tanzfitness und Trends	47
	Angebote im Wasser	48
	Kochen und genießen	48
	Kräuter, Gewürze, Essig und Öl	49
	Weinkultur	50
	Kochkulturen	50

	Sprachen	
	Deutsch als Fremdsprache	51
	Fremdsprachen.	52
	Englisch	54
	Filme in Originalsprache	57
	Französisch	58
	Italienisch	59
	Spanisch	61
	Selten unterrichtete Sprachen	63

	Beruf und Karriere	
	Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss	64
	Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken.	65
	Marketing & Vertrieb	66
	Technik & Design	66
	Office	67
	Internet & Multimedia	69
	Bewerbung & Karriere	70
	Business-Line English	70

	Außenstellen	
	Aichtal	71
	Bempflingen	73
	Erkenbrechtsweiler	73
	Frickenhausen	74
	Großbettlingen	75
	Neckartaiflingen	78
	Neckartenzlingen	79
	Neuffen	82
	Oberboihingen	85
	Unterensingen	87
	Wolfschlugen	87

Geschäftsbedingungen / Kalender	88
Impressum	Umschlag hinten
Anmeldekarte	Umschlag hinten

Anmeldung ab sofort:

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

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

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

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

Grüßwort

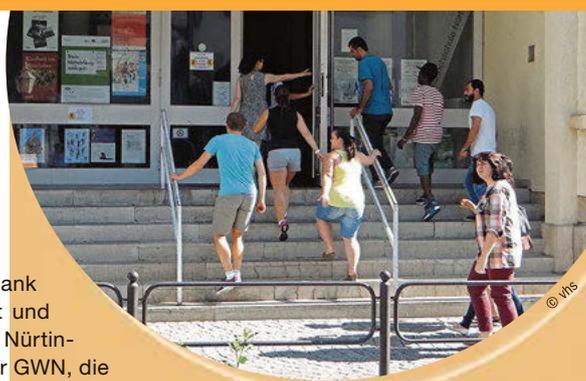
VOLKSHOCHSCHULEN SIND ...

... Lernorte der Veränderung, lebendige Orte der Demokratie, Orte der allgemeinen Bildung, Orte der Integration in Gesellschaft und Arbeit, Orte der Nachhaltigkeit sowie Orte in der Kommune, an denen alle willkommen sind.

Dies ist unser Anspruch an uns selbst, an dieser Vision arbeiten wir, aber dafür brauchen wir auch etwas – eine funktionierende Basis als „Lernort“. Nach zwei Jahren kehren wir nun mit unseren Kursen in diesem Semester in unsere Schloßbergschule zurück. Der Brandschutz ist wiederhergestellt, die Sicherheit für unsere Teilnehmenden und Dozenten gewährleistet und die Räume haben noch kleine

Upgrades bekommen. Unser Dank richtet sich an den Gemeinderat und die Verwaltungsspitze der Stadt Nürtingen und die Projektleitung bei der GWN, die uns bei diesem Vorhaben zur Seite standen und die Wiederertüchtigung der Schloßbergschule ermöglicht und begleitet haben und damit diesem Gebäude zu einer neuen Lebensphase verholfen haben.

Wir brechen nun mit sehr guten Voraussetzungen in das neue Semester auf und laden Sie ein, folgen Sie uns bei unserem Semesterschwerpunkt durch die verschiedenen Lebensphasen von Menschen – eine spannende Reise, bei der Sie sich auch wiederfinden werden.



Ihre

S. Schneider

Sandra Schneider
(vhs Leitung)
mit dem gesamten vhs Team

S. Ackermann

Susanne Ackermann
(Leitung Kulturamt)

Semesterschwerpunkt

GENERATIONEN UND LEBENSPHASEN

Ob Kriegs- oder Nachkriegsgeneration, Baby-boomer, Generation Golf, X oder Z – wir alle gehören nicht nur einer bestimmten Alterskohorte an, sondern sind nach dem Soziologen Karl Mannheim auch durch gemeinsame „Generationserlebnisse“ geprägt.

Wir sind aber nicht nur Teil einer Generation, wir alle befinden uns auch in einer bestimmten Lebensphase. Gerade vor dem Aufschlagen eines neuen Lebenskapitels werden wir uns dessen bewusst, denn jeder Übergang stellt uns vor besondere Herausforderungen, birgt aber auch neue Chancen.

Mit Generation und Lebensphasen wollen wir uns daher in diesem Semester auf vielfältige Weise auseinandersetzen – mal ernst, mal augenzwinkernd. Aus philosophischer Sicht geschieht dies in den Seminaren „Die Lebensalter – Ihre Besonderheiten, ihre Chancen“ und „Der Tod als Ansporn im Leben“, spielerisch im Theaterworkshop „Szenen aus dem eigenen Leben spielen“, kreativ im Workshop „Aufbrüche in neue Lebensphasen“ und literarisch unter anderem in den Lesungen „Auf dem Weg“, „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“ und im Vortrag „Lebensphasen“.

Von den Schwierigkeiten eines Vertreters der traumatisierten Kriegsgeneration, sich im zivilen Nachkriegsdeutschland zurechtzufinden, erzählt der epochale Film „Jonas“ von Ottomar und Greta Domnick. Auf einen anregenden Austausch über Lebenserfahrungen, Zukunftsperspektiven und die Bedeutung von Kunst und Kultur darf man sich freuen, wenn Moderator Prof. Rainer Nübel mit Nürtinger Kulturschaffenden aus drei Generationen seinen „Zukunfts-Talk im Gok’schen Keller“ führen wird. Um das Leben mit Kind geht es im zweiten vhs-Gesprächsformat „Sag mal, hör mal!“, diesmal in der Kelter in Neckartailfingen. Alle Bürger(innen) sind eingeladen, darüber zu diskutieren, was in diesem Zusammenhang gut in der Gemeinde läuft und wo es eventuell Entwicklungsbedarf gibt. Ebenfalls konkret wird es beim „Ortstermin: Zu Besuch im Mehrgenerationenhaus“, wo wir Einblicke in diese Wohnform erhalten und erfahren, wie man solch ein Projekt anpackt und wie es sich darin lebt.

Kurz: Es erwartet Sie ein buntes Programm, das hier nur in Auszügen wiedergegeben ist.

Und last not least freuen wir uns ganz besonders auf den 18. März, wenn uns Wladimir Kaminer in seiner Lesung „Wie sag ich es meiner Mutter?“ in der Kreuzkirche einen Generationenkonflikt der extrem unterhaltsamen Art vorstellt – sicherlich das Highlight des Semesters!



Wladimir Kaminer © Dominik Butzmann

Lesung mit Wladimir Kaminer – Wie sage ich es meiner Mutter?

Autorenlesung. Wladimir Kaminer

Wladimir Kaminers Mutter versteht die Welt nicht mehr. Ihre Enkel ziehen vegane Rührei einer ordentlichen Bulette vor, den früher so geliebten Zoo wollen sie als Ort der Tierquälerei abschaffen, und sogar Omas umweltfreundliche elektrische Fliegenklatsche wird kritisiert. Und so leben Oma und Enkel zunehmend auf verschiedenen Planeten.

Wladimir Kaminer gibt sein Bestes, seiner Mutter diese neue Welt zu erklären und mit Humor und wechselseitigem Verständnis zwischen den Generationen zu vermitteln – von Biofleisch bis Gendersternchen.

Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle der vhs im Hölderlinhaus und in der Buchhandlung Zimmermann

21000

Dienstag, 18.03.25, 19:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 22,00 € (Abendkasse),
20,00 € (Vorverkauf)

Kurt Oesterle liest aus seinem Roman „Alten Mann braucht niemand mehr“

Autorenlesung



Molino Verlag

21001

Sonntag, 02.02.25, 11:00 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)

Auf dem Weg – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

Autorenlesung

21002

Freitag, 14.03.25, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Der Tod als Ansporn im Leben

Dr. phil. Thomas Oser

12305

Dienstag, 06.05.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 22,00 €

Sag mal – hör mal!

in der Kelter Neckartailfingen zum Thema: Leben mit Kind
Gesprächsreihe ohne Anmeldung
Moderation: Rainer Nübel, Kai Müller

11202A

Donnerstag, 08.05.25, 18:30 Uhr
Neckartailfingen, Bürgerhaus Kelter
keine Gebühr

Finanzielle Bildung für Berufseinsteiger

Vortrag mit Anmeldung. Irina Dejan

11305

Mittwoch, 14.05.25, 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 7,00 €

„Jonas“ – Filmabend mit Einführung

Filmabend. Vera Romeu

22003

Donnerstag, 15.05.25, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

www.vhs-nuertingen.de

Zukunfts-Talk Talk im Gok'schen Keller – Generationengespräch

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Gäste: Almut Kaiser, Albrecht Meincke und Studierende
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11201B

Freitag, 16.05.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Theater-Workshop: Szenen aus dem eigenen Leben spielen

Dr. phil. Thomas Oser

20000

Samstag, 31.05.25, 11:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 49,00 €



© gemeinfrei

Lebensstufen

Betrachtungen zu einem komplexen Thema
Vortrag mit Anmeldung
Dr. Waltraud Falardeau

21008

Donnerstag, 26.05.25, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Die Lebensalter – ihre Besonderheiten, ihre Chancen

Dr. phil. Thomas Oser

12306

Montag, 02.06.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 22,00 €

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand
Dr. Michael R. Schwelling

54004

Mittwoch, 25.06.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Schreiben tut gut! In jeder Lebensphase

Ein kreatives Schreibwochenende im Schwarzwald
Beate Treutner

21014

Freitag, 27.06.25, 16:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 28.06.25, 10:00 – 12:00 Uhr
Samstag, 28.06.25, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 29.06.25, 10:00 – 12:00 Uhr
Neubulach-Oberhaugstett, Landgasthof Löwen
Gebühr: 118,00 €

Aufbrüche in neue Lebensphasen – Kreativworkshop

Workshop
Prof. Dr. Rainer Nübel,
Lia Hiller, Sara Hiller

11206

Samstag, 05.07.25, 10:00 – 16:00 (inkl. Pausen)
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 €

Ortstermin: Zu Besuch im Mehrgenerationenhaus

Führung mit Anmeldung

11205

Donnerstag, 10.07.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Ohne Gebühr



Rainer Maria Rilke, 1913 © Gemeinfrei, commons.wikimedia.org

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Zu Rainer Maria Rilkes 150. Geburtstag
Literarisch-musikalischer Abend
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt, Andreas Baumann

21009A

Freitag, 18.07.25, 19:30 – 21:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 19,00 €

21009B

Samstag, 19.07.25, 19:30 – 21:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 19,00 €

Veranstaltungen im Gok'schen Keller

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

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



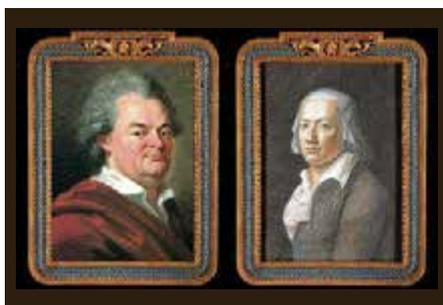
© cleargercia

Auf den Spuren Hölderlins



Michael Sommer

© Robert Haas



Schubart und Hölderlin

© gemeinfrei

Kellergespräche über gutes Leben

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller



Prof. Dr. Rainer Nübel © Nübel

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.

Weltliteratur im Miniformat Lecture performance mit Michael Sommer

mit Anmeldung

21004

Freitag, 28.03.25

19:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

„O es wär eine Freude, so eines Mannes Freund zu sein.“

Hölderlin und Schubart – eine verhinderte Freundschaft mit Anmeldung

Prof. Dr. Barbara Potthast (Vortrag),
Rudolf Guckelsberger (Rezitation)

21005

Donnerstag, 08.05.25, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 € (inkl. ein Getränk)



Hartmut Binder © privat



Benitta Quattländer
© tgn/Volker Föhl

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller – Thema: Sport

Gesprächsreihe mit Anmeldung

Gäste: TG-Chef Hartmut Binder,
Benitta Quattländer

Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11201A

Montag, 10.03.25, 19:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €



Szene aus „Sommers Weltliteratur to Go, Folge 223: Hyperion“ © vhs



Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller – Generationengespräch

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Gäste: Almut Kaiser, Albrecht Meincke und Studierende
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11201B

Freitag, 16.05.25, 19:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €

Prickelndes für Gaumen und Geist



© pixabay

Faszination Gewürze

mit Verkostung
Susanne Erb-Weber

39015

Mittwoch, 12.03.25, 18:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 23,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)



© pixabay

Ein prickelnder Genuss! – Secco aus unserer Region

Adelheid Schweizer

39057

Freitag, 11.04.25, 19:30 – 22:00 Uhr
Gebühr: 30,00 € (inkl. Kostproben)

„Main-Wein“ Gebiet Franken

Hannes Rehm

39050

Freitag, 21.03.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 22.03.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Weine im Klimawandel

Hannes Rehm

39052

Freitag, 09.05.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)



© pixabay

Essig/Öl-Tasting

Corinna Bodamer

39058

Donnerstag, 10.04.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 25,00 €

39059

Freitag, 27.06.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
In der Gebühr sind 15 €/Person für Essig/Öl-Häppchen und Wasser sowie Seminarunterlagen enthalten.

Politische Information und Diskussion

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller:

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen
Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

11204A

Montag, 10.02.25, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

11204B

Donnerstag, 17.07.25, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Kunst, Geschichte und Literatur



Titelblatt einer Flugschrift mit den 12 Artikeln © gemeinfrei

KellerGeschichte am Nachmittag:

500 Jahre Bauernkrieg

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

11103

Dienstag, 11.03.25, 15:00 Uhr
13,00 € (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Gebäck)

KellerGeschichte am Nachmittag: Orientalisch-europäische Kulturgeschichte

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

11104

Dienstag, 27.05.25, 15:00 Uhr
13,00 € (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Gebäck)



© pixabay

Wein und Salz, Mehl und Schmalz

– Kloster Salem und seine Güter zwischen Nürtingen und Esslingen
Vortrag mit Anmeldung. Manfred Waßner

11102

Montag, 07.04.25, 19:00 Uhr
Gebühr: 5,00 €

NEU

Auf dem Weg – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

Autorenlesung. Beate Treutner

21002

Freitag, 14.03.25, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 8,00 €



© Iris Oettinger

Jazz-Frühshoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger, Holger Götz

39080

Sonntag, 16.03.25, 11:30 – 14:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Frauen mit kurzen Haaren – Texte und Fotografien

Vortrag mit Anmeldung. Iris Schlichte

21003

Mittwoch, 26.03.25, 19:00 Uhr
keine Gebühr



© Wendlinger Kulturzeit

Die Liebe dauert oder dauert nicht

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

21006

Freitag, 23.05.25, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 19,00 €

Das Märchen von der 13. Fee

Erzähltheater für Kinder ab 5 Jahren
Lesung. Marion Jeiter

21007

Samstag, 24.05.25, 16:00 – 27:30 Uhr
Gebühr: 9,00 € (inkl. ein Getränk)
(Kinder: 6,00 €)

Werkstattgespräch: Elisabeth von Brandenburg – eine Hohenzollerin in Nürtingen

mit Anmeldung
Dr. Anja Thaller, Melina Wießler

11100

Montag, 30.06.25, 19:00 Uhr
Gebühr: 7,00 €

Theater-Workshop: Szenen aus dem eigenen Leben spielen

Dr. phil. Thomas Oser

20000

Samstag, 31.05.25, 11:00 – 16:00 Uhr
Gebühr: 49,00 €

Aufbrüche in neue Lebensphasen – Kreativworkshop

mit Anmeldung
Prof. Dr. Rainer Nübel, Lia Hiller, Sara Hiller

11206

Samstag, 05.07.25, 10:00 – 16:00 (inkl. Pausen)
Gebühr: 42,00 €

... und noch viel mehr



© Adobe Stock | Robert Kneschke

Hohe Pflegekosten –

wann beteiligt sich das Sozialamt daran?
Vortrag mit Anmeldung
Michael Seyerle

11301

Dienstag, 11.03.25, 19:00 Uhr
keine Gebühr



© Adobe Stock | zigres

Hitzesommer – vom Freund zum Feind

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Andreas Kadel

33110

Dienstag, 29.04.25, 19:00 Uhr
Gebühr: 5,00 € (inkl. 2 € für Kostproben)



© pixabay

Finanzielle Bildung für Berufseinsteiger

Vortrag mit Anmeldung. Irina Dejan

11305

Mittwoch, 14.05.25, 18:00 Uhr
Gebühr: 7,00 €



© Adobe Stock | Generiert mit KI

NEU

Finanzielle Bildung für Frauen – Wie Frauen heute erfolgreich vorsorgen können

Vortrag mit Anmeldung. Irina Dejan

11306

Montag, 23.06.25, 18:00 Uhr
Gebühr: 7,00 €

www.vhs-nuertingen.de

vhs online

Digital per Bahn günstig durch Europa

Wie Sie mit den richtigen Tricks Geld sparen und die Umwelt schützen!
Andreas Frankenhauser

11403

Montag, 24.03.25, 18:30 – 20:45 Uhr
online
Gebühr: 15,00 €

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Vortrag mit Anmeldung
Elias Schempff, Sven Hübschen

11481

Mittwoch, 14.05.25, 18:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

JIMDO – die eigene Website: kostenlos – schnell – professionell

Grundkurs. Bettina Breton

24007

Sonntag, 25.05.25, 09:00 – 14:00 Uhr
Sonntag, 01.06.25, 09:00 – 14:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 146,60 €

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34053

12-mal, montags, ab 17.02.25
12:30 – 13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 52,80 €

Pilates & Yoga

(hybrid)
Ivonne Colin

34050

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
07:30 – 08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

Pilates

(hybrid)
Ivonne Colin

34051

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:30 – 09:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

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

Pilates

(hybrid)
Ivonne Colin

34052

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
09:30 – 10:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

Pilates mit Yogaelementen

(hybrid)
Ivonne Colin

34055

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
16:45 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

34056

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
17:45 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

Pilates mit Yogaelementen

(online)
Ivonne Colin

34058

15-mal, freitags, ab 21.02.25
09:15 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 6.6.25
online – Zoom
Gebühr: 58,50 €

Pilates

(online)
Ivonne Colin

356010

7-mal, donnerstags, ab 27.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 36,40 €

Pilates & Yoga

(online, Sommerkurs)
Ivonne Colin

34066

10-mal, dienstags, ab 24.06.25
07:30 – 08:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 45,00 €

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



Pilates mit Yogaelementen

(online, Sommerkurs)
Ivonne Colin

34058A

6-mal, freitags, ab 01.08.25
09:15 – 10:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 36,60 €

Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 6)
Silvija Ostric

47005

7-mal, montags, ab 19.05.25
18:45 – 20:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B

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

44031

8-mal, dienstags, ab 11.03.25
19:45 – 20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

40080

Donnerstag, 22.05.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A 2./B 1

(Buch: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 7)
Malgorzata Müller

40084

14-mal, mittwochs, ab 19.02.25
16:30 – 18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 162,40 €

Online-Mehrsprachenkurs Italienisch, Spanisch und Portugiesisch (A 2)

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

40083

6-mal, samstags, ab 22.02., 23.03.,
26.04., 31.05., 21.06., 28.06.
14:00 – 17:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 127,20 €



Malgorzata Müller © privat

NEU

Online-Mehrsprachenkurs: Kroatisch, Tschechisch, Polnisch und Russisch (A1.1)

Für totale Anfänger und kompakt in den
Pfingstferien!
(Buch: Ab in die Sprachen. Romanische.
A1/A2. ISBN: 978-3-9821537-4-2.,
www.muli-verlag.de, ab Lektion 1)
Malgorzata Müller

40082

7-mal, 10.06.–13.06. und 16.06.–18.06.25
ab 10.06.25, 17:00 – 19:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 134,40 €

NEU

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1

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

45010

10-mal, dienstags, ab 11.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
Gebühr: 80,00 €

NEU

Spanisch für die Reise für Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Adriana Robledo de Petrik

45009

6-mal, montags, ab 17.03.25
17:00 – 19:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Infoabend: IHK- Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung
Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

55601

Mittwoch, 26.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/keine
Gebühr

55602

Mittwoch, 14.05.25, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/keine
Gebühr

Adobe InDesign Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



vhespresso
klein-stark-gut

52260

Donnerstag, 20.03.25, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 21.03.25, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Grundlagen barrierefreier Doku- mentengestaltung mit MS Word – Online

Bettina Breton

50675

Freitag, 04.04.25, 17:00 – 20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 40,00 €

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

Bettina Breton

50671

Samstag, 10.05.25, 9:00 – 14:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 60,00 €

Adobe Photoshop Grundlagen – Online



vhespresso
klein-stark-gut
Andreas Konitzer

52251

Donnerstag, 22.05.25, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 23.05.25, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

MS Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren – Online

Bettina Breton

50672

Dienstag, 03.06.25, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 40,00 €

MS Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting – Online

Bettina Breton

50673

Donnerstag, 05.06.25, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 40,00 €

Excel: Aufbaukurs – Online

Heike Stallherm

50662

3-mal, donnerstags, ab 26.06.25
18:30 – 21:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen – Online

Bettina Breton

50674

Freitag, 11.07.25, 17:00 – 20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 40,00 €

Individuelles Bewerbungs- coaching – Online

Heike Stallherm

59200

Termin nach Absprache
online – Zoom
Gebühr auf Anfrage

vhs.wissen live

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



Prof. Dr. Annette Kehnel © privat

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Annette Kehnel

11181

Montag, 03.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Oliver Büttner © Univ. Duisburg-Essen

Less is more – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Oliver Büttner

11483

Donnerstag, 06.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Olivier van Beemen © privat

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Vortrag mit Anmeldung
Olivier van Beemen

11280

Mittwoch, 12.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Dr. Andreas Müller © Mike Zeitz

Schönheit der Astrophysik

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Andreas Müller

11482

Montag, 17.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Dorothea Weltecke © Dr. Juergen Roemer

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Dorothea Weltecke

11182

Sonntag, 09.03.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Karen Pittel © ifolnstitut

Wasser für die Welt –

klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen
Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Karen Pittel

11484

Dienstag, 25.03.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Jens Gutzmer © privat

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Jens Gutzmer

11281

Dienstag, 08.04.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Ilka Axmann © privat

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Ilka Axmann

11485

Donnerstag, 10.04.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Dr. Theodora Becker © privat

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Theodora Becker

11183

Sonntag, 27.04.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



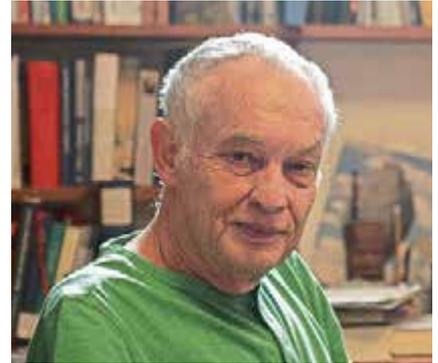
Goethe in der römischen Campagna (Johann Heinrich Wilhelm Tischbein)
© sammlung.staedelmuseum.de, commons.wikimedia.org

Die Zeitpächter: Einiges über Goethe und Italien

Prof. Thomas Steinfeld

21081

Montag, 19.05.25, 19:30 – 21:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Jakob Hessing © privat

Der jiddische Witz

Prof. Dr. Jakob Hessing

21082

Montag, 02.06.25, 19:30 – 21:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Matthias Brand © privat

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr:

Psychologie der Internetnutzungsstörungen
Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Matthias Brand

11486

Mittwoch, 07.05.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



vhs wissen live

Nähere Informationen zu den Live-Webinaren aus der Reihe vhs.wissen live finden Sie unter:



Jana Ringwald © privat

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Vortrag mit Anmeldung
Jana Ringwald

11380

Mittwoch, 25.06.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



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



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

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

Anmeldung in Nürtingen:

– vhs-Geschäftsstelle
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:

bitte direkt an die Außenstellen

Auskunft und Beratung:

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

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

Geschäftszeiten:

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

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



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!

Genauere Kursbeschreibungen

finden Sie in den Fachbereichen bzw. bei den Außenstellen.

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A2 (Cornelsen), ab Lektion 4)
Julia Novyk

42019

7-mal, donnerstags, ab 13.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Business English – B 1

(Buch: Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 6/7)
Uschi Weiss

42052

5-mal, mittwochs, ab 12.02.25
19:00 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 19.03.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Italienisch am Nachmittag – A 2

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

44211

7-mal, freitags, ab 14.03.25
15:00 – 16:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus,
Begegnungsstätte
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 1

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 10)
Gabriela Hahn

45002

7-mal, montags, ab 17.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – A 2

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 10/11)
Gabriela Hahn

45001

7-mal, freitags, ab 21.02.25
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B1

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

45005

7-mal, mittwochs, ab 12.03.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material des Kursleiters)
Gabriela Hahn

45006

7-mal, freitags, ab 21.02.25
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso: 2-4 Teilnehmende

Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

47002

4-mal, freitags, ab 21.02.25
16:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 137,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 4)
Maria Panou

47008

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 25.02.25
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende



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.

Russisch für Anfänger(innen) – A 1

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

47015

7-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Russisch – A 1

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

47016

7-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, R
aum 123
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Schritt für Schritt: Ukrainisch Fortsetzungskurs – A1

Material der Kursleiterin
Julia Novyk

47020

7-mal, samstags, ab 22.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Android Smartphones – Alles was Sie immer mal fragen wollten

Antonius van der Weert

50307

Donnerstag, 08.05.25, 9:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

50308

Dienstag, 03.06.25, 10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

50312

Montag, 12.05.25, 10:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Ihr PC und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Antonius van der Weert

50309

Donnerstag, 15.05.25, 9:30 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

NEU

Ihr Smartphone und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Antonius van der Weert

50311

Montag, 12.05.25, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

50310

Montag, 30.06.25, 10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Excel: Grundkurs

Heike Stallherm

50665

3-mal, donnerstags, ab 20.02.25
17:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Adobe InDesign Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

52260

Donnerstag, 20.03.25, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 21.03.25, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

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

Jörg Jaissle

50501

Freitag, 28.03.25, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben

54008

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

Adobe Photoshop Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

52251

Donnerstag, 22.05.25, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 23.05.25, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm

50720

Freitag, 18.07.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Freitag, 25.07.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 170,00 €
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

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

www.vhs-nuertingen.de



Die junge vhs, der Angebotsbereich für Kinder und Jugendliche möchte das Heranwachsen und Erwachsenwerden mit interessanten, spannenden und hilfreichen Veranstaltungen

Zukunftshelden – Stark durchs Leben

Grundkurs für Kinder von 6–11 Jahren
Sandra Knoch

Konfliktsituationen werden uns im Leben immer wieder begegnen. Aber wie kann ich diese souverän meistern? Was kann ich selbst dafür tun, um ruhig und entspannt meine Grenzen zu wahren und mich nicht provozieren lassen? Löwe, Schaf und Mücke werden uns dabei im Training unterstützen. Am Ende der beiden Kurstage gibt es eine kurze Info für die Eltern, wie sie die Inhalte aus dem Training auch zu Hause integrieren können.

Mitzubringen: Etwas zu trinken und zu essen

62001

2-mal, samstags, ab 08.03.25
10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 20,50 € (inkl. 3,00 € Materialkosten)

Zukunftshelden – Stark durchs Leben – Teens

Workshop für Jugendliche von 12–16 Jahren
Sandra Knoch

Erwachsen werden ist eine spannende Zeit. Es gibt vieles, was wir wollen, aber nicht dürfen, können, aber nicht sollen, und müssen, aber keinen Bock darauf haben. Wie wir diese Zeit gut für uns meistern, wie wir unsere Stärken richtig einsetzen, uns abgrenzen gegen Dinge und Situationen, die uns nicht guttun, und dabei unseren Weg im Leben finden, das schauen wir uns gemeinsam an. Der Workshop bietet auch genug Raum für eigene Fragen und Austausch.

Mitzubringen: Etwas zu essen und zu trinken

62002

Samstag, 08.03.25, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 19,00 €

Spielend programmieren mit Scratch

Ferienkurs für 9–12-jährige
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

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.

Fachbereichsleitung junge vhs und
Fit für die Schule:
Naomi Scheel

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 dir dein erstes eigenes Spiel entworfen und programmiert und kannst es zu Hause oder mit Freunden spielen.

62014

4-mal, montags bis donnerstags
ab 03.03.25, 09:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €



© fotolia

Erstelle deine eigenen Apps

Grundkurs für 9–12-jährige
Marius Koch

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

Mitzubringen: Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

62015

4-mal, samstags, ab 15.03.25
15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €

Computerkids (1)

Ferienkurs für 8–12-jährige
André Engeroff

Mit Freude lernen wir den spielerischen Umgang mit dem PC – von den Grundlagen des Betriebs-

systems über Texte, Bilder und E-Mail bis zu den wichtigen Themen wie Chancen, Risiken und Sicherheit im Internet sowie Tipps und Tricks beim Verfassen, Verlinken und Präsentieren. Für Einsteiger und Dazulernende – da können oft die Eltern nachher von den Kindern etwas dazulernen.

62010

Montag, 14.04.25, 09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 15.04.25, 09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 40,00 €



© pixabay

Computerkids (2)

Ferienkurs für 8–12-Jährige
André Engeroff

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

62011

Mittwoch, 16.04.25, 09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

Schach – das königliche Spiel

Ferienkurs für Anfänger(innen)
von 6–10 Jahren
Jürgen Zink

Schach, das königliche Spiel macht nicht nur Spaß, sondern schult auch spielerisch dein Denkvermögen. Der Kurs richtet sich an Kinder wie dich, die das Schachspiel kennenlernen wollen. Du lernst unter Anleitung eines Schachspielers die Gangart der Figuren und alle Schachregeln und kannst danach selbständig Schach spielen.

62016

2-mal, samstags, ab 03.05.25
14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 28,50 € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

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, 12.04.25, 14:00 – 17:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 34,00 € (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, 09.05.25, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 10.05.25, 10:00 – 12:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 44,30 € (inkl. 15,00 € für Lebensmittel)



© Leonie Waldner

Heute bist du Schäfer(in)

Du hast Lust draußen zu sein und Schafe mal ganz nah -hautnah- zu erleben? Dann bist Du bei uns genau richtig! Der gemeinnützige Verein Wiesenliebe e.V. hat sieben total liebe Schafe samt Leitschaf Friderike. Sie freuen sich auf einen Nachmittag voller Spaß, Streicheleinheiten und Rumtoben mit dir. Zusammen werden wir die Schafe füttern, gemeinsam versorgen und wer will, kann sogar mit ihnen kuscheln. Auf jeden Fall werden wir eine schöne Zeit zusammen mit den Schafen verbringen.

Du bist neugierig geworden und hast Lust mitzumachen? Dann freuen wir uns auf Dich!

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

Heute bist du Schäfer(in)

Workshop für Kinder ab 6 Jahren
Leonie Waldner

62051

Mittwoch, 26.03.25, 16:30 – 17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

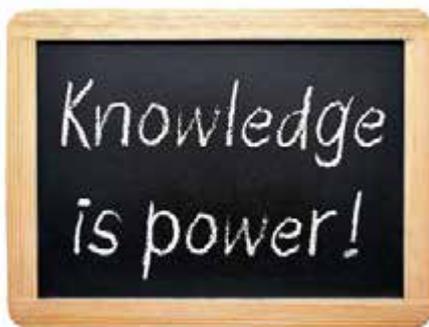
62052

Mittwoch, 14.05.25, 16:30 – 17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

62053

Mittwoch, 25.06.25, 16:30 – 17:30 Uhr
Nürtingen, N.N.
Gebühr: 10,00 €

Fit für die Schule



© Clipdealer

Englisch: Grammatik – Crashkurs Klasse 10

Workshop Klasse 10, Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

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

61004

Samstag, 26.04.25, 09:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 28,00 € (inkl. 2,- € Materialkosten)

Brush up your English grammar

Workshop 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, 16.05.25, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 28,00 € (inkl. 2,- € Materialkosten)

Englisch Abitur: schriftliche Prüfung

Ferienkurs. Birgit Binder

Der Kurs richtet sich an Schüler des allg. Gymnasiums, da die beiden Hauptthemen Crossing borders (Shortstories) und der Film „Arrival“ behandelt werden. Ferner werden wir uns noch mit den Themen der USA beschäftigen – cross cultural understanding, guns, reces, immigration und American Dream – wenn Zeit bleibt fassen wir noch die wichtigsten Dinge der Grammatik und des Writings zusammen.

61006

Montag, 14.04.25, 08:30 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 41,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Realschulabschluss: schriftl. Prüfung

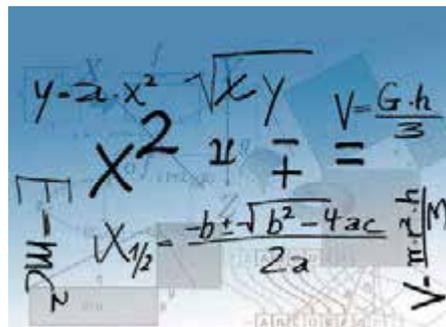
Workshop. Birgit Binder

Main topics:

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

61005

Samstag, 10.05.25, 8:30 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 41,00 € (inkl. Materialkosten)



© pixabay

Mathematik-Prüfungen

Wir werden gemeinsam die Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen. Ziel wird es sein, Wissenslücken zu schließen und die individuellen Rechentechniken zu verbessern.

Mathematik: Prüfungsvorbereitung Hauptschulabschluss

Grundkurs. Richard Rösch

61020

8-mal, montags, ab 03.02.25
15:30 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 94,40 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



**Mathematik: Aufbaukurs
Realschulabschluss
(schulbegleitend)**

Aufbaukurs. Richard Rösch

61021

8-mal, montags, ab 03.02.25
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 120,00 €

**Mathematik:
Prüfungsvorbereitung
Realschulabschluss (intensiv)**

Ferienkurs. Richard Rösch

61022

5-mal, dienstags bis samstags
ab 22.04.25, 14:00 – 15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 65,00 €

**Mathematik:
Prüfungsvorbereitung
Fachhochschulreife**

Ferienkurs. Richard Rösch

61023

5-mal, dienstags bis samstags
ab 22.04.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 85,00 €
Kleingruppe

**Mathematik: Abiturvorbereitung,
Berufl. Gymn. (eAN = „erhöhtes
Anforderungsniveau“)**

Grundkurs. Richard Rösch

61024

6-mal, donnerstags, ab 06.02.25
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

**Mathematik: Abiturvorbereitung-
Berufl. Gymn. (eAN) intensiv**

Ferienkurs Berufl. Gymnasium
Richard Rösch

61025

6-mal, montags, ab 03.03.25
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

**Mathematik: Abiturvorbereitung,
Allgem. Gymn. (Leistungsfach)**

Ferienkurs. Richard Rösch

61027

6-mal, montags, ab 03.03.25
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 105,00 €
Kleingruppe

61026

5-mal, dienstags bis samstags
ab 22.04.25, 15:45 – 17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 105,00 €
Kleingruppe

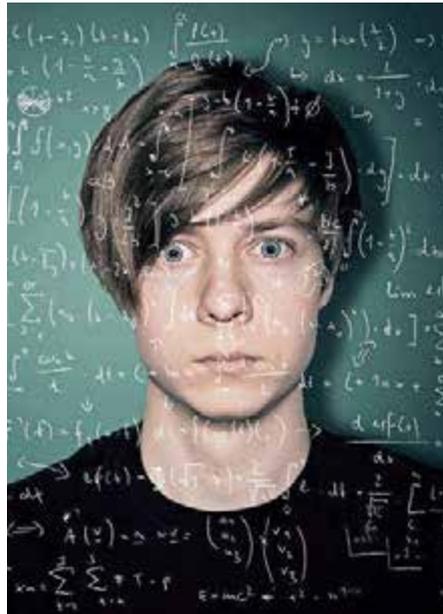
**Mathematik: Allg. Gymnasium
– Abiturvorbereitung**

Grundkurs. Martin Tenzer

Ziel dieses Kurses ist es, Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben, dass den Anforderungen des Faches nachgekommen und erfolgreich mitgearbeitet werden kann. Der erste Tag dient vorwiegend der Feststellung des Kenntnisstandes. Dann werden die wichtigsten Lösungswege z.B. anhand von Prüfungsaufgaben besprochen und erklärt. Die Kursteilnehmer(innen) sollen diese Verfahren umzusetzen und die Aufgaben selbstständig lösen, um die nötige Sicherheit im Unterricht und für die Prüfung zu erlangen. Mitzubringen: Buch mit alten Abituraufgaben der letzten Jahre

61029

4-mal, samstags, ab 15.03.25
10:00 – 12:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 125,00 €
Kleingruppe



© Adobe Stock

Anzeige

NTZ digital

Nürtinger Zeitung
Nürtinger Tagblatt - Anzeigeblatt für die Stadt Nürtingen und den Landkreis Eßlingen - Unabhängige Tageszeitung

Nürtinger Zeitung
Aktuell und lesenswert

Nürtinger Zeitung
Aktuell und lesenswert

www.ntz.de

Es fällt immer auf, wenn jemand über Dinge redet, die er versteht.

FutureDays

Eine Workshopreihe, durch welche du Einblicke in verschiedene Berufe bekommst. Das Besondere dabei? Du darfst gleich selbst Projekte durchführen und lernst so den Beruf ganz anders kennen! Außerdem bekommst du dadurch auch Zugang zu Berufen, an welche du bisher vielleicht noch gar nicht gedacht hast.

Für alle ab der 8. Klasse.
Kostenlos.
März & April
Freitagnachmittags.



