vhs Volkshochschule Nürtingen

2024
Februar – Juli

Stadt Nürtingen

vhs Volkshochschule Nürtingen

Programmübersicht

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

junge vhs 14

vhs unterwegs 18

Gesellschaft und Leben

Geschichte/Heimatgeschichte 21
Politik und Gesellschaft 23
Recht / Finanzen 26
Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen 27
Psychologie 30
Rhetorik 31
Philosophie 32

Kunst und Kultur

Literatur 33
Kunst . 36
Fotografie / Video / Internet 39
Radieren / Malen / Zeichnen 40
Keramik / Gestalten / Werken 41
Mode und Kosmetik 41
Musik und Spiel 41

Gesundheitsbildung

Entspannung und Stressbewältigung 42
Yoga 44
Yoga – Workshops 45
Qi Gong und Taiji 45
Körpererfahrung und -wahrnehmung 46
Pilates 47
Wirbelsäulengymnastik 48
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness 50
Tanzfitness und Trends 51
Angebote im Wasser 51
Grundlagen des Kochens 52
Gesund und nachhaltig 53
Backen 53
Kochen und Genießen 54
Kochkulturen 55

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache 56
Englisch 57
Französisch 61
Filme in Originalsprache 62
Italienisch 64
Spanisch 67
Selten unterrichtete Sprachen 69

Beruf und Karriere

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss 71
Führung & Zusammenarbeit 72
Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken 72
Marketing & Vertrieb 74
Kaufmännisches Fachwissen 74
Technik & Design 76
Office 77
Internet & Multimedia 80
IPad & Smartphone 81
Business-Line English 81

Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen 82
Aichtal 82
Bempflingen 85
Erkenbrechtsweiler 86
Frickenhausen 87
Großbettlingen 88
Neckartailfingen 91
Neckartenzlingen 93
Neuffen 96
Oberboihingen 98
Unterensingen 99
Wolfschlugen 100

Datenschutzbestimmungen 103
Geschäftsbedingungen / Kalender 104

Impressum Umschlag hinten
Anmeldekarte Umschlag hinten

Anmeldung ab sofort:

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

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

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

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

Grußwort

Mit Zuversicht ins neue Jahr

Welche Aufgaben kommen in den nächsten Jahren auf die Erwachsenenbildung im Rahmen der Volkshochschulen zu und wie können die Volkshochschulen damit umgehen?

© dieargelola

Diese spannende Frage lohnt es sich näher zu betrachten, denn wir können nicht leugnen, dass sich das Tätigkeitsfeld der Volkshochschulen in den letzten Jahren verschoben hat. Neben den klassischen Fachbereichen sind Themen wie Integration und Projektarbeit in unser Blickfeld gerückt und machen mittlerweile einen großen Teil unserer Arbeit aus – weil sie notwendig sind. Und weil wir es können. Denn mit einem großen, kompetenten Dozententeam und flexibel denkenden Planerinnen und Planern von Programmangeboten können wir schnell und bedarfsgerecht auf die Themen reagieren, die von Seiten der Politik, den Bürgerinnen und Bürgern und den Kommunen gefordert und benötigt werden.

So starten wir mit Ihnen gut gewappnet in das neue Jahr. Vielfältige Themen haben Eingang in das neue Semesterprogramm gefunden – die KI (Künstliche Intelligenz) wird näher beleuchtet, spannende Zukunfts-Talk-Runden stehen wieder auf dem Programm und werden um „Sag mal – hör mal!"- Gesprächsrunden erweitert. Aber wir möchten Ihnen auch Vorfreude auf den Sommer bereiten. Im Semesterschwerpunkt „(anders) reisen" nehmen wir Sie gerne mit auf Entdeckungstour durch Europa – aus vielen Blickwinkeln.

Die ständige Hölderlin-Ausstellung im Erdgeschoss unseres Hauses zieht weiterhin großes Interesse auf sich auf sich und erhält – auch überregional – sehr positive Resonanz.

Kommen auch Sie vorbei, schauen Sie mal rein – nicht nur ins Programmheft, sondern auch ins Haus und in die Ausstellung.

Viel Spaß beim Blättern auf den kommenden Seiten wünschen Ihnen

Ihre

S. Schneider

(vhs Leitung)
mit dem gesamten vhs Team

S. Amm

(Leitung Kulturamt)

Blickpunkt Zukunft

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Die KI war's – Sollten wir Maschinen entscheiden lassen?