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

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

22010

Samstag, 22.03.25, 14:30 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Marien-/ Silberburgstraße
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)



Villa Domnick © Günter Bayerl/Sammlung Domnick

Pfingstrosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11404

Mittwoch, 14.05.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22003C

Sonntag, 18.05.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Rosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11406

Mittwoch, 04.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Auf verschlungenen Pfaden auf der Stuttgarter Karlshöhe unterwegs – mit Besuch des „Lapidarium“

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

22012

Mittwoch, 04.06.25, 15:00 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Marien-/ Silberburgstraße
Gebühr: 24,00 € (inkl. 4 Euro Eintritt ins Lapidarium, keine Ermäßigung)

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

Führung mit Anmeldung
Monika Knoch, Dr. Stefan Kress

11409

Sonntag, 22.06.25, 14:00 – 16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhäuser, Eingang Lehr- u. Versuchsgarten
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22003B

Sonntag, 13.04.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Schöne Villen, schöne Aussicht und Spazierwege in Stuttgarts Halbhöhe

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

11111

Dienstag, 29.04.25, 15:00 – 18:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: S-Bahnhaltestelle Rotenbühlplatz/Stadtmitte
Gebühr: 25,00 € (inkl. 5 Euro für die Führung in der Synagoge, keine Ermäßigung)



Führung durch den Rosengarten Jurisch © Wolfgang Jurisch

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

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

22014

Donnerstag, 26.06.25, 14:00 – 17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle „Bubenbad“ U 15
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Der Stuttgarter Pragfriedhof – Grüne Oase voller Engel und ewigem Frieden

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

11112

Freitag, 11.07.25, 16:00 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haupteingang Pragfriedhof, Friedhofstraße 44, Haltestelle Pragfriedhof
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung
Melina Wießler

21015A

Sonntag, 09.03.25, 14:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015B

Sonntag, 13.04.25, 14:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015C

Sonntag, 29.06.25, 14:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21015D

Sonntag, 27.07.25, 14:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

Die Domnicks: Kunstsammler aus Leidenschaft

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22003D

Sonntag, 20.07.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

22004

Samstag, 17.05.25, 10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Galerie Die Treppe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

22005

Samstag, 05.07.25, 10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Galerie Die Treppe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

WIRKSAM: Elisabeth von Brandenburg – eine Hohenzollerin im Nürtinger Schloss

Führung durch die Sonderausstellung mit Anmeldung
Melina Wießler

11105A

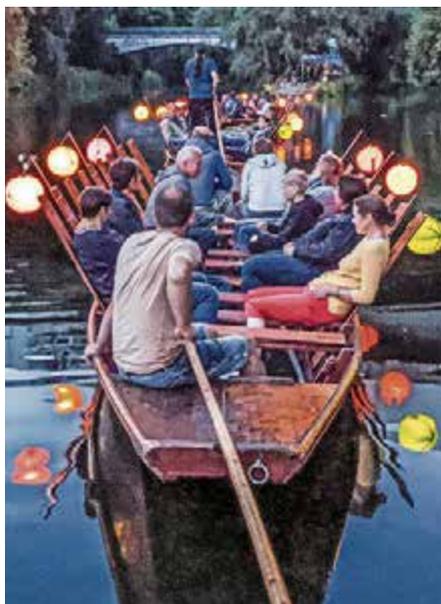
Mittwoch, 04.06.25, 18:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105B

Mittwoch, 09.07.25, 18:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105C

Mittwoch, 20.08.25, 18:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)



© Barbara Honner

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Führung mit Anmeldung
Matthias Leyk

11107

Freitag, 06.06.25, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11108

Samstag, 19.07.25, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Die Neuffener Martinskirche – Geschichte und Kunstwerke

Führung mit Anmeldung
Christian Kohler

11177

Mittwoch, 07.05.25, 15:00 – 16:00 Uhr
Neuffen, Martinskirche, Haupteingang
Gebühr: 6,00 €



Die Neuffener Martinskirche © Gseibold, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

NEU

Kirchdachführung in der Martinskirche Neuffen

Führung ohne Anmeldung
Raimund Maier

11178

Mittwoch, 07.05.25, 16:30 – 17:30 Uhr
Neuffen, Martinskirche, Haupteingang
Gebühr: 6,00 €

VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

Volkshochschule Nürtingen

Gutscheine

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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

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

NEU

Kraftquelle Kunst – Ein geführter Besuch in der Galerie Die Treppe

Führung mit Anmeldung
Constanze Halsband, Brigitte Kuder-Bross



Gesellschaft und Leben

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte	17
Politik und Gesellschaft	19
Recht/Finanzen	22
Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen	23
Pädagogik	26
Psychologie	27
Rhetorik	27
Philosophie	27

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 beiden Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv statt.



Elisabeth von Brandenburg, Inv.Nr. BSV KuPla.G0004 (Landshut Burg Trausnitz, St.-Georgs-Ritter-Saal)
© Bayerische Schlösserverwaltung, Maria Scherf, München

Werkstattgespräch: Elisabeth von Brandenburg – eine Hohenzollerin in Nürtingen

mit Anmeldung
Dr. Anja Thaller, Melina Wießler

Werkstattgespräch: Elisabeth von Brandenburg – eine Hohenzollerin in Nürtingen
Noch während ihrer konfliktreichen Ehe wohnen Graf Eberhard VI. von Württemberg und Elisabeth von Brandenburg zeitweise im Nürtinger Schloss. Nach dem Tod des Ehemannes führt sie hier einen glänzenden Witwenhof, kümmert sich um

ihre Nichten und Neffen, sorgt für deren Ausbildung und Zukunft und pflegt gute Beziehungen zur Stadt. Dr. Anja Thaller (Universität Mannheim) und Melina Wießler (Stadtmuseum Nürtingen) nähern sich einer Frau an, die im Netzwerk ihrer hohenzollerischen Familie agiert und ihre Handlungsspielräume aktiv nutzt. Außerdem berichten sie von den Herausforderungen und kreativen Problemlösungen, die es braucht, eine Fürstin des Spätmittelalters in einer Ausstellung zu porträtieren.

In Kooperation mit dem Stadtmuseum Nürtingen

11100

Montag, 30.06.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 7,00 €

Wein und Salz, Mehl und Schmalz – Kloster Salem und seine Güter zwischen Nürtingen und Esslingen

Vortrag mit Anmeldung. Manfred Waßner

Die im 12. Jahrhundert gegründete Zisterzienserkloster Salem zählte bis zum Ende des Alten Reichs 1806 zu den mächtigsten und wohlhabendsten Klöstern im Land. Schon bald nach der Gründung hatte das Kloster Besitz am Neckar, im Albvorland und auf den Fildern erworben: Adelige wie die Herren von Neuffen verkauften ihre Güter an Salem – so auch in Nürtingen 1284. Für mehr als 350 Jahre sollte das Kloster am Bodensee zu einem Machtfaktor in württembergischen Amtsstädten werden. Die Zisterzienser produzierten und verkauften Überschüsse, sie handelten mit Waren und erwirtschafteten Gewinn, der fürstliche Repräsentation ermöglichte.

Der Vortrag von Kreisarchivar Manfred Waßner geht den Ursprüngen des Salemer Besitzes in Nürtingen und Umgebung nach und zeigt, wie die Mönche in der Stadt lebten und wahrgenommen wurden.

11102

Montag, 07.04.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

KELLERGESCHICHTE(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!

500 Jahre Bauernkrieg

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

Mehrfach gab es im Mittelalter und auch in der frühen Neuzeit Aufstände von den kleinen Leuten – Bauern, Städtern und Bergleuten – aber der Bauernkrieg zw. 1524–26 war ein flächendeckender Aufstand in ganz Süddeutschland mit Ausnahme von Bayern. Das Buch „Von der Freyheith eines Christenmenschen“ (1520) von Martin Luther, der kurz zuvor entwickelte Buchdruck mit beweglichen Lettern und die herbeigeführte Inflation durch die Entdeckung Amerikas taten ihr Übriges. Die Welt war in Unordnung geraten. Man konnte sogar sagen, dass der Bauernkrieg das eigentliche Ende des Mittelalters im Deutschen Reich herbeigeführt hatte. Der Vortrag stellt Ursachen, Verlauf und Auswirkungen des Bauernkriegs in komprimierter Form vor.

11103

Dienstag, 11.03.25, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. 1 Kaffee und 1 Gebäck)

Orientalisch-europäische Kulturgeschichte

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Hofmann M.A.

Der Kaffee ist für die heutigen Europäer vielleicht noch das bekannteste kulturelle Vermächtnis der Araber. Doch die arabisch-europäische Kultur hat Europa in einem enormen, aber meist verkannten Maß geprägt. Die vielfältigen Begegnungen Europas mit dem Morgenland (frühere Handelsbeziehungen, islamische Epoche in Spanien, Kreuzzüge) eröffneten dem „Westen“ eine neue Welt: ob Alltagskultur, Architektur, Mathematik, Astronomie, Medizin, Philosophie, Literatur oder Musik – der arabische Einfluss ist ein nicht mehr wegzudenkendes Element der europäischen Kultur. Gerade zur Zeit des überall und ständig propagierten „Kampfes der Kulturen“ will dieser Vortrag an unsere kulturellen Gemeinsamkeiten mit der arabischen Welt erinnern.

11104

Dienstag, 27.05.25, 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. 1 Kaffee und 1 Gebäck)

WIRKSAM: Elisabeth von Brandenburg – eine Hohenzollerin im Nürtinger Schloss

Der Rundgang durch die Sonderausstellung macht mit Elisabeth von Brandenburg bekannt, die als fürstliche Witwe ein Vierteljahrhundert lang das Nürtinger Schloss bewohnt. Hinter ihr liegen eine behütete Kindheit bei ihrer hohenzollerischen Familie und eine schwierige Ehe mit Graf Eberhard VI. von Württemberg. Von der Bevölkerung wohlgeleitet, gewinnt sie in Nürtingen Handlungsspielraum: Sie verwaltet einen glänzenden Hof, ist rettende Anlaufstelle für ihre Verwandten und sorgt – politisch geschickt – für die Bildung und Zukunft ihrer Ziehkinder. In Kooperation mit dem Stadtmuseum Nürtingen

WIRKSAM: Elisabeth von Brandenburg – eine Hohenzollerin im Nürtinger Schloss

Führung durch die Ausstellung
Mit Anmeldung. Melina Wießler

11105A

Mittwoch, 04.06.25, 18:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105B

Mittwoch, 09.07.25, 18:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105C

Mittwoch, 20.08.25, 18:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

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

11107

Freitag, 06.06.25, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11108

Samstag, 19.07.25, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Schöne Villen, schöne Aussicht und Spazierwege in Stuttgarts Halbhöhe

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

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

11111

Dienstag, 29.04.25, 15:00 – 18:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: S-Bahnhaltestelle Rotebühlplatz/Stadtmitte
Gebühr: 25,00 € (inkl. 5 Euro für die Führung in der Synagoge, keine Ermäßigung)

Der Stuttgarter Pragfriedhof – Grüne Oase voller Engel und ewigem Frieden

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

Mit seiner 21 Hektar großen Fläche ist der 1873 eröffnete Pragfriedhof der drittgrößte Friedhof Stuttgarts. Einzigartig ist das im Jugendstil errichtete Krematorium. Neben Willi Baumeister und Eduard Mörike liegen auf dem Pragfriedhof weitere bekannte Persönlichkeiten, wie die bekannte Opernsängerin Anna Sutter oder der Schokoladenfabrikant Eduard Otto Moser begraben. Der Pragfriedhof war der erste kommunale Friedhof der Stadt; dies änderte das ganze Friedhofs Wesen in Stuttgart. Wir machen einen Rundgang über diesen wichtigen Stuttgarter Friedhof, der auch für das Stadtklima eine wichtige Grünfläche ist. Sein dichter Baumbestand verhindert ein deutliches nächtliches Auskühlen.

11112

Freitag, 11.07.25, 16:00 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haupteingang Pragfriedhof, Friedhofstraße 44, Haltestelle Pragfriedhof
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Annette Kehnel

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.

Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelter Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Prof. Dr. Annette Kehnel lehrt Mittelalterliche Geschichte an der Universität Mannheim. Ihr Buch «Wir konnten auch anders» wurde mit dem NDR-Sachbuchpreis ausgezeichnet.

11181

Montag, 03.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Dorothea Weltecke

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal I.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

11182

Sonntag, 09.03.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Theodora Becker

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel.

Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

11183

Sonntag, 27.04.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Politik und Gesellschaft

**Qual der Wahl!
Die Wahlprogramme zur
Bundestagswahl 2025**

Matthias Hofmann M.A.

Geht es ihnen auch so? Es stehen Wahlen an und man weiß nicht wen kann man, wenn sollte man oder wen will man eigentlich wählen. Um die „Qual der Wahl“ ein wenig zu erleichtern wollen wir in diesem Seminar einmal in die unterschiedlichen Wahlprogramme der Bundestagsparteien hineinschauen, mit welchen Programmen sie sich um den Wiedereinzug ins Parlament bewerben. Sie können online an den Kursterminen teilnehmen oder sie vor Ort in Reutlingen, Haus der Volkshochschule, Raum 206 besuchen. Den Teilnahmelink erhalten Sie vor Kursbeginn. In Kooperation mit der vhs Reutlingen und der vhs Augsburg

11200

4-mal, freitags, ab 17.01.25
09:15 – 11:45 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 82,60 €

**WAHL – WEB – TALKS – VERTRAUENSFRAGE(N):
Die Bundestagswahl 2025**

Die Bundestagswahl 2025 wird so spannend wie schon lange nicht mehr. In welchem Zustand präsentiert sich das „politische EKG“ unseres Landes? Wie krank oder gesund ist unsere parlamentarische Demokratie? Was sind die wahlentscheidenden Themen und welche Koalitionsoptionen sind denkbar? Wie beeinflussen Kriege und Krisen Wahlverhalten? Zunehmend werden Wahlen auf der Zielgeraden entschieden und die Zahl der „Last-Minute-Wähler:innen“ hat in den letzten Jahren zugenommen. Bestimmen die Ängste der Menschen, wer Mehrheiten erringt oder gewinnen die Parteien, die eine Agenda der Hoffnung verbreiten? Bei unseren spannenden Webtalks bilanzieren Politikwissenschaftler:innen die Parlamentsarbeit der letzten Legislaturperiode und bewerten die politischen und populistischen Strategien der Oppositionsparteien im Deutschen Bundestag. Wir freuen uns auf interessante Expertisen und spannende Einblicke in die Zukunft Deutschlands.

Termine

Jeweils Donnerstag, ab 20.15 Uhr:
9. Januar 2025, 16. Januar 2025,
23. Januar 2025 | 30. Januar 2025

Online	Webex-Meeting, Anmeldung erforderlich: https://www.lpb-freiburg.de/anmeldung-wahl-webtalk-25 . Der Teilnahmelink wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt.
Moderation	N.N., Robin Gritz, Prof. Dr. Michael Wehner, Mitarbeitende der LpB Außenstelle Freiburg
Seminar-Nr.	51/02/24 51/03a/25 51/04/25 51/05/25

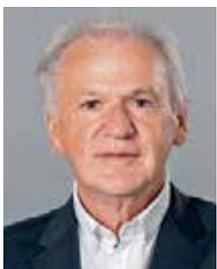


Foto: Pixabay | Fotografin: Vilka Glitter | Nr.: 6603654



© dieargelola

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller



Prof. Dr. Rainer Nübel © Nübel

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

Es sollen hintergründige, ernste, aber auch unterhaltsame Gespräche zur Zukunft dieser Region werden – auch im Spirit von Friedrich Hölderlin, der in seiner Zeit die Welt neu dachte. Der Moderator Dr. Rainer Nübel ist Professor für Medien und Kommunikation und war zuvor journalistisch tätig. Er lebt in Beuren.

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller – Thema: Sport

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Gäste: TG-Chef Hartmut Binder,
Benitta Quattlander
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel



Hartmut Binder © privat



Benitta Quattländer © tgn/V. Föhl

Sport steht für Leistung, Wettbewerb, Fitness, Gesundheit, Spannung, Fankultur und mitunter auch für Spektakel. Besonders spannend ist da-

her die Frage, welchen Stellenwert der Sport für die regionale Gesellschaft hat, wie er sich im Profi- und Amateurbereich in der Zukunft weiterentwickeln wird und welchen Beitrag er für ein „gutes Leben“ liefern kann. Dazu kann Hartmut Binder, der Vorsitzende der Turngemeinde Nürtingen, vielfältige interessante Einblicke geben. Er ist als Sportler und Sportexperte in Nürtingen und weit darüber hinaus bekannt: Hartmut Binder spielte bei der TG erfolgreich Handball und Volleyball, arbeitete zehn Jahre lang als Sportredakteur bei der Nürtinger Zeitung und leitete später die Presseabteilung der JBW-Werbeberatung, die damals die Hanns-Martin-Schleyer-Halle vermarktete. Seit mehr als 35 Jahren agiert er als Pressechef großer Sportevents wie den Stuttgart German Masters im Reitsport, dem internationalen Tanzturnier German Open Championships oder der bekannten Veranstaltung „Sportler des Jahres“ in Baden-Baden. Für Gesprächsstoff ist also an diesem Abend reichlich gesorgt.

Eine renommierte Handballspielerin der TG Nürtingen aus der Zweite-Bundesliga-Mannschaft wird Hartmut Binder zum Zukunfts-Talk begleiten: Benitta Quattlander, die Kapitänin des Bundesliga-Teams. Sie arbeitet beim Württembergischen Landessportbund im Bereich Sportstättenbau. Im Gespräch der beiden mit Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel wird es u.a. darum gehen, welche Kompetenzen Sportlerinnen und Sportler haben, die auch für einen erfolgreichen Umgang mit den Herausforderungen des großen gesellschaftlichen Wandels relevant sein können.

11201A

Montag, 10.03.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller – Generationengespräch

Gesprächsreihe mit Anmeldung
 Gäste: Almut Kaiser, Albrecht Meincke und Studierende
 Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel empfängt an diesem Abend mit der Künstlerin Almut Kaiser (geb.1943), Albrecht Meincke (geb. 1983), dem Leiter der Musik- und Jugendkunstschule und Studierenden der FKN und HfWU Nürtinger Kulturschaffende unterschiedlichen Alters zum Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller.

Mit ihnen spricht er im Rahmen unseres Semesterschwerpunkts darüber, was gutes Leben für sie in ihrem Leben und in ihrer jeweiligen Lebensphase bedeutet, welche Erfahrungen sie geprägt und ihnen weitergeholfen haben und mit welchen Wünschen, Erwartungen und Ängsten sie in die Zukunft sehen. Und – bei diesen Gästen gar keine Frage – es wird natürlich auch um die Bedeutung von Kunst und Kultur in ihrem Leben und für die Gesellschaft gehen.

Freuen Sie sich auf einen anregenden Austausch zwischen Nürtinger Kulturschaffenden aus drei Generationen, in den, wie immer, auch das Publikum einbezogen wird.

11201B

Freitag, 16.05., 19:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 8,00 €

Sag mal – hör mal

Gesprächsreihe ohne Anmeldung
 Moderation: Kai Müller, Rainer Nübel



Prof. Dr. Rainer Nübel © Nübel Kai Müller © Ralf Just

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

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

Kommen Sie und diskutieren Sie in einer angenehmen Atmosphäre mit uns. Jeder Abend wird mit einem kleinen Kulturteil umrahmt. Der Eintritt ist immer frei und ohne Anmeldung möglich.

Rainer Nübel ist Professor für Medien und Kommunikation und war zuvor journalistisch tätig. Er lebt in Beuren. Kai Müller ist Redaktionsleiter der Nürtinger Zeitung.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der erste Termin findet in Neckartailfingen statt (vgl. 11202A); der zweite wird rechtzeitig im Internet unter www.vhs-nuertingen.de und über die Nürtinger Zeitung bekannt gegeben.

Sag mal – hör mal!

in der Kelter Neckartailfingen zum Thema: Leben mit Kind
 Gesprächsreihe ohne Anmeldung
 Moderation: Kai Müller, Rainer Nübel

In der fünften Auflage des neuen Veranstaltungsformats „Sag mal – hör mal!“, die in Neckartailfingen stattfindet, geht es um das Leben mit Kind. Wie erleben Elternpaare oder Alleinerziehende den Alltag mit Kindern? Was läuft in diesem Zusammenhang gut in der Gemeinde, wo gibt es eventuell Entwicklungs- oder Änderungsbedarf? Und wie soll oder wird sich das Leben mit Kindern in Zukunft gestalten? Bürgerinnen und Bürger sind herzlich dazu eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen, Wahrnehmungen und auch Zukunftswünsche zu diesem wichtigen Thema zu schildern. Gemeinsam wird dann auch über mögliche oder erwünschte Entwicklungen und Konzepte gesprochen, um schließlich einen möglichst konkreten Blick in die erwünschte Zukunft zu werfen.

11202A

Donnerstag, 08.05.25, 18:30 Uhr
 Neckartailfingen, Bürgerhaus Kelter
 keine Gebühr

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

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

Auch die vhs Nürtingen kann diese Themen oft erst im folgenden Semesterprogramm aufnehmen. Deshalb bietet sie diese Politikveranstaltung an, die kurzfristig auf politische Entwicklungen reagieren kann. Erfahren Sie die Hintergründe zu aktuellen politischen Ereignissen und diskutieren Sie mit dem Referenten bei einem Abendschoppen im Gok'schen Keller darüber. Die grobe Themenstellung der ersten beiden Abende steht schon fest; das Thema des dritten Abends ist noch offen und wird ca. zwei Wochen vor dem Termin auf der Homepage der vhs bekannt gegeben.

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

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen
 Vortrag mit Anmeldung
 Matthias Hofmann M.A.

An diesem Abend wird es voraussichtlich um die bevorstehende Bundestagswahl gehen.

11204A

Montag, 10.02.25, 19:30 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Vortrag mit Anmeldung
 Matthias Hofmann M.A.

Das Thema des Abends wird etwa zwei Wochen vorher bekannt gegeben.

11204B

Donnerstag, 17.07.25, 19:30 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Ortstermin: Zu Besuch im Mehrgenerationenhaus

Führung mit Anmeldung

Angst vor Isolation im Alter, der Wunsch nach Entlastung bei der Kinderbetreuung, steigende Wohnungspreise oder einfach das Bedürfnis nach Geselligkeit und Austausch – es gibt viele Gründe für das Leben in einem Mehrgenerationenhaus oder -wohnprojekt. Daher ist es nicht erstaunlich, dass solche Wohnprojekte sich immer mehr verbreiten, auch in Nürtingen.

Aber wie packt man solch ein Projekt an? Wie lebt es sich darin und was ist wichtig bei der Planung? Welche Erfahrungen machen die Bewohner(innen) mit dieser Wohnform? Um all diese und mehr Aspekte geht es beim Besuch in einem Nürtinger Mehrgenerationenhaus. Nach einem Input durch Frau Falardeau und Herrn Jäger und einer kleinen Hausführung können in lockerer Runde Fragen gestellt werden.

11205

Donnerstag, 10.07.25, 18:00-19:30 Uhr
 Nürtingen, Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus, Ruthmänninstraße 3
 keine Gebühr



HFwu STUDIUM GENERALE SOMMERSEMESTER 2025

Öffentliche Vorträge und Seminare



Lesung & Impuls: Alle Zeit

Referentin: Teresa Bucker,
Autorin und Journalistin

26. März 2025, 19:00-20:30
Ort: HfWU, Details siehe Website:
hfwu.de/studium-generale

KI needs HI: Erst Human Intelligence schafft den Freiraum für eine Zukunftsökonomie

Referent: Peter Spiegel, Zukunftsforscher
8. Mai 2025, 19:00 – 20:30
Ort: HfWU, Details siehe Website:
hfwu.de/studium-generale

Bedenke, dass du sterben musst

Ethik-Seminar Dr. Frank Töpfer
Termine:
15./22. Mai, 5./26. Juni, 3./10. Juli 2025,
jeweils 15:45 – 17:15 Uhr
Ort: HfWU, Details siehe Website:
hfwu.de/studium-generale

Diese und weitere Studium
generale-Veranstaltungen
finden Sie jederzeit aktuell
unter:

www.hfwu.de/studium-generale
Kontakt: studium-generale@hfwu.de



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

19. FILMREIHE „STARKE FILME FÜR MENSCHENRECHTE“

In der Filmreihe zeigen wir ab Januar Filme zu aktuellen Menschenrechtsthemen. Veranstalter sind Amnesty International Nürtingen, die vhs Nürtingen und das Evangelische Bildungswerk im Landkreis Esslingen.



Ihr Jahrhundert – Frauen erzählen Geschichte

So 16.02.2025 17:45
Di 18.02.2025 20:15
Dokumentarfilm; Deutschland 2023;
100 min; Mehrsprachig mU;
Regie Uli Gaulke

Nermin Abadan-Unat, 1921 in Wien geboren, zog mit 15 Jahren allein nach Istanbul, um kostenlos zur Schule zu gehen, da ihre mittellose Mutter sie ins Büro schicken wollte. In Istanbul legte sie den Grundstein für ihre Karriere als Juristin und Soziologin. Sie ist eine der fünf hochbetagten Frauen in Uli Gaulkes Dokumentarfilm „Ihr Jahrhundert – Frauen erzählen Geschichte“. Sie lehrten Yoga, schrieben Bücher oder waren im diplomatischen Dienst und an Universitäten tätig. Sie berichten von Krisen, Kriegen und Revolutionen, die sie prägten. Ihre Geschichten sind Erzählungen von Emanzipation und Widerstand gegen gesellschaftlichen Druck.

Morgen ist auch noch ein Tag

So 16.03.2025 17:45
Di 18.03.2025 20:15
Tragikomödie; Italien 2023;
118 min; Regie Paola Cortellesi
In Zusammenarbeit mit dem
FrauenRat Nürtingen

Darf man das Thema der häuslichen Gewalt mit den Stilmitteln der Komödie begegnen? Ja, wenn einem dies so unfassbar kathartisch gelingt wie Paola Cortellesi. Morgen ist auch noch ein Tag spielt im Rom der Nachkriegszeit 1946 und erzählt die Geschichte von Delia, die als Mutter und Ehefrau in einem von Gewalt und Unterdrückung geprägten Alltag lebt. Ihr gewalttätiger Ehemann Ivano lässt sie die Hauptlast der familiären Pflichten tragen. Ein mysteriöser Brief gibt Delia schließlich den Mut, für ein besseres Leben zu kämpfen. Die Tragikomödie thematisiert auf lakonische Weise Emanzipation und weibliche Solidarität in einer repressiven Gesellschaft.



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteilichkeit verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtli-

che als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

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

Der Tod als Ansporn im Leben

Dr. phil. Thomas Oser

Genaue Informationen zu diesem Angebot finden Sie im Fachbereich Philosophie.

12305

Dienstag, 06.05.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 22,00 €

Die Lebensalter – ihre Besonderheiten, ihre Chancen

Dr. phil. Thomas Oser

Genaue Informationen zu diesem Angebot finden Sie im Fachbereich Philosophie.

12306

Montag, 02.06.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 22,00 €

Aufbrüche in neue Lebensphasen – Kreativworkshop

Prof. Dr. Rainer Nübel, Lia Hiller, Sara Hiller

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase, zum Beispiel vor einem neuen Job oder dem Ruhestand? Dann kann es hilfreich sein, sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit diesem neuen Lebenskapitel zu beschäftigen und eigene Vorstellungen zu konkretisieren. Dieser Kreativworkshop besteht aus drei Säulen:

Zunächst skizzieren die Teilnehmenden ihre eigene Zukunftsidee, beispielsweise durch die Anfertigung von Collagen, in denen sie mögliche neue Tätigkeitsfelder, Rollen, Funktionen oder Hobbys bezeichnen. Im zweiten Schritt schildern sie Erfahrungen und Erfolgsstories aus ihrem bisherigen Privat- und Berufsleben, die für sie besonders wichtig sind. Dabei werden sie sich ihrer Werte, Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten bewusst. Danach erzählen sie, wie sie sich neue Tätigkeiten, Rollen oder Hobbys vorstellen. Im letzten Schritt erleben die Teilnehmenden im szenischen Spiel, wie sich die neue Phase und die neuen Aktivitäten anfühlen könnten. Unter theaterpädagogischer Anleitung spielen sie sich selbst in Szenen der nahen Zukunft, in denen sie ihre Zukunftsidee, neue Tätigkeit, Rolle oder das neue beziehungsweise intensivierte Hobby konkret umsetzen.

Geleitet wird der Workshop von Sara Hiller, Kunsttherapeutin und freie Journalistin, Lia Hiller, Journalistin und Theaterpädagogin, sowie von Rainer Nübel, Professor für Medien- und Kommunikationsmanagement.

11206

Samstag, 05.07.25, 10:00 – 16:00 (inkl. Pausen)

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 €

Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Vortrag mit Anmeldung
Olivier van Beemen

Die NGO „African Parks“ verwaltet eine Fläche von der Größe Großbritanniens. Die Organisation unterhält bewaffnete Kräfte mit weitgehenden Befugnissen zum Schutz der Gebiete – vor Terroristen, vor Wilderern und vor der Bevölkerung. Einheimische dürfen das von ihnen traditionell genutzte Land nicht mehr betreten, es kommt zu Folter und Vergewaltigung.

Der Safari-Tourismus, Spenden von Milliardären und westlichen Regierungen – auch der deutschen – bringen reiche Einnahmen. An der Spitze steht eine weiße Elite, die alles daransetzt nur schöne Bilder von Großwild und intakter Natur nach außen dringen zu lassen.

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen.

In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsalariert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im

Namen einer „unberührten“ – menschenleeren – Natur herrscht.

Olivier van Beemen ist ein niederländischer investigativer Journalist, der sich vor allem mit Afrika beschäftigt. 2019 wurde er mit dem „Tegel“, dem wichtigsten niederländischen Journalistenpreis, ausgezeichnet. Seine Artikel erscheinen in internationalen Zeitungen wie The Guardian oder Le Monde.

11280

Mittwoch, 12.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Jens Gutzmer

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?

Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört. Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

11281

Dienstag, 08.04.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Mehr Informationen

zu den Referenten und zum Inhalt der Onlinevorträge erhalten Sie im Internet unter:



Recht / Finanzen

BLICKPUNKT PFLEGE

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

Hohe Pflegekosten – wann beteiligt sich das Sozialamt daran?

Vortrag mit Anmeldung
Michael Seyerle

Die Sorge ist bei vielen groß, wenn sie sehen, welche Kosten im Falle von Pflegebedürftigkeit auf sie zukommen. Spätestens beim Blick auf die Rechnung des Pflegeheims über die monatlichen Eigenanteile fragen sich manche: Wie soll ich das bezahlen?

Wenn die eigenen finanziellen Mittel nicht ausreichen, beteiligt sich unter Umständen das Sozialamt an den Pflegekosten. Michael Seyerle, Sachgebietsleiter für die Sozialhilfe beim Kreissozialamt im Landratsamt Esslingen, wird sich der Thematik annehmen und die Modalitäten der Sozialhilfe in Zusammenhang mit Pflegekosten erläutern.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Baden-Württemberg, Standort Nürtingen

11301

Dienstag, 11.03.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Geldanlage & Ruhestandsplanung 50plus

Volker Reif

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

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

11303

Dienstag, 29.04.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 26,00 €

Finanzielle Bildung für Berufseinsteiger

Vortrag mit Anmeldung
Irina Dejan

Endlich fertig mit der Ausbildung und das eigene „richtige“ Geld verdienen. Und jetzt? Welche Ziele, Wünsche und Träume hast du für dein Leben? Wie kannst du sie verwirklichen? Ein finanzielles Konzept ist dafür essentiell. Finanzielle Bildung ist dafür essentiell.

In diesem Powervortrag werden wir in 1,5 Stunden die Grundlagen der finanziellen Bildung erläutern und einen Meilenstein für deine finanzielle Intelligenz legen. Zusätzlich schauen wir uns an, welche Versicherungen in diesem Lebensabschnitt wirklich nötig sind.

11305

Mittwoch, 14.05.25, 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 7,00 €

Finanzielle Bildung für Frauen – Wie Frauen heute erfolgreich vorsorgen können

Vortrag mit Anmeldung
Irina Dejan

Frauen sind von Altersarmut öfter betroffen als Männer. Das hat verschiedene Gründe: Frauen verdienen im Schnitt 20% weniger als Männer für die gleiche Tätigkeit, Frauen bleiben eher bei den Kinder zuhause als Männer und arbeiten häufiger Teilzeit. Umso wichtiger ist es, dass die Verträge, die Frauen für die private Altersvorsorge abschließen zielführend sind und das Geld vermehren. Leider in der Realität oft ein Trugschluss. Das böse Erwachen kommt oft, wenn es bereits zu spät ist. Dabei gibt es gute Strategien, die eine ertragreiche Altersvorsorge ermöglichen. Mit der richtigen Planung und Vorgehensweise. Wir erläutern die Grundlagen der finanziellen Bildung und schauen uns an welche Alternativen Frau heutzutage für sich hat um für das Alter vorzusorgen und/oder ihre finanziellen Ziele für sich zu erreichen.

11306

Montag, 23.06.25, 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 7,00 €

Börsenseminar für Einsteiger(innen)

Tagesseminar. Volker Reif

Sie verfolgen bereits gespannt das Geschehen an der Börse oder wollen das in Zukunft tun? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie, um die Grundlagen des Börsenhandels kennenzulernen. Es werden folgende Fragen beantwortet: Wie funktioniert die Börse? Wie können Sie Aktien handeln? Mit welchen Chancen & Risiken müssen Sie rechnen? Wo finden Sie Informationen für Ihre Anlageentscheidung? Welche Vorteile bieten Fonds & ETFs?

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.

11307

Mittwoch, 25.06.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 29,60 €

Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Vortrag mit Anmeldung
Jana Ringwald

Der Beruf von Jana Ringwald spielt sich im Verborgenen ab. Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist ihr Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht.

Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken – eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt. Eine Welt, in der die Täter den Strafverfolgungsbehörden immer öfter einen Schritt voraus sind. Das Problem: Unser Rechtssystem wurde nicht für die komplexe Dynamik der digitalen Datenwelt konzipiert. Der Cyberraum lässt der Justiz nicht genügend Zeit, in der neuen Welt der Cyberkriminalität oder mit den technischen Durchbrüchen Schritt zu halten. Die Täter sind innovative, kreative Experten, die als digitale Kriminelle auch den digitalen Fortschritt mit vorantreiben. Jana Ringwald wird in ihrem Vortrag zeigen, vor welchen Problemen die Justiz steht und wie heute eine innovative und erfolversprechende Strafverfolgung aussehen kann.

Jana Ringwald ist Oberstaatsanwältin bei der Zentralstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (ZIT) der Generalstaatsanwaltschaft Frankfurt am Main. Mit ihrem Team ermittelt sie im Falle von Cyberattacken gegen deutsche Unternehmen und stellte illegal erlangte Kryptowährungen sicher. Sie vertritt das Bundesministerium der Justiz im European Judicial Cybercrime Network bei Eurojust in Den Haag.

11380

Mittwoch, 25.06.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen

Less is more – Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Oliver Büttner

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO2-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Prof. Dr. Oliver Büttner lehrt Wirtschaftspsychologie an der Universität Duisburg-Essen.

11483

Donnerstag, 06.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Schönheit der Astrophysik

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Andreas Müller

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

11482

Montag, 17.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Anzeige



WELTLADEN
NÜRTINGEN

fares
Schokovergnügen

Wir freuen uns auf Sie:
Mo.-Fr. 9.00-18.00, Sa. 9.00-13.30
Weltladen Nürtingen • Kirchstraße 25
www.nuertinger-weltladen.de
Der Weltladen zieht um!
Ab Frühsommer 2025 finden Sie uns
im Welthaus in der Kirchstraße 14!

Frühjahrsputz unverpackt für neugierige Menschen

mit Anmeldung

Melanie Hoß, Anne Leuthold

Neues Jahr, gute Vorsätze und viel (Putz-)Energie, dann bist Du bei uns genau richtig!

Welche essenziellen fünf Grundzutaten ohne Verpackungsmüll zum Mischen der eigenen Reinigungsmittel sollte man immer zu Hause haben? Welches Mischverhältnis ist das richtige? Und was nehme ich für was? Sind DIY-Produkte wirklich günstiger als fertige Mittel? Fragen über Fragen, ... wir bringen Klarheit und Ordnung in dein Putzmittelchaos! Gemeinsam stellen wir in entspannter Atmosphäre im Unverpackt Laden Glas & Beutel zwei umweltfreundliche und nachhaltige Putzmittel für zuhause her, die dir im Alltag weiterhelfen. Außerdem stellen wir dir unseren genossenschaftlichen Unverpackt Laden vor, probieren einige Kleinigkeiten und nippen alkoholfreien Sekt aus alten Obstsorten.

Melanie Hoß und Anne Leuthold sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von Glas & Beutel – Unverpackt Nürtingen eG.

11401

Montag, 17.03.25, 18:30 Uhr

Nürtingen, Glas & Beutel Unverpackt-Laden

Gebühr: 7,50 €

www.vhs-nuertingen.de



© 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.

11405

Samstag, 22.03.25, 10:00 – 11:30 Uhr

Wendlingen, Rosengarten Jurisch

Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)



TGV in Straßbourg © Frankenhauser

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 teurer sein als klimaschädliche Flug- und Autoreisen!

Wir werden im Seminar live anhand der Reiseintereessen 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 Oer 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“.

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

11403

Montag, 24.03.25, 18:30 – 20:45 Uhr

online

Gebühr: 15,00 €

Anzeige

Charmante Gärten.

die bäumler
individuelle Gärten

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

Mehr Informationen

zu den Referenten und zum Inhalt der Onlinevorträge erhalten Sie im Internet unter:



Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement

angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen
Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Karen Pittel

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft. Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten „Wasser in einer aufgeheizten Welt“. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

11484

Dienstag, 25.03.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

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

Jörg Jaissle



vhespresso
klein-stark-gut

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

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

50501

Freitag, 28.03.25, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich
vhespresso-Kurs: 2-4 Teilnehmende

Gemeinsam nachhaltig kochen im Unverpacktladen

Melanie Hoß, Sophie Grasser

Wir kochen zusammen mit natürlichen Zutaten aus dem Unverpacktladen „Glas & Beutel“. Eingeladen sind alle Menschen, die Lust haben Neues zu probieren oder Altbewährtes wieder zu entdecken. Kochen und genießen Sie gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeiter(inn)en Grünkernbratlinge, Linsenbolognese und ein Überraschungsdessert.

Nutzen Sie die Gelegenheit zwischen den einzelnen Gängen, sich unser reichhaltiges Sortiment anzuschauen. Lassen Sie sich unsere Produkte zeigen soweit Tipps und Tricks rund um das unverpackte Einkaufen geben. Wir werden einige Leckereien zum Verkosten bereitstellen und probieren regionalen alkoholfreien Sekt aus alten Obstsorten.

Das wird ein entspannter Abend in unserem Laden. Wir freuen uns auf Sie!

Melanie Hoß und Anne Leuthold sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von Glas & Beutel – Unverpackt Nürtingen eG

11402

Samstag, 05.04.25, 17:00 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Glas & Beutel Unverpackt-Laden
Gebühr: 18,50 € (inkl. Lebensmittel)

A matter of taste – wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Ika Axmann

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

11485

Donnerstag, 10.04.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen

Führung mit Anmeldung
Astronomische Vereinigung Nürtingen

Die Astronomische Vereinigung Nürtingen e.V. betreibt neben der Sporthalle am Hölderlin-Gymnasium die Neckar-Alb-Sternwarte. Die Sternwarte ist das „Tor“ zu den Wundern des nächtlichen Sternenhimmels. Dort können Mond, Planeten, Kometen und unser Heimatstern, die Sonne, leuchtende Gasnebel, funkelnde Sternhaufen und weit entfernte Galaxien beobachtet werden.

Mitglieder des Vereins werden den Kursteilnehmern Informationen vor Ort zum Verein, zur Sternwarte und der Beobachtung des Sternenhimmels vermitteln. Die vorhandenen Beobachtungsgeräte werden erklärt und auch in einer praktischen Einweisung die Anwendung vorgeführt. Bei schönem Wetter kann die Sonne und ggf. auch der Mond und der Planet Venus am Tageshimmel beobachtet werden. Ist das Wetter nicht so gut, gibt es einen Vortrag zu den schönsten Himmelsobjekten und über Astroreisen.

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke werden gestellt

11408

Samstag, 03.05.25, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte Nürtingen
Gebühr: 10,00 €

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Matthias Brand

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld. Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

11486

Mittwoch, 07.05.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

BESUCHEN SIE UNS ONLINE



Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

Vortrag mit Anmeldung
Elias Schempff, Sven Hübschen

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

11481

Mittwoch, 14.05.25, 18:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



© Wolfgang Jurisch

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 Blütenvielfalt 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-freiliegende 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?).

11404

Mittwoch, 14.05.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Rosengartenführung 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 Sitzecken 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 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.

11406

Mittwoch, 04.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)



© Monika Knoch

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

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 Tachenhäuser Hof. 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 umher-schwirrenden Bienen und Insekten ein. In Kooperation mit dem Umweltbeauftragten der Stadt Nürtingen

11409

Sonntag, 22.06.25, 14:00 – 16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhäuser, Eingang Lehr- u. Versuchsgarten
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)



© Wolfgang Jurisch

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 Gärtnermeisters und Rosenliebhabers selbst Hand anlegen.

11407

Mittwoch, 25.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

Pädagogik



Ursula Frühe © Patmos Verlag

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

Ursula Frühe

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

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

12101

Dienstag, 27.05.25, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Psychologie

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael R. Schwelling

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 angelegten 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. Schwelling 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, 19.03.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

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

Dr. Michael R. Schwelling

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 Paarbeziehung 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.

54003

Freitag, 21.03.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen

Dr. Michael R. Schwelling

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, 26.03.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Aufbrüche in neue Lebensphasen – Kreativworkshop

Prof. Dr. Rainer Nübel, Lia Hiller, Sara Hiller

Sie stehen am Beginn einer neuen Lebensphase, zum Beispiel vor einem neuen Job oder dem Ruhestand? Dann kann es hilfreich sein, sich aus unterschiedlichen Perspektiven mit diesem neuen Lebenskapitel zu beschäftigen und eigene Vorstellungen zu konkretisieren. Dieser Kreativworkshop besteht aus drei Säulen:

Zunächst skizzieren die Teilnehmenden ihre eigene Zukunftsidee, beispielsweise durch die Anfertigung von Collagen, in denen sie mögliche neue Tätigkeitsfelder, Rollen, Funktionen oder Hobbys bezeichnen. Im zweiten Schritt schildern sie Erfahrungen und Erfolgsgeschichten aus ihrem bisherigen Privat- und Berufsleben, die für sie besonders wichtig sind. Dabei werden sie sich ihrer Werte, Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten bewusst. Danach erzählen sie, wie sie sich neue Tätigkeiten, Rollen oder Hobbys vorstellen. Im letzten Schritt erleben die Teilnehmenden im szenischen Spiel, wie sich die neue Phase und die neuen Aktivitäten anfühlen könnten. Unter theaterpädagogischer Anleitung spielen sie sich selbst in Szenen der nahen

Zukunft, in denen sie ihre Zukunftsidee, neue Tätigkeit, Rolle oder das neue beziehungsweise intensivierte Hobby konkret umsetzen.

Geleitet wird der Workshop von Sara Hiller, Kunsttherapeutin und freie Journalistin, Lia Hiller, Journalistin und Theaterpädagogin, sowie von Rainer Nübel, Professor für Medien- und Kommunikationsmanagement.

11206

Samstag, 05.07.25, 10:00 – 16:00 (inkl. Pausen)
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 €

Rhetorik

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben



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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

54008

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

Philosophie

Philosophisches Café „denk.art“

denk.art – philosophisches Café

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

Philosophisches Café – Menschenrechte – global oder regional?

Vortrag. Dr. Peter Vollbrecht

Die Menschenrechte, erstmals 1776/1789 juristisch codiert in den Vereinigten Staaten und in Frankreich, sind weltweit zum politisch-humanitären Standard geworden. Ihre philosophische Begründung ist im globalen Norden recht unkontrovers, bezieht man sich doch dabei auf ein allgemein akzeptiertes Menschenbild. Doch anders sieht es in islamischen oder afrikanischen Regionen aus, die ihre jeweils eigenen Menschenrechts-Chartas entwickelt haben. In ihnen wird der Wert auf kulturspezifische Besonderheiten gelegt und der westliche Universalismus kritisch hinterfragt. Peter Vollbrecht erörtert das philosophische Fundament der Menschenrechte und stellt die Frage nach der wechselseitigen Akzeptanz »westlicher« und »nichtwestlicher« Menschenrechts-Konzeptionen. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei. Das Café öffnet bereits um 10.30 Uhr. Der Eintritt zum Café denk.art ist frei, Spenden sind willkommen. Eine Reservierung ist nicht erforderlich.

12301

Sonntag, 16.03.25, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café – Was ist Toleranz? Wie weit reicht sie? Wo liegen ihre Grenzen?

Vortrag. Günter Käb

Toleranz gilt vielen von uns als eine zentrale Tugend offener, pluraler Gesellschaften und vielleicht sogar als die wichtigste Bedingung des gesellschaftlichen Zusammenlebens in Demokratien, die auf Freiheit und Gleichheit aufbauen. Andere halten Toleranz dagegen für verschleierte Gleichgültigkeit, wo doch eher klare Positionierung gefordert sei. Wiederum anderen gilt sie als eine herablassend duldende Haltung. Und tatsächlich: Bei genauerem Hinsehen sind Begriff und Haltung der Toleranz nicht so ein-

fach zu fassen wie zunächst gedacht. Was genau ist also Toleranz? Wie verhält sie sich zu Indifferenz einerseits, zu Akzeptanz und Wertschätzung andererseits? Wie lassen sich ihre Grenzen bestimmen? Und ist Toleranz überhaupt allgemein und ein für alle Mal bestimmbar? Anhand der Beiträge bekannter und weniger bekannter Autoren soll versucht werden, Begriff und Haltung der Toleranz genauer auf die Spur zu kommen. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei. Das Café öffnet bereits um 10.30 Uhr. Der Eintritt zum Café denk.art ist frei, Spenden sind willkommen. Eine Reservierung ist nicht erforderlich.

12302

Sonntag, 27.04.25, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Philosophisches Café – Was ist intelligent an künstlicher Intelligenz?

Vortrag. Jonathan Griffiths

Was ist an künstlicher Intelligenz intelligent? Anders ausgedrückt: Was braucht es, um menschengemachten Artefakten, d. h. Maschinen, Intelligenz zuzuschreiben? Und ist es richtig, dass wir solche Begriffe verwenden, entweder für Artefakte, die derzeit existieren, oder für solche, die in Zukunft existieren könnten? Im Café denk.art gibt der Tübinger Philosoph Jonathan Griffiths einen Überblick über die diesbezüglichen philosophischen Diskussionen – beginnend mit dem Aufkommen moderner Computertechnik in den 1950er Jahren bis hin zu den großen Sprachmodellen (LLMs) unserer heutigen Zeit. Es wird sich zeigen, dass die Frage, ob Systeme intelligent sind, ebenso viel mit unseren Kriterien dafür zu tun hat, was als intelligent gilt sowie mit der fortwährenden Entwicklung scheinbar denkender, logisch schlussfolgernder und sich artikulierender künstlicher Systeme. Als Einstimmung zeigt die japanische Tänzerin Sawako Nunotani eine Performance zur Welt der Roboter. Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei. Das Café öffnet bereits um

10.30 Uhr. Der Eintritt zum Café denk.art ist frei, Spenden sind willkommen. Eine Reservierung ist nicht erforderlich.

12303

Sonntag, 15.06.25, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Der Tod als Ansporn im Leben

Dr. phil. Thomas Oser

„Der Schlüssel zur Frage nach dem Tod öffnet die Tür zum Leben.“ Dieser Ausspruch der Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross ist das Motto dieses Seminars mit dem Philosophen und Trauerredner Thomas Oser. Ziel ist es, den Tod gesprächsweise so zu bedenken, dass er zu einem Ansporn im Leben wird. Einsichten der Philosophie und auch poetische Texte werden dabei dem eigenen Nachdenken auf die Sprünge helfen.

12305

Dienstag, 06.05.25, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 22,00 €

Die Lebensalter – ihre Besonderheiten, ihre Chancen

Dr. phil. Thomas Oser

„Das Leben mit seinen verschiedenen Epochen ist eine Schatzkammer. Wir werden reich in jedem Gewölbe beschenkt; wie reich, das erkennen wir erst beim Eintritt in das nächste Gewölbe.“ So schrieb einst Friedrich Hebbel über die verschiedenen Lebensalter. Jedes hat seine Eigentümlichkeiten, ganz besonderen Chancen und Herausforderungen. Wie in der Jugend der Zukunftshorizont noch weit und offen erscheint, so rückt im Alter der Blick vermehrt ins Vergangene und das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit tritt verstärkt hervor. In dem Seminar mit dem Philosophen Thomas Oser werden gesprächsweise die einzelnen Lebensalter beleuchtet, wobei philosophische und poetische Einsichten das eigene Nachdenken inspirieren werden.

12306

Montag, 02.06.25, 19:00–21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 22,00 €

+ + 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 + +



Kunst und Kultur

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

Literatur	29
Kunst	33
Fotografie / Video / Internet	35
Radieren / Malen / Zeichnen	36
Keramik / Gestalten / Werken	38
Mode und Kosmetik	38
Musik und Spiel	38



Thomas Oser © Oscar Eyb

Theater-Workshop: Szenen aus dem eigenen Leben spielen

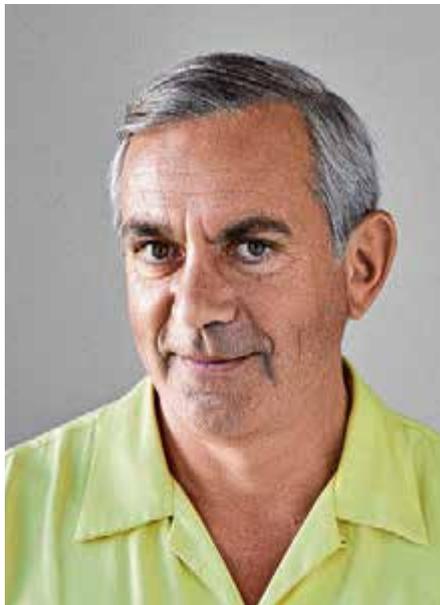
Dr. phil. Thomas Oser

Das eigene Leben ist reich an Geschichten und Anekdoten. Diese wollen nicht nur erinnert, sondern vielleicht auch dargestellt werden. Dafür ist dieser besondere Theaterworkshop da: Die Teilnehmenden sind eingeladen, etwas aus ihrem Leben zu erzählen, und andere spielen dies auf der Bühne nach. Dafür ist keine Theatererfahrung nötig, vielmehr nur die Lust, von sich zu erzählen und sich szenisch auszudrücken. Außerdem werden zunächst Übungen und Spiele auf diese freie Form des Theaterspielens vorbereiten. Der Workshop wird geleitet von Thomas Oser, der seit über zwanzig Jahren Theaterimprovisation in Nürtingen unterrichtet.

20000

Samstag, 31.05., 11:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 49,00 €

Literatur



Wladimir Kaminer © Wladimir Kaminer

Lesung mit Wladimir Kaminer – Wie sage ich es meiner Mutter?

Autorenlesung. Wladimir Kaminer

Wladimir Kaminers Mutter versteht die Welt nicht mehr. Ihre Enkel ziehen vegane Rühreier einer ordentlichen Bulette vor, den früher so geliebten Zoo wollen sie als Ort der Tierquälerei abschaffen, und sogar Omas umweltfreundliche elektrische Fliegenklatsche wird kritisiert. Und so leben Oma und Enkel zunehmend auf verschiedenen Planeten.

Wladimir Kaminer gibt sein Bestes, seiner Mutter diese neue Welt zu erklären und mit Humor und wechselseitigem Verständnis zwischen den Generationen zu vermitteln - von Biofleisch bis Gendersternchen.

Seitdem im Jahr 2000 sein Erzählband „Russendisko“ erschien, ist Kaminer aus der deutschen modernen Literaturlandschaft nicht mehr wegzudenken. Nicht nur wegen seiner Produktivität – jedes Jahr erscheint ein neues Buch von ihm – sondern auch wegen der humorvollen Art und Weise, wie er uns den Spiegel vor die Augen hält. Seine Bücher sind immer mit einem Schmunzeln zu lesen, seine Audio-CDs, die er selbst mit seinem unverwechselbaren und charmanten Akzent liest, lassen einem hin und wieder die Tränen vor Lachen in die Augen steigen.

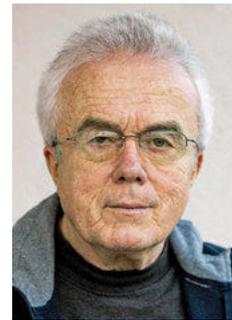
Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle der vhs im Hölderlinhaus und in der Buchhandlung Zimmermann

21000

Dienstag, 18.03.25, 19:00 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 20,00 € (Vorverkauf),
22,00 € (Abendkasse)

Kurt Oesterle liest aus seinem Roman „Alten Mann braucht niemand mehr“

Autorenlesung. Dr. Kurt Oesterle



Dr. Kurt Oesterle © Manfred Grohe

In seinem Roman „Alten Mann braucht keinen mehr“ erzählt der Tübinger Autor Kurt Oesterle die Geschichte eines um siebzig Jahre alten Mannes, der zu seiner großen Überraschung erfährt, dass das Alter nicht – wie oft behauptet – eine Verarmung mit sich bringt, sondern

eine Bereicherung.

Kurt Oesterle, Jahrgang 1955, ist vor allem durch seinen Roman „Der Fernsehast“ (2002) und durch Reportage „Stammheim. Der Vollzugsbeamte Horst Bubeck und die RAF-Häftlinge“ (2003) bekannt geworden. Er wurde ausgezeichnet mit dem Theodor-Wolff-Preis, dem Berthold-Auerbach-Preis sowie dem Ludwig-Uhland-Förderpreis. Eine Reservierung wird empfohlen unter reservierung@tvfk.de oder 07022-2096-172.

In Kooperation mit der Alten Seegrasspinnerei

21001

Sonntag, 02.02.25, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)



Autorenkreis Atmosphäre © vhs

Auf dem Weg – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

Autorenlesung. Beate Treutner

Diesmal haben wir uns schreibend auf den Weg gemacht, Ideen, Gedanken, Fantasien oder auch Erinnerungen aus verschiedenen Lebensphasen „laufen“ zu lassen.

Für manche war der Weg einfach, luftig und leicht, andere wiederum schlugen steinige und steile Stolperwege ein. Bei einigen schien die Sonne, bei anderen war es auch mal sehr dunkel. Egal, in welchem Lebensabschnitt wir uns gerade befinden, immer war der Weg unser Ziel. Es gab vieles zu sehen, zu entdecken, zu erleben und so sind am

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, wel-

cher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet.

Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

Anzeige



Eine Auswahl aus unserem Frühjahrsprogramm:

Kai Bliesener

liest aus seinem neuen Krimi:
**Hotel Silber -
 Neue Zeit, alte Schuld**
*Mi., 19. März, 19.30 Uhr
 in Kirchheim*

Rudolf Guckelsberger

liest zum Thomas-Mann-
 Jubiläum aus dem Zauberberg:
„Fülle des Wohllauts“
*Do., 27. März, 19.30 Uhr
 in Nürtingen*

marotte-Tournee-Ensemble spielt:

Kuh Lieselotte

empf. von 4 - 9 Jahren
*Fr., 4. April, 15 und 16.30 Uhr
 in der Stadthalle Nürtingen*

Prof. Dr. Bernhard Pörksen: Zuhören - Die Kunst, sich der Welt zu öffnen

*Do., 10. April, 19.30 Uhr
 in der Kreuzkirche Nürtingen*

Kerstin Holzer

liest aus ihrem neuen Buch:
Thomas Mann macht Ferien
*Mi., 14. Mai, 19.30 Uhr
 in Kirchheim*

Holen Sie sich unser ausführliches Programm!

**Zimmermann.
 Die Buchhandlung
 in Nürtingen
 und Kirchheim**

Online-Shop: www.buchhaus-zimmermann.de

Ende der langen Strecke Texte ganz unterschiedlicher Art entstanden, die wir Ihnen nun gerne bei unserer Lesung präsentieren möchten.

21002

Freitag, 14.03.25, 19:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 8,00 €



© Iris Schlichte

Frauen mit kurzen Haaren - Texte und Fotografien

Vortrag mit Anmeldung. Iris Schlichte

Widmet sich dieses Buch einem Thema oder führte, drängte das Thema zu diesem Buch?

„Frauen mit kurzen Haaren“ – Texte und Fotografien – der Titel kann verschiedene Assoziationen hervorrufen. Die beiden Autorinnen Monika Mohr-Mühleisen und Iris Schlichte verband eine lebenslange Freundschaft. Die Leidenschaft der 2024 an einer Krebserkrankung verstorbenen Monika Mohr-Mühleisen war die Lyrik, die von Iris Schlichte ist die Fotografie. In diesem Buch haben die beiden Kunstformen zusammengefunden. Das Buch nähert sich mit Fingerspitzengefühl einem sensiblen Thema – der Zerbrechlichkeit des Lebens. 12 Gedankenbilder können Mut, Zuversicht und Lebensfreude vermitteln. Iris Schlichte stellt das Buch und seine Entstehungsgeschichte vor.

In Kooperation mit dem Kulturamt Nürtingen

21003

Mittwoch, 26.03.25, 19:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 keine Gebühr



Michael Sommer © Foto Robert Haas

Weltliteratur im Miniformat

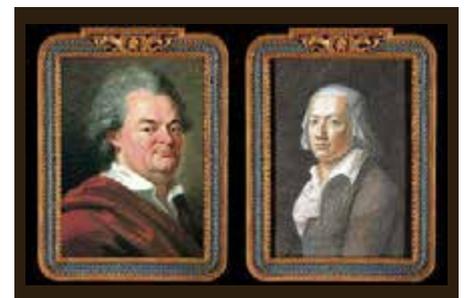
Lecture performance mit Michael Sommer
 Michael Sommer ist Theatermacher, Lehrer und YouTuber und sein Kanal SOMMERS WELTLITERA-

TUR TO GO ist vor allem bei Schüler/innen und Lehrkräften ziemlich bekannt. Seine Spezialität: Literaturvermittlung. Vor allem Klassiker, vor allem verständlich. Seit 2015 schlägt er in kurzen Videos Schneisen ins Dickicht der großen Weltliteratur, wobei ihn ein Ensemble aus Playmobilfiguren unterstützt. In der Lecture Performance „7,5 CM GRÖSSENWAHN“ stellt Sommer seine Arbeit vor, präsentiert die beste Inhaltsangabe aller Zeiten, macht Werbung fürs Kindischsein und gibt Kostproben aus seiner Arbeit – dieses Mal aus Hölderlins HYPERION, der als Videoclip fester Bestandteil in der neuen Dauerausstellung im Hölderlinhaus ist.

In Kooperation mit dem Kulturamt Nürtingen

21004

Freitag, 28.03.25, 19:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 15,00 €



Schubart und Hölderlin

© gemeinfrei

„O es wär eine Freude, so eines Mannes Freund zu sein.“

Hölderlin und Schubart – eine verhinderte Freundschaft

mit Anmeldung

Prof. Dr. Barbara Potthast (Vortrag)

Rudolf Guckelsberger (Rezitation)

Zwischen den beiden schwäbischen Dichtern Christian Friedrich Daniel Schubart und Friedrich Hölderlin liegen über 30 Jahre Altersunterschied; ihre Werke gehören unterschiedlichen literaturgeschichtlichen Epochen an. Und doch war da zwischen ihnen eine Anziehung, aus der unter anderen Umständen vielleicht eine Freundschaft hätte werden können.

Bei aller Verschiedenheit der beiden Dichter und ihrer Werke verbindet sie nämlich etwas Wesentliches: ihre radikale Entschlossenheit, ihr Leben trotz aller Schwierigkeiten ganz der Dichtung zu widmen. Lebenslang gelang es den beiden Bürgersöhnen nicht, sich als Dichter in die bürgerliche Gesellschaft zu re-integrieren. Für die Freiheit, ihren Dichterberuf in ihrem individuellen Sinn auszuleben, mussten beide Festnahmen, Folter und Todesängste in Kauf nehmen – Schubart in seinem Gefängnis auf dem Hohenasperg, Hölderlin im Autenriethschen Klinikum in Tübingen, in dem er fast ein Jahr gefangen gehalten wurde.

Der bekannte Rezitator und SWR-Rundfunksprecher Rudolf Guckelsberger und Barbara Potthast, Professorin für Neuere deutsche Literatur an der Universität Stuttgart, rekonstruieren die bisher weitgehend unbeachtete Beziehung zwischen Schubart und Hölderlin aus ihren Texten heraus und fördern erstaunliche Verbindungen zwischen den beiden Dichtern zutage.

In Kooperation mit dem Kulturamt Nürtingen



**KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de**

21005

Donnerstag, 08.05.25, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 18,00 € (inkl. ein Getränk)

Lebensstufen

Betrachtungen zu einem komplexen Thema
Vortrag mit Anmeldung
Dr. Waltraud Falardeau

Jeder Tag ist ein Neuanfang, jeder Tag ist ein Fortschreiten. Die menschlichen Lebensstufen sind nicht starr festgelegt. „Mit der Reife wird man immer jünger“ meint Hermann Hesse. Man müsse – bis ins hohe Alter hinein – das Leben unter der Dynamik des Werdens und Wandelns betrachten. In seinem berühmten „Stufengedicht“ schildert er diesen Prozess. Sein wohl bekanntestes Gedicht soll Ausgangspunkt der Überlegungen zu Entwicklungs- und Lebensstufen sein. Neben literarischen Quellen werden Erkenntnisse aus den Sozialwissenschaften eingebunden, um das komplexe Thema vielfältig betrachten zu können.

21008

Donnerstag, 26.05.25, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €



© Marion Jeiter

Das Märchen von der 13. Fee

Erzähltheater für Kinder ab 5 Jahren
Von und mit Marion Jeiter

In ihrem Erzähltheaterstück setzt sich die Schauspielerinnen und Autorin Marion Jeiter mit der 13. Fee des Dornröschenmärchens auseinander. Wie oft sind Kinder traurig, weil sie eben nicht zu einem Geburtstag eines anderen Kindes eingeladen werden. Der 13. Fee aus dem Dornröschenmärchen geht es genauso. Als Einzige wurde sie nicht zur Geburtsfeier der frischgeborenen Prinzessin eingeladen. Der König hatte eben nur 12 goldene Teller und 12 goldene Becher und so hat er sich entschieden eine Fee nicht einzuladen. Die 13. Fee hatte sich schon so gefreut auf die Feier. Als sie erfährt, dass sie nicht zu den Gästen gehört, wird sie böse. Vor lauter Wut verflucht sie Dornröschen.

Marion Jeiter erzählt die Geschichte der 13. Fee, sie schlüpft in alle möglichen Figuren und setzt sich mit der Frage auseinander, warum wir manchmal böse werden und möglicherweise Dinge tun, die wir später bereuen.

Im Rahmen der Nürtinger Märchentage, in Kooperation mit dem Kulturamt Nürtingen

21007

Samstag, 24.05.25, 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 9,00 € (Kinder: 6,00 €)

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Rilkes Werke sind Zeugnisse eines intensiven, auf Verwandlung und Wachstum ausgerichteten Lebens. Ins Innere der Wirklichkeit wollte er vordringen und fühlte sich der Sichtbarmachung des Geistes verpflichtet.

Unübertroffen sind die Tiefe, die Musikalität und die reichhaltige Bildersprache seiner Gedichte. Ungebrochen ist die Aktualität seines Denkens und seiner Denkanstöße zu Problemen von Gegenwart und Zukunft.

Sein Leben war von vielen Umwälzungen und Herausforderungen bestimmt, die sein Dichten und Denken maßgebend beeinflusst haben. Diese für die Zukunft maßgebende Dichtung und einzelne seiner Lebensstationen sollen durch das Ensemble Divertimento gewürdigt werden.

Es erwartet Sie ein stimmungsvoller Abend – in üppiger Natur auf dem Gelände des Freilichtmuseums in Beuren – mit ausgewählten Werken Rilkes, begleitet von Musik für Flöte und Piano. Genießen Sie die Kraft der Worte und der Kompositionen aus seiner Epoche.



Ensemble Divertimento © Anna-Marie Klier

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“

Zu Rainer Maria Rilkes 150. Geburtstag
Literarisch-musikalischer Abend
mit Anmeldung

Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt,
Andreas Baumann

21009A

Freitag, 18.07.25, 19:30 – 21:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 19,00 €

21009B

Samstag, 19.07.25, 19:30 – 21:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 19,00 €

Der Tod als Ansporn im Leben

Dr. phil. Thomas Oser

Genauere Informationen zu diesem Angebot finden Sie im Fachbereich Philosophie.

12305

Dienstag, 06.05.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 22,00 €

Die Lebensalter – ihre Besonderheiten, ihre Chancen

Dr. phil. Thomas Oser

Genauere Informationen zu diesem Angebot finden Sie im Fachbereich Philosophie.

12306

Montag, 02.06.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 22,00 €



Autorenkreis Atmosphäre © vhs

Autorenkreis Atmosphäre

Beate Treutner

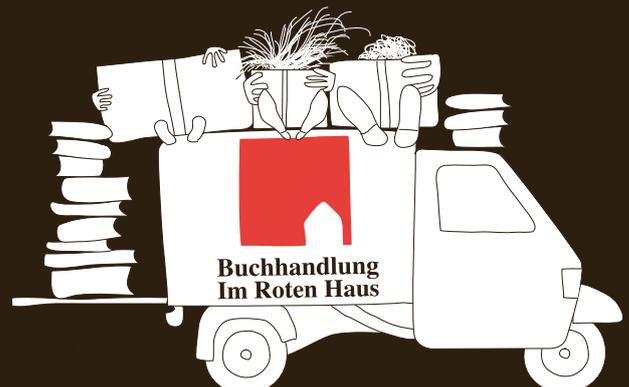
Der „Autorenkreis Atmosphäre“ ist ein Treffpunkt für Menschen mit Freude am Schreiben. Durch Anregungen, Schreibübungen und Aufgaben entwickeln wir im Spiel mit Sprache und Worten, mit Fantasie und Gefühl unsere persönlichen Texte. Je nach Neigung sind die Texte autobiografisch, lyrisch oder frei erfunden.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

21010

8-mal, montags, ab 17.02.25
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 57,60 €

Anzeige

**Bücher
sind
verrückt
nach
Familie**



**Buchhandlung
Im Roten Haus**

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

Literatur am Montagmorgen

Dr. Waltraud Falardeau

In diesem Semester wollen wir uns ausgiebig mit einem ungewöhnlichen autobiographischen Roman beschäftigen: Hanns-Josef Ortheil, Die Erfindung des Lebens. Ortheil schildert darin sein Heranwachsen als „sprachloses“ Einzelkind, das erst durch einen Schock zur Sprache findet. Der Autor vermittelt uns berührende Einblicke in die Innenwelt eines sensiblen Kindes und seiner Eltern in der Nachkriegszeit.

Die weitere Lektüre wird gemeinsam festgelegt.

21011

Montag, 24.02.25, 10:00 – 12:00 Uhr

Montag, 10.03.25, 10:00 – 12:00 Uhr

Montag, 24.03.25, 10:00 – 12:00 Uhr

Montag, 07.04.25, 10:00 – 12:00 Uhr

Montag, 28.04.25, 10:00 – 12:00 Uhr

Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7

Gebühr: 53,30 €

Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de

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, 12.03.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 02.04.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 07.05.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 28.05.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 02.07.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 23.07.25, 19:00 – 20:30 Uhr

Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum

Gebühr: 53,20 €

'wortWerk': Kreatives Schreiben am Nachmittag in der Krone Oberensingen

Angelika B. Lauppe

Haben Sie schon zu Hause im `stillen Kämmerlein´ geschrieben und möchten jetzt den Schritt in die Gruppe wagen? Dann sind Sie bei `wortWerk´ genau richtig und herzlich willkommen. Einmal im Monat bringen wir zu Papier, was schon lange im Innern schlummert. Wir widmen uns der belletristischen Kurzgeschichte. Auf Anregung entstehen kurze Texte. Wir erfahren, wie wichtig Verdichten (Kürzen) ist, wie wir `unser´ Thema finden, wodurch ein Plot interessant und spannend wird. In der Gruppe können die entstandenen Texte konstruktiv besprochen, verbessert und gegebenenfalls überarbeitet werden. Im Vordergrund steht die Freude am unverkrampften Schreiben, ebenso der respektvolle Umgang der Teilnehmenden untereinander und mit den Texten.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

Mitzubringen: DIN A 4 Block, Stifte

21013

Mittwoch, 19.03.25, 15:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 02.04.25, 15:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 07.05.25, 15:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 04.06.25, 15:00 – 17:00 Uhr

Mittwoch, 02.07.25, 15:00 – 17:00 Uhr

Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum

Gebühr: 60,00 €



© Wendlinger Kulturzeit

Die Liebe dauert oder dauert nicht – Literarisch-musikalischer Abend zu Bertolt Brecht

mit Anmeldung

Chris Geisler (Piano)

Eleonore Hochmuth (Gesang)

Dr. Manfred Menzel (Text)

Bertolt Brecht war der wohl einflussreichste Erneuerer des deutschen Theaters, der auch in der Lyrik eine Zeitenwende einleitete. Er erlebte zwei Weltkriege, war 16 lange Jahre im Exil. Die enorme Ungleichverteilung von Gütern, die Bedrohung des Friedens und das Los des Flüchtlings sind – immer noch hochaktuelle – Lebensthemen, die Brecht immer wieder in neuer Sprache und Musikalität in Szene gesetzt hat. Zur dramatischen Revolution gehörte auch der Einsatz von Liedern, für die Brecht mit avantgardistischen Komponisten wie Kurt Weill, Hanns Eisler und

Paul Dessau zusammenarbeitete. Einige der daraus entstandenen Songs wurden Gassenhauer, trugen mit zu Brechts Weltruhm bei.

Die Sängerin Eleonore Hochmuth beweist in ihrem Programm, dass der Proletarierdichter kein bisschen an Aktualität eingebüßt hat. Mit warmer Stimme rückt sie die Liebe ins Zentrum des Schauspiels, das sich Leben nennt. Begleitet wird sie von Chris Geisler, einem hervorragendem (Jazz-)Pianisten. Der Schauspieler und Literaturwissenschaftler Dr. Manfred Menzel erzählt die Geschichte eines wurzellosen Lebens und rezitiert Highlights aus Brechts umfangreichem Werk.

Lassen Sie sich überraschen. Sie werden Brecht ganz neu (wieder-)entdecken!

21006

Freitag, 23.05.25, 19:30 – 21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 19,00 €

Schreiben tut gut! In jeder Lebensphase

Eine kreative, innere Erlebnisreise bei einem Schreibwochenende im Schwarzwald
Beate Treutner

Ein Wochenende lang dem Alltag entfliehen, Zeit für Kreativität finden, in Ruhe verschiedene Lebensphasen reflektieren, oder spielerisch Geschichten ausdenken? Das bietet das Schreibwochenende in Neubulach.

Stauend werden Sie entdecken, was in Ihnen steckt und wie Ihre Erfahrungen Sie geprägt haben. Durch Schreibanstöße der Kursleiterin wird die Fantasie angeregt. Erinnerungen an eigene Lebensgeschichten oder die Lust am Erfinden geweckt, so dass kurze Geschichten, Gedichte oder Gedanken den Weg aufs Papier finden.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen im kreativen Schreiben nötig. Auch die Rechtschreibung spielt dabei keine Rolle.

Das Wichtigste ist die Lust am Schreiben und der Spaß daran, andere Interessierte kennenzulernen.

Geschrieben werden kann im Seminarraum, auf der Terrasse, im Zimmer oder auch auf dem Balkon, auf Papier oder digital (Laptop, iPad...). Im Austausch in der Gruppe mit Gleichgesinnten, beim Vorlesen und Zuhören, erfahren Sie viel übers Schreiben, aber auch über sich selbst.

Seminarzeiten:

Freitag 16 bis 18 Uhr. (2 Stunden)

Samstag 10 – 12 und 14 bis 18 Uhr (6 Stunden plus evtl. 1/2 Std. Pause)

Sonntag 10 – 12 Uhr (2 Stunden)

21014

Freitag, 27.06.25, 16:00 – 18:00 Uhr
 Samstag, 28.06.25, 10:00 – 12:00 Uhr
 Samstag, 28.06.25, 14:00 – 18:00 Uhr
 Sonntag, 29.06.25, 10:00 – 12:00 Uhr
 Neubulach-Oberhaugstett, Landgasthof Löwen
 Gebühr: 118,00 € (bei 6 Teilnehmenden,
 ohne Übernachtung und Anfahrt)



© Garski-Hoffmann

Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

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

21015A

Sonntag, 09.03.25, 14:00 – 15:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
 Gebühr: 5,00 €

21015B

Sonntag, 13.04.25, 14:00 – 15:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
 Gebühr: 5,00 €

21015C

Sonntag, 29.06.25, 14:00 – 15:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
 Gebühr: 5,00 €

21015D

Sonntag, 27.07.25, 14:00 – 15:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
 Gebühr: 5,00 €

Kunst

Noemi Strittmatter, verselbstständigend 2024
 © Courtesy Noemi Strittmatter, Galerie Lauffer

„Mädelsabend“ mit KunstGenuss

im Rahmen der Ausstellung
 Noemi Strittmatter – Das ganze Fragment
 Führung mit Anmeldung

Im Rahmen der Ausstellung „Das ganze Fragment“ mit Werken der jungen Künstlerin Noemi Strittmatter lädt die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung interessierte Frauen wieder zu einem besonderen Abend mit KunstGenuss in die Schellingstraße ein. Im ersten Teil des „Mädelsabends“ werden die Stuttgarter Galeristen Katharina und Zeno Lauffer gemeinsam mit der Künstlerin in ihr Werk einführen. Als junge Malerin hat Noemi Strittmatter, 1999 in Filderstadt geboren, bereits ein eindringliches Vokabular entwickelt – mehr noch einen eigenen malerischen Klang. Farbe, Raum und Figur scheinen in fast filmischer Leichtigkeit ineinander verwoben.

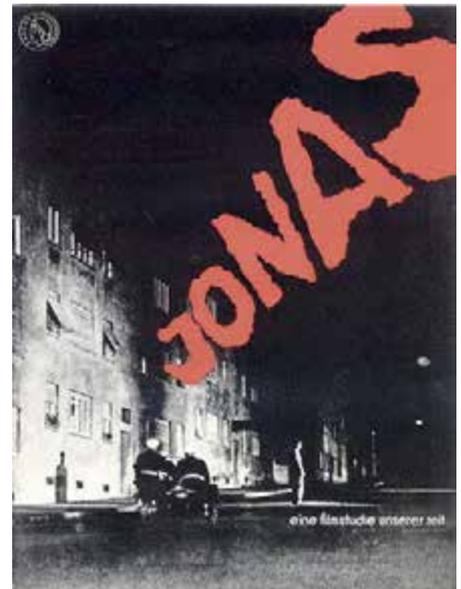
Im Anschluss an den Gang durch die Ausstellung besteht in lockerer Atmosphäre beim Genuss von kleinen Köstlichkeiten und einem Glas Sekt die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

Anmeldeschluss: 06.03.2025

22002

Mittwoch, 12.03.25, 19:00 – 20:30 Uhr
 Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
 Gebühr: 19,00 € (inkl. Fingerfood und ein Getränk)



JONAS Plakat © Sammlung Domnick

„Jonas“ – Filmabend mit Einführung

Filmabend. Vera Romeu

1957 drehten Ottomar und Greta Domnick ihren ersten Spielfilm „Jonas“. Darin erzählen sie die Geschichte eines jungen Mannes – Jonas – im Stuttgart der Nachkriegszeit. Jonas ist vom Krieg zurückgekehrt. Die Kriegserlebnisse haben ihn traumatisiert. Er versucht, sich in den zivilen Alltag der Nachkriegszeit einzufügen. Doch trägt er eine Angst und Schuld mit sich, die ihn bedrücken. Nach 1945 haben die Männer über ihre Kriegserlebnisse meist geschwiegen. Sie litten an Traumata und Angst, ohne darüber sprechen zu können. Die Psychiater Ottomar und Greta Domnick wussten, wie einsam viele junge Männer in dieser Zeit des Friedens, des Wirtschaftswunders und der Vollbeschäftigung waren. Daraus haben sie einen epochalen Film gemacht.

Ottomar und Greta Domnick bekamen 1957 für „Jonas“ einen Bambi verliehen und 1988 den Deutschen Filmpreis für ihr gesamtes filmisches Werk. Der Film ist mit dem verstörenden Krieg in der Ukraine von bedrückender Aktualität. Er ist heute noch von Gewicht und wird regelmäßig bei Festivals gezeigt.

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

22003

Donnerstag, 15.05.25, 19:30 – 21:00 Uhr
 Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
 Oberensinger Höhe
 Gebühr: 12,00 €



KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.



Vera Romeu © Tom Weller

Greta Domnick – eine kleine Hommage an eine sehr besondere Frau

Vortrag mit Anmeldung. Vera Romeu

Greta Domnick, 1909 geboren, war eine selbstbewusste Frau. Sie war ihrem Ehemann Ottomar Domnick ebenbürtig: als Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, als Kunstsammlerin, als Filmemacherin, als Bauherrin. Willi Baumeister hat sie in einer humorvollen Zeichnung sogar als die größere von beiden dargestellt. Trotzdem stand sie in der Öffentlichkeit immer ein wenig in seinem Schatten. Er veröffentlichte die Bücher, er hielt die Laudatio bei der Wanderausstellung französischer Abstraktion im Jahr 1948, sein Name stand als Regisseur bei den Filmen, er trat als Leiter der gemeinsamen Privatklinik auf. Doch räumt er ein: Nichts war ein Alleingang, ihre Zustimmung und Kritik waren maßgebend. Es wird ein spannendes Bild dieser für ihre Zeit sehr moderne Frau gezeichnet. In Kooperation mit der Sammlung Domnick und dem FrauenRat Nürtingen im Rahmen der Nürtinger Frauentage 2025

22003A

Donnerstag, 20.03.25, 19:30 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

22003B

Sonntag, 13.04.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



© Günter Bayerl/Sammlung-Domnick

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

22003C

Sonntag, 18.05.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



Das Ehepaar Domnick © Sammlung Domnick

Die Domnicks: Kunstsammler aus Leidenschaft

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

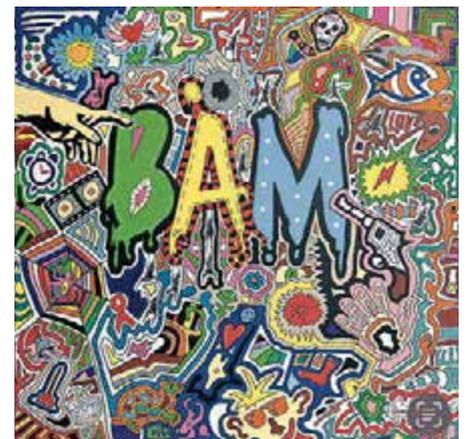
22003D

Sonntag, 20.07.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Kraftquelle Kunst – Ein geführter Besuch in der Galerie Die Treppe

Kunst und der Prozess der Herstellung und auch der Beschäftigung mit ebendieser können eine Kraftquelle sein.

Wir werfen an diesem Vormittag einen Blick „hinter die Kulissen“ und tauchen ein in die Galeristenarbeit mit der Galeristin Brigitte Kuder-Bross und der Kunsthistorikerin Constanze Halsband.



BÄM © Rainer Hoffelner

Kraftquelle Kunst – Ein geführter Besuch in der Galerie Die Treppe

Führung mit Anmeldung
Constanze Halsband, Brigitte Kuder-Bross

22004

Samstag, 17.05.25, 10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Galerie Die Treppe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

22005

Samstag, 05.07.25, 10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Galerie Die Treppe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

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.

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

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

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

22010

Samstag, 22.03.25, 14:30 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Marien-/Silberburgstraße
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Auf verschlungenen Pfaden auf der Stuttgarter Karlshöhe unterwegs

– mit Besuch des „Lapidarium“

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Ein verstecktes „Schweizerhaus“, ein ehemaliger Steinbruch, die ehemalige „Silberburg“, den Weinberg der Stadt Stuttgart... alles das ist auf der Karlshöhe zu finden! Hier baute der Unternehmer Gustav Siegle eine pompöse Villa, von der nur noch der verwunschene Athene-Brunnen zeugt. Die Villa Gemmingen zeigt sich aber weiterhin in ihrer ganzen Pracht. Im Lapidarium, einem Freilichtmuseum der Stadt Stuttgart, gibt es zum Abschluss noch eine zusätzliche Führung.

22012

Mittwoch, 04.06.25, 15:00 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Marien-/Silberburgstraße
Gebühr: 24,00 € (inkl. 4 Euro Eintritt ins Lapidarium, keine Ermäßigung)

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

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

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



© Staatsministerium-Baden-Wuerttemberg

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

Donnerstag, 26.06.25, 14:00 – 17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle „Bubenbad“ U 15
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)

Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Ulinka Rublack

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleute seiner Zeit näher. Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

22080

Dienstag, 25.02.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Fotografie Video Internet

Einführung in die Digitalfotografie (1)

Grundkurs. 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, 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, 09.05.25, 18:00 – 21:45 Uhr
Freitag, 16.05.25, 18:00 – 21:45 Uhr
Sonntag, 18.05.25, 15:15 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 218,70 € (Kleingruppe)

Einführung in die Digitalfotografie (2)

Aufbaukurs. Gabriela Hausenstein

Dieser Kurs baut auf den Kurs „Einführung in die Digitalfotografie, Teil 1“ auf.

Sie sind nicht mehr blutiger Anfänger und wissen bereits einiges über Blende, Verschlusszeit und ISO? Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen, noch mehr über Kamera und Equipment erfahren und sich fotografisch weiter entwickeln? Dann lernen Sie in diesem Kurs, nach kurzer Wiederholung der Grundlagen, den bewussten Umgang mit Licht und einfachen Blitzmodi. Wir sprechen über Belichtungsmessung, und wie sie mittels Weißabgleich ihre Farben bestimmen. Ferner gibt es neue Tipps zur Bildgestaltung. Alle Themen werden in der Theorie besprochen und praktisch im Daimler-Museum geübt.

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

2. Termin: Treffpunkt Haupteingang Daimler-Museum.

Extrakosten entstehen für Anfahrt und Eintritt ins Daimler-Museum.

24001

Mittwoch, 25.06.25, 18:00 – 21:45 Uhr
Sonntag, 29.06.25, 12:00 – 14:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 138,70 €

Kreative Fotoexperimente mit Smartphone oder Kamera

Grundkurs. Gabriela Hausenstein

In verschiedenen kreativen Fotoprojekten werden wir drinnen wie draußen mit Flammen, Rauch, Farben und Wasser spannende Aufnahmen erstellen. Wir reizen die Möglichkeiten der Smartphone-Kameras aus, aber auch mit Kompakt-SLR oder Systemkamera kann teilgenommen werden. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs nicht bei der Technik, sondern darin, mit einfachen Mitteln, sowie Spaß und Fantasie, kreative Aufnahmen zu gestalten.

Mitzubringen: Mitzubringen sind wahlweise Smartphone und/oder Kamera, Stativ (auch für Smartphone) und dem Wetter angepasste Kleidung.

24002

Mittwoch, 19.03.25, 18:00 – 21:00 Uhr

Montag, 24.03.25, 18:00 – 21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 128,00 € (zzgl. 4 € Unkostenbeitrag)

Foto- und Genießerworkshop Allgäu

Workshop. Gabriela Hausenstein

Das Allgäu bietet seinen Besuchern ein grandioses Natur- und Bergpanorama mit unzähligen Wander- und Erlebnismöglichkeiten. Die Allgäuer und Tiroler Bergwelt lockt mit klarer Bergluft und hält mit Flüssen und tosenden Wasserfällen, idyllischen Seen, Burgen und Ruinen zahlreiche Fotomotive für Fotografen bereit. Wir werden per Bergbahn und zu Fuß, mit einfacher Schwierigkeit, die Bergwelt erkunden und sagenumwobene Burgruinen, Wasserfälle und Seen entdecken.

Ein weiteres Highlight wird die „längste Fußgängerhängebrücke im Tibetstyle“ sein, die sich, je nach Wagemut, „bezwingen“ oder vom Rand aus bewundern lässt. Urige Berghütten und gemütliche Gasthöfe sorgen für genussreiche Erholung nach den Aktivitäten.

Leistungen:

4-tägiger Fotoworkshop mit fachkundiger Leitung (tägl. mind. 6 Std.).

Leitung der Spaziergänge und Exkursionen.

24004

ab Donnerstag, 07.08.25 bis Sonntag 10.08.25

Allgäu, diverse Orte

Gebühr: 329,00 € (Anfahrt, Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Preis enthalten!)

Eine Reiserücktritts-Versicherung für Unterkunft und Anfahrt wird empfohlen. Anreise und Teilnahme erfolgen auf eigene Gefahr.)

JIMDO – die eigene Website: kostenlos – schnell – professionell

Grundkurs. Bettina Breton

Von Textgestaltung über Farbarmonie und Tipps zur Barrierefreiheit die eigene Internet-Präsenz erstellen. Eine barrierefreie Aufbereitung der Inhalte und Strukturen ist freundlich, bedienbarer, verständlicher und für mehr Menschen zugänglich. Damit zeigen Sie Ihre soziale Verantwortung – und das ist Ihr Image-Gewinn: Mehrwert und eine positive Wahrnehmung für Alle. Ohne großen

Zeitaufwand, aktuell und flexibel die Website pflegen. Hochwertige und moderne Designs mit vielseitigen Style-Optionen stehen zur Verfügung. Die Varianten JimdoPlay (Website-Baukasten mit intelligenter Assistenz) und JimdoFree (Creator) werden vorgestellt. Mit der JimdoFree Version erstellen Sie eine kleine Website nach Anleitung und lernen dadurch alle Grundfunktionen kennen. Ihre Übungswebsites können Sie am Ende des Kurses löschen oder kostenfrei weiter nutzen. Informationen zu Jimdo unter www.jimdo.de.

Empfehlung zur Hardware:

- Maus und Tastatur
- großer Monitor oder 2 Monitore
- Tablet ist nicht geeignet

Voraussetzungen:

- sehr guter Umgang mit Maus, Tastatur, Windows-Handhabung (Dateiverwaltung) und Internet
- Betriebssystem Windows 10 oder höher in der aktuellen Version
- eigenes E-Mail-Konto

24007

Sonntag, 25.05.25, 09:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 01.06.25, 09:00 – 14:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 146,60 €

Bildgestaltung in Theorie und Praxis

Gabriela Hausenstein

Knippen oder bewusst Fotografieren? Beides geht mittlerweile mit der Kamera und dem Handy. Doch was macht den Unterschied zwischen schnell geschossenem Foto und perfekt gestaltetem Aufnahme? In diesem Kurs lernen Sie, in Theorie und Praxis, die Geheimnisse von Bildaufbau und Bildgestaltung. Wir besprechen den Umgang mit Farben, eine gekonnte Linienführung, eine interessante Positionierung der Hauptmotive, und wie Sie Ihren Bildern Spannung verleihen und Aufmerksamkeit erregen.

Mitzubringen: Eigene Fotos im JPG-Format auf USB-Stick oder externer Festplatte (+ Kabel) für die Bearbeitung im Kurs

24008

Sonntag, 20.07.25, 13:00 – 19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 128,00 €

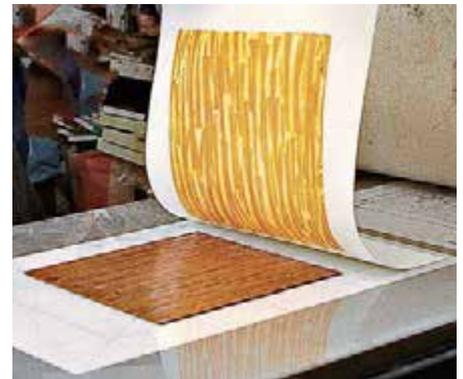
Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

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

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

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

Radieren Malen Zeichnen



© vhs

Radieren

Grundkurs 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 möchten wir mit den Kursteilnehmer(innen) nachgehen. Sie bekommen einen kunstgeschichtlichen Einblick und lernen neben der bildlichen Umsetzung Ihrer Ideen auch prozesshafte, experimentelle und konzeptionelle Herangehensweisen kennen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten eigene oder vorgegebene Themen künstlerisch auf einer Kupferplatte umzusetzen, um dann von diesem Motiv beliebig viele Drucke machen zu können. Weitere Informationen auf der Homepage.

25000

8-mal, mittwochs, ab 12.03.25

17:30 – 20:30 Uhr

Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei

Gebühr: 118,40 € (zzgl. 20 € Materialkosten)

Radieren – Zusatzkurs

Aufbaukurs. Michael Helm

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

25001

2-mal, mittwochs, ab 21.05.25

17:30 – 20:30 Uhr

Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei

Gebühr: 33,00 €



**KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de**

Aquarellmalen am Nachmittag

Die Teilnehmenden können Kenntnisse in den verschiedenen Aquarelltechniken erwerben bzw. vertiefen. Anhand konkreter Aufgabenstellungen (Themen sind u. a. Landschaft und Stillleben) 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

Grundkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Claudia Rentschler

25003

6-mal, montags, ab 24.02.25
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 80,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Claudia Rentschler

25004

5-mal, montags, ab 28.04.25
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 66,70 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Aquarellmalen am Nachmittag

Grundkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Claudia Rentschler

25005

5-mal, montags, ab 02.06.25
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 66,70 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Urban Sketching: Altstadtgassen und Neckarufer zeichnerisch entdecken

Grundkurs. Anita Jozic

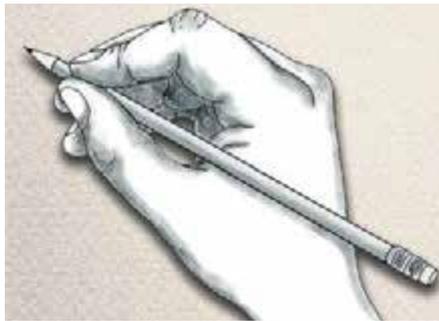
Wir suchen unsere Motive in den malerischen Altstadtgassen Nürtingens oder am Neckarufer, zeichnen und/oder malen direkt im Freien, soweit es das Wetter zulässt.

Treffpunkt sowie abschließende Besprechung (ca. eine halbe Stunde) ist in den Kursräumen. Hier können auch angelegte Skizzen, Vorstudien weiter ausgearbeitet werden. Bei ungeeignetem Wetter bleiben wir im Gebäude und zeichnen Innenansichten, andere zeichnende Personen oder auch den Ausblick aus den Kursräumen.

Mitzubringen: Gebundenes Papier (Skizzenbuch oder zusammengeheftete Blätter)
Stifte, Sitzunterlage, Getränk

25006

4-mal, freitags, ab 09.05.25
18:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 66,70 €



© pixabay

Zeichnen

Zeichnen, eine kreative Ausdrucksform aus Linien, Strichen und Schraffuren ist so alt wie die Menschheit selbst. Der Kurs eignet sich für alle, die ihr zeichnerisches Talent entwickeln oder ihren zeichnerischen Horizont erweitern wollen. Wir erarbeiten ein solides Fundament, um uns Zeichenstile und -techniken problemlos zu erschließen. Die Beobachtungsgabe wird geschärft und die Auge-Hand-Koordination wird durch unterschiedliche Übungen angeregt, so dass Sie in der Lage sind, alle erdenklichen Motive zu zeichnen. Die Inhalte des Kurses richten sich stark an den Interessen der Teilnehmenden aus. Einige Themen und Aufgaben werden vorgegeben, die der Erschließung oder Vertiefung wichtiger Aspekte des Zeichnens dienen.

Mitzubringen: Zeichenmaterial z. B. Bleistifte, Füller, Zeichenblock oder anderes, mit dem Sie zeichnen wollen

Anzeige

**BUCH
HAND
WERK**
H.P. Bühler
**Künstler-
bedarf** -10%

Am Kührain 14 · 72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22/3 04 03 88

Öffnungszeiten

Mi.–Sa. 9.30–12.30 h

Mi.–Fr. 14.30–18.00 h

Zeichnen für Anfänger(innen) und Geübte

Grundkurs für Anfänger(innen) und Geübte
Anita Jozic

25010

5-mal, dienstags, ab 11.03.25
18:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 88,40 €

25011

4-mal, dienstags, ab 29.04.25
18:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 70,70 €

Chinesische Kalligraphie

Grundkurs 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.

Pinsel, Tusche, Reibstein sowie das Xuan-Papier sind in der Kursgebühr enthalten.

25012

4-mal, montags, ab 28.04.25
17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 50,20 € (inkl. Materialkosten 3,- €/ TN)



© pixabay

Ikebana Ausstellung

21015

Samstag, 05.04.25 und Sonntag, 06.04.25
10:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Keramik Gestalten Werken



© Fotolia

Keramisches Arbeiten an der Drehscheibe

Grundkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Schumacher

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

In Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen

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

26000

6-mal, mittwochs, ab 07.05.25
18:30 – 21:30 Uhr

Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 141,60 € (zzgl. Material- und Brennkosten, 40-50 €)
Kleingruppe

Mode und Kosmetik für Sie und Ihn

Farbberatung für Frauen:

Ihre persönlichen Farben
Workshop. 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 die-

sem Tag erfahren Sie mehr über Farben und Wirkung.

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

28001

Freitag, 04.04.25, 14:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 45,00 €
Kleingruppe

Musik und Spiel

Gitarrenkurs für Anfänger(innen)

Grundkurs. 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 20.02.25
18:00 – 19:30 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 124,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Aufbaukurs. Martin Baur

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

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer

29001

10-mal, donnerstags, ab 20.02.25
19:30 – 21:00 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 124,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Mitzubringen: eigene Gitarre (wenn vorhanden), Notenständer

29005

Samstag, 05.07.25, 10:00 – 13:00 Uhr
Samstag, 12.07.25, 10:00 – 13:00 Uhr
Sonntag, 20.07.25, 09:30 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 69,40 € (inkl. Materialkosten 5,- €)

Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion

Workshop

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté

In der Djembé steckt Power: tiefer Bass und hohe Slaps in dichter Folge. Wir befassen uns zunächst mit den Schlagtechniken und der Koordination der Hände und spielen dann Original-Rhythmen aus Westafrika, die zusammen ein verflochtenes Gesamtbild ergeben. Außerdem sehen wir uns Filmbeispiele aus Afrika gemeinsam an und zusätzliche Informationen zur Musikpraxis in Westafrika werden das Bild abrunden. Dabei sorgen Einlagen der beiden Dozenten immer wieder für afrikanisches Feeling.

Mitzubringen: Wenn vorhanden, ein eigenes Instrument. Geeignet sind nur Instrumente, die mind. 50 cm Höhe und 30 cm Durchmesser haben. Djemben können gegen € 5 ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine ausleihen wollen.

29010

Sonntag, 06.04.25, 13:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 51,40 €

Taiko – japanisches Trommeln

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Beatrix Wagner

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

29013

Samstag, 22.02.25, 13:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 29,00 € (inkl. 7,00 € Leihgebühr für Trommel)

NEU

Flamenco-Gitarren-Workshop

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.



Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung:
Yvonne Beiß

Rund um Körper und Gesundheit	39
Yoga	40
Yoga – Workshops	41
Qi Gong	42
Körpererfahrung und -wahrnehmung	43
Pilates	44
Wirbelsäulengymnastik	45
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness	46
Tanzfitness und Trends	47
Angebote im Wasser	48
Kochen und genießen	48
Kräuter, Gewürze, Essig und Öl	49
Weinkultur	50
Kochkulturen	50

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.

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.

33105

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25

19:00 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 02.04.25

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 89,10 € (inkl. Materialkosten)

Einführung in die Tinnitus-Atemtherapie

Traute Surborg-Kunstreben

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

33107

Mittwoch, 19.02.25, 18:30 – 20:45 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 24,00 €

NEU

Hitzesommer – vom Freund zum Feind

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Andreas Kadel

Wärme wird zu Hitze und damit zukünftig für uns Menschen auch lebensbedrohlich. Andreas Kadel, Arzt für öffentliches Gesundheitswesen am Gesundheitsamt Göppingen erklärt anschaulich für interessierte Laien diese dramatischen Zusammenhänge zwischen Hitze und Gesundheit. Er erklärt die 3 wesentlichen Hitzebeschwerden auf dem Hintergrund der Begrifflichkeiten von UV-Schutz, Thermoregulation und Infrarotstrahlung und gibt einfach umsetzbare Tipps zu einem präventiv vorsorglichen Verhalten für die kommenden heißen Sommermonate.

33110

Dienstag, 29.04.25, 19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 5,00 € (inkl. 2 € für Kostproben)

Ohrgeräusche lindern mit dem Tinnitus-Atemtraining nach Holl®

Traute Surborg-Kunstreben

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl® unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus sowie deren Begleiterscheinungen 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.

33108

Mittwoch, 04.06.25, 18:30 – 21:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102

Gebühr: 37,40 €

NEU

Die Frau im Wandel – Wechseljahresbeschwerden natürlich behandeln

Workshop für Frauen
Yvonne Mariani

Hormonelle Veränderung – aus der Praxis für die Praxis

Was kann Frau tun um mit Veränderungen wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen besser umzugehen? Wie kommt es dazu, welche Organe stehen in engem Zusammenhang und wie können wir mit sanften Methoden unterstützen und regulieren? Dies und vieles mehr soll in diesem Workshop mit praktischem Teil – der Herstellung einer Tinktur – erläutert werden. Yvonne Mariani ist Heilpraktikerin mit Praxis in Hüfingen, u.a. mit den Schwerpunkten Frauenheilkunde, Phytotherapie – Pflanzenheilkunde und Aromaöltherapie. Mitzubringen: Mörser (nicht zu klein) mit rauer Innenfläche, Küchenpinsel, Trinktasse, Schreibutensilien

33109

Samstag, 07.06.25, 10:00 – 14:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 42,30 € (inkl. 5 € Materialkosten)



© Yvonne Mariani

Endlich wieder besser schlafen – tief und erholsam

Traute Surborg-Kunstreben

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.

33106

Mittwoch, 25.06.25, 18:30 – 21:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04

Gebühr: 32,00 €

Denken – Demenz – Konzentration – Depression

Vortrag mit Anmeldung. Simone Knapp

Wie bleibe ich länger geistig und auch körperlich fit? Unser Gehirn ist unsere Schaltzentrale. Von dort aus werden Körperfunktionen gesteuert, unsere Gedanken und Gefühle. Im Vortrag hinterfragen wir bestimmte Verhaltensmuster und finden heraus, was wir im Alltag tun können, um länger geistig fit und vital zu sein. Vor allem, was unser Gehirn benötigt für eine gute Gehirngesundheit und daraus resultierend für mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

33104

Donnerstag, 03.07.25, 19:30 Uhr

Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum

Gebühr: 18,00 €

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 zugehörige 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

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.

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen, an der auch die vhs Nürtingen teilgenommen hat. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren, Herz und Kreislauf stärken und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen, Krisen erfolgreich zu überwinden und die

Hatha Yoga am Morgen

Carla Hägele

33212

5-mal, montags, ab 10.03.25
09:30 – 10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 39,20 €

33212A

10-mal, montags, ab 28.04.25
09:30 – 10:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 78,40 €

Hatha Yoga

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

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

33215

15-mal, montags, ab 17.02.25
16:45 – 17:55 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 100,30 €

33216

15-mal, montags, ab 17.02.25
18:05 – 19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 100,30 €

körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

NEU

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Kyra Gräbner-Dörflinger

33222

14-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 120,40 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

33223

14-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 120,40 €

Hatha Yoga

mit Vorkenntnissen
Susanne Höppner

33204

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 14.5./21.05./28.05./25.06.25
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 129,00 €

Flow Yoga

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

Flow Yoga

für Anfänger(innen)
Nicole Schneider

33220

14-mal, dienstags, ab 25.02.25
17:30 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 06.05. und 24.06.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 87,80 €

Flow Yoga

nach eigener Befindlichkeit und Flexibilität
Nicole Schneider

33221

14-mal, dienstags, ab 25.02.25
18:45 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 06.05. und 24.06.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 87,80 €

Unser Programm zu
**interessanten Vorträgen,
Workshops und Seminaren
zur Entspannung und
Stressbewältigung**

finden Sie mit ausführlichen
Inhaltsbeschreibungen unter:

Yoga und Entspannung

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



© pixabay

Yoga und Entspannung

Bettina Michel

33219

10-mal, montags, ab 24.02.25
20:00 – 21:30 Uhr
Kein Kurs am 17.3./24.3./12.5./2.6.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 86,00 €

Yoga und Entspannung

Julia Thomschke

33230

16-mal, mittwochs, ab 26.02.25
19:00 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 114,70 €

Yoga – Gutes für den Rücken

für Anfänger(innen) und Geübte
July Armbruster

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine ruhige, rückenfreundliche Übungspraxis suchen und sich eine verbesserte Körperwahrnehmung wünschen.

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

33224

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:45 – 20:15 Uhr
Kein Kurs am 20.5. und 27.5.25
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,
Bewegungsraum
Gebühr: 146,20 €

NEU

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 02.07.25
11:15 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 22,40 €

Yoga für einen gelassenen Ausklang des Tages

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.

NEU

Yoga für einen gelassenen Ausklang des Tages

Julia Thomschke

33213

6-mal, mittwochs, ab 26.02.25
17:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 37,60 €

33213A

10-mal, mittwochs, ab 30.04.25
17:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 62,70 €

Yin Yoga und Pranayama

July Armbruster

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

33210

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Kein Kurs am 15.5. und 22.5.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 129,00 €
Kleingruppe



**KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de**

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

33211

16-mal, donnerstags, ab 20.02.25
10:15 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal
Gebühr: 149,40 €
Kleingruppe

Faszien-Yoga-Übungen in der Mittagspause

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Faszienyoga in einem Kurs, der speziell darauf ausgerichtet ist, Körper und Geist während der Mittagspause zu entspannen und zu beleben. Ergänzend integrieren wir gezielt Blackroll, Faszienbälle und federnde Bewegungen, um das Bindegewebe effektiv zu mobilisieren und zu stärken. Gönnen Sie sich in Ihrer Mittagspause eine Auszeit voller Bewegung, Entspannung und neuer Energie!

NEU

Faszien-Yoga-Übungen in der Mittagspause

Sabine Zöberer

33214

7-mal, donnerstags, ab 20.02.25
12:05 – 12:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 30,80 €

33214A

8-mal, donnerstags, ab 08.05.25
12:05 – 12:50 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 35,20 €

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

Yoga – Workshops

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

**Die bequemste Zahlungsweise:
Abbuchung!**

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Faszien-Yoga: sanft – bewusst – entspannend

Workshop. Susanne Höppner

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

33270

Samstag, 01.03.25, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

Yoga für einen entspannten und vitalen Rücken

Workshop. Susanne Höppner

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

33274

Samstag, 05.04.25, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

Unser Programm zu Entspannungskursen

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



Yoga-Dance Workshop

Bettina Michel

Im Yoga Dance-Stil nach Beate Cuson werden Yoga-Haltungen gezeigt, erprobt, dann mehrere Haltungen in einem fließenden Bewegungsablauf gemacht und anschließend mit unterschiedlichen Musikstilen unterlegt, sodass man seine eigenen kleinen Bewegungsreihen tänzerisch erprobt, ohne dabei die sichere und gesunde äußere Form zu verlieren. Dabei gibt es Bewegungsabläufe im Liegen, Sitzen und im Stehen. So kommt man ins eigene Spüren, kräftigt, dehnt und lockert zugleich den ganzen Körper, wozu einen die jeweilige Musik einlädt und inspiriert. Dadurch fühlt man sich auch mental wieder entspannt, freudvoll und gelassen.

33278

Samstag, 17.05.25, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

Entspannen und aufladen mit Yoga

Workshop. Susanne Höppner

Auszeit vom Alltag – Urlaub mit Yoga
In dieser Zeit beschenkst Du Dich selbst mit einer entspannten Yoga-Einheit für mehr Harmonie, Freude und Gelassenheit in Deinem Leben. Eine Yoga-Praxis mit sanften und gleichzeitig intensiven Körperübungen mit Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung.

33276

Freitag, 06.06.25, 18:15 – 21:30 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.

33277

Samstag, 26.07.25, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,60 €

Qi Gong



© pixabay

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 – 8 Brokate

Die 8 Brokate entstammen einer jahrhundertalten Tradition der Chinesischen Medizin. Sie helfen dabei ein besseres Körpergefühl zu bekommen, Stressempfinden zu beeinflussen, mehr Gelassenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert die Konzentration und verstärkt die Wirkung.

Qi Gong – 8 Brokate

mit Vorkenntnissen
Christa Romer

33301

14-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:15 – 09:15 Uhr
Kein Kurs am 13.5.25
Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum
Gebühr: 89,60 €

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

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

Qi Gong – 8 Brokate

für Anfänger(innen)
Christa Romer

33302

14-mal, dienstags, ab 18.02.25
09:30 – 10:30 Uhr
Kein Kurs am 13.5.25
Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum
Gebühr: 89,60 €

Qigong-Yangsheng

8 Brokate
für Anfänger(innen)
Gabriele Kottal

Qi – bedeutet so viel wie Lebenskraft und Yangsheng – betrifft das Nähren und Kultivieren der Lebenskraft. „Brokat“ meint etwas sehr Kostbares, von großer Schönheit, etwas, dem größte Wertschätzung gebührt.“ (Jiaou Guorui). Im Erlernen finden wir in Bewegung und Ruhe zu mehr Ausgeglichenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Das Erlernen der 8 Brokate ist für jedes Alter geeignet und bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse. Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Handtuch, Anti-Rutsch-Socken, Getränk

33305

16-mal, dienstags, ab 18.02.25
16:30 – 17:30 Uhr
Kein Kurs am 29.04.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 100,30 €

Qi Gong

Entspannung und Energiearbeit
in Bewegung
Roland Blon

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

33310

10-mal, montags, ab 10.03.25
17:45 – 19:15 Uhr
Nürtingen, Mörkeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 90,00 €

Körpererfahrung und -wahrnehmung

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 20.03.25
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 45,00 €

Sicher unterwegs – Selbstbehauptung

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

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

33004

Samstag, 03.05.25, 10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen-Neckarhausen, Raidwanger Str. 12 (Alte Textilfabrik)
Gebühr: 53,30 €
Kleingruppe

Autogenes Training nach Schultz

Peter Kreuzer

In diesem Kurs lernen Sie, durch Konzentration auf sich selbst, Körper und Seele tief zu entspannen. Ziel ist es, mit regelmäßigem Üben Stress abzubauen, um somit das allgemeine körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern.

33011

6-mal, mittwochs, ab 30.04.25
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 61,20 €

Die Fünf »Tibeter«®

Manuela Kreuzberg

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.

33015

3-mal, donnerstags, ab 26.06.25
17:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 28,00 €

Feldenkrais-Methode®

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

Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

33016

12-mal, donnerstags, ab 20.02.25
16:00 – 17:30 Uhr
Kein Kurs am 27.02. und 05.06.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 144,00 €

33017

12-mal, donnerstags, ab 20.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 27.02. und 05.06.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 144,00 €

Feldenkrais-Methode® am Vormittag

Ein wunderbarer Start in den Tag in Kontakt mit sich selbst und leichterem und kreativerem Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Oft resultiert daraus eine tiefe Entspannung und allgemeines Wohlbefinden. Durch angenehme, leichte Bewegungen lassen sich Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsqualität verbessern. Mitzubringen: Handtuch oder Matte, warme, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, kleines Kissen

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



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.

Feldenkrais-Methode®

am Vormittag
Juliane Kamp

33018

5-mal, dienstags, ab 11.03.25
10:30 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 62,50 €

33018A

10-mal, dienstags, ab 29.04.25
10:30 – 11:45 Uhr
Kein Kurs am 27.05.25
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 125,10 €



© Robert Golden

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.

Mitzubringen: Matte, weiche, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch

Shiatsu für Paare

Roland Blon

33038

Samstag, 15.03.25, 09:30 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 34,80 €
bitte paarweise anmelden

33039

Samstag, 17.05.25, 09:30 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 34,80 €
bitte paarweise anmelden

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

finden Sie mit ausführlichen Inhaltsbeschreibungen unter:



Pilates



© pixabay

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

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34053

12-mal, montags, ab 17.02.25
12:30 – 13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 52,80 €

Pilates trifft Liebscher & Bracht®

Veronica Müller, Laura Müller

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates wird mit Übungen aus Liebscher & Bracht®, den mittlerweile bekannten Schmerzspezialisten, ergänzt. Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34061

11-mal, montags, ab 28.04.25
19:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64,60 €

Pilates-Hybridkurse

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

Pilates & Yoga

(hybrid)
Ivonne Colin

34050

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
07:30 – 08:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

Pilates

(hybrid)
Ivonne Colin

34051

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:30 – 09:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

34052

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
09:30 – 10:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

Pilates mit Yogaelementen

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

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

Pilates mit Yogaelementen

(hybrid)
Ivonne Colin

34055

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
16:45 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

34056

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
17:45 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 46,80 €

Pilates

(online)
Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Präsenz-Kurs 32680A statt. Die Termine sind: 27.02., 20.03., 03.04., 08.05., 22.05., 26.06. und 10.07.2025.

356010

7-mal, donnerstags, ab 27.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 36,40 €

Pilates mit Yogaelementen

(online)
Ivonne Colin

34058

15-mal, freitags, ab 21.02.25
09:15 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 6.6.25
online – Zoom
Gebühr: 58,50 €

Pilates im Park – Sommerkurs

Termine, die draußen nicht durchgeführt werden können, werden bei der Gebühr nicht berechnet.

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

Pilates im Park am Galgenberg

Sommerkurs
Ivonne Colin

34065

10-mal, dienstags, ab 24.06.25
08:45 – 09:45 Uhr
Nürtingen, Reiner Pavillon
Gebühr: 58,70 €

34067

10-mal, mittwochs, ab 25.06.25
17:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Reiner Pavillon
Gebühr: 58,70 €

Pilates & Yoga

(online, Sommerkurs)
Ivonne Colin

34066

10-mal, dienstags, ab 24.06.25
07:30 – 08:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 45,00 €

Pilates mit Yogaelementen

(online, Sommerkurs)
Ivonne Colin

34058A

6-mal, freitags, ab 01.08.25
09:15 – 10:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 36,60 €

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 desurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Eventuell beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.

Schonende Gymnastik ist ein Ganzkörpertraining in ruhiger Ausprägung mit Entspannungsphasen, teils auch mit Fittesselementen.

Sitzgymnastik

Stefania Siegfried-Gyr

Durch die verschiedenen Bewegungsübungen werden Körper und Geist aktiviert und mobilisiert. Dieses Angebot findet wöchentlich im Kro-

atenhof, unserem Kooperationspartner (auch in den Ferien), statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

34145

30-mal, montags, ab 03.02.25
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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

34146

15-mal, montags, 14 täglich ab 03.02.25
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

13-mal, montags, ab 17.02.25
18:15 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 50,70 €

Körper in Balance

für Frauen
Elisa Greiner

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

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung

34133

13-mal, montags, ab 17.02.25
19:05 – 19:50 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 50,70 €

Fit in die 2. Lebenshälfte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

Ein Koordinationstraining mit vielfältigen Bewegungskombinationen, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sowie eine gezielte Kräftigung des Körpers.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

34127

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 99,80 €

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

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
10:05 – 10:50 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 74,80 €

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

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25
08:45 – 09:35 Uhr
Kein Kurs am 26.2./30.04.25
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 65,00 €

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 19.02.25
11:00 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 54,60 €

Rücken vital und gesund 60+

Michaela Haupt

In diesem Kurs trainieren wir den ganzen Körper mit den Schwerpunkten Wirbelsäulenbereich und Ganzkörperstabilität – im Stehen oder Sitzen.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

34137

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25
16:00 – 16:45 Uhr
Kein Kurs am 26.2./30.04.25
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,50 €

Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330

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

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25
16:50 – 17:35 Uhr
Kein Kurs am 26.2./30.04.25
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,50 €

Beckenbodengymnastik

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

Beckenbodengymnastik 50+

Kraft aus der Mitte
für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34123

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 84,20 €

Beckenbodengymnastik

Kraft aus der Mitte
für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34124

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
10:10 – 11:10 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 84,20 €

Wirbelsäulengymnastik

Sabine Zöberer

34103

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25
08:00 – 09:00 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf,
Gymnastikraum
Gebühr: 78,00 €

34107

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:10 – 10:10 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf,
Gymnastikraum
Gebühr: 78,00 €

Pilates trifft auf Spinefitter®

In diesem Kurs kombinieren wir die gezielten Übungen aus Pilates mit dem Spinefitter-Programm, um Deine Körpermitte zu stärken und die Wirbelsäule zu mobilisieren. Pilates ist bekannt für seine präzisen, kontrollierten Bewegungen, die die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln aktivieren, Flexi-

bilität fördern und die Körperhaltung verbessern. Der Spinefitter® ist ein innovatives Trainingsgerät, das speziell entwickelt wurde, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen und die Mobilität zu erhöhen. Durch gezielte Übungen mit diesem Gerät wird die Rückengesundheit verbessert und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule gestärkt. Der Spinefitter® sollte nicht verwendet werden bei: akuten Rückenverletzungen, Bandscheibenvorfällen, Osteoporose, schweren Wirbelsäulenerkrankungen (Versteifungen und Schraubversorgung), akuten Entzündungen, schweren Arthrosen oder anderen schwerwiegenden orthopädischen Beschwerden.

NEU

Pilates trifft auf Spinefitter®

Sabine Zöberer

34100

7-mal, donnerstags, ab 20.02.25
10:45 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 41,10 €

34100A

8-mal, donnerstags, ab 08.05.25
10:45 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 47,00 €

Aktives Rückentraining

Elisa Greiner

34118

13-mal, donnerstags, ab 20.02.25
17:55 – 18:55 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 67,60 €

34119

13-mal, donnerstags, ab 20.02.25
18:55 – 19:55 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 67,60 €

In den beiden Gesundheitsräumen der Schloßbergschule stehen Matten und Materialien/Kleingeräte zur Verfügung. In den schulischen Hallen sind Matten meist mitzubringen. Ausführliche Infos dazu finden Sie im Web in der Kursbeschreibung.

Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness



© pixabay

Mit einem gesundheitsorientierten, effektiven und abwechslungsreichen Bewegungstraining aus verschiedenen Fitnessstrends 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.

Bauch-Beine-Po

Sabine Zöberer

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 18.02.25
17:50 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingschule,
Gymnastikhalle
Gebühr: 85,80 €

Bodyfitness

Ein funktionelles Workout zur Kräftigung speziell im Bereich Bauch, Beine und Po, auch mit verschiedenen Kleingeräten.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Bodyfitness

Stefania Siegfried-Gyr

34408

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:30 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 88,40 €

34409

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:40 – 20:40 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 88,40 €

Fitness- und Konditionsgymnastik

Liesbeth Greiner

Mit Musik und Ehrgeiz werden Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Koordination trainiert und dabei gleichzeitig auch die Muskeln gestärkt.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34401

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25
17:50 – 18:50 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,00 €

Powerfitness

Liesbeth Greiner

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

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

34416

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25

18:55 – 19:55 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 78,00 €

Faszientraining

für Neu- und Wiedereinsteiger(innen)

Liesbeth Greiner

Eine Rundum-Gymnastik zur Stärkung der Faszien: Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen, gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen, Übungen und Massage mit und ohne Hilfsmittel wie Theraband, Triggerball, Rolle und anderen Kleingeräten.

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

34421

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25

20:05 – 20:50 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 66,00 €

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.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe

Bodyweight-Training mit Tabata

Heike Gerwig

34422

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25

19:00 – 20:00 Uhr

Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,

Gymnastikraum

Gebühr: 78,00 €

34423

12-mal, donnerstags, ab 20.02.25

20:10 – 21:10 Uhr

Kein Kurs am 03.04./08.05./05.06.25

Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,

Gymnastikraum

Gebühr: 62,40 €

**Tanzfitness
und Trends**

Rhythmisch-tänzerische Gymnastik oder Fitness hat vielfältige historische und kulturelle Wurzeln. Sie wird einerseits als eigenständige Form be-

trachtet, 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 lateinamerikanischen 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.

NEU**Aroha trifft auf Yoga**

Sabine Zöberer

In diesem Kurs vereinen sich die kraftvollen Bewegungen des Aroha im 3/4-Takt mit den beruhigenden Asanas aus der Yoga-Praxis. Aroha zeichnet sich durch den ständigen Wechsel zwischen dynamischen und entspannenden Bewegungen aus, was Ausdauer, Koordination und Kraft fördert. Ergänzt durch Yoga-Übungen, die Flexibilität und Balance steigern, wird der Körper ganzheitlich gestärkt. Dieses Training bietet die perfekte Balance aus Energie und Entspannung und ist ideal für alle, die ihre körperliche Fitness verbessern und gleichzeitig inneren Ausgleich finden möchten.

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

34603

18-mal, dienstags, ab 18.02.25

17:00 – 17:45 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 79,20 €

Schwing Dich in den Sommer

Stefania Siegfried-Gyr

In diesem exklusiven Kurs lernt Ihr, euch elegant und grazil im Rhythmus der süd- und zentralamerikanischen Musik wie Merengue, Cumbia und Bachata zu bewegen. Wir werden dabei die weiblichen Körperteile betonen und formen. Dabei trainieren wir Bauch, Taille, Po und Beine. Komm traue Dich und verbrenne Kalorien.

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

34610

9-mal, dienstags, ab 06.05.25

17:20 – 18:20 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 52,80 €

Zumba® Fitness

Fitia Ranaivoson

**34608**

18-mal, dienstags, ab 18.02.25

19:00 – 20:00 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 105,70 €

34604

18-mal, dienstags, ab 18.02.25

20:05 – 21:05 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 105,70 €

Line Dance

für Anfänger(innen)

Sibylle Denk

Wir erlernen die Grundschritte Grapevine, Jazz Box, Kick-Ball-Change und Rock Step. Im weiteren Kursverlauf vertiefen wir diese mit verschiedenen Choreografien. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

34617

17-mal, mittwochs, ab 19.02.25

17:00 – 18:30 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 132,60 €

Line Dance

für Fortgeschrittene

Sibylle Denk

Wir werden das Erlernte festigen und mit neuen Schritten und Choreografien die Kenntnisse erweitern. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind bereits gesammelte praktische Erfahrungen. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

34618

17-mal, mittwochs, ab 19.02.25

18:45 – 20:15 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 132,60 €

Line Dance

mit Vorkenntnissen

Sibylle Denk

34619

17-mal, mittwochs, ab 19.02.25

20:30 – 21:30 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 88,40 €

Dein Tanz

Die monatlich stattfindenden Tanzabende geben Dir die Möglichkeit, den Alltag loszulassen, den Kopf frei zu bekommen und zu fühlen, was Dein Körper Dir zu erzählen hat. Du lernst keine feste Schrittfolge, die Schritte zeigen sich von selbst, Du findest Deinen eigenen Tanz. Du setzt Energien frei: fließend, stampfend, wild, entschlossen, zart, traurig... was auch immer. Es gibt kein richtig oder falsch. Das Anliegen der Kursleiterin ist es, einen geschützten Raum zur Verfügung zu stellen, Musik anzubieten, Begegnungen mit anderen Menschen zu ermöglichen und einen liebevoll achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu schaffen.

Dein Tanz

Ankommen, loslassen, frei tanzen

Ruth Schmid

34621

Montag, 24.02.25, 20:00 – 21:30 Uhr

Montag, 24.03.25, 20:00 – 21:30 Uhr

Montag, 28.04.25, 20:00 – 21:30 Uhr

Montag, 26.05.25, 20:00 – 21:30 Uhr
 Montag, 23.06.25, 20:00 – 21:30 Uhr
 Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,
 Gymnastikraum
 Gebühr: 50,00 €

34620

Donnerstag, 03.04.25, 20:05 – 21:35 Uhr
 Donnerstag, 08.05.25, 20:05 – 21:35 Uhr
 Donnerstag, 05.06.25, 20:05 – 21:35 Uhr
 Donnerstag, 24.07.25, 20:05 – 21:35 Uhr
 Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,
 Gymnastikraum
 Gebühr: 40,00 €

Angebote im Wasser

Gymnastik im Wasser ist aufgrund des Wasser-
 auftriebs wesentlich gelenkschonender als an
 Land, da es den gesamten Bewegungsapparat
 (vor allem Wirbelsäule und Bandscheiben) ent-
 lastet. Gleichzeitig werden bei den gymnasti-
 schen Übungen Koordination und Gleichge-
 wichtssinn verbessert. Durch die Überwindung
 des Wasserwiderstandes werden die Muskulatur
 gekräftigt, die Gelenke mobilisiert sowie das
 Herz-Kreislaufsystem trainiert. Der Wasserdruck
 fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel
 und wirkt straffend auf das Bindegewebe. Je
 nach Intensität ist Bewegung im Wasser auch ein
 „Kalorienkiller“.

Wichtig: Bei Herz-Kreislaufbeschwerden oder an-
 deren Erkrankungen trainieren Sie bitte nur nach
 Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Aquafitness in der Mittagspause

Die Inhalte des Kurses reichen von Aquajogging
 bis Wassergymnastik und dienen dazu Kraft,
 Energie und Spaß zu tanken. Es sind Übungen im
 Wasser mit Musik, die unter gelenkschonenden
 Bedingungen den ganzen Organismus fordern.
 Mit Aqua-Fitness wird Kondition, Herz und Kreis-
 lauf trainiert und der gesamte Bewegungsappa-
 rat ganzheitlich gestärkt – und das fünfmal effek-
 tiver als zu Lande. Unter Wasser führen Sie die
 Übungen langsam und fließend durch. Durch den
 hydrostatischen Druck im Wasser und den entste-
 henden Reibungswiderstand kommt es zu einer
 extremen Massagewirkung, die sich mit der Inten-
 sität der Bewegung steigern lässt.

Aquafitness

in der Mittagspause
 Tanja Dimitrijevic

34311

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
 13:00 – 13:45 Uhr
 Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
 Gebühr: 100,50 € (inkl. Eintritt)

www.vhs-nuertingen.de

Aquafitness

in der Mittagspause
 Gitti Wierichs

34312

15-mal, mittwochs, ab 12.03.25
 13:00 – 13:45 Uhr
 Kein Kurs am 28.05.25
 Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
 Gebühr: 91,50 € (inkl. Eintritt)

Aquafitness

in der Mittagspause
 für Frauen
 Tanja Dimitrijevic

34301

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25
 12:20 – 13:00 Uhr
 Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
 Gebühr: 81,00 € (inkl. Eintritt)

34302

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25
 13:05 – 13:45 Uhr
 Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
 Gebühr: 81,00 € (inkl. Eintritt)

Aquafitness

Regine Schweizer

34330

10-mal, dienstags, ab 04.02.25
 18:00 – 18:45 Uhr
 Kein Kurs am 01.04.25
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 49,40 € (zzgl. Eintritt)

34331

10-mal, dienstags, ab 04.02.25
 18:50 – 19:35 Uhr
 Kein Kurs am 01.04.25
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 49,40 € (zzgl. Eintritt)

34332

10-mal, dienstags, ab 04.02.25
 19:40 – 20:25 Uhr
 Kein Kurs am 01.04.25
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 49,40 € (zzgl. Eintritt)

34333

10-mal, mittwochs, ab 05.02.25
 18:00 – 18:45 Uhr
 Kein Kurs am 02.04.25
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 49,40 € (zzgl. Eintritt)

34334

10-mal, mittwochs, ab 05.02.25
 18:50 – 19:35 Uhr
 Kein Kurs am 02.04.25
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 49,40 € (zzgl. Eintritt)

34335

10-mal, mittwochs, ab 05.02.25
 19:40 – 20:25 Uhr
 Kein Kurs am 02.04.25
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 49,40 € (zzgl. Eintritt)

Aquajogging

Aquajogging verhilft zu mehr Ausdauer und Belast-
 barkeit. Laufen im Wasser nutzt gegenüber dem
 normalen Joggen die Vorteile des Temperaturrei-
 zes, des höheren Energieverbrauchs und der Mas-
 sagewirkung. Aber vor allem werden die Gelenke
 kaum belastet. Deshalb ist es eine gute Alternative
 zum Joggen. Aquajogging kann auch von weniger
 trainierten Personen durchgeführt werden. Aller-
 dings sollten die Teilnehmer(innen) schwimmen
 können, da im Tiefwasser gelaufen wird.

Aquajogging

Christiane Metz

34305

8-mal, mittwochs, ab 12.02.25
 09:10 – 09:55 Uhr
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 39,50 € (zzgl. Eintritt)

34306

8-mal, mittwochs, ab 12.02.25
 10:00 – 10:45 Uhr
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 39,50 € (zzgl. Eintritt)

34307

8-mal, mittwochs, ab 12.02.25
 10:50 – 11:35 Uhr
 Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
 Gebühr: 39,50 € (zzgl. Eintritt)

Über den folgenden
 QR-Code gelangen
 Sie schnell zu unseren
Aquakursen.



In den Kursen im Hallenbad Nürtingen und
 im Inselbad Zizishausen sollten die Teilneh-
 menden schwimmen können, da unter an-
 derem im Tiefwasser gelaufen wird.

Kochen und genießen

**Saisonales Gemüse von
 A(ubergine) bis Z(ucchini)**

Sven Kahlenberg

Im Mittelpunkt steht alles, was uns Mutter Natur
 in Ihrem Garten anbietet und es dreht sich alles
 um Gemüse als essentieller Lieferant unserer
 Nährstoffe. Dabei geht es um Vorbereitungen,
 Schnitttechniken, Warenkunde und schließlich
 um Dünsten, Dämpfen, Blanchieren, Braten und
 Frittieren. So bunt wie das Gemüse sind auch die
 Zubereitungsmöglichkeiten. Gebackener Brokko-
 li, gratinierter grüner Spargel, Ratatouille, weiße
 Tomatensuppe stehen unter anderem auf dem
 Plan und wir werden lernen, wie man aus Avoca-
 do ein leckeres Dessert macht.

39003

Montag, 07.04.25, 17:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 39,70 € (inkl. 14 € für Lebensmittelkosten)

Bitte bei allen Kochkursen

Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für die Kostproben mitbringen.
Bei den meisten Kursen sind die Lebensmittelkosten in der Gebühr enthalten, ansonsten wird im Kurs abgerechnet.

Kochbasics

Andreas Wengler

Sie kochen selber und es macht Ihnen Spaß. Oder Sie sind mehr oder weniger Anfänger(in) und wollen oder müssen in Zukunft mehr selber kochen. Doch fast jedes Mal, wenn Sie kochen stellen Sie fest, dass Ihnen ein bestimmtes grundlegendes Wissen fehlt oder nur teilweise vorhanden ist. Genau das will diese Kursreihe beheben. Am Ende haben Sie einen sicheren Stand in der Küche und können sich den Raffinessen widmen und sich und Ihre Lieben mit Freuden und variantenreich bekochen.

39000

5-mal, montags, ab 28.04.25
18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 110,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten nach Verbrauch)

Einfache Gerichte lecker gekocht

Andreas Wengler

Sie möchten gerne selber für sich oder andere kochen: einfache Gerichte aber lecker sollen sie schmecken. Dann sind Sie hier richtig. Wir lernen in aller Ruhe an den fünf Terminen die wichtigsten Schritte, um schmackhaftes Essen auf den Tisch zu bringen. Am Ende genießen wir unsere Gerichte gemeinsam.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung. Die anfallenden Lebensmittelkosten werden pro Kurstag direkt von unserem Kochdozenten eingesammelt.
In Kooperation mit Leben inklusiv e.V.

39002

5-mal, montags, ab 28.04.25
15:30 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 91,70 € (zzgl. Lebensmittel nach Verbrauch)

Schalen- und Krustentiere

Sven Kahlenberg

„Was Sie schon immer mal wissen wollten, sich aber nie zu fragen wagten!“ Frei nach Woody Alan öffnet Sven Kahlenberg für einen Abend seine Spezialitäten-Schublade und Sie gehen gemeinsam mit ihm auf eine lukullische Expedition. Sie erfahren am Beispiel von Miesmuscheln, Jakobsmuscheln, Riesengarnelen und Hummer, was man, angefangen beim Einkauf über die Lagerung bis hin zur Vor- und Zubereitung von Schalen- und

Krustentieren, wissen und beachten sollte. Zusammen werden wir vier fantastische Gerichte kochen, die Sie mühelos zu Hause nachmachen können und als Quelle der Inspiration auf andere Gerichte mit Meeresfrüchten übertragen können.

39004

Freitag, 04.04.25, 17:45 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 64,30 € (inkl. 35 € für Lebensmittelkosten)



© pixabay

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!

39005

Dienstag, 03.06.25, 18:00 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 44,70 € (inkl. 19 € für Lebensmittelkosten)

Kräuter, Gewürze, Essig und Öl



© Beate Armbruster

NEU

Faszination Gewürze

mit Verkostung
Susanne Erb-Weber

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Gewürze! Erhalten Sie spannende Informationen über die Herkunft und Geschichte der Gewürze, aber auch Tipps, wie Sie mit Gewürzen Gerichte veredeln und Ihre Gesundheit unterstützen können. Lernen Sie bei einer Verkostung die besonderen Aromen kennen und wie man sie gekonnt einsetzt. Ein Genuss für alle Sinne!

39015

Mittwoch, 12.03.25, 18:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 23,60 € (inkl. Gewürz-Kostproben)

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.

39010

Samstag, 05.04.25, 10:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 27,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)

Kleine Kräuterkunde

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.

39011

Samstag, 28.06.25, 10:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 39,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)

Essig-Öl-Tasting

Ein „faszinierender“ Abend, an dem Sie viel Wissenswertes über die Herstellungsverfahren feinsten Essige & Öle erfahren sowie deren vielfältige Kombinationen verkosten können. Nach einem Aperitif zu Beginn tauchen wir in die Welt der Essige & Öle ein. Wo kommen die Essige und Öle her? Was macht bei vomFASS einen Essig zum Star? Welches Öl harmoniert zu welchem Essig? Die Referentin stellt Ihnen bei einem unterhaltsamen Vortrag unterschiedliche Dressings vor, die Sie in kleinen Häppchen – hübsch angeordnet in kleinen Gläschen mit passender Beilage – genießen können. In Kooperation mit vomFASS Nürtingen.

Essig-/Öl-Tasting

Corinna Bodamer

39058

Donnerstag, 10.04.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 25,00 € (inkl. 15 €/Person für Essig-/Öl-Häppchen und Wasser sowie Seminarunterlagen)

39059

Freitag, 27.06.25, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 25,00 € (inkl. 15 €/Person für Essig-/Öl-Häppchen und Wasser sowie Seminarunterlagen)

Unser ausführlich beschriebenes Programm zu

Koch- und Backkursen, Weinabenden und anderen köstlichen Themen

finden Sie unter:



Weinkultur



© pixabay

„Main-Wein“ Gebiet Franken

Die eher kühle Weinregion Franken erstreckt sich zwischen Aschaffenburg und Schweinfurt entlang des Mains. Weißweine dominieren das Angebot und so sind Silvaner, Müller-Thurgau und Riesling im Bocksbeutel fast Synonyme für fränkische Weinkultur geworden. Aber auch filigrane und elegante Rotweine haben im Mainviereck ihr bevorzugtes Terroir gefunden.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Weinreferent, nimmt Sie mit auf eine Verkostungstour entlang des Mains und macht Sie bekannt mit Bacchus und Domina – lassen Sie sich überraschen.

„Main-Wein“ Gebiet Franken

Hannes Rehm

39050

Freitag, 21.03.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 22.03.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Ein prickelnder Genuss! – Secco aus unserer Region

Adelheid Schweizer

Sieben Seccos aus der Region um Nürtingen bis in den Stuttgarter Raum erwarten Sie an diesem Abend mit ihren Entstehungsgeschichten, Anbaugebieten und Hintergrundinformationen zu den Erzeugern – von der perfektionierten aber liebevoll geführten Familienproduktion in kleinen Mengen bis zu bekannten Namen wird einiges zum Probieren an diesem Abend geboten. Lernen Sie unsere regionalen Erzeuger und ihre Produkte näher kennen!

39057

Freitag, 11.04.25, 19:30 – 22:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 30,00 € (inkl. Kostproben)

Weine im Klimawandel

Die jüngsten Veränderungen der klimatischen Verhältnisse stellen auch die Winzer vor neue Herausforderungen. Während es in mediterranen Gebieten mancherorts zu heiß für den Weinbau wird, verlagert sich die Anbauzone für Weintrauben immer mehr nach Norden. Rebflächen in England, Dänemark oder Schweden sind inzwischen keine Seltenheit mehr. Welche Strategien erwägen Winzer, trotz höherer Temperaturen, ungewohnter Dürre- oder Nässeperioden, dennoch eine verlässliche Ernte und die gewohnt gute Weinqualität zu erzielen?

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Weinexperte, geht diesen Fragen nach einer zukunftsfähigen Weinwirtschaft auf den Grund und stellt Ihnen an diesem Abend Weine aus Rebsorten und Anbaugebieten vor, die es vor wenigen Jahrzehnten noch nicht gab. Lassen Sie sich überraschen.

Weine im Klimawandel

Hannes Rehm

39052

Freitag, 09.05.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 17.05.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Esslinger Weinberge: Weinbergwanderung

Sandra Schneider

Lassen Sie sich auf eine wundervolle Wanderung durch Esslingens Weinberge entführen. Von der Frauenkirche laufen wir um 10.00 Uhr los und werden eine Rundtour durch die Weinberge ma-

chen (2 Stunden, ca. 4 km Wegstrecke). Der Ausblick auf das Neckartal und die historische Altstadt wird uns während der Wanderung aus verschiedenen Blickwinkeln bezaubern. Zwischen- durch erfahren Sie viel Wissenswertes an mehreren Stationen über die Geschichte des Weinbaus in Esslingen und es wartet eine kleine Pause mit einer Stärkung auf Sie.

39056

Samstag, 24.05.25, 10:00 – 12:00 Uhr
Esslingen, Treffpunkt: Frauenkirche, Untere Beutau 7
Gebühr: 15,00 € (inkl. 8 € für Lebensmittel)

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, 03.05.25, 10:30 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

39062

Samstag, 28.06.25, 10:30 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 47,00 € (inkl. 14 € 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. Mit Dymljama, Samsa und Tschak-Tschak lernen Sie an diesem Abend typische kasachische und usbekische Gerichte kennen.

39064

Samstag, 12.07.25, 15:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Welthaus, Küche
Gebühr: 38,30 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)

Bitte rechtzeitig anmelden

Unterlegte 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.



Sprachen

Petra Garski-Hoffmann M.A.
Naomi Scheel

Deutsch als Fremdsprache	51
Fremdsprachen.....	52
Englisch	54
Filme in Originalsprache	57
Französisch	58
Italienisch	59
Spanisch	61
Selten unterrichtete Sprachen.....	63

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.

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 a fewer than ten registrations, either the course must be cancelled or the fee increased.

Schlüsselkompetenz Sprachen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Integrationskurse

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bietet in enger Zusammenarbeit mit Kursträgern bundesweit Deutschkurse für Zuwanderinnen und Zuwanderer an. Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache und nehmen im Anschluss an dem „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1“ teil. Im Orientierungskurs lernen Sie Wissenswertes über Deutschland, z. B. Kultur, Geschichte, Werte, usw. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Bei erfolgreicher Teilnahme an beiden Tests erhalten Sie das „Zertifikat Integrationskurs“.

Auch die Volkshochschule führt regelmäßig Integrationskurse in Zusammenarbeit mit dem BAMF durch. Unter bestimmten Voraussetzungen können Zuwanderinnen und Zuwanderer an diesen Kursen teilnehmen und benötigen u. a. dafür eine gültige Teilnahmeverpflichtung oder -berechtigung.

Die Teilnahme an dem Integrationskurs ist für Sie kostenfrei, wenn Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen, ansonsten müssen Sie einen Kostenbeitrag zahlen.

Sie können sich bei der Volkshochschule oder auch bei der Ausländerbehörde über Integrationskurse und aktuelle Einzelheiten und Fördermöglichkeiten informieren. Stellen Sie bitte rechtzeitig einen Antrag auf Zulassung zum Kurs (Antragsformulare bei der Volkshochschule oder der Ausländerbehörde).

Für die Anmeldung bekommen Sie einen Termin, der immer donnerstags von 14:00–17:00 Uhr stattfindet. Wir bitten um vorherige telefonische Terminvereinbarung unter 07022-75180.

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung,
Telefon 07022-75180

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Anmeldung per Telefon 0 70 22 75-180

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



**UNTERWEGS
AUF DEM
LAUFENDEN
BLEIBEN**



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 53 entnehmen.

Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse/Integrationskurse den Text oben!

Abendkurs Deutsch – A 1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 1)
Despina Diamantopoulou

41015

25-mal, montags und mittwochs,
ab 17.02.25, 19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 1/2)
Sebnem Ünlü

41016

25-mal, montags und donnerstags,
ab 17.02.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 2/3)
Sebnem Ünlü

41017

25-mal, dienstags und freitags,
ab 18.02.25, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €



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.

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 53 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 18.02.25, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – B 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 6)
Despina Diamantopoulou

41021

25-mal, montags und mittwochs,
ab 17.02.25, 18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €

Deutsch – B 2 – Teil 2

Blended Learning
(Buch: Aspekte neu B2 Lehrbuch)
Marius Kneer

Der Kurs besteht aus insgesamt drei Teilen. Der Kurs findet montags und mittwochs als online-Kurs via Zoom statt. Am Samstag findet er in Präsenz in der Schloßbergschule statt.

Lehrbuch: Aspekte neu, Mittelstufe Deutsch, Lehrbuch B2, ISBN 978-3-12-605025-8, Klett-Verlag

41025

30-mal, ab 11.01.2025
montags, mittwochs 19:00 – 21:15 Uhr, online
samstags 09:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 326,40 €

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

Fremdsprachen

Tipps zum Sprachenlernen

(Material der Kursleiterin)
Nadja Döring

Wie kann ich eine Sprache gut und effektiv lernen? So, dass sie auch „im Kopf bleibt“. Wie kann ich eine neue Sprache schnell praktisch anwenden? Den Fokus weg vom traditionellen Vokabeln lernen und Grammatik üben, bietet dieser Vortrag alternative Ideen und Tipps, wie eine neue Sprache schnell im Alltag integriert werden kann. Dieser Abend zeigt anhand von Beispielen, wie organisches Sprachenlernen funktionieren kann.

40001

Freitag, 28.03.25, 17:00 – 19:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 15,90 €



Malgorzata Müller © privat

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin in diesem Semester sog. Mehrsprachenkurse für romanische Sprachen an (vgl. Kursnr. 40082 bis 40084). Wir freuen uns auf Sie!

Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn.

40080

Donnerstag, 22.05.25, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

vhs Nürtingen goes Europe

Das Kurssystem der vhs Sprachenschule an der Volkshochschule Nürtingen richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

– Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschrei-

bungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.

- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.
- Der GER beschreibt umfassend, was Lernende an Kompetenzen erwerben müssen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke zu nutzen und kommunikativ erfolgreich handeln zu können.

– Der GER schließt die Beschreibung von Teilqualifikationen mit ein, die ausreichen, wenn nur eine begrenzte Kenntnis der Sprache gefordert wird (z. B. das Verstehen einer Sprache, nicht aber das Sprechen).

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als acht Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Der folgenden Tabelle können die zur Orientierung notwendigen Informationen entnommen werden.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs Sprachenschule

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG	↑↑	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 2 Folgendes können:</p> <p>Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen</p> <p>Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</p> <p>Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</p> <p>Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</p>
	↑↑	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 1 Folgendes können:</p> <p>Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</p> <p>Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</p> <p>Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</p> <p>Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</p>
SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG	↑↑	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 2 Folgendes können:</p> <p>Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</p> <p>Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</p> <p>Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p>Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</p>
	↑↑	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 1 Folgendes können:</p> <p>Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</p> <p>Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</p> <p>Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p>Schreiben – persönliche Briefe schreiben</p>
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG	↑↑	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 2 Folgendes können:</p> <p>Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</p> <p>Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</p> <p>Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen</p> <p>Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p>
	↑↑	<p>Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 1 Folgendes können:</p> <p>Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</p> <p>Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p>Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten</p> <p>Schreiben – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen</p>

NEU

Online-Mehrsprachenkurs: Kroatisch, Tschechisch, Polnisch und Russisch (A1.1)

Für totale Anfänger und kompakt in den Pfingstferien!

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

Wollten Sie schon immer mehrere Sprachen lernen und Ihren Kopf auf Mehrsprachigkeit trainieren? Sie interessieren sich für slawische Sprachen? Vielleicht sprechen Sie schon eine dieser Fremdsprachen und sind auf andere neugierig? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen die kyrillische Schrift von Anfang an, dann in vier Sprachen zu lesen, zu hören und zu sprechen. Sie trainieren den Wortschatz und diese Sprachen im Kopf zu trennen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Die Grammatik wird kompakt für alle vier Sprachen vermittelt. Wir freuen uns auf Sie! Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40082

7-mal, 10.06.–13.06. und 16.06.–18.06.25
17:00–19:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 134,40 €

Online-Mehrsprachenkurs Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A 2

(Buch: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2. ISBN: 978-3-9821537-4-2., www.muli-verlag.de, ab Lektion 6/7) Malgorzata Müller

Der Mehrsprachenkurs baut in dieser Lernstufe Ihre verschiedenen Fertigkeiten aus: fließender zu lesen, konzentrierter zu hören und besser zu verstehen, fließender zu sprechen, leichter zwischen den drei Sprachen zu switchen und die Wörter zu verbinden, besser den Wortschatz im Kopf zu kodieren und ihn schneller abrufen zu können. Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf dem Umgang mit Verben und Zeiten. Sie lernen Indefinito, Futur und Imperfekt kennen und üben neben Präsens und Perfekt, alle Zeiten richtig einzusetzen. Es ist kein Kurs in dem gepaukt wird. Wir üben den Lernstoff anhand praktischer Übungen und wir konzentrieren uns v.a. auf das Erlernen der Konversation. Denn Sprachen lernt man um zu sprechen. Machen Sie mit! Hier lernen Sie etwas, was Sie in den Einzelkursen nicht bekommen!

Ein Kurs für Fortgeschrittene. Alle anderen Interessenten werden gebeten, zuerst die Mehrsprachenkurse für Anfänger zu besuchen! Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

40083

6-mal, samstags, ab 22.02., 23.03., 26.04., 31.05., 21.06., 28.06.
14:00–17:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A 2/B 1

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

Sie kennen fast alle Tempora in Italienisch, Spanisch und Portugiesisch? Und die Präpositionen sind Ihnen auch in diesen drei Sprachen nicht fremd? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In diesem Semester liegt der Schwerpunkt u.a. auf den stilistischen und grammatischen Unterschieden zwischen Deutsch und den romanischen Sprachen. Wir beschäftigen uns aber auch mit dem sog. Subjuntivo sowie mit den konditionalen grammatischen Formen in den drei romanischen Sprachen. Quereinsteiger Willkommen!

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40084

14-mal, mittwochs, ab 19.02.25
16:30–18:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 162,40 €

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Englisch



Sprachtest und -beratung

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Schülerkurse im Fach Englisch

finden Sie im Fachbereich Fit für die Schule.

Englisch für die Reise für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 1) Julia 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 16.05.25
17:00–18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch für die Reise für Fortgeschrittene – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 5 und Material der Kursleiterin) Julia Novyk

Machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Sprachreise! „Englisch für den Urlaub für Fortgeschrittene – A 1“ vertieft Ihr Englisch, damit Sie auf Reisen noch souveräner werden.

Dies ist die Fortsetzung des Kurses 42001A. Auch neue Teilnehmer(innen) sind willkommen, wenn sie schon geringe Kenntnisse mitbringen.

42001B

8-mal, freitags, ab 21.02.25
17:00–18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B1.1, Cornelsen-Verlag) Rotraut Schönleber

42005

15-mal, dienstags, ab 25.02.25
15:00–16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 120,00 €

Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B 1.2, ab Lektion 7) Sarah Schiettinger

42006

15-mal, montags, ab 17.02.25
14:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 120,00 €

Englisch Upgrade für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Easy English Upgrade A 1 (Cornelsen), ab Lektion 1) Julia 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 wer-

den 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.

42009A

10-mal, mittwochs, ab 12.03.25
18:45 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 102
Gebühr: 106,70 €
Kleingruppe

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A2 (Cornelsen), ab Lektion 4)

Julia Novyk



vhespresso
klein-stark-gut

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.

42019

7-mal, donnerstags, ab 13.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.1, ab Lektion 6)
Sarah Schiettinger

42020

12-mal, montags, ab 17.02.25
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Englisch – A 2

(Buch: Easy English A 2.2, ab Lektion 12)
Irene Ganter

42021

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 96,00 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Stufe I: Elementare Sprachverwendung (basic user)

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificate in English Stage One Elementary abgeschlossen werden.

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A2 (Cornelsen), ab Lektion 4)

Julia Novyk



vhespresso
klein-stark-gut

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.

42019

7-mal, donnerstags, ab 13.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.1, ab Lektion 6)
Sarah Schiettinger

42020

12-mal, montags, ab 17.02.25
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung (independent user)

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificate in English abzulegen. Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Englisch – B 1

(Buch: Easy English B1.1 Cornelsen ISBN 978-3-06-520819-2)
Irene Ganter

Dieser Kurs vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf und befähigt die Lernenden, über das zu sprechen, was sie wirklich interessiert. (Für Lernende mit ca. 5-6 Jahren Schulenglisch.)

42030

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Englisch – B 1

(Buch: Network Now B 1.1 ab Lektion 5)
Uschi Weiss

Dies ist ein fortlaufender Kurs mit Lehrbuch, um fundierte Grammatikkenntnisse zu erwerben und Sprechpraxis zu erlangen.

42031

8-mal, mittwochs, ab 12.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 92,80 €
Kleingruppe

Easy Conversation – B 1

(Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Join Easy Conversation B1: Speak English with Confidence! Our friendly and supportive course helps you improve your English through fun, practical conversations. No pressure, just easy learning and new friends!

42033

13-mal, montags, ab 17.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 107,00 € (inkl. Materialkosten)

Endlich Zeit für Englisch! – B 1/B 2

(Material der Kursleiterin)
Sarah Schiettinger

42034

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 123,00 €

Englisch – B 2

(Buch: Key B 2.1 ab Lektion 5)
Uschi Weiss

42035

8-mal, mittwochs, ab 12.02.25
10:35 – 12:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 92,80 €
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.

4203714-mal, montags, ab 17.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)**English – Conversation – B 2/C 1**(Material der Kursleiterin)
Uschi Weiss

Konversation, Texte über aktuelle Themen und Literatur sind Gegenstand dieses Kurses.

420387-mal, dienstags, ab 11.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 95,80 €
Kleingruppe
(inkl. Materialkosten)**Discussions A to Z – B 2/C 1**(Material der Kursleiterin)
Sarah Schiettinger**42039**12-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 96,00 €**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.

4204415-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 224
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)**NEU****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!

4203612-mal, montags, ab 10.03.25
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 127,20 €
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

English – Conversation – B 2/C 1(Material der Kursleiterin)
Uschi Weiss

Konversation, Texte über aktuelle Themen und Literatur sind Gegenstand dieses Kurses.

420387-mal, dienstags, ab 11.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 84,20 €
Kleingruppe
(inkl. Materialkosten)**Discussions A to Z – B 2/C 1**(Material der Kursleiterin)
Sarah Schiettinger**42039**12-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 96,00 €**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.

4204415-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 224
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)**English Conversation – C 1**(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring**42047**12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)**Business-Line English****Business English – B 1**(Buch: Basis für Business B 1, New Edition Cornelsen, ab Lektion 9)
Uschi Weiss**vhespresso klein-stark-gut**

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Fertigkeiten, um sich im englischsprachigen Arbeitsalltag sicher zu fühlen. Die 12 Units haben klar umrissene Themen aus dem Büro- und Geschäftsalltag mit definierten Lernzielen und konkretem Praxisnutzen (z.B. Informationsaustausch, Vorstellung, Geschäftsbeziehungen, Terminvereinbarungen, Geschäftsreisen u.v.m.). Besonderen Wert wird auf Hörverstehen und lebendiges Sprechen gelegt, aber auch wesentliche Grammatikstrukturen werden aufgegriffen. Angereichert wird das Programm durch zusätzliches Material der Dozentin zum Ausbau der interkulturellen Kompetenz.

420525-mal, mittwochs, ab 12.02.25
19:00 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 19.03.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 176,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende**VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS** Volkshochschule
Nürtingen**Gutscheine** verschenken für Kurse z.B. im Bereich Sprachen, Berufliche Bildung, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – 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 7 5-330
kontakt@vhs-nuertingen.de

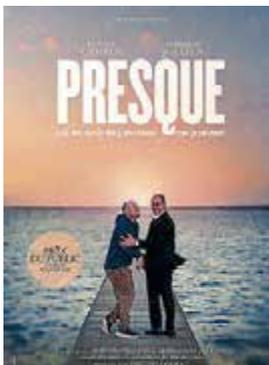
Dienstagfilm und Sonntagsmatinee – Fremdsprachige Filme im Original

Alle Filme werden im Traumpalast Nürtingen gezeigt

Presque

Glück auf einer Skala von 1–10
Französisch mit dt. Untertiteln (2021)

Sonntag, 23.02., 17:45 Uhr
Dienstag, 25.02., 20:15 Uhr



Igor lebt allein und jobbt als Fahrradkurier für Biogemüse. Ein paar mehr Kontakte zu anderen Menschen wären schön, aber ansonsten ist der körperlich behinderte Hobby-Philosoph nicht unglücklich. Louis hingegen ist ein

24/7-Unternehmer, ein Workaholic, der vor lauter Arbeit in seiner Bestattungsfirma die Lebensfreude vergessen hat. Als er Igor auf seinem Fahrrad anfährt, ist ihm das doppelt peinlich: zum einen wegen seiner Unachtsamkeit, zum anderen, weil er offensichtlich einen Menschen mit Behinderung verletzt hat. Ein Unfall mit überraschenden Folgen, denn Igor hat sich in den Kopf gesetzt, dass Louis ein perfekter neuer Freund für ihn wäre ... und Igor kann sehr hartnäckig sein. So kommt es, dass Louis und Igor zu einer abenteuerlichen Reise im Leichenwagen aufbrechen, die ihr Leben ordentlich auf den Kopf stellt.

Der Film „erzählt mit viel Humor von einer außergewöhnlichen Freundschaft, die gründlich mit Vorurteilen aufräumt und vor allem eines feiert: das Leben an sich.“ (Institut français)

Chlopi

Das Flüstern der Felder
Polnisch mit dt. Untertiteln (2022)

Sonntag, 23.03., 17:45 Uhr
Dienstag, 25.03., 20:15 Uhr



„Polen im späten 19. Jahrhundert. Die junge Jagna (Kamila Urzedowska) lebt in einem Dorf, das geprägt ist von Klatsch und Tratsch, vom Wandel der Jahreszeiten, von bunten Traditionen – und von einem tief verwur-

zelten Patriarchat. Jagna wird dem mächtigsten Bauern im Dorf versprochen, doch eigentlich liebt sie dessen Sohn, den rebellischen Antek ((Robert Gulaczyk). Als sie zum Spielball der Männer wird, lehnt sich Jagna auf und nimmt ihr Schicksal selbst in die Hand... Das Regie-Duo DK und Hugh Welchman erschafft mithilfe von über 100 Künstlerinnen und Künstlern ein visuell berauschendes Meister-

werk aus unzähligen handgemalten Ölbildern. Nach der weltberühmten Literaturvorlage von Raymond erzählt DAS FLÜSTERN DER FELDER entlang der Jahreszeiten die beeindruckende und bewegende Geschichte einer jungen Frau, die nicht bereit ist, sich einem ungerechten System zu fügen. Ein überwältigendes Animationskunstwerk und ein sehenswertes Historiendrama.“ (Harmonie Friedrichsbau Kandelhof)

Io sono in un mondo a parte

Willkommen in den Bergen
Italienisch mit dt. Untertiteln (2024)

Sonntag, 27.04., 17:45 Uhr
Dienstag, 29.04., 20:15 Uhr



Michele muss raus – raus aus dem römischen Großstadtschungel und weg von der Grundschule, an der er seit über 20 Jahren unterrichtet und nichts mehr bewegen kann. Er träumt von einem neuen Glück im idyl-

lischen 364-Seelendorf Rupe mitten im Nationalpark der Abruzzen. Dort soll er in einer sogenannten „Multiklasse“ unterrichten: es gibt nur sieben Schülerinnen und Schüler, aber gleich drei Klassenstufen. Die größte Angst der 6- bis 10-jährigen Kinder ist, dass ihre Schule geschlossen wird - ihr einziger Traum: eines Tages Influencer zu werden. Michele fällt es schwer, sich an den Schnee und die eisige Kälte in den Bergen zu gewöhnen und seine römischen Gewohnheiten abzulegen. In der ebenso resoluten wie engagierten Agnese findet er eine verständnisvolle Kollegin. Mit ihrer Hilfe und dank der temperamentvollen Kinder schafft es der neue Lehrer sich allmählich einzugewöhnen. Alles scheint sich zum Guten zu wenden, als eine unangenehme Nachricht eintrifft: Die Schule soll für immer geschlossen werden, weil es nicht mehr genug Kinder gibt. Ein Schicksal, das viele ländliche Gemeinden teilen. Jetzt ist Einfallsreichtum gefragt! Es beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit, um die Schule und damit auch die Zukunft des Dorfes zu retten. Da bringen die aktuellen TV-Nachrichten Michele auf eine clevere Idee ...

Reinas

Die Königinnen
Spanisch mit dt. Untertiteln (2024)

Sonntag, 25.05., 17:45 Uhr
Dienstag, 27.05., 20:15 Uhr

Im Sommer 1992 nehmen die sozialen und politischen Unruhen in Peru deutlich zu. Für Elena steht fest, dass sie, gemeinsam mit ihren beiden Töchtern Lucia und Aurora, ihre Heimat Lima verlassen und in die USA auswandern wird. Die drei blicken



mit gemischten Gefühlen auf den Abschied. Als das Abreisedatum immer näher rückt, versucht Carlos, Elenas Ex-Mann und Vater der beiden Mädchen, wieder Kontakt zur Familie aufzunehmen.

„Reinas“ ist der dritte Langfilm der schweizerisch-peruanischen Regisseurin und Drehbuchautorin Klaudia Reynicke. Er erhielt beim Sundance Film Festival 2024 eine Einladung um den Hauptpreis für den besten ausländischen Spielfilm und wird die Schweiz bei der Oscarverleihung 2025 in der Kategorie bester internationaler Film vertreten.

Ezra

Ezra – Eine Familiengeschichte
Englisch mit dt. Untertiteln (2023)

Sonntag, 22.06., 17:45 Uhr
Dienstag, 24.06., 20:15 Uhr



Stand-up-Comedian Max (Bobby Cannavale) hat gerade nicht viel zu lachen. Die Karriere steckt in der Dauerkrise, seine Frau Jenna (Rose Byrne) hat ihn verlassen

und den gemeinsamen Sohn Ezra (William Fitzgerald), der Merkmale des Asperger-Syndroms trägt, gleich mitgenommen. Jetzt lebt der Mitvierziger wieder bei seinem exzentrischen Vater Stan (Robert De Niro). Als Ezra von der Schule flieht und Jenna der Meinung ist, dass ihr Sohn in einer Förderschule besser aufgehoben wäre, sieht Max nur einen Ausweg: Er entführt Ezra kurzerhand auf einen Roadtrip quer durch die USA, bei dem sich die beiden ganz neu kennenlernen. Denn der Junge hat nicht nur Angst vor Bananen und ein Gedächtnis wie Rain Man, in ihm steckt auch – der Apfel fällt nicht weit vom Pferd – ein ungeahntes Comedy-Talent.

Der Film mit Robert de Niro erhielt beim Sun Valley Film Festival 2024 die Auszeichnung als bester Film; Bobby Cannavale wurde dort als bester Hauptdarsteller ausgezeichnet.

Kinoanschrift und Kontakt:

Traumpalast Nürtingen,
Uhlandstraße 10
Ticket-Hotline: 07 11 / 550 90 770
Kino-Telefon: 0 70 22 / 210 610
E-Mail-Adresse: nt-info@traumpalast.de

Französisch



Französisch lernen mit System

Unsere Französischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificat de Français Module préparatoire abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificat de Français.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

La table ronde de français

Micheline Leprêtre

Francophiles et Français(es) se rencontrent régulièrement le vendredi de 17 heures à 18 heures (sauf pendant les vacances) au Bürgertreff. Nous vous invitons à passer de temps en temps, ou plus souvent, pour parler de choses et d'autres ou discuter sur un thème choisi. Première rencontre ce semestre: vendredi 21 février 2025. C'est gratuit.

Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847

43001

13-mal, freitags, ab 21.02.25

17:00 – 18:00 Uhr

Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Café Regenbogen

keine Gebühr

Bon voyage! Französisch für die Reise

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 5)

Nadja Döring

Sie möchten nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land reisen? Sie haben

kaum Sprachkenntnisse, möchten sich aber in den klassischen Urlaubssituationen verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Er bietet einen unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur und vermittelt Ihnen die wichtigsten Redewendungen sowie einen Grundwortschatz für die Reise. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich. Bon voyage!

43003

7-mal, freitags, ab 21.02.25

14:30 – 16:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 89,60 €

Kleingruppe

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

Französisch – A 1

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der französischen Sprache mit unserem A1-Kurs! Basierend auf dem Lehrbuch „Voyages neu A1“ bieten wir Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre ersten Schritte in Französisch zu machen und mit den Grundlagen der Sprache vertraut zu werden.

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A1 ab Lektion 7, Lektüre: „La vie est douce“ Verlag CIRCON Kompakt Sprachwelten ISBN 978-3-8174-1937-1)

Laurence Olivier-Ahmadi

43005

11-mal, freitags, ab 21.02.25

10:15 – 11:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 116,60 €

Kleingruppe

Französisch – A 1

Buch: Voyages neu A1 ab Lektion 8 und Lektüre: „La vie est douce“ Verlag CIRCON Kompakt Sprachwelten ISBN 978-3-8174-1937-1)

Laurence Olivier-Ahmadi

43006

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25

20:15 – 21:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 127,20 €

Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyage neu A2 ab Lektion 1 und Lektüre: „La vie est douce“ Verlag CIRCON Kompakt Sprachwelten ISBN 978-3-8174-1937-1)

Laurence Olivier-Ahmadi

43010

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25

18:30 – 20:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 127,20 €

Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lektion 7 B)

Sabine Delpy

43012

14-mal, montags, ab 17.02.25

09:30 – 11:00 Uhr

kein Kurs am 10.03.2025

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02

Gebühr: 112,00 €

Französisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)

Bettina Spitzenberger

43015

14-mal, mittwochs, ab 19.02.25

17:30 – 19:00 Uhr

kein Kurs am 28.05.2025

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03

Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificat de Français abzulegen.

Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – B 1

(Material der Kursleiterin)

Sabine Delpy

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die wieder ins Französischlernen einsteigen, verschüttete Grammatikkenntnisse ohne Eile auffrischen und Sicherheit im Sprechen in Alltagssituationen gewinnen möchten. Die Themen orientieren sich an Ihren Frankreichinteressen.

43020

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25

09:30 – 11:00 Uhr

kein Kurs am 13.03.2025

Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02

Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B 1, ab Lekt. 4)
Sabine Delpy

43021

14-mal, montags, ab 17.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
kein Kurs am 10.03.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 112,00 €

**Conversation avec Laurence
Französisch – B 1**

(Buch: Voyages neu B1 ab Lektion 6 B und
Lektüre: Le vin bleu de Monsieur Dupont,
Verlag PONS, ISBN 978-3-12-562740-6)
Laurence Olivier-Ahmadi

Willkommen zu unserem B1-Kurs, in dem das Lehrwerk ‚Voyages neu B1‘ den Weg weist, aber unsere Sprachreise weit darüber hinausgeht! Neben dem üblichen Lehrbuchstoff erwarten Sie bei uns eine bunte Mischung aus Liedern, Texten, fesselnden Lektüren und aktuellen Artikeln – so wird Lernen zum echten Vergnügen! Bereit, Ihre Französischkenntnisse auf das nächste Level zu bringen? Dann melden Sie sich jetzt an und machen Sie sich bereit für eine unterhaltsame und inspirierende Lernerfahrung! Et n’oubliez pas: Das Leben ist zu kurz, um nicht Französisch zu lernen!

43023

12-mal, donnerstags, ab 20.02.25
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 19.02.25
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

**Französisch – Conversation avec
Laurence – B 2**

Lektüre: Yasmina Reza, „le dieu du carnage“ ISBN 978-3-15-019740-0
Reclam Verlag
Laurence Olivier-Ahmadi

Vous aimez parler français? Vous voulez passer des vacances en France? Alors bienvenue dans notre cours de conversation! Nous discutons de façon simple sur les thèmes de la vie de tous les jours, nous faisons des jeux, nous écoutons des chansons, parlons de l’actualité et de la vie en France. Ca vous intéresse? Alors, à bientôt!

43026

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 130,20 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch



Italienisch lernen mit System

Unsere Italienischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d’Italiano Livello elementare abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificato d’Italiano.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden. Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Italienisch für die Reise – Teil 1

für Anfänger(innen)
(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Sie träumen von einer Reise nach Italien und möchten sich in kürzester Zeit sprachlich und kulturell perfekt darauf vorbereiten? Fantastisch! Dann heißen wir Sie herzlich willkommen! 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. Hier stehen praktische Übungen und leicht verständliche Lektionen im Mittelpunkt, um Sie optimal auf Ihre Reise vorzubereiten. Im Juni geht es mit „Italienisch für die Reise 2“ weiter.

Als Bonusmaterial erhalten Sie einen exklusiven Sprachführer (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 09.05.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 € (zzgl. 9,80 € Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch für die Reise – Teil 2

(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Bereits erste Kenntnisse vorhanden oder den ersten Kurs erfolgreich abgeschlossen? Perfekt! Dann ist unser Aufbaukurs „Italienisch für die Reise 2“ genau das Richtige für Sie! Vertiefen Sie dort Ihr Wissen über Sprache, Land und Leute und bereiten Sie sich noch besser auf Ihr Abenteuer vor.

Der Sprachführer „Italienisch für die Reise“, den Sie im Urlaub als Mini-Reiseführer benutzen können, kann bei der Dozentin erworben werden (9,80 €).

44004

4-mal, freitags und samstags,
ab 27.06.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 9)
Cosima Portaccio-Blaschke

„Endlich Zeit für Italienisch!“ Diese Kursart ist ideal für alle älteren Menschen, die die italienische Sprache gemeinsam mit anderen und mit Freude lernen möchten. Der Lernprozess verläuft langsamer und vertiefter. Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto(a)!

44006

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

**Stufe I: Elementare
Sprachverwendung**

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d’Italiano Livello elementare abgeschlossen werden.

Italienisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 1)
Dr. Fabrizio Brena

44010

12-mal, mittwochs, ab 12.03.25
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 96,00 €

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 5)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen der italienischen Sprache (ca. zwei vhs-Semester), aber auch für Wiedereinsteiger(innen).

44012

10-mal, donnerstags, ab 13.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch intensiv für Wiedereinsteiger(innen) – A 1

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 5/6)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen).

44013

10-mal, montags, ab 10.03.25
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A 1 Vertiefung

(Buch: Allegro nuovo Band 1,
ab Lektion 5/6)
Mariella Sgroi

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger(innen), die ihre Italienischkenntnisse wiederholen und vertiefen möchten.

44017

15-mal, montags, ab 17.02.25
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 120,00 €

Italienisch Intensiv – A 2

(Buch: Azzurro A 1/A 2, ab Lektion 9/10)
Dr. Fabrizio Brena

Das Kursbuch ermöglicht eine raschere Progression. Der Kurs liefert außerdem aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien.

44019

10-mal, donnerstags, ab 13.03.25
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro A 2, ab Lektion 12)
Cosima Portaccio-Blaschke

44024

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Italienisch Konversationskurs – A 2/B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Mariella Sgroi

In diesem Konversationskurs lesen wir gemeinsam italienische Texte und Kurzgeschichten (nach Absprache) und sprechen darüber. Außerdem vertiefen wir unsere Grammatikkenntnisse.

44026

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
18:45 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 84,80 €
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

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

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Anregungen über das heutige Italien. Es werden auch kurze italienische Zeitungsartikel gelesen und diskutiert. Wortschatz und wichtige Strukturen der italienischen Sprache werden ebenfalls vertieft und geübt.

44031

8-mal, dienstags, ab 11.03.25
19:45 – 20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 6/7 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs zeigt auch die Verschiedenheiten und Besonderheiten der italienischen Regionen (Gemeinschaften, Küche, Sprachformen) anhand von Materialien des Kursleiters.

44032

10-mal, mittwochs, ab 12.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B 1, ab Lektion 10 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert unter anderem aktuelle und nützliche Informationen über italienisches Alltagsleben anhand von Materialien des Kursleiters.

44033

10-mal, montags, ab 10.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch am Vormittag – B 1

(Material der Kursleiterin)
Birgit Green

In questo corso vorremo leggere testi brevi, ripetere la grammatica, allargare il proprio vocabolario e soprattutto parlare in italiano insieme.

44035

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
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 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 12.03.25
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – Conversazione facile con Birgit – B2

(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 18.02.25
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 102
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

Spanisch



Spanisch lernen mit System

Unsere Spanischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificado de Español.

Wir bemühen uns, Spanischkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe B 1 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Spanisch – intensiv und kompakt – A 2

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 10/11)
Gabriela Hahn



vhespresso
klein-stark-gut

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 21.02.25
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 1

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 11/12)
Gabriela Hahn



vhespresso
klein-stark-gut

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!

45002

7-mal, montags, ab 17.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 1

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



vhespresso
klein-stark-gut

Das Lehrwerk Rápido neu ist ein Intensivkurs. Kompakte Lektionen beinhalten viel Wortschatz und Grammatik welche durch Zusatzübungen, meist als Hausaufgaben, ergänzt werden.

Die fließenden Gespräche der Alltagssituationen sind im Kurs Niveau B 1 ein sehr wichtiges Element.

Weiterhin viel Freude beim Erfolg!

45005

7-mal, mittwochs, ab 12.03.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn



vhespresso
klein-stark-gut

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. Leemos textos seleccionados de libros y revistas adecuados al nivel B2.

45006

7-mal, freitags, ab 21.02.25
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch für die Reise für Anfänger(innen) – online

(Buch: Material der Kursleiterin)
Adriana Robledo de Petrik

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen. Der Kurs eignet sich auch wunderbar zum Reinschnuppern und als Einstieg in die spanische Sprache.

45009

6-mal, montags, ab 17.03.25
17:00 – 19:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
Gebühr: 102,40 €
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 A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden.

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1 – online

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

In diesem Kurs bekommen Sie erste Eindrücke von der spanischen Sprache. Sie werden spielerisch und kommunikativ auf die Grundbausteine der Sprache herangeführt. Sie lernen Menschen auf Spanisch anzusprechen und kennenzulernen, Sie können auf einfache Art Sätze und Gespräche führen und sich über ihre Lebenslage, Freundschaften, Familie oder über Ihre Vorlieben und Hobbys austauschen.

45010

10-mal, dienstags, ab 11.03.25
18:00 – 19:30 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
Gebühr: 80,00 €

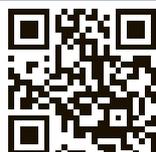
Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 5/6)
Cristina Lara de Burk

45011

10-mal, mittwochs, ab 26.03.25
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

**UNTERWEGS
AUF DEM
LAUFENDEN
BLEIBEN**



Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto A 1, ab Lektion 4/5)
Rosa García de la Reina Velasco

45013

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 120,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1,
ab Lektion 7/8)
Jeanne Sánchez de Kison

45014

12-mal, montags, ab 10.03.25
kein Kurs am 24.03., 07.04. und 02.06.
18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 96,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1,
ab Lektion 9)
Cristina Lara de Burk

45016

10-mal, montags, ab 24.03.25
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Spanisch – B 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 2,
ab Lektion 1)
Cristina Lara de Burk

45019

8-mal, donnerstags, ab 27.03.25
19:15 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto, A 2, ab Lektion 12/13)
Rosa García de la Reina Velasco

45022

13-mal, donnerstags, ab 20.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 137,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos hoy, Band 2,
ab Lektion 6/7)
Cristina Lara de Burk

45023

10-mal, montags, ab 17.02.25
17:30 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2/B 1

(Buch: Impresiones A 2, Hueber-Verlag,
ab Lektion 12)
Gabriela Hahn

45030

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:00 – 09:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 159,00 €
Kleingruppe

**Spanisch – Conversación fácil
– A 2/B 1**

(Material der Kursleiterin)
Cristina Lara de Burk

Conversación fácil, ampliación de vocabulario y repaso de la gramática a base de textos, juegos, cuentos fáciles y otros recursos pedagógicos. Requisitos: haber aprendido los tiempos del pasado (préterito perfecto, indefinido e imperfecto).

45029

7-mal, donnerstags, ab 27.03.25
17:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 73,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

**Stufe II: Selbständige
Sprachverwendung**

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificado de Español abzulegen. Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Spanisch – A 2/B 1

(Buch: Impresiones A 2, Hueber-Verlag,
ab Lektion 12)
Gabriela Hahn

45030

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:00 – 09:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 159,00 €
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 impor-

tantes gramaticales. Además veremos vídeos cortos y leeremos historias, a fin de enriquecer nuestro vocabulario y perfeccionar lo aprendido.

45032

12-mal, montags, ab 10.03.25
20:00 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

**Curso de conversación y lecturas
– B 2**

(Buch: Con gusto nuevo B 2,
ab Lektion 3/4)
Rosa García de la Reina Velasco

En este curso conversaremos, leeremos y traduciremos libros de lecturas.

Si tienes un nivel B 1 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 10.02.25
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 159,00 €
Kleingruppe

**Spanisch – Konversation und
Lektüre – B 2**

(Buch: Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

Tal como dice el título: conversar y leer. La conversación es el elemento principal en este curso. Temas actuales de interés general, temas y problemas cotidianos. Pasaremos horas amenas, a veces con ayuda de material didáctico. Leeremos textos seleccionados de libros y revistas adecuados al nivel B2.

Además no olvidaremos la literatura. Nos acompañará un pequeño libro de lectura. Se repetirá la gramática en ejercicios interesantes.

¡Bienvenidas y bienvenidos los amantes del español!

Wir bieten diesen Kurs gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

45036

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

**Stufe III: Kompetente
Sprachverwendung**

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Spanisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für

weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten. Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Spanisch – Konversation und Lektüre – C 1

(Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

Conversar y discutir sobre cualquier tema: de actualidad regional, internacional. Temas y problemas cotidianos, graciosos, serios.

A la vez nos acompañan la lectura de un pequeño libro y textos cortos de revistas y periódicos ¿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

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Selten unterrichtete Sprachen



© privat

Hocharabisch für Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

Hocharabisch lesen, schreiben und sprechen

47001

8-mal, dienstags, ab 18.02.25
16:30 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, 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. Sehr geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

47002

4-mal, freitags, ab 21.02.25
16:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 137,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Chinesisch für Anfänger(innen) – A 1

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

Dieser Chinesischkurs bietet eine Einführung in die chinesische Sprache für Anfänger(innen) ohne Vorkenntnisse. Im Kurs üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen und erhalten dadurch ein tiefes Verständnis der Sprache. Neben den sprachlichen Fähigkeiten vermittelt der Kurs auch wertvolles Wissen über die reiche und faszinierende chinesische Kultur. China ist ein aufregendes Land, und die chinesische Sprache ist unglaublich spannend. Auf Wunsch kann der Kurs im laufenden Semester verlängert werden.

47003

5-mal, samstags, ab 15.03.25
14:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Chinesisch – A 1

(Buch: Lóng neu A1/A 2, ab Lektion 5)
Laura Chittaro

Dieser Chinesischkurs bietet eine Einführung in die chinesische Sprache für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 vhs-Semester). Auf Wunsch kann der Kurs im laufenden Semester verlängert werden.

47004

8-mal, freitags, ab 21.02.25
16:00 – 17:30 Uhr
kein Kurs am 28.02.2025
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 6)
Silvija Ostric

47005

7-mal, montags, ab 17.03.25
18:45 – 20:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Neugriechisch – A 1

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



vhespresso
klein-stark-gut

Wir werden gemeinsam die unterschiedlichen Alltagssituationen in der griechischen Sprache üben und lernen.

47008

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 25.02.25
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Russisch für Anfänger(innen) – A 1

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



vhespresso
klein-stark-gut

47015

7-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Russisch – A 1

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



vhespresso
klein-stark-gut

47016

7-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Schritt für Schritt: Ukrainisch Fortsetzungskurs – A1

Material
der Kursleiterin
Julia Novyk



vhespresso
klein-stark-gut

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der ukrainischen Sprache mit unserem Fortsetzungskurs „Schritt für Schritt: Ukrainisch“. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre bisherigen Grundlagen auszubauen und sicherer in alltäglichen Gesprächen zu werden.

47020

7-mal, samstags, ab 22.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de





Beruf und Karriere

Fachbereichsleitung:
Sandra Schneider

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss	64
Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken	65
Marketing & Vertrieb	66
Technik & Design	66
Office	67
Internet & Multimedia	69
Bewerbung & Karriere	70
Business-Line English	70

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss

Karriere-Sprungbrett

Die Praxisstudiengänge der vhs Nürtingen sind Sprungbretter für Ihre Karriere! Traditionell bieten wir die beliebte IHK-Aufstiegsfortbildung „Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in)“ an.

IHK-Aufstiegsfortbildungen (Fachwirtslehrgänge)

Bedingt durch den anhaltenden Fachkräftemangel, aber auch durch die mit der Pandemie verbundenen wirtschaftlichen Herausforderungen, steigen die Karrierechancen für qualifizierte Mitarbeiter(innen) mit fundiertem Wissen über betriebliche Prozesse und gesamtwirtschaftliche Zusammenhänge. Die IHK-Aufstiegsfortbildungen ermöglichen Interessent(inn)en mit kaufmännischer Berufspraxis spannende Perspektiven auf Führungspositionen im mittleren Management.

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in 2025 (IHK)

Dozententeam



Als „Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)“ sind Sie für die Besonderheiten des Handels, der Industrie und der Dienstleistungsunternehmen gleichermaßen breit aufgestellt und nicht auf spezielle Wirtschaftsbereiche beschränkt. Als Generalist/in sind Sie in allen Branchen einsetzbar, bleiben flexibel und halten sich Entwicklungsoptionen offen.

Aus dem Inhalt: Volks- und Betriebswirtschaftslehre; Rechnungswesen; Recht und Steuern; Unternehmensführung; Betriebliches Management; Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling; Logistik; Marketing und Vertrieb; Führung und Zusammenarbeit
Ausführliche Informationen zu unseren IHK-Aufstiegsfortbildungen sowie zu den Fördermöglichkeiten finden Sie in unseren Informationsbrochüren, auf www.vhs-nuertingen.de sowie an un-

seren speziellen Informations- und Beratungsbereichen (siehe unten). Gerne beraten wir Sie auch persönlich: Telefonisch unter 07022 / 75-341 oder per Mail an beruf@vhs-nuertingen.de.

55000

donnerstags, ab 18.09.25
17:45 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 3.630,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz / Aufstiegs-BaföG / KfW-Kredit; Ratenzahlung möglich

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 Lehrgangsbereichsleitung stellen. Die 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.

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung
Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

55601

Mittwoch, 26.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

55602

Mittwoch, 14.05.25, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

AEVO Vorbereitungskurs in VZ

Astrid Düsterwald



Werden Sie Ausbilder(-in) und tragen Sie zur beruflichen Entwicklung junger Fachkräfte in Ihrem Unternehmen bei! Der Ausbilderschein bietet Ihnen Vorteile für Ihre berufliche Karriere. Sie sind als offiziell qualifizierter Ausbilder(-in) für Ihr Unternehmen tätig. Mit Ihrer fachlichen und arbeitspädagogischen Kenntnissen organisieren Sie die Ausbildung, legen Lernziele fest und gestalten den Ausbildungsverlauf effektiv und nachhaltig. In diesem Kurs erlangen Sie alle notwendigen Kenntnisse für die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) bei der IHK für die schriftliche und praktische Prüfung. Weitere Informationen und Details zum Lehrgang finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de oder direkt bei unserem Fachbereich unter 07022/75-341.

55401

Donnerstag, 27.03.25, 08:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 28.03.25, 08:00 – 16:30 Uhr
Dienstag, 01.04.25, 08:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 02.04.25, 08:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 03.04.25, 08:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 04.04.25, 08:00 – 16:30 Uhr
Montag, 28.04.25, 08:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 842,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

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.



IHK-Aufstiegsfortbildungen © Fotolia

www.vhs-nuertingen.de

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**



Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken



Soft Skills © jirsak – stock.adobe.com

Das Bambus-Prinzip: Wie man flexibel mit Stress umgehen kann

Kerstin Brenner-Jirikovsky

„Sei wie ein Bambus: Beuge und biege dich anmutig, so wie der Wind es will und du wirst niemals brechen“, besagt ein japanisches Sprichwort und beschreibt damit anschaulich, wie resiliente Menschen mit herausfordernden Situationen umgehen: Wie der Bambus im Taifun kämpfen sie nicht gegen den Sturm und das Unwetter an, sondern schwingen angepasst und flexibel mit, um die Herausforderungen des Alltags unbeschadet zu überstehen. Ähnlich wie der Bambus werden Menschen durch überstandene Krisen sogar stärker und widerstandsfähiger. Deshalb werden sie auch als „Stehaufmenschen“ bezeichnet. In diesem Workshop wird erklärt, warum wir gestresst sind und wie sich Stress auf den Körper auswirken kann. Sie lernen Methoden und Möglichkeiten kennen, wie Sie im beruflichen und privaten Alltag mit Herausforderungen und Belastungen besser zurechtkommen und mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag einbauen können. Mit praktischen Übungen, anschaulicher Theorie und Einsatz unterschiedlicher Medien stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird.

Mitzubringen: Schreibutensilien

54005

Dienstag, 06.05.25, 8:30 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 105
Gebühr: 72,00 €

Wer hat an der Uhr gedreht? mit Zeitmanagement effizient und stressfrei arbeiten

Kerstin Brenner-Jirikovsky



Fragen Sie sich am Ende des Tages auch, was Sie heute eigentlich geschafft haben? Haben Sie das Gefühl, Sie waren den ganzen Tag gut beschäftigt und haben doch nicht das gemacht, was Sie eigentlich machen wollten und erledigen sollten? In diesem Seminar lernen Sie diverse Zeitmanagement-Methoden kennen und erfahren, wie Sie selbst „ticken“. Sie werden die Unterschiede zwischen der Wichtigkeit und der Dringlichkeit von Aufgaben erkennen und lernen, dies in Ihrem täglichen Tun zu berücksichtigen. Warum Pausen

für die effiziente Aufgabenerledigung sinnvoll sind und welche Fallen es im Zeitmanagement gibt, sind ebenfalls Inhalte dieses Seminars. Mit Selbstreflexionen und Übungen erleben Sie, wie Sie mit Ihrer Zeit umgehen und wie Sie Ihr Zeitmanagement verbessern können, um stressfrei Ihren Alltag zu meistern.

Mitzubringen: Schreibutensilien

54006

Dienstag, 25.03.25, 8:30 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 104
Gebühr: 72,00 €

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben



vhespresso
klein-stark-gut

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

54008

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

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael R. Schwalling

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

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

54001

Mittwoch, 19.03.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Mentale Stärke – Sich selbst und andere besser verstehen

Dr. Michael R. Schwalling

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen.

In diesem Seminar werden die Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen.

Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

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

54002

Mittwoch, 26.03.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt –

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael R. Schwalling

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, 25.06.25, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



Marketing & Vertrieb

Marketing-Kombi: Instagram, Facebook & Canva in der Praxis

Andreas Konitzer, Monika Wibmer

Die Teilnehmenden lernen alles Wichtige über Instagram und Facebook und wie sie sich selbst, ihren Betrieb und/oder ihre Produkte mit den Möglichkeiten von Social Media bekannt machen können. Von einem Überblick der Möglichkeiten geht es rein in die Praxis und es werden gemeinsam Beiträge und Stories erstellt, um sie direkt zu veröffentlichen. Wir erweitern unser Netzwerk, recherchieren nach möglichen Partnern und kommentieren und abonnieren diese. Weitere Möglichkeiten und Aspekte der beiden Social Media Plattformen werden genauso behandelt, wie auch Tipps und praktische Übungen zu Text-, Bild- und Videoerstellung. Als weiterer Praxisteil werden wir uns intensiv mit der freien und webbasierten Software Canva beschäftigen. Damit sind professionelle und grafische Layouts mit Text, Bildern, Videos und Animationen realisierbar, die sofort in Instagram und Facebook verwendet werden können. Dadurch wird Ihr Marketing auch ohne Designkenntnisse und -erfahrung noch ansprechender. Voraussetzung: sicherer Umgang mit PC und Internet

52400

Samstag, 05.07.25, 09:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 159,00 €

Technik & Design

Bildbearbeitung und Fotobuch-erstellung mit dem Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an Smartphonebesitzer, die sich bereits mit der Bedienung des Geräts auskennen und die erweiterten Möglichkeiten ihres Smartphones kennenlernen wollen.



Bildbearbeitung © Andrey Popov - stock.adobe.com

Wir bearbeiten Bilder aus dem eigenen Fundus und Bilder, die Sie gespeichert haben. Wir lernen mit Bilddateien umzugehen: sortieren, umbenennen, kopieren und verschieben, sowie speichern in die Cloud. Sie werden in der Lage sein, Bilder zu manipulieren, die Ergebnisse können sich mit Profi PC-Programme messen. Zum Schluss wird gezeigt, wie Sie online ein Fotobuch erstellen können. Einen Gutschein über 21,95 € für das erste Fotobuch gibt es als Zugabe.

Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.

Mitzubringen: eigenes Gerät, sowie Ladekabel

Bildbearbeitung und Fotobuch-erstellung mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

52003

Mittwoch, 05.02.25, 13:15 – 18:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 62,00 €

52004

Dienstag, 18.03.25, 10:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 62,00 €



Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen: Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

Adobe InDesign Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



InDesign ist eine Publishing-Lösung für die Gestaltung, Produktion von Dokumenten. In diesem Seminar erlernen Sie die Techniken zum Aufbau von einzelnen Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC
Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52260

Donnerstag, 20.03.25, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 21.03.25, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe Photoshop Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



In diesem Seminar erhalten Sie einen Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop. Sie erlernen die grundlegenden Techniken, die nötig sind, um mit Photoshop Ihre Bilder zu verfeinern, verändern, retuschieren und zu verbessern. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC
Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52251

Donnerstag, 22.05.25, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 23.05.25, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

+ + 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 + +

Die Office-Kurse

Die Office-Kurse im Bereich Fit am PC werden mit aktueller Software von Microsoft (Windows 11 – Office 2019) an hochwertiger Schulungs-Hardware (iMac-PCs & Beamer) unterrichtet. Jeder/jedem Teilnehmenden steht ein eigener PC zur Verfügung, pro Kursnehmen maximal acht Teilnehmer(innen) teil. Jede/jeder Teilnehmende erhält am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung (Voraussetzung: weniger als 20% Fehlzeit). Die Inhalte der Office-Kurse sind auf die berufliche Verwertbarkeit ausgerichtet.

Hinweis zu Lehrbüchern:

Sollte in Ihrem Wunschkurs die Nutzung eines Lehrbuchs vorgesehen sein, so sind die dazugehörigen Kosten in der Kursgebühr inbegriffen und die Lehrbücher werden zentral durch die vhs-Verwaltung für Sie beschafft.

Sie erhalten Ihr jeweiliges Lehrbuch rechtzeitig zu Kursbeginn von der Kursleitung bzw. bei Online-Kursen im Büro Beruf & Karriere.

Office



Office © fotolia

Fit fürs Büro – kompakt und praxisnah

Jörg Jaissle



Sie möchten sich verändern, sich selbstständig machen, nach einer längeren Pause wieder zurück ins Büro oder in einen kaufmännischen Beruf wechseln? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs erwerben Sie Routine in der Benutzung des aktuellen Betriebssystems Windows 11 und lernen, wie Sie mit den Office-Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich meistern. Sie üben die Regeln der Büroorganisation und der Terminplanung im praktischen Bezug zur Office-Software und werden sicher in der Bedienung verschiedener Bürogeräte wie z. B. Drucker oder All-in-One-Geräten, um Dokumente zu scannen und per E-Mail zu versenden. Zahlreiche Übungen unterstützen Sie dabei, das erworbene Wissen zu festigen und schnell in Ihrer täglichen Arbeit umsetzen zu können.

Der Kurs ermöglicht Ihnen auch, Ihren bisherigen Wissensstand zu überprüfen, in der Kursgruppe Fragen auszutauschen und noch nicht Verstandenes nachzuholen. Sie erfahren zudem, wie Sie Ihr Wissen mit den Möglichkeiten, die das Internet bietet, aktuell halten und erweitern.

Voraussetzung: Allgemeine PC- und Office-Kenntnisse. Sie sollten im Besitz von Windows 11 und den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 sein.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50951

10-mal, montags, ab 17.03.25

18:00 – 21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 414,00 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (1) mit Windows 11

Jörg Jaissle

Wenn Sie noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in Ihren Grundkenntnissen zuerst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Unter anderem lernen Sie verschiedene Software für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen, starten und beenden Programme, verwalten Dateien und erfahren, wie man Schritt für Schritt Texte erstellt, speichert und druckt. Zum Schluss unternehmen Sie einen Ausflug ins Internet, kennen nach dem Kurs die wichtigsten Funktionen und haben sogar noch Zeit zum Üben.

Aus dem Inhalt: Der Computer und seine wichtigsten Zusatzgeräte; Windows 11, Oberfläche und Symbole kennenlernen; Briefe schreiben, korrigieren, gestalten, speichern und drucken mit Word; Dateien und Ordner erstellen, löschen und organisieren; Internetseiten besuchen und drucken, gezielt Informationen im Internet finden.

Voraussetzung: Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50000

4-mal, montags, ab 17.03.25

14:30 – 17:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 213,00 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (2) mit Windows 11

Jörg Jaissle

Auffrischen, Vertiefen und Ausbauen vorhandener Kenntnisse: Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmer(innen), die ein sorgfältiges und angemessenes Lerntempo bevorzugen. Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC entsprechend dem Kurs „Fit am PC und im Internet (1)“ (251-50000). In diesem Kurs werden Sie die Themen Textverarbeitung, Bildbearbeitung und Internet weiter vertiefen. Daneben ist Zeit für viele Übungen und eigene Fragen, die bei der Arbeit mit dem Computer auftreten.

Voraussetzung: Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50001

4-mal, montags, ab 28.04.25

14:30 – 17:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 165,00 € (inkl. Handbuch)

Intensivkurs: 10-Finger-Tastaturschreiben

Milica Stoffregen

Mit zwei oder drei Fingern schaffen Sie maximal 75 Anschläge pro Minute. Mit dem 10-Finger-System können Sie in kürzester Zeit Ihre Geschwindigkeit auf 150 Anschläge verdoppeln. Sie schreiben flüssiger und routinierter! Es werden verschiedene Lern- und Lehrmethoden eingesetzt die nicht nur den Tastsinn ansprechen, sondern viele Sinne aktivieren zum Beispiel mit Hilfe von Assoziations- und Visualisierungstechniken. Diese Kombination beschleunigt das Lernen enorm. Der Kurs wird so gestaltet, dass sich die Lern- und Übungsphasen abwechseln. Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, führen Sie dann weitere Übungsphasen zu Hause durch.

51012

4-mal, donnerstags, ab 20.03.25

19:00 – 21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 125,00 € (inkl. Handbuch)

Schluss mit Datenchaos – Dateien und Ordner professionell organisieren

Jörg Jaissle

Sie möchten Dokumente (oder andere Dateien) auf Ihrem PC ordnen? Sie finden manchmal Ihre gespeicherten Fotos nicht wieder? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie lernen schnell und kompakt, wie Sie den Datei-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einsetzen können.

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse. Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50280

Freitag, 21.03.25, 15:00 – 19:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 86,00 € (inkl. Handbuch)

Word: Grundkurs kompakt

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

3-mal, freitags, ab 28.03.25

18:15 – 21:15 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 123,00 € (inkl. Handbuch)

Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung mit MS Word – Online

Bettina Breton

Barrierefreie Dokumente sind in der heutigen Kommunikationslandschaft unverzichtbar. Was versteht man unter barrierefreien Dokumenten und wie erkennt man sie? Wie wird ein barrierearmes PDF-Dokument aus einem Word-Dokument erstellt?

Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design vertraut, lernen den Umgang mit Formatvorlagen, die Beschreibung von Bildern und die Einschränkungen von Word kennen.

Steigern Sie Ihre Kompetenz und machen Ihre Dokumente für alle zugänglich!

50675

Freitag, 04.04.25, 17:00 – 20:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 40,00 €

Excel: Grundkurs

Heike Stallherm

Hier lernen Sie Excel mühelos, verständlich mit sinnige 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 Diagrammassistenten. Voraussetzung: Sie sind geübt mit der Bedienung eines PCs oder Laptops (Tastenbelegung, Windows Betriebssystem, Fenster minimieren/maximieren) und können mit dem Windows Explorer umgehen (Dateien und Downloads öffnen/speichern).

Mitzubringen: USB-Stick

50665

3-mal, donnerstags, ab 20.02.25

17:30 – 20:30 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, 29.03.25, 09:00 – 14:00 Uhr

Samstag, 05.04.25, 09:00 – 14:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 165,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs – Online

Heike Stallherm

Sie bauen auf Ihre soliden Grundkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit mit Berechnungen. Sie erlernen mit Effizienz in Excel zu arbeiten und werden künftig die häufigsten Stolpersteine im Umgang mit dem Programm vermeiden.

Aus dem Inhalt: Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Umgang mit Namen; Arbeitshilfen und Techniken: Ein- und Ausblenden, Sortieren von Zeilen und Spalten, benutzerdefinierte Zahlenformate, Autoauswahlliste; Korrektur und Rechtschreibung, Formatierung, Tabellen und Zellen schützen, Tabellen und Arbeitsmappen verknüpfen; Umgang mit großen Tabellen; Erweiterte Diagrammbearbeitung; Individuelle Konfiguration Voraussetzung: Kenntnisstand gemäß dem Kurs „Excel – Grundkurs“ (251-50665). 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, donnerstags, ab 26.06.25

18:30 – 21:30 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

NEU

Excel SOS

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, 08.04.25, 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

Pivot-Tabellen ermöglichen eine strukturierte und dynamische Auswertung großer Datenmengen. Sie können Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und miteinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse lassen sich grafisch mithilfe von Pivot-Charts darstellen. Erlernen Sie die Anwendung von Pivot-Tabellen anhand einfacher Praxisübungen, damit Sie schnelle, zeitsparende und verlässliche Analysen und Berichte erstellen können.

Mitzubringen: USB-Speicherstick

50671

Samstag, 10.05.25, 9:00 – 14:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 60,00 €

MS Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren – Online

Bettina Breton

Mit Power Query können unterschiedliche Datensätze aus verschiedenen Quellen in Excel importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und verglichen werden. Lernen Sie den Umgang mit Power Query kennen um anschließend komplexe Datenanalysen leichter zu erstellen. Sie erweitern Ihr bisheriges Excel Wissen und sparen sich bei der Aufbereitung von Daten zukünftig jede Menge Zeit. Empfehlung zur Hardware: Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore, Tablet ist nicht geeignet, USB-Speicherstick

50672

Dienstag, 03.06.25, 18:00 – 21:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 40,00 €

MS Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting – Online

Bettina Breton

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut, und Sie wollen den erweiterten Funktionsumfang von Power Pivot kennenlernen? Power Pivot ermöglicht die Verarbeitung von fast unbegrenzten Datensätzen aus unterschiedlichen Quellen in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität gestattet Ihnen noch mehr Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichtsgestaltung. Mit DAX, der integrierten Formelsprache, können Sie weitere Berechnungen und Auswertungen durchführen.

50673

Donnerstag, 05.06.25, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 40,00 €

Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen – Online

Bettina Breton

Welche Merkmale kennzeichnen eine gelungene PowerPoint-Präsentation? Welche positiven Aspekte hat die barrierefreie Gestaltung? Sie machen sich mit den grundlegenden Anforderungen für das Design und dem Umgang mit dem Folienmaster vertraut. Somit erreichen Sie mehr Menschen und alle profitieren von Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starken Kontrasten. Der Workshop findet mit MS PowerPoint 2021 statt.

50674

Freitag, 11.07.25, 17:00 – 20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 40,00 €

PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm



vhespresso
klein-stark-gut

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, 18.07.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Freitag, 25.07.25, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 170,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Internet & Multimedia

iPad/iPhone Grundlagen

Andreas Konitzer

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des iPhones und iPads, sowie die besten Tipps und Praxisbeispiele, um die Möglichkeiten von iOS und iCloud optimal für das iPhone oder das iPad zu nutzen. Die verschiedenen Tasten sowie erste Schritte bei der Benutzung des iPhones/iPads und deren Funktionen werden verständlich erklärt und deren Anwendung geübt. Dazu gehört das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Des Weiteren wird auf das Zusammenspiel zwischen dem PC und anderen iOS Geräten eingegangen.

Mitzubringen: Eigenes Gerät (iPhone oder iPad) und falls vorhanden, Apple-ID.

50302

Samstag, 15.03.25, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 120,00 €

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

Jörg Jaissle

Jeden Tag versenden Internet-Betrüger Millionen von gefälschten E-Mails, um an Ihr Geld oder an Ihre Daten zu gelangen. Die Fälschungen sind oft kaum zu erkennen. Fällt auch nur ein winzig kleiner Teil der E-Mail-Empfänger auf die 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, 28.03.25, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

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. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät inkl. Ladekabel mit.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50305

Dienstag, 06.05.25, 13:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 60,00 €

Android Smartphones – Alles was Sie immer mal fragen wollten

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphone-Besitzer, die schon länger Erfahrungen gesammelt haben. Sie wollen über den Tellerrand hinausschauen? 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

Android Smartphones – Alles was Sie immer mal fragen wollten

Antonius van der Weert



vhespresso
klein-stark-gut

50307

Donnerstag, 08.05.25, 9:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 60,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

50308

Dienstag, 03.06.25, 10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

Planen und erleben Sie Ihre Reise mit dem Smartphone

Antonius van der Weert



vhespresso
klein-stark-gut

Reisen: Wer macht das nicht gerne? Planen Sie Ihre Reise von Ihrem Smartphone und halten Sie Kontakt mit Zuhause, mit dem Smartphone. Es gibt atemberaubende Möglichkeiten, an die Sie niemals gedacht haben. Künstliche Intelligenz hat auch hier Einzug erhalten. Wie fotografiere ich korrekt, wie sortiere und bearbeite ich die Bilder. Wann nutze ich WLAN und wie? Viele Fragen, viele Antworten. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50312

Montag, 12.05.25, 10:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 60,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

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

NEU

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

50309

Donnerstag, 15.05.25, 9:30 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 60,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Ihr Smartphone und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Über KI zu sprechen, heißt noch nicht, dass Sie verstanden haben, was dieser Begriff bedeutet. Computer sind aus unseren Haushalten nicht mehr wegzudenken.

In diesem Kurs wird Ihnen der Umgang mit KI schmackhaft gemacht. Mit zahlreichen Beispielen und mit Apps am Smartphone üben wir den Umgang mit der künstlichen Intelligenz.

Auch werden Risiken und Bedenken im Umgang mit der KI besprochen.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

NEU

Ihr Smartphone und künstliche Intelligenz, Fragen und Antworten

Antonius van der Weert

vhespresso
klein-stark-gut

50311

Montag, 12.05.25, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 60,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

50310

Montag, 30.06.25, 10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 60,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende



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.



Bewerbung & Karriere

Individuelles Bewerbungs-coaching – Online –

Heike Stallherr

„Sie suchen eine neue berufliche Herausforderung? Sie möchten sich beruflich verändern? Sie sind Berufsstarter? Dann ist dieses individuelle Angebot genau richtig für Sie! Ein erfahrener Job-Coach mit Profi-Kenntnissen in allem rund um das erforderliche EDV-Handling stellt mit Ihnen Ihre Bewerbungsunterlagen zusammen bzw. frisch Ihre Unterlagen so auf, dass diese „aus dem Einheitsbrei der Masse“ herausstechen und sich Ihre Chancen auf ein Vorstellungsgespräch/eine neue Arbeitsstelle erhöhen können. Individuelle Entwicklungsperspektiven und eine kompetenzgerechte Beratung inklusive – lassen Sie sich ganz einfach positiv überraschen!“.

Voraussetzung: Das Coaching wird online über den Videokonferenzdienst „Zoom“ durchgeführt. Um mit Ihrem Coach optimal kommunizieren zu können, benötigen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher, Mikrofon (oder Headset), Kamera sowie einer haushaltsüblichen Internetverbindung.

59200

Termin nach Absprache

online – Zoom

Gebühr auf Anfrage

Business-Line & English



© Fotolia

Business English – B 1

(Buch: Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 6/7)

Uschi Weiss

vhespresso
klein-stark-gut

42052

5-mal, mittwochs, ab 12.02.25
19:00 – 20:30 Uhr

Kein Kurs am 19.03.

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 176,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Seminarangebote für den Bildungsurlaub nach dem Bildungszeitgesetz

Seit dem 1. Juli 2015 ist das Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) in Kraft. **Damit erhalten Beschäftigte einen Rechtsanspruch auf eine Freistellung für berufliche und politische Weiterbildungen sowie Qualifizierungsmaßnahmen im Ehrenamt von bis zu 5 (Arbeits-)Tagen jährlich unter Fortzahlung der Bezüge. Seminare, die im Rahmen des Bildungszeitgesetzes in Anspruch genommen werden dürfen, umfassen mindestens 8 Unterrichtsstunden. Das ist in der Regel bei Tagesseminaren der Fall.**

Mit diesem Gesetz soll die Weiterbildungsbereitschaft erhöht und gefördert werden. Bisher gelten in 12 Bundesländern vergleichbare Bildungsurlaubs- oder Bildungsfreistellungsgesetze. Gerade die berufliche Weiterbildung dient dabei dem Erhalt und der Erhöhung der Wettbewerbsfähigkeit und trägt so zur Fachkräftesicherung und Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit der Betriebe bei. Mit ihren beruflichen Qualifizierungsangeboten und einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis positioniert sich die Volkshochschule Nürtingen auch für diese Zielgruppe.

Ausführliche Informationen zum neuen Bildungszeitgesetz finden Sie unter www.bildungsurlaub.de.

Auszug aus dem Angebot an Seminaren, die für Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden können (Kursnummer in Klammern hinter dem Titel):

- Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in) IHK (55000)
- Ausbildereignungsprüfung nach AEVO in Vollzeit (55401)
- Adobe InDesign Grundlagen – Online (52260)
- Adobe Photoshop Grundlagen – Online (52251)

Weitere Kursangebote, für Ihren Bildungsurlaub nach dem Bildungszeitgesetz finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-nuertingen.de



Baden-Württemberg

Außenstellen

Aichtal	71
Bempflingen	73
Erkenbrechtsweiler	73
Frickenhausen	74
Großbettlingen	75
Neckartailfingen	78
Neckartenzlingen	79
Neuffen	82
Oberboihingen	85
Unterensingen	86
Wolfschlugen	86

Aichtal

Anmeldung über die vhs Nürtingen
Schloßgartenstraße 2, 72622 Nürtingen
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon: 07022 75-330
E-Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de
www.vhs-nuertingen.de

Ab 17.02.2025

Leiterin: Marielle Wenzel
Harthäuser Straße 27
72631 Aichtal

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. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und ein kleines Kissen

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Christine Gehring-Schmidt

32121

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
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 18.02.25
19:45 – 21:15 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 103,20 €



© Pixabay

Hatha Yoga im Sommer

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Christine Gehring-Schmidt

32121A

4-mal, dienstags, ab 24.06.25
18:00 – 19:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 34,40 €

Hatha Yoga im Sommer

für Anfänger(innen) und Geübte
Christine Gehring-Schmidt

32122A

4-mal, dienstags, ab 24.06.25
19:45 – 21:15 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 34,40 €

Yoga sanft und achtsam

Brigitte Gollinger

Durch sanfte, ruhige Körper- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga und das Erfahren der inneren Ruhe durch Entspannung und Meditation wollen wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig fördern und zunehmend geistige Frische, Energie und Gelassenheit gewinnen. Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen

32125

13-mal, mittwochs, ab 26.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 30.04./28.05./25.06./02.07.25
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, großer Saal
Gebühr: 111,80 €

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 ihrer körperlichen Einschränkungen mit Yogaübungen auf dem Boden nicht so gut zu recht kommen und die trotzdem etwas für die Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes tun wollen. Mit schonenden und achtsamen Yogaübungen werden die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein gezielt gefördert sowie altersbedingten Einschränkungen vorgebeugt und deren Verlauf positiv beeinflusst. Mitzubringen: bequeme Kleidung, weiche Schuhe, kleines Kissen, Getränk

32126

13-mal, mittwochs, ab 26.02.25
14:45 – 16:00 Uhr
Kein Kurs am 30.04./28.05./25.06./02.07.25
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 119,20 €
Kleingruppe

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
Karina Vacelsi

32123

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25
19:00 – 20:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 129,00 €

Pilates

Ivonne Colin

35101

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:15 – 19:15 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 88,40 €

35102

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:20 – 20:20 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 88,40 €

Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

Rückenfit

Nadine Eder

35121

12-mal, montags, ab 17.02.25
18:20 – 19:05 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 46,80 €

35122

12-mal, montags, ab 17.02.25
19:15 – 20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 46,80 €

Rückenfit – Rückenkräftigung

Ute Roth

35123

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 62,40 €

35124

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 62,40 €



© Adobe Stock

Senioren-gymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen. Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Senioren-gymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

35130

7-mal, montags, ab 17.02.25
09:30 – 10:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 36,40 €

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Ute Roth

36140

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 62,40 €

Funktionelle Fitnessgymnastik

Michaela Haupt

36144

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
19:00 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 27.02.25
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 54,60 €

36145

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
19:45 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 27.02.25
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 54,60 €

Englisch 60+ – Brush up your conversation

(Buch: Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Mit Spaß, Humor und guter Laune frischen wir bereits erlernte Themen in Englisch wieder auf. Grammatik, Vokabeln und vor allem viel Konversation stehen hier im Fokus!

42110

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 02.06.25
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 162,00 € (inkl. 3 € Materialkosten)
Kleingruppe

Italienisch – A 2/B 1

(Buch: CHIARO! Nuova edizione B1, Lektion 4)
Cosima Portaccio-Blaschke

Der Vormittagskurs für ausgeschlafene Italienisch-Fans! Eine Verlängerung ist möglich.

44110

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Eltern-Kind-Turnen

Grundkurs für Kinder von 1½ – 3 Jahren
Ute Roth



Kann Ihr Kind laufen und ist bewegungsbedürftig, dann ist diese Turnstunde für Sie richtig. Wir bewegen uns an einem Geräteparcour, wo wir klettern, hangeln, kriechen, rollen, hüpfen. Wir benutzen Handgeräte aller Art und lassen die Stunde mit einem Singspiel ausklingen. Sind die Eltern verhindert, dürfen auch gerne Oma oder Opa einspringen.

Mitzubringen: Sportkleidung, Antirutschsocken, oder Hallenturnschuhe, Trinkflasche; Begleitperson: Hallenturnschuhe oder Socken

62105

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 70,00 €

Vorschulkinder lernen schwimmen

Bei den Anfängerkursen werden mit Wassergewöhnung, Tauchen, Gleiten, Springen und Üben der Schwimmbewegungen auf spielerische Art die Voraussetzungen geschaffen, dass die Kinder angstfrei erste selbständige Schwimmversuche ohne Schwimmhilfe machen können. Die Kurse finden ohne Eltern statt.

Mitzubringen: Badehandtuch, Seife, Badekleidung



© Fotolia

Vorschulkinder lernen schwimmen

Grundkurs für Anfänger(innen) von 5–7 Jahren
Christine Jekel



62108

10-mal, donnerstags, ab 20.02.25
16:30 – 17:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

62109

10-mal, freitags, ab 21.02.25
14:30 – 15:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

Der Schwerpunkt der Fortgeschrittenenkurse liegt bei der Ausdauer und beim Tauchen. Ebenso sollen erste Erfahrungen mit dem Rückenschwimmen gemacht werden. Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die noch kein Seepferdchen erworben haben. Mitzubringen: Badehandtuch, Seife, Badekleidung

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

Aufbaukurs für Fortgeschrittene von 5–7 Jahren
Christine Jekel



62110

10-mal, donnerstags, ab 20.02.25
17:25 – 18:10 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

62111

10-mal, freitags, ab 21.02.25
15:20 – 16:05 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

Aufbaukurs für weit Fortgeschrittene von 5–7 Jahren
Christine Jekel



62112

10-mal, freitags, ab 21.02.25
16:10 – 16:55 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer
 Hegesstraße 5
 72658 Bempflingen
 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.



© Pixabay

NEU

Wertvolle und gesunde Öle und Fette in der Ernährung – bin ich gut versorgt?

Vortrag mit Anmeldung. Simone Knapp

Wertvolle Öle und Fette in der Ernährung halten körperlich und geistig fit. Sie stärken Psyche und Immunsystem. Unser Gehirn beispielsweise besteht überwiegend aus Fett. Vor allem Omega-3 (DHA). Wer eine gute Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit beibehalten möchte, sollte daher unbedingt eine gute Versorgung im Blick haben. Gesunde Fette haben außerdem noch viele andere Funktionen. Sie sind wertvoll für die Herzgesundheit, Blutdruck, Haut, Muskeln, Gelenke und Knochen, eine gesunde Darmflora, den Fettstoffwechsel und vieles mehr. Im Vortrag wird darüber informiert, wie die richtige Auswahl an wertvollen und gesunden Ölen und Fetten uns vital und gesund erhält.

31203

Mittwoch, 09.04.25, 18:30 Uhr
 Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
 Fachraum 2. Stock
 Gebühr: 18,00 €

Qigong-Übungen – Zur Erhaltung der Gesundheit

Gabriele Kottal

In der Übungspraxis werden insbesondere die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit geschult. Ganzkörperliche Kräftigung, Wohlbefinden und

innere Ruhe können so erfahren werden.
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastik-/Sportschuhe, Getränk

35224

13-mal, donnerstags, ab 20.02.25
 10:00 – 11:00 Uhr
 Kein Kurs am 03.07.25
 Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
 Sporthalle
 Gebühr: 74,50 €

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

12-mal, donnerstags, ab 20.02.25
 08:30 – 09:30 Uhr
 Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
 Sporthalle
 Gebühr: 80,10 €

Sanfter Fit-Mix am Abend 60+

Simone Knapp

Im Kurs findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Nach einem Warm-up mit gelenkschonendem Low Impact Aerobic/Venenwalking, folgt eine abwechslungsreiche und wohltuende Kräftigung verschiedener Muskelpartien. Außerdem zusätzliche Übungen zur Sturzprophylaxe. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

36201

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
 18:30 – 19:30 Uhr
 Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
 Turnhalle
 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

13-mal, donnerstags, ab 20.02.25
 20:00 – 21:00 Uhr
 Kein Kurs am 27.02.25
 Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
 Turnhalle
 Gebühr: 67,60 €

Erkenbrechtsweiler

Leiterin: Stephanie Goller
 Jahnstraße 24/1
 73268 Erkenbrechtsweiler
 Telefon: 0171 7728881
 E-Mail: erkenbrechtsweiler@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
 Montag: 12:00 – 13:00 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.



© Hilde Herberth

Meditation mit Klangschalen

An diesem Abend werden Sie in zwei Traumreisen, begleitet von den Klangschalen, in die innere Ruhe kommen. Die Schwingungen der Klangschalen sind sehr angenehm und helfen Ihnen dabei, den Stress des Tages leicht loszulassen und zu entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sitzen dabei auf dem Stuhl. Mit einer Decke sorgen Sie dafür, dass Sie sich bei der Entspannung wohl fühlen und warm bleiben.

Mitzubringen: Decke, Getränk

Meditation mit Klangschalen

Einführungsworkshop. Hilde Herberth

32302

Mittwoch, 12.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
 Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
 Gebühr: 17,00 €

32303

Mittwoch, 04.06.25, 18:00 – 19:30 Uhr
 Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
 Gebühr: 17,00 €

NEU

Geistig und körperlich fit

für Jung und Alt
 Vortrag. Silvia Bauer

Wer möchte nicht geistig und körperlich fit sein bis ins hohe Alter? Beides ist gleichzeitig mit viel Freude trainierbar. Durch einfache körperliche

Bewegungen können neue Verbindungen im Gehirn entstehen. Je mehr Verbindungen es gibt umso flexibler und leistungsfähiger kann unser Gehirn und folglich auch unser Körper werden. Dies kann zu einer besseren Konzentration, mehr Ausdauer und Leistungsfähigkeit führen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

32301

Montag, 24.03.25, 17:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 20,00 €

Selbstheilungskräfte aktivieren

Entspannungsreise mit Chakren Balance Vortrag. Silvia Bauer

Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen beeinflussen und damit der Gesundheitszustand und die Lebensqualität. In Gedanken geht es durch den Körper bis in die Zellebene. Mit zusätzlich energetischer Unterstützung hin zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, körperlicher und mentaler Stärke.

Mitzubringen: Bequeme, warme Kleidung, Decke, Matte

32300

Montag, 24.03.25, 20:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 17,00 €

Fit und selbstsicher im Alltag

Dieter Dolde

Dieser Kurs richtet sich speziell an alle interessierten Menschen. Er verbindet Elemente der Fitness, Sturzprophylaxe und einfache Formen der Selbstverteidigung mit den psychischen Elementen der Gewaltprävention in kritischen Situationen. Ziel ist das Erlangen von körperlicher Fitness, Gleichgewicht und Selbstvertrauen. Mentale Elemente sind auch Bestandteil der Übungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk

32320

3-mal, mittwochs, ab 12.03.25
14:00 – 15:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 26,40 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 5/6)

Dr. Fabrizio Brena



vhespresso
klein-stark-gut

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 14.03.25
15:00 – 16:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus,
Begegnungsstätte
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Frickenhausen

Leiterin: Andrea Rall
Im Sand 48
72636 Frickenhausen
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.

Ein letztes Bild – Abschied von Anni

Autorenlesung. Paul Steinbeck



© Sparkys Edition

Ein letztes Bild – Abschied von Anni“ ist eine herzergreifende, gefühlvolle, sehr berührende Geschichte ... über einen Menschen, der eine tiefe Lücke hinterlassen hat. Der Roman ist mehr als ein Lebensbericht. Paul Steinbeck, der die Zuhörer(innen) bereits mit seiner Lesung im vergangenen Oktober aus dem Roman „Die Schwabenkinder“ in seinen Bann gezogen hat, schildert hier eine einfühlsame Geschichte, die sich über Generationen hinweg entfaltet und die Vielfalt des Lebens hervorzaubert.

Karten sind im Vorverkauf (12,00 €) bei der Ortsbücherei und in den dortigen Zweigstellen der Kreissparkasse sowie der Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und an der Abendkasse (14,00 €) erhältlich.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

21310

Freitag, 14.03.25, 18:00 – 19:30 Uhr
Frickenhausen, Altenbegegnungsstätte
Gebühr: 14,00 € (Abendkasse)
12,00 € (Vorverkauf)

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 28.02.25
10:30 – 11:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 88,00 €

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

9-mal, donnerstags, ab 13.03.25
09:00 – 10:30 Uhr
Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
Gebühr: 77,40 €

Die Fünf »Tibeter«®

Manuela Kreutzberg

Die Fünf »Tibeter«® bestehen aus fünf Bewegungsabläufen, die harmonisierend auf den gesamten Organismus und die Lebensenergie wirken. Mit diesen fünf Bewegungsabläufen werden die sieben Haupt-Chakren (Energiezentren des Körpers) aktiviert. Regelmäßig durchgeführt in 10-20 Minuten erreicht man neben der körperlichen Fitness auch eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für den Alltag. Auf Wunsch kann im Kurs für 2 € ein Anleitungsheft erworben werden.

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen und Decke

32307

3-mal, donnerstags, ab 13.03.25
16:45 – 17:45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
Gymnastikraum
Gebühr: 28,00 €

Aktives Rückentraining

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase.

Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Aktives Rückentraining

Heidi Siebold

35321

16-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:45 – 09:30 Uhr
Kein Kurs am 24.06. und 01.07.25
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
Gymnastikraum
Gebühr: 62,40 €

35322

16-mal, dienstags, ab 18.02.25
 09:40 – 10:25 Uhr
 Kein Kurs am 24.06. und 01.07.25
 Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
 Gymnastikraum
 Gebühr: 62,40 €

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.

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

Pilates

Sabine Zöberer

35301

18-mal, mittwochs, ab 19.02.25
 08:30 – 09:30 Uhr
 Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
 Gebühr: 93,60 €

35302

18-mal, mittwochs, ab 19.02.25
 09:35 – 10:35 Uhr
 Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
 Gebühr: 93,60 €

NEU

Bauch Beine Po

Sabine Zöberer

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: Matte, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35303

18-mal, mittwochs, ab 19.02.25
 10:45 – 11:30 Uhr
 Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
 Gebühr: 79,20 €

Fit-Mix

Irena Fritz

Das Ziel des Kurses ist, durch ein gezieltes Training aus einer Kombination von dynamischen und stabilisierenden Übungen, die Körpermuskulatur zu stärken und insgesamt das körperliche Wohlbefinden zu fördern. Mit speziellen Übungen werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Abgerundet durch Balanceübungen halten wir den kompletten Körper fit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe

35306

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
 18:00 – 19:00 Uhr
 Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
 Gymnastikraum
 Gebühr: 82,10 €

Englisch mit Muße – A 2

für Teilnehmer(innen) 55+
 (Buch: Autumn Years Coursebook 2 ab Lektion 4 + Workbook 2)
 Renate Roller

Wir machen weiter mit unserem Kurs für die ältere Generation mit Grundkenntnissen. Mit viel Spaß, Spielen und kreativem Schreiben erarbeiten wir unseren Wortschatz und üben das freie Sprechen.

42301

10-mal, mittwochs, ab 26.02.25
 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 26.02.25
 18:30 – 20:00 Uhr
 Kein Kurs am 19.03., 30.04. und 25.06.25
 Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 003
 Gebühr: 96,00 € (inkl. Materialkosten)

Großbettlingen

Leiterin: Claudia Schreck
 Info-Point im Forum der Generationen
 Heerweg 20
 72663 Großbettlingen
 Telefon: 07022 9434523
 Fax: 07022 9434540
 E-Mail: grossbettlingen@vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Aquarellmalerei

Grundkurs. Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stilleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei werden die verschiedenen Aquarelltechniken vermittelt. Die Teilnehmer(innen) werden dabei ermutigt, ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen.

Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldebestätigung

25400

5-mal, donnerstags, ab 13.03.25
 18:30 – 21:00 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen,
 Studio 2
 Gebühr: 83,40 €

NEU

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 Phantasiereisen begleitet von Klangschalen, Klangspielen und ätherischen Düften. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Meditationskissen, Decke, Getränk

32414

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
 09:30 – 10:15 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 1
 Gebühr: 56,00 €

Hatha Yoga

Birgit Schiemann

32411

7-mal, montags, ab 17.02.25
 17:00 – 18:30 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
 Gebühr: 60,20 €

32411A

10-mal, montags, ab 28.04.25
 17:00 – 18:30 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
 Gebühr: 86,00 €

32412

7-mal, mittwochs, ab 19.02.25
 17:00 – 18:30 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
 Gebühr: 60,20 €

32412A

10-mal, mittwochs, ab 30.04.25
 17:00 – 18:30 Uhr
 Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
 Gebühr: 86,00 €

**Die bequemste Zahlungsweise:
 Abbuchung!**

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Hatha Yoga

Claudia Ehrminger

3241510-mal, mittwochs, ab 19.02.25
18:15 – 19:30 UhrKein Kurs am 09.04./30.04./28.05.25
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 71,70 €**Hatha Yoga**

Karina Vacelsi

3241714-mal, freitags, ab 21.02.25
17:00 – 18:30 UhrGroßbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 120,40 €

© pixabay

**Hatha Yoga –
Outdoorkurs im Sommer**

Karina Vacelsi

324185-mal, freitags, ab 01.08.25
17:00 – 18:30 UhrGroßbettlingen, Treffpunkt: Forum der
Generationen
Gebühr: 56,00 €**Pilates trifft Liebscher & Bracht®**Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates wird
mit Übungen aus Liebscher & Bracht®, den mitt-
lerweile bekannten Schmerzspezialisten, ergänzt.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung,
rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk**Pilates trifft Liebscher & Bracht®**

Veronica Müller, Laura Müller

3540112-mal, dienstags, ab 29.04.25
18:15 – 19:15 UhrGroßbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 62,40 €**35402**12-mal, dienstags, ab 29.04.25
19:30 – 20:30 UhrGroßbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 62,40 €**NEU****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 Sit-
zen und Stehen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Hand-
tuch, Getränk**35421**7-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:30 – 19:30 UhrGroßbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 46,70 €**Stark im Kreuz und stabil in der
Mitte**

Sabine Kleiß

Intensive Kräftigungsübungen der Rumpfmusku-
latur, zum Teil mit verschiedenen Kleingeräten in
Kombination mit Mobilisation, Faszienfitness, Pi-
lates und Dehnung.
Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turn-
schuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk**35423**15-mal, montags, ab 17.02.25
08:30 – 09:30 Uhr
Kein Kurs am 28.04.25Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 88,00 €**Aktives Rückentraining**Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem der
Rücken gestärkt, die Wirbelsäule mobilisiert so-
wie die verspannte Muskulatur gedehnt und gelo-
ckert wird.Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe,
Getränk**Aktives Rückentraining I**

Dagmar Kraut

3542514-mal, donnerstags, ab 20.02.25
18:00 – 19:00 UhrGroßbettlingen, Forum der Generationen,
Sportforum
Gebühr: 72,80 € (Zehnerkarte: 65 €)**Aktives Rückentraining II**

Dagmar Kraut

3542614-mal, donnerstags, ab 20.02.25
19:05 – 20:05 UhrGroßbettlingen, Forum der Generationen,
Sportforum
Gebühr: 72,80 € (Zehnerkarte: 65 €)**Aus Gewohnheit verspannt?**Entspannter Nacken, Kiefer, stabile Schulter
Sabine KleißLockerungs- und Atemübungen, Dehnungen und
Mobilisation, die auf Nacken, Kiefer und Schulter
abgestimmt sind und damit eine grundlegende,
umfassende Entspannung bewirken.Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turn-
schuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk**35432**15-mal, montags, ab 17.02.25
17:55 – 18:55 UhrKein Kurs am 28.04.25
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 88,00 €**Vital und fit**Beweglichkeitstraining mit Pilates
Sabine KleißEin Rundum-Fitness-Training: gezielte Kräftigung
der wichtigsten Muskelgruppen aus dem Pilates-
training mit verschiedenen Hilfsmitteln. Dehnung
und Lockerung verspannter Körperregionen sor-
gen für eine positive Auswirkung auf die Funktion
und das Zusammenspiel von Muskeln und Binde-
gewebe.Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turn-
schuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk**35434**15-mal, montags, ab 17.02.25
09:35 – 10:35 UhrKein Kurs am 28.04.25
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 88,00 €**In den Seilen hängend zu mehr Kraft
und Stabilität**Das Schlingentraining ist eine sehr effektive
Ganzkörper-Trainingsmethode, bei dem neben
der Kraft auch die Muskelkoordination und Stabi-
lisation trainiert werden, während man mit Armen
oder Beinen in einem Schlingensystem hängt.Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turn-
schuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk**In den Seilen hängend zu mehr
Kraft und Stabilität –
Schlingentraining**

Sabine Kleiß

3543515-mal, montags, ab 17.02.25
19:00 – 20:00 UhrKein Kurs am 28.04.25
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 88,00 €**35436**15-mal, montags, ab 17.02.25
20:05 – 21:05 UhrKein Kurs am 28.04.25
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 88,00 €

Bauch Beine Po

Liesbeth Greiner

36422

15-mal, montags, ab 17.02.25
18:00 – 19:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Sportforum, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,00 €

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer
Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



Bodyfitness

Liesbeth Greiner

Breit angelegtes Fitnessprogramm als Bewegungsausgleich zum Alltag.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

36423

15-mal, montags, ab 17.02.25
19:05 – 20:05 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Sportforum, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Fit for ever

Dagmar Kraut

Mit unterstützender Musik werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und gleichzeitig Problemzonen gestrafft. Einfache Aerobic- und Steppaerobic-Schrittfolgen gehören ebenfalls dazu.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

36424

16-mal, dienstags, ab 18.02.25
20:00 – 21:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Sportforum
Gebühr: 83,20 € (Zehnerkarte 65 €)

Faszientraining

Es handelt sich um eine Rundum-Gymnastik zur Stärkung der Faszien, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sowie gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.
Mitzubringen: Matte, Faszienrolle (falls vorhanden), Sportkleidung, Getränk

Faszientraining I

Liesbeth Greiner

36425

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Faszientraining II

Liesbeth Greiner

36426

15-mal, donnerstags, ab 20.02.25
10:00 – 11:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Zehnerkarte

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.

Zumba® Fitness

für Erwachsene und Jugendliche
ab 16 Jahren
Yoleidy Walddörfer



36475

11-mal, donnerstags, ab 13.03.25
17:45 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 05.06.24
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 64,50 €

„Disco-Fox – der Alleskönner“

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

„Disco-Fox – der Alleskönner“

Workshop. Angelika Priklopil

36483

Samstag, 15.03.25, 16:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 16.03.25, 16:00 – 17:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 30,00 €
bitte paarweise anmelden

36484

Samstag, 29.03.25, 16:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 30.03.25, 16:00 – 17:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 30,00 €
bitte paarweise anmelden

„Tanzen mit Spaß“

Tanz dich fit. Mitmachen und lostanzen, nach heißen Rhythmen unterschiedlichster Stilrichtung. Das Training fördert den Muskelaufbau sämtliche Körperpartien und steigert den Koordinations-sinn. Wenn Sie gern tanzen und gleichzeitig fit bleiben wollen, dann sind Sie hier richtig. Wir ler-

nen keine schwierigen Choreographien, aber kleine Grundschritte aus verschiedenen Tanzstilen wie, Hip-Hop, Jazz Dance und Modern Dance.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

„Tanzen mit Spaß“

Workshop. Angelika Priklopil

36485

Samstag, 15.03.25, 17:40 – 19:40 Uhr
Sonntag, 16.03.25, 17:40 – 19:40 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 40,00 €
bitte paarweise anmelden

36486

Samstag, 29.03.25, 17:40 – 19:40 Uhr
Sonntag, 30.03.25, 17:40 – 19:40 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 40,00 €
bitte paarweise anmelden

Kreativer Kindertanz

für Kinder von 4–5 Jahren
Jutta Scholz



Es gibt kaum eine andere Freizeitaktivität, die wie der Tanz, die Körperhaltung, Spaß und Freude an der Bewegung garantiert. Motorischen Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden trainiert. Die Kinder bekommen die Möglichkeit ihre spontane Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeit auszubilden und zu erweitern. Durch freies Improvisieren wird die in jedem Kind inwohnende Kreativität geweckt. Wenn die Kinder sich beim Tanzen aus ihren Hemmungen und ange-lernten Mustern lösen können und ihnen das Ver-trauen für ihre ganz eigene persönliche Ausdrucks- und Bewegungsart gegeben ist, wird dadurch auch ihr eigenes Selbstvertrauen gefördert.
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schlüppchen

62407

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
14:30 – 15:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 79,30 €

Contemporary Ballett

Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. In diesem Kurs erwerben die Kinder Grundkenntnisse aus dem Ballett. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klas-sischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schlüppchen

Contemporary Ballett

für Anfänger(innen)
von 5–7 Jahren
Jutta Scholz



62408

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
15:30 – 16:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 79,30 €

Contemporary Ballet

für Anfänger(innen)
von 5–7 Jahren
Jutta Scholz

62409

16-mal, donnerstags, ab 20.02.25
14:30 – 15:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 74,70 €

Contemporary Ballet

für Kinder von 6–8 Jahren
mit Vorkenntnissen
Jutta Scholz

62410

16-mal, donnerstags, ab 20.02.25
15:30 – 16:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 74,70 €

Contemporary Ballet

für Kinder von 10–14 Jahren
mit sehr guten Vorkenntnissen
Jutta Scholz

62411

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
16:30 – 17:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 79,30 €

Neckartailfingen

Leiterin: Stephanie Schulte-Derne
Keplerstraße 2
72666 Neckartailfingen
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.Ste

**Sag mal – hör mal!
Thema: Leben mit Kind**

Gesprächsreihe ohne Anmeldung
Moderation: Kai Müller, Rainer Nübel

In der fünften Auflage des neuen Veranstaltungsformats „Sag mal – hör mal!“, die in Neckartailfingen stattfindet, geht es um das Leben mit Kind. Wie erleben Elternpaare oder Alleinerziehende den Alltag mit Kindern? Was läuft in diesem Zusammenhang gut in der Gemeinde, wo gibt es eventuell Entwicklungs- oder Änderungsbedarf?

Und wie soll oder wird sich das Leben mit Kindern in Zukunft gestalten? Bürgerinnen und Bürger sind herzlich dazu eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen, Wahrnehmungen und auch Zukunftswünsche zu diesem wichtigen Thema zu schildern. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

11202A

Donnerstag, 08.05.25, 18:30 Uhr
Neckartailfingen, Bürgerhaus Kelter
keine Gebühr

**Sichtschutzelemente und
Körbchen auf Astgabel**

Workshop. Monika Frischknecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin werden Sichtschutzwände oder Körbchen auf Astgabeln geflochten. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden unterschiedliche Flechttechniken vermittelt. Werkzeuge und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26651

Samstag, 29.03.25, 09:00 – 18:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, EG
Gebühr: 75,80 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, Sichtschutzwand ab 50 Euro, Körbe auf Astgabel ab 25 Euro)
Kleingruppe

**Nähkurs für Anfänger(innen)
und Fortgeschrittene**

Grundkurs. 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 19.02.25
18:00 – 20:15 Uhr
Kein Kurs am 12.03. und 26.03.25
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten, EG
Gebühr: 85,50 €
Kleingruppe

**Hatha Yoga – Stuhl trifft Stand
– Baummyoga**

Heike Witzel-Wilhelm

Das Urbild des Weltenbaumes, eines heiligen Baumes, ist in verschiedenen Kulturen zu finden. Diese Sicht auf den Baum und was ein Baum so erlebt wollen wir in eine Yogareihe umsetzen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken

32515

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 26.02. und 28.05.25
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 86,00 €

**Hatha Yoga – Stuhl trifft Stand
– Yoga und Atem**

Heike Witzel-Wilhelm

Im Yoga üben wir im engen Zusammenhang von Körper, Atem und Geist. Eine ausgeglichene Yogapraxis kann die Qualität des Atems verbessern, gleichzeitig kann unsere Atmung die Intensität der Yogaübungen vertiefen. „Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewusstsein und er vereinigt Körper und Gedanken.“ Thich Nhat Hanh Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken

32515A

6-mal, mittwochs, ab 25.06.25
09:30 – 11:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 51,60 €

Hatha Yoga

In diesem Kurs wird Hatha-Yoga in der Tradition von Swami Sivananda praktiziert. Die Körperübungen können sehr sanft bis fordernd gestaltet werden, es wird jedoch immer Wert auf längeres Halten mit Konzentration auf den Atem gelegt. Atemübungen, kurze Meditationen und eine Tiefenentspannung durch Yoga Nidra runden das Programm ab. Auch die philosophische Seite des Yogas wird in angemessener Weise berücksichtigt. Der Kurs ist für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Stoppersocken



© pexels

Hatha Yoga

Andreas Müller

32516

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 86,00 €

32517

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
19:45 – 21:15 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 86,00 €

Pilates

Petra Hemmen

35504

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
17:40 – 18:40 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €

35505

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:55 – 19:55 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €

35506

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
20:10 – 21:10 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 88,40 €

Aktives Rückentraining

Gezieltes Bewegungsprogramm zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen unter Einbeziehung von Entspannung und Tipps für eine gute Haltung im Alltag.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen

Aktives Rückentraining

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

35523

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
08:45 – 09:45 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 62,40 €

35524

12-mal, dienstags, ab 18.02.25
10:00 – 11:00 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee
Gebühr: 62,40 €

Aktives Rückentraining unter freiem Himmel

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

35525

4-mal, dienstags, ab 24.06.25
08:45 – 09:45 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee, Rasenfläche
Gebühr: 20,80 €

35526

4-mal, dienstags, ab 24.06.25
10:00 – 11:00 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle Neckarallee, Rasenfläche
Gebühr: 20,80 €

Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz
Stuttgarter Straße 17
72654 Neckartenzlingen
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.

Unterwegs mit Eva Eckstein

Radtouren – Schwäbische Alb, Schönbuch, Neckartal
Autorenlesung: Eva Eckstein

Eva Eckstein kommt in die Bücherei Neckartenzlingen. Seit über zehn Jahren gibt sie in ihren Büchern Tipps und Ideen zu Ausflügen auf dem Rad. Mittlerweile hat sie sieben Radwanderführer zu Radtouren in Baden-Württemberg veröffentlicht. In ihrer Buchvorstellung geht es mit zahlreichen Fotos auf virtuelle Radtouren in die schönsten Ecken des Landes. Schwerpunkte sind dabei Radtouren zu Aussichtstürmen in Baden-Württemberg sowie Radtouren an Neckar und Erms sowie auf der Schwäbischen Alb. Ein Ausflug an den Bodensee darf dabei aber auch nicht fehlen. Gerne steht die Autorin auch für Fragen zur Verfügung. Im Anschluss können persönliche Tipps ausgetauscht werden.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Neckartenzlingen

Karten sind in der Bücherei, an der Abendkasse und natürlich auch über Anmeldung bei der vhs erhältlich.

11460

Freitag, 23.05.25, 19:30 – 21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Glas Sekt)

Gitarrenkurs

Aufbaukurs für Anfänger(innen)
mit Vorkenntnissen
Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

29610

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
18:00 – 19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 80,00 €
zzgl. 5 € Materialkosten

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Aufbaukurs für Fortgeschrittene III
Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

29611

10-mal, mittwochs, ab 19.02.25
19:15 – 20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 80,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

NEU**Hol Dir Deine Power zurück – wie aktiviere ich meinen Stoffwechsel?**

Workshop für Anfänger(innen) und Wiedereinsteiger(innen)
Larissa Gökeler

Ein gesunder Stoffwechsel ist die Grundlage um voller Power durch den Alltag gehen zu können. Was ist ein aktiver Stoffwechsel und wie bekommt man diesen? Eine angepasste Nährstoffversorgung ist hierfür essentiell. Nur, von welchen Nährstoffen braucht man wie viel? Und wie genau kann man durch die richtige Nährstoffversorgung und angepasste Lebensstilfaktoren eigene Körperprozesse steuern und optimieren. In diesem Kurs gibt es Antworten und einfache Tools an die Hand um direkt in die Umsetzung starten zu können.

31600

2-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 20:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 34,00 € (inkl. 2 € Materialkosten)

Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

32611

15-mal, montags, ab 24.02.25
10:15 – 11:45 Uhr
Kein Kurs am 19.05./26.05./02.06.25
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 129,00 €

Verspannungen lösen durch Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Anja-Michaela Löbel-Jerger

Durch gezielte Yogaübungen werden wir unseren Nacken und unsere Schultern entspannen, unseren Rücken mobilisieren und gleichzeitig unsere Haltemuskulatur sanft dehnen und stärken. Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

32612

14-mal, freitags, ab 21.02.25
08:45 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 11.04.25
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 100,40 €

Hatha Vinyasa Yoga am Vormittag

für Fortgeschrittene
Anja-Michaela Löbel-Jerger

Durch die fließende Verbindung aufeinander aufbauender Asanas stärken wir nicht nur Kraft, Be-

weglichkeit und Vitalität, sondern unser gesamtes Wohlbefinden. Wir bauen die einzelnen Übungen achtsam auf, um unsere Gelenke zu schonen. Die bewusste Verbindung des Atems mit den Übungen sowie Meditation helfen uns, unseren Geist zur Ruhe und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

32613

14-mal, freitags, ab 21.02.25

10:15 – 11:30 Uhr

Kein Kurs am 11.04.25

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 100,40 €

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, Yogabolster, Sitzkissen)

32614

9-mal, mittwochs, ab 19.03.25

18:10 – 19:10 Uhr

Kein Kurs am 07.05.25

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 51,60 €

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

7-mal, mittwochs, ab 26.03.25

19:20 – 20:35 Uhr

Kein Kurs am 07.05.25

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 57,20 €

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.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

NEU

AusKlangZeit – Klangmeditation

Marielle Wenzel

32616

Mittwoch, 12.03.25, 19:00 – 20:15 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 10,50 €

32617

Mittwoch, 09.07.25, 19:00 – 20:15 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 10,50 €

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 326800 statt. Die Termine sind: 20.02., 27.03., 10.04., 15.05., 05.06., 03.07. und 17.07.2025.

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35601A

7-mal, donnerstags, ab 20.02.25

09:00 – 10:00 Uhr

Kein Kurs am 13.03.25

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 36,40 €

Pilates (online)

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Präsenz-Kurs 32680A statt. Die Termine sind: 27.02., 20.03., 03.04., 08.05., 22.05., 26.06. und 10.07.2025.

356010

7-mal, donnerstags, ab 27.02.25

09:00 – 10:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 36,40 €

Rückenfit

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen

Jutta Göke

35621

12-mal, dienstags, ab 18.02.25

08:45 – 09:45 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 62,40 €

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35622

12-mal, dienstags, ab 18.02.25

10:00 – 11:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 62,40 €

Kräftigende Beckenbodengymnastik

für Frauen

Jutta Göke

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren und somit Schwächen ausgleichen bzw.

vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie, ist Inhalt dieses Kurses.

Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

35625

12-mal, montags, ab 17.02.25

08:45 – 09:45 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 62,40 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen

Yoleidy Walddörfer

Abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung.

Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35626

11-mal, donnerstags, ab 13.03.25

19:15 – 20:15 Uhr

Kein Kurs am 05.06.25

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 54,80 €

Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

Sandra Koch

In diesem Kurs lernen Sie die Engpassdehnungsübungen nach Liebscher & Bracht® kennen. Mit gezielten Übungen und Bewegungen wird der gesamte Körper mobilisiert, die Faszien-Rollmassage löst verklebte und unbewegliche Faszien und regt den Stoffwechselprozess in den Muskeln und Faszien an. Um eine gewisse Routine zu erlangen, steht die Wiederholung und das Erlernen der einzelnen Übungen sowie die bewusste Körperwahrnehmung im Fokus.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk, Faszienrolle/-ball, Dehnungsband (wenn vorhanden)

35627

4-mal, mittwochs, ab 25.06.25

18:30 – 19:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,

Achterbau, Raum 8.10

Gebühr: 37,30 €

Dynamische Entspannung mit der Rossini-Reise

Christel Walker

Lust auf wohlige Körpergefühle und positive Gedanken? Dann kommen Sie mit auf eine dynamische Rossini-Reise nach Peter Bergholz. Erleben Sie, wie sich mit Hilfe von einfachen Bewegungen, unterstützt von Rossini-Musik, innerer Druck und Anspannung lösen und Sie in einen Zustand von Wohl-Sein kommen.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decke, warme Socken und Getränk

35630

3-mal, dienstags, ab 25.03.25

19:00 – 20:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,

Achterbau, Raum 8.10

Gebühr: 30,00 €

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

12-mal, montags, ab 10.03.25

19:00 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 07.04.24

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Sporthalle

Gebühr: 57,60 €

Fit am Morgen

Yoleidy Walddörfer

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621

12-mal, mittwochs, ab 12.03.25

08:15 – 09:15 Uhr

Kein Kurs am 28.05. und 04.06.25

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 59,60 €

Stabil und standfest für den Alltag

Ein ganzheitliches Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit sowie Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

36622

6-mal, montags, ab 17.02.25

17:45 – 18:45 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 33,20 €

36622A

4-mal, montags, ab 26.05.25

17:45 – 18:45 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 22,80 €

Athletiktrainingzur Steigerung der Fitness
Stefan Schneider

Athletiktraining ist eine Mischung aus Kraftsport, verbunden mit Stabilitätsübungen, Verbesserung der Schnelligkeit und Ausdauer sowie der Koordination. Im Kurs werden diese 5 Aspekte durch ein abgestimmtes Herz-Kreislauf-Training, Rückenfitness-Elementen, einem Ganzkörpertraining sowie Sturz- und Verletzungsprophylaxen kombiniert. Spezielle, funktionelle Übungen sorgen dafür, dass sich Deine Bewegungseffizienz

erhöht und Dein Durchhaltevermögen gesteigert werden kann, damit sich Deine Fitness verbessern kann. Wir trainieren hauptsächlich mit der eigenen Muskelkraft.

36623

6-mal, montags, ab 24.02.25

19:00 – 20:00 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 46,80 € (inkl. 6 € Materialkosten)

Athletiktraining outdoorzur Steigerung der Fitness
Stefan Schneider

Bei schönem Wetter trainieren wir in diesem Kursmodul auch mal im Freien – bitte passende Kleidung/Schuhe mitbringen.

36623A

6-mal, montags, ab 28.04.25

19:00 – 20:00 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 46,80 € (inkl. 6 € Materialkosten)

Powerfitness am Abend mit HIITfür Männer
Stefan Schneider

© 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

12-mal, montags, ab 24.02.25

20:15 – 21:30 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 100,00 € (inkl. 12 € Materialkosten)

NEU**Aerobic-Bodyforming**

Chrissie Aigner

Nach einem Warm-Up folgen Elemente aus Aerobic und Choreografien. Somit werden Koordination und Ausdauer trainiert. Anschließend wird die Muskulatur des gesamten Körpers durch ein Stretching abgeschlossen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

36625

9-mal, freitags, ab 14.03.25

19:30 – 20:30 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 52,80 €

Kleine Torten

Andrea Böwer

Wir stellen an zwei Kurstagen eine kleine Torte her. Dieser Kurs beinhaltet alles: vom Biskuit über die Buttercreme bis zum kreativen Ausgarieren. Am Ende können Sie eine kleine Torte mit nach Hause nehmen (Behältnis bitte mitbringen).

39608

Freitag, 21.03.25, 15:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 22.03.25, 10:00 – 12:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 44,30 € (inkl. 15 € für Lebensmittel)



© clipdealer

**Männerkochkurs:
Ran an den Herd!**

Sven Kahlenberg

Frei nach dem Motto: Alles unter 500 g zählt nur als Aufschnitt lernen Sie verschiedene Garmethoden für Steaks, Fisch und Geflügel kennen und ich zeige, wann welche zum Einsatz kommt. Wir besprechen Vor- und Nachteile von Sous Vide, niedriger Garmethode, einige Grillmeister-Gehimnisse über der Holzkohle und mit Butter arrolieren und ich gebe wichtige professionelle Tipps und Tricks für den Wow-Effekt.

39604

Samstag, 17.05.25, 15:00 – 19:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 46,70 € (inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

**Einführung in die
Vedische Küche**Veganer Kochkurs
Sven Kahlenberg

Die Vedische Küche hat ihren Ursprung in der alten spirituellen Kultur Indiens. Ihr Zweck ist nicht nur die Gesunderhaltung des Körpers und die Befriedigung des Gaumens, sondern sie will das Kochen zu einer Verbindung mit dem Universellen werden lassen. Wir lernen verschiedenste Gewürze und deren Anwendung kennen, tauchen in das Herz der indischen Küche ein und entdecken eine ungeahnte Geschmacksvielfalt in einem veganen 10-Gänge Menü.

39605

Samstag, 05.07.25, 14:30 – 19:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche

Gebühr: 60,10 € (inkl. 35 € für Lebensmittelkosten)

Italienisch – B1

für Fortgeschrittene
(Buch: Con piacere B1)
Angelika Kopp

44606

12-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:00 – 10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Mathematik: Allg. Gymnasium – Abiturvorbereitung

Grundkurs Allg. Gymnasium
Martin Tenzer



Ziel dieses Kurses ist es, Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben, dass den Anforderungen des Faches nachgekommen und erfolgreich mitgearbeitet werden kann. Der erste Tag dient vorwiegend der Feststellung des Kenntnisstandes. Dann werden die wichtigsten Lösungswege z. B. anhand von Prüfungsaufgaben besprochen und erklärt. Die Kursteilnehmer(innen) sollen diese Verfahren umzusetzen und die Aufgaben selbstständig lösen, um die nötige Sicherheit im Unterricht und für die Prüfung zu erlangen.

Mitzubringen: Buch mit alten Abituraufgaben der letzten Jahre z. B. vom Stark Verlag.

61605

4-mal, freitags, ab 14.03.25
16:00 – 18:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 125,00 €
Kleingruppe

Osterhäse backen

Ferienkurs für Kinder
von 6–12 Jahren
Andrea Böwer



Wir backen eine bunte Mischung Osterhäse für dein Osternestle.

Mitzubringen: Etwas zum Trinken, Schürze, Gefäß für Osterhäse

62630

Samstag, 12.04.25, 14:00 – 17:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 34,00 € (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, 09.05.25, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 10.05.25, 10:00 – 12:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 44,30 € (inkl. 15,00 € für Lebensmittel)

Neuffen

Leiterin: Carolin Nuffer
Nürtinger Straße 86
72639 Neuffen
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.

Neuffen – wie es früher einmal war

Diavortrag. Ulrich Beyl, Inge Hess



© vhs

Erleben Sie in der Diashow das Städtchen Neuffen wie es im letzten Jahrhundert ausgesehen hat. Längst abgerissene Häuser und Straßenansichten sowie bereits zur Legende gewordene Personen der heimatlichen Zeitgeschichte werden wieder lebendig.

Auch Bilder von den ehemaligen Burgen und Ländereien, die in früheren Jahrhunderten zum Hohenneuffen gehört haben, sind zu sehen. Diesen Vortragsabend sollten sich alle geschichtsinteressierten Neuffener Bürger(innen) nicht entgehen lassen.

11170

Freitag, 28.03.25, 19:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)

Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-nuertingen.de



© Ev. Kirchengemeinde Neuffen, Fenster West unten, Werkebarmerzigkeit

NEU

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

Mittwoch, 06.05.25, 15:00 – 16:00 Uhr
Neuffen, Martinskirche, Haupteingang
Gebühr: 6,00 €

NEU

Kirchdachführung in der Martinskirche Neuffen

Führung mit Anmeldung. Raimund Maier

Die Martinskirche in Neuffen bekommt ein neues „Heiligs Dächle“. Der für die Sanierung des Dachtragwerks zuständige Sachverständige Raimund Maier führt Sie hoch hinauf in den Dachstuhl der Kirche. Dort wird er Ihnen einen Überblick über die geplanten Sanierungsarbeiten sowie über die Schäden des Traubereichs geben. Man lernt einiges über die Bauweise und Statik der Martinskirche sowie über frühere Bau- und Umbauarbeiten, die im Laufe der langen Geschichte der Kirche durchgeführt wurden.

Bitte beachten: Aufgang zum Dachstuhl führt über enge, teilweise etwas steile Treppen.

11178

Mittwoch, 07.05.25, 16:30 – 17:30 Uhr
Neuffen, Martinskirche, Haupteingang
Gebühr: 6,00 €

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 Yoga-haltungen, die unsere Rumpfmuskulatur stärken und verspannte Bereiche, wie z.B. im Schulternacken Areal, dehnen und entspannen. Mitzubringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Yoga-blöcke, bequeme Kleidung

32706

14-mal, dienstags, ab 25.03.25
08:30 – 9:45 Uhr
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 und Yogablock (wenn vorhanden)

32707

12-mal, mittwochs, ab 12.03.25

18:15 – 19:15 Uhr

Kein Kurs am 28.05. und 04.06.25

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 68,80 €

NEU

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

3-mal, mittwochs, ab 12.03.25

19:30 – 20:15 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 16,80 €

Lu-Jong Tibetisches Yoga

Tatjana Fischer

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

8-mal, montags, ab 17.02.25

17:00 – 18:00 Uhr

Kein Kurs am 17.03.25

Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum

Gebühr: 50,10 €



© pixabay

Tai Chi – Kung Fu – sanfte Art

Dieter Dolde

Dieser Kurs Shuang Yang White Crane – Kung Fu ist eine besondere Tai Chi Form aus dem Süden Chinas. Für mich die perfekte Mischung aus Kampfkunst, Dehnung, Atemtechnik mit dem Ziel, jede Spannung aus Körper und Geist zu bekommen: eine Meditation in Bewegung. Wir beginnen mit einer Aufwärmübung: einer Gehmeditation, um dann für die eigentlichen Kung Fu Formen bereit zu sein. Jede einzelne Abfolge schult das Gleichgewicht, einen stabilen Stand, Beweglichkeit und die Konzentration. Ergänzend werden Selbstverteidigungstechniken geübt. Um sich im Ernstfall effektiv verteidigen zu können, ist regelmäßiges Training notwendig. Ein zusätzlicher Nebeneffekt für alle Sportler(innen): nach hartem Training kann es Muskelkater verhindern und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Sei neugierig und lasse Dich darauf ein.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, dicke Socken oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Getränk

33709

6-mal, dienstags, ab 18.02.25

19:15 – 20:45 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 51,60 €

Tong Ling Chi Kung

Schwerpunkt Rücken und Nacken für Fortgeschrittene
Dieter Dolde

Du hast bereits Grundkenntnisse von Tong Ling Chi Kung oder bereits einen Kurs bei mir besucht? Dann bist hier genau richtig. Wir wiederholen die Grundtechniken, gehen dann aber noch tiefer in die Materie ein, wie Chi Flow, Akupressur, Atemtechnik, Energiekanäle, Chi Healing, erweiterte Meditationsformen. Neben einer nachweislich besseren Beweglichkeit und gleichzeitiger Entspannung lernst Du weitere Vorteile von Tong Ling Chi Kung kennen und wie Du diese in deinen Alltag integrieren kannst.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder dünne Yoga Schuhe, Yogamatte, Decke, Getränk, wenn vorhanden Meditationskissen

33710

6-mal, donnerstags, ab 20.02.25

19:00 – 20:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 51,60 €

Fit und selbstsicher im Alltag

Dieter Dolde

Dieser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, aber auch an alle anderen interessierten Menschen. Er verbindet Elemente der Fitness, Sturzprophylaxe und einfache Formen der Selbstverteidigung mit den psychischen Elementen der Gewaltprävention in kritischen Situationen. Ziel ist das Erlangen von körperlicher Fitness, Gleichgewicht und Selbstvertrauen. Mentale Elemente sind auch Bestandteil der Übungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk

36720

6-mal, donnerstags, ab 20.02.25

14:00 – 15:30 Uhr

Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum

Gebühr: 46,80 €

Sticky Tricky – Nording Walking – Fitness und Selbstverteidigung

Dieter Dolde

Ich höre immer wieder „Stöcke sind etwas für Alte Leute“. Ich behaupte das Gegenteil. Mit Sticky Tricky schaffen wir, Nordic Walking auf „4 Beinen“ interessanter zu gestalten. Du schaffst es, zügig und sicher den Hohen Neuffen hochzukommen und lernst dabei Elemente der Selbstverteidigung. Dein Fitnesslevel wird ansteigen und beim Bergablaufen lernst Du die Stöcke gekonnt einzusetzen, um Deine Knie zu schonen. Zwischendurch nutzen wir die Stöcke für Fitness- und Dehnübungen. Am Ende überprüfen wir den stabilen Stand (Sturzprophylaxe). Außerdem lernst Du, wie man sich mit „Stöcken“ falls nötig schützen und verteidigen kann. Wenn Du bereits Grundkenntnisse im Nordic Walking hast und eine gewisse Grundfitness, bist Du hier richtig. Es betreut Dich der Erfinder von Sticky Tricky, die tatsächlich weltweit einzige Kombination von Nordic Walking und Selbstverteidigung. Der Kurs findet bei jeder Witterung im Freien statt.

In Kooperation mit dem Turnerbund Neuffen 1895 e.V.

Mitzubringen: bequeme Kleidung je nach Witterung, Nordic Walking Stöcke, Spitze mit Gummipuffer und Getränk

36723

3-mal, mittwochs, ab 26.03.25

17:30 – 19:00 Uhr

Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz am Schelmenwasen

Gebühr: 30,60 €

Die Kurse 36723, 36724, 36726 und 62705 finden in Kooperation mit dem Turnerbund Neuffen statt:
www.tbneuffen.de



**UNTERWEGS
AUF DEM
LAUFENDEN
BLEIBEN**



NEU

Inline Skating – eine fast schon wieder vergessene Sportart?

Dieter Dolde

Holt Eure Inline Skates, Schutzkleidung aus dem Keller. Prüft Eure Rollen, Bremsen und trefft Euch mit Gleichgesinnten. Der erste Kurstag beinhaltet einen Auffrischungskurs in Form von Fahrsicherheit, wie z.B. korrekte Haltung (Sturzprophylaxe), sicheres Bremsen, Ausweichen und wie sich daraus Fahrspaß entwickelt. Der zweite und dritte Kurstag beinhalten eine Verifizierung des Erlernten mit Fahrspaß ohne Angstschweiß. Dieser Kurs spricht Personen an, die bereits Grundkenntnisse haben.

In Kooperation mit dem Turnerbund Neuffen 1895 e.V.

Mitzubringen: Inline Skates mit Bremse, Schutzausrüstung (Helm, Knie- und Ellenbogenschützer), Getränke

36724

3-mal, samstags, ab 10.05.25

14:30 – 16:00 Uhr

Neuffen, Treffpunkt: am Bahnhof

Gebühr: 30,60 €

Sicheres Fahren mit dem E-Bike in Neuffen

für Erwachsene und Jugendliche ab 18 Jahren

Ralf Heissenberger

Bei diesem Kurs werden Techniken vermittelt, um sich auch im Gelände, abseits der befestigten Wege, sicher mit dem E-Bike bewegen zu können. In leichten Übungen „erfahren“ Sie, wie eine Geländetour zum Genuss wird. Der Kurs richtet sich an alle, die schon mit E-Bike unterwegs sind, sich aber noch den einen oder anderen nützlichen Tipp in Punkto Fahrsicherheit und Fahrtechnik einholen möchten.

In Kooperation mit dem Turnerbund Neuffen 1895 e.V..

Mitzubringen: E-Bike, Fahrradhelm, Handschuhe, entsprechende Kleidung

36726

Freitag, 04.04.25, 16:00 – 18:15 Uhr

Neuffen, Treffpunkt: Parkplatz beim

Schützenhaus

Gebühr: 15,30 €

Zumba® Goldfür Erwachsene, ab 16 Jahren
Fitia Ranaivoson

36741

17-mal, montags, ab 17.02.25

18:00 – 19:00 Uhr

Kein Kurs am 31.3.25

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B,

Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 99,70 €

Zumba® Fitnessfür Erwachsene, ab 16 Jahren
Fitia Ranaivoson

36740

17-mal, montags, ab 17.02.25

19:10 – 20:10 Uhr

Kein Kurs am 31.3.25

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B,

Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 99,70 €



© AlbVerführer

AlbVerführer: Bierige Wanderung rund um Kohlbergmit Frühschoppen und Verkostung
Bernd Kühfuß

Alle Wanderfreunde, die auch gerne mal ein gutes Bier beim Wandern genießen, sollten diesen Rundgang um Kohlberg nicht verpassen. Vom AlbVerführer Bernd Kühfuß und Biosphärenbotschafterin Regine Erb gibt es Interessantes über die Herstellung von Bier sowie den regionalen Anbau der Bierzutaten zu erfahren. Köstliches Bier kann erwandert und verkostet werden, dazu wird Fingerfood gereicht. Wir stärken uns mit einem zünftigen Weißwurstfrühstück, dann erwarten uns immer wieder Obstwiesen, das romantische Autmuttertal, ein Arboretum und dazu regionale ProBiererla – eine Sonntagswanderung der „leckeren“ Art. Bei unseren „Biertankstellen“ gibt es selbstverständlich auch alkoholfreie Getränke.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

39782

Sonntag, 23.02.25, 11:00 – 16:00 Uhr

Kohlberg, Treffpunkt: AlbVerführer/Lädle,

Metzinger Str. 29

Gebühr: 44,20 € (inkl. 22,20 € für

Lebensmittel)

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzurro A1-A2, ab Lektion 5/6)

Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs richtet sich auch an Wiedereinsteiger(innen), die ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Im Unterricht werden Informationen über das Alltagsleben in Italien anhand von aktuellen Materialien geliefert.

44704

8-mal, freitags, ab 14.03.25

17:50 – 19:20 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere

Hauptschule, vhs-Raum 1. OG

Gebühr: 84,80 €

Kleingruppe

Spanisch für die Reise – A 1

(Buch: Spanisch für den Urlaub A1,

Klett Verlag)

Isabel Klink

Paella und Getränke auf Spanisch bestellen? Oder mal ein spanisches Lied mitsingen und den Text verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land mit der Bevölkerung in Kontakt kommen? In diesem Kurs bekommen Sie erste Eindrücke von der spanischen Sprache. Sie erlernen Grundstrukturen und Basiswortschatz, um sich in einfachen Alltagssituationen zurechtzufinden. Auch landeskundliche Informationen über Spanien werden nicht zu kurz kommen. Dieser Fortsetzungskurs eignet sich für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen.

45700

8-mal, mittwochs, ab 19.02.25

18:00 – 19:30 Uhr

Kein Kurs am 09.04.2025

Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere

Hauptschule, vhs-Raum 1. OG

Gebühr: 84,80 €

Kleingruppe

Spanisch – A 1(Buch: Caminos hoy, Band 1,
ab Lektion 10)

Cristina Lara de Burk

Endlich Zeit für Spanisch? Mit Muße und Spaß erlernen Sie die Sprache von Grund auf, damit Ihnen Spanisch nicht mehr spanisch vorkommt. Geringe Vorkenntnisse (ca. 3 Semester) sollten Sie mitbringen. Hasta la vista!

45703

10-mal, mittwochs, ab 26.03.25

9:00 – 10:00 Uhr

Neuffen, Grundschule – EG rechts

Gebühr: 85,30 €

Kleingruppe

Dance-Mix für Kids

für Kinder von 11 – 13 Jahren

Carolin Nuffer

junge
vhs

Du hörst gerne Pop und hast Freude an der Bewegung und am Tanzen? Du wolltest schon immer gerne zusammen mit Freundinnen und Freunden einen Flashmob lernen? Dann bist du genau richtig! In diesem Kurs lernst du bekannte Moves wie den Jerusalem-Flashob, die Macarena, Saturday-Night Fever, den Basic Freestyle, aber auch einfache Choreos auf aktuelle Songs. Hier geht es um Spaß und einfach, um ein Gefühl für Takt, Rhythmus und Koordination zu bekommen.

In Kooperation mit dem Turnerbund Neuffen 1895 e.V.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk

62705

4-mal, donnerstags, ab 20.03.25

17:45 – 18:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B,

Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 12,70 €

Oberboihingen

Leiterin: Brigitte Rapp
Jusistraße 7
72644 Oberboihingen
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.

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 umher-schwirrenden Bienen und Insekten ein. In Kooperation mit dem Umweltbeauftragten der Stadt Nürtingen

11409

Sonntag, 22.06.25, 14:00 – 16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- u. Versuchsgarten
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

32752

14-mal, montags, ab 17.02.25
17:45 – 19:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 114,30 €
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.
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung

Fit im Alter

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

35756

12-mal, montags, ab 17.02.25
16:30 – 17:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

35757

12-mal, montags, ab 17.02.25
17:30 – 18:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

Fit im Alter 60+

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

35758

12-mal, montags, ab 17.02.25
18:30 – 19:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

Rücken-Fit

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Matte

Rücken-Fit

Ivonne Grösser

35763

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
20:00 – 20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 74,80 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Sabrina Reutter, Johanna Glotzmann

35768

16-mal, mittwochs, ab 19.02.25
17:25 – 18:10 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 70,40 €
Kleingruppe

35769

16-mal, mittwochs, ab 19.02.25
18:20 – 19:05 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 70,40 €
Kleingruppe

35770

16-mal, mittwochs, ab 19.02.25
19:15 – 20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 70,40 €
Kleingruppe

Fit-Mix

Irena Fritz

Beginnend mit Übungen für einen gesunden Rücken, eingebettet in Fitness für Bauch, Beine und

Po und abgerundet durch Balanceübungen halten wir den kompletten Körper fit.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Turnschuhe

35772

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
08:30 – 09:30 Uhr
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, Turnschuhe

35773

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
09:40 – 10:25 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 61,60 €

Bodyfitness

Sabrina Reutter, Johanna Glotzmann

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

16-mal, mittwochs, ab 19.02.25
20:10 – 20:55 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 70,40 €

Zumba® Fitness

Karina Vacelsi



36758

15-mal, montags, ab 17.02.25
20:00 – 21:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 98,00 €



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: Sportkleidung, Turnschuhe, Matte

36761

17-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:10 – 19:55 Uhr

Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 66,30 €
Kleingruppe

NEU

Wundervolle Württemberger Weine

Hannes Rehm

Die besten Württemberger Winzer und Genossen-schaften haben in den letzten Jahren gezeigt, dass es gelingt, bei uns hervorragende Weine jenseits von Kerner, Müller-Thurgau und Trollinger zu machen. Neuzüchtungen wie Acolon oder Cabernet Dorsa sorgen zudem für ein breiteres Spektrum an spannenden Geschmacksnuancen. Neben Spätburgunder und Lemberger gedeihen auch mehr und mehr klassische mediterrane Rebsorten wie Merlot und Cabernet Sauvignon in unseren Breiten. Sie bieten unseren Winzern die Chance, Cuveés von geschmeidiger Saftigkeit zu schaffen, die internationales Format besitzen. Hannes Rehm, ausgewiesener Verkostungs-Experte und Wein-Liebhaber, stellt Ihnen an diesem Abend aufregende Weine aus unserem Weinan-baugebiet Württemberg vor und macht sie be-kannt mit namhaften Winzern unserer Region.

39785

Freitag, 04.04.25, 19:30 – 21:45 Uhr
Oberboihingen, Bahnhof
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot, Wasser und Seminarunterlagen)

Bewegungsspiele für Mütter/ Väter mit Kindern

für Eltern und Kinder
von 1,5–4 Jahren
Margit Ruhland



62701

12-mal, montags, ab 17.02.25
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 Eltern und
Kinder von 1,5–4 Jahren
Margit Ruhland



62702

12-mal, montags, ab 17.02.25
16:15 – 17:15 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 53,00 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 15 €)

www.vhs-nuertingen.de

Unterensingen

Leiterin: Ingrid Müller
Kanalstraße 1/1
72669 Unterensingen
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 Bank-Verbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie be-nachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Ge-schäftsbedingungen.

Qi Gong

Förderung der Gesundheit und Verbesse-rung der Lebensqualität
Monika Merkle

Qi Gong ist ein altes chinesisches System der Ge-sundheitsförderung. Es ist ein ganzheitliches Ver-fahren, das gesundheitsfördernde Körperhal-tungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtech-niken und Meditation umfasst, womit positive ge-sundheitliche Wirkungen erzielt werden können. Qi Gong eignet sich für Menschen die gesund bleiben wollen, unabhängig von Alter und Flexibilität. Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste So-cken oder leichte Turnschuhe, Getränk

32810

12-mal, mittwochs, ab 19.02.25
08:45 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 30.04.25
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 86,00 €

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, Gym-nastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

35801A

7-mal, donnerstags, ab 20.02.25
10:40 – 11:40 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 41,10 €

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Kerstin David

35821

15-mal, montags, ab 17.02.25
09:00 – 09:45 Uhr
Kein Kurs am 28.04.2025
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35822

15-mal, montags, ab 17.02.25
10:00 – 10:45 Uhr
Kein Kurs am 28.04.25
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35824

15-mal, montags, ab 17.02.25
18:00 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 28.04.25
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35825

15-mal, montags, ab 17.02.25
19:00 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 28.04.25
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35826

15-mal, montags, ab 17.02.25
20:00 – 20:45 Uhr
Kein Kurs am 28.04.25
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €



© pixabay

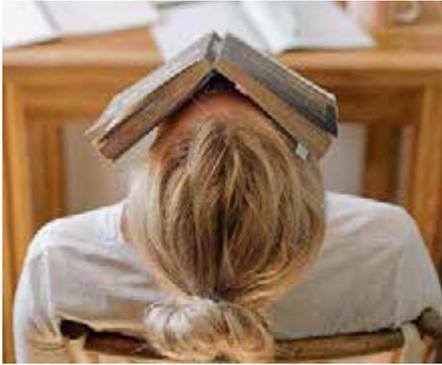
Wolfschlugen

Leiterin: Silke Gora
Beethovenstraße 78
72649 Wolfschlugen
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 Bank-Verbindung an. Ihre Anmeldung ist verbind-lich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie be-nachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Ge-schäftsbedingungen.



© pexels

Brennen oder Ausbrennen? Gesunde Stressbewältigung im Alltag

Workshop für Anfänger(innen) und Wiedereinsteiger(innen)
Nicole Vreden

Die richtige Balance zu finden zwischen den vielen Anforderungen und Erwartungen des täglichen Lebens und der Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ist im hektischen Alltag oft schwierig. Dieses Seminar bietet Impulse und Denkanstöße für einen gesünderen Umgang mit Stress und zeigt auf, wie man sein Stresslevel selbst beeinflussen kann, um vom „für etwas Brennen“ nicht ins „Ausbrennen“ abzurutschen.

31901

3-mal, montags, ab 12.05.25
19:00 – 21:15 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1
Gebühr: 58,50 €

Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32901

12-mal, montags, ab 17.02.25
17:00 – 18:15 Uhr
Kein Kurs am 24.03./07.04./28.04./05.05.25
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 86,00 €

32902

12-mal, montags, ab 17.02.25
18:30 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 24.03./07.04./28.04./05.05.25
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 86,00 €

32903

12-mal, montags, ab 17.02.25
20:15 – 21:30 Uhr
Kein Kurs am 24.03./07.04./28.04./05.05.25
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

32904

7-mal, mittwochs, ab 19.02.25
18:00 – 19:30 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 65,80 €
Kleingruppe

32904A

7-mal, mittwochs, ab 30.04.25
18:00 – 19:30 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 65,80 €
Kleingruppe

32905

14-mal, mittwochs, ab 19.02.25
19:40 – 21:10 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 131,60 €
Kleingruppe

Wirbelsäulengymnastik

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Stabilisation und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mit Stretching und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik

Christel Kaubisch

35924

7-mal, dienstags, ab 18.02.25
18:00 – 19:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 36,40 €

35925

7-mal, dienstags, ab 18.02.25
19:05 – 20:05 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 36,40 €

Functional Fitness Mix

Mix aus Figurtraining, Gymnastik, Kraft- und Ausdauer sowie Bewegungsübungen. Der Schwerpunkt des Trainings liegt darauf, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren, es kommen aber auch immer wieder verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.
Mitzubringen: Matte und Getränk

Functional Fitness Mix

Helena Raßbach

36910

15-mal, dienstags, ab 18.02.25
20:10 – 21:10 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 78,00 €

36911

15-mal, mittwochs, ab 19.02.25
17:15 – 18:15 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 78,00 €

Zumba® Fitness

Dominik Schmolck



36980

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
18:50 – 19:50 Uhr
Kein Kurs am 03.04.25
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 82,20 €

36982

14-mal, donnerstags, ab 20.02.25
20:00 – 21:00 Uhr
Kein Kurs am 03.04.25
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 82,20 €

Einradkurs

Mitzubringen: Einräder (Erwachsene mind. 20-Zoll-Räder), Hallenturnschuhe und ganz wichtig: etwas zum Trinken

Einradkurs

Grundkurs für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Peter Bosch



62900

Samstag, 17.05.25, 09:30 – 11:30 Uhr
Samstag, 24.05.25, 09:30 – 11:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, Turnhalle
Gebühr: 18,70 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

62901

Samstag, 12.07.25, 09:30 – 11:30 Uhr
Samstag, 19.07.25, 09:30 – 11:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle, Turnhalle
Gebühr: 18,70 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

ZUMBA® Kids

für Kinder
von 6–8 Jahren
Kirstin Kronmüller



Mitzubringen: Sportkleidung

62903

15-mal, freitags, ab 21.02.25
16:30 – 17:30 Uhr
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 70,00 €

ZUMBA® Kids

für Kinder
ab 9–11 Jahren
Kirstin Kronmüller



62904

15-mal, freitags, ab 21.02.25
17:30 – 18:30 Uhr
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 70,00 €

ZUMBA® Jugendlich

für Kinder
ab 12 Jahren
Kirstin Kronmüller



62905

15-mal, freitags, ab 21.02.25
18:30 – 19:30 Uhr
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 70,00 €

Geschäftsbedingungen

Anmeldung für Veranstaltungen

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer melden sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, persönlich, telefonisch oder per Internet bei der Volkshochschule in Nürtingen bzw. den vhs-Außenstellen an. Sie füllen dazu die Anmeldekarte (diese ist dem Programm beigelegt und liegt in den Büros der Volkshochschule aus) beziehungsweise das online-Formular vollständig aus oder geben Ihre Daten telefonisch durch. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Zwecke gespeichert oder verarbeitet.
- Eine telefonische Anmeldung sowie die Anmeldung per Internet oder Weitemeldeliste ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats möglich.
- Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, die Ihnen bei schriftlicher, telefonischer und online-Anmeldung zugeschickt wird. Diese ist zur Veranstaltung mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen.
- Abbuchungen erfolgen innerhalb von 4 Wochen nach dem ersten Kurstag. Unsere Gläubiger-ID lautet: DE34ZZZ00000091604.
- Überweisungen sollen an die Kreissparkasse Esslingen
IBAN DE23 6115 0020 0010 2001 44
BIC ESSLDE66XXX bis zu Beginn der Veranstaltung erfolgen.
- Barzahlungen sind nur bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.
- Für Einzelveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich. Die Gebühr wird am Veranstaltungsort bezahlt.

Gebühren

- Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Nürtingen sind Gebühren nach den Bestimmungen der Gebührenordnung zu bezahlen. Die Gebühren sind jeweils angegeben. Kosten für Lehrbücher sind in den Gebühren in der Regel nicht enthalten.
- Gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung zahlen Schüler(innen), Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeld I-Empfänger (innen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten, eine um 20 Prozent ermäßigte Gebühr, Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen), Arbeitslosengeld II-Empfänger(innen) und Asylsuchende bezahlen eine um 50 Prozent ermäßigte Gebühr, sofern nichts anderes angegeben ist. Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt und gelten nur für natürliche Personen.
- Die Gebühren sind vor Beginn des Kurses zu bezahlen. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, muss die Gebühr erhöht oder der Kursumfang gekürzt werden. Wird eine Veranstaltung abgesagt, erhalten die Teilnehmer(innen) gegen Vorlage der Anmeldebestätigung die Gebühr zurückerstattet.
- Fallen ein oder mehrere Kurstermine wegen der Nichtverfügbarkeit der erforderlichen Räume oder des Ausfalls des/der Dozenten/in aus, kann die Volkshochschule Nachholtermine festlegen. Dies gilt auch für den Terminausfall auf Grund höherer Gewalt und technischer Störungen. In diesem Fall stehen dem Kursteilnehmenden keine Erstattungsansprüche zu.
- Ein Rücktritt von Tagesfahrten, Tagesseminaren und Wochenendveranstaltungen muss

spätestens acht Tage vor dem Veranstaltungstag erfolgen. Bei Kursen bis zu fünf Veranstaltungstagen können Sie spätestens fünf Tage vor Beginn, bei Kursen ab sechs Veranstaltungstagen spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstag (mit Zustimmung der Volkshochschule) zurücktreten. Der Rücktritt muss in allen Fällen durch Abmelden bei der Geschäftsstelle beziehungsweise Außenstelle unter Rückgabe der Anmeldebestätigung erfolgen.

- Ist in Kursen ab 6 Terminen eine weitere Teilnahme aus nachweislich nicht zu vertretenden Gründen nicht möglich, so kann innerhalb des ersten Kursdrittels die Gebühr auf Antrag anteilig zurückerstattet werden.
- In sämtlichen Erstattungsfällen ist die Volkshochschule berechtigt, einen Verwaltungskostenanteil einzubehalten.

Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Für Diebstähle und Verlust von Eigentum einschließlich Garderobe kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Bekanntmachungen

In den Amtsblättern der Gemeinden wird auf die Veranstaltungen hingewiesen. Einzelveranstaltungen werden in der Nürtinger Zeitung und in den Amtsblättern der Gemeinden angezeigt. Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Es steht keine Haftung für Druckfehler.

Kalender für das 1. Semester 2025

	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI
Montag	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Dienstag	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Mittwoch	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Donnerstag	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 22 31
Freitag	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
Samstag	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
Sonntag	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

Beratungstage Fremdsprachen:

Sprachberatung online siehe Homepage
www.vhs-nuertingen.de online
oder telefonisch 07022 75-355

Beratungstage Beruf & Karriere:

IHK-Aufstiegsfortbildungen Infoabend (online)
Mi., 26.03.2025, 18.00–19.30 Uhr
Do., 14.05.2025, 18.00–19.30 Uhr

Feiertage, Ferien:

Semesterbeginn: 17.02.2024
Semesterende: 25.07.2024

**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:
Senner Druckhaus, Nürtingen

Papier:
Recycling-Papier aus 100 % Altpapier

Fotos (außer Filme):
Soweit nicht anders angegeben:
Adobe Stock

Geschäftsstelle:
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen
Telefon 0 70 22 75-330
Telefax 0 70 22 75-331
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

- Die Anmeldung ist mit Erscheinen des Programms möglich.**
- 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.
- Ihre Anmeldebestätigung erfolgt wenn möglich per E-Mail. Geben Sie uns deshalb bitte Ihre E-Mail-Adresse an.
- Sie werden von uns benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder ausfallen muss.
- Die Bezahlung kann nur per Abbuchung, Banküberweisung oder in bar erfolgen.
- 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.
- Die Anmeldung ist verbindlich. Rücktrittsbedingungen siehe unter Geschäftsbedingungen.

Anmeldung 1/25

Bitte in Blockschrift
ausfüllen!

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Kurs-Nr. Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. Kurztitel: _____ € _____

Familienname: _____ Vorname: _____

Herr/Frau (nicht zutreffendes streichen) Geburtstag*: _____ Geburtsjahr: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon tagsüber*: _____ Mobil*: _____

E-Mail: _____

Bei Ermäßigungsanspruch hier Grund angeben und Nachweis vorlegen oder Kopie beilegen:

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nürtingen an.

Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit der Datenspeicherung einverstanden:

Datum _____ Unterschrift _____

Gewünschte Zahlungsart (ankreuzen): Abbuchung (siehe Rückseite) Überweisung Barzahlung

* Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige ich die vhs Nürtingen, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ0000091604, 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.

Ausgezeichnet für Service und Beratung.
Überzeugen Sie sich vom Testsieger – kommen
auch Sie zur „BESTEN BANK vor Ort“ in Esslingen,
Kirchheim unter Teck und Nürtingen. Vereinbaren
Sie einen Termin unter **0711 3909-0**.

**Volkbank
Mittlerer Neckar eG**