Vortrag
Prof. Dr. Katharina Zweig

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Manche behaupten, sie sei besser als Menschen darin, einen Kandidaten oder eine Kandidatin für einen Job auszuwählen, das Rückfälligkeitsrisiko einer kriminellen Person zu berechnen oder auch mit dem Auto zu fahren. Aber ist das wirklich so?
In ihrem Buch „Die KI war's" erzählt Professor Katharina Zweig von neun Systemen, die gehörige Fehler bei ihren Entscheidungen gemacht haben. Was kann sie nun also, die künstliche Intelligenz? In ihrem Vortrag gibt die mehrfach ausgezeichnete Autorin einen Überblick über die Frage, wann man Maschinen Entscheidungen überlassen kann, und wann lieber nicht.

Prof. Dr. Zweig studierte zwischen 1996–2006 Biochemie und Bioinformatik in Tübingen. Heute ist sie Professorin für Informatik an der TU Kaiserslautern, wo sie das Algorithm Accountability und den bundesweit einzigartigen Studiengang – Sozioinformatik" leitet. Sie wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Ars legendi-Lehrpreis Informatik und Ingenieurswissenschaften (2017) und dem Communicator-Preis der DFG und des Stifterverbandes (2019). Prof. Zweig berät Parteien, Kirchen, Landesmedienanstalten und als Mitglied der Enquete-Kommission „Künstliche Intelligenz" auch den Bundestag zu Fragen nach der ethischen Gestaltungsweise von algorithmischen Entscheidungssystemen. Ihre beiden Sachbücher sind Spiegel-Bestseller geworden.

In Kooperation mit dem Buchhaus Zimmermann

11200
Montag, 08.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 12,00 € (Vorverkauf)
15,00 € (Abendkasse)

Einsatz von KI für Berufe mit Textarbeit

Catherine Camier

Lernen Sie praktische Anwendungsmöglichkeiten kennen, wie Sie sich in Ihrem Berufsfeld mit Textarbeit von KI und ChatGPT unterstützen lassen können. Sie werden verschiedene Beispiele bereits im Workshop testen.

50801
Freitag, 02.02.24, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 30,00 €

Einsatz von KI in Schule und Unterricht

Catherine Camier

Workshop für Dozenten der vhs Nürtingen

50800
Donnerstag, 08.02.24, 16:30-18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
keine Gebühr

Veranstaltungen im Gok'schen Keller

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

© dieargelola

Auch in diesem Semester kann man wieder interessante Veranstaltungen über Hölderlin im Gok'schen Keller besuchen. Im Kontext des vorangegangenen Semesterschwerpunkts „Möcht' ich ein Komet sein?" steht der Vortrag „Auf exzentrischer Bahn. Hölderlin und die Astronomie" von Professor Dr. Alexander Honold (Universität Basel), der einen neuen Blick auf Hölderlins Werk wirft. Die ursprüngliche Funktion des Gok'schen Kellers als Weinkeller von Hölderlins Stiefvater liefert das Thema für den Vortrag „Johann Christoph Gok und der Wein", die passende Weinbegleitung inbegriffen. Auch zahlreiche weitere Veranstaltungen bieten Prickelndes nicht nur für den für Geist, sondern auch für den Gaumen. Hier lohnt sich auch ein Blick in das Programm des Semesterschwerpunkts „(anders) reisen".
Mit einem ganz besonderen Highlight startet der Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller ins neue Semester: Am 4. März darf Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel den ehemaligem McKinsey-Europachef Professor Dr. Herbert Henzler als Gesprächspartner begrüßen. Der Spitzenmanager hat als passionierter Bergsteiger nicht nur beruflich zahlreiche Gipfel erklommen und die Besucher(innen) dürfen sich auf einen spannenden Abend mit einem außergewöhnlichen Gast freuen.
Doch dies sind nur einige der vielen „Schmankerln" aus dem interessanten und abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm im Gok'schen Keller – häufig mit Bewirtung, aber immer mit historischem Keller-Flair.

Auf den Spuren Hölderlins

Auf exzentrischer Bahn. Hölderlin und die Astronomie

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Honold

21001
Montag, 18.03.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

© dieargelola

Johann Christoph Gok und der Wein

Vortrag mit Weinbegleitung
mit Anmeldung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler, Hannes Rehm

11106
Donnerstag, 06.06.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

Eichen und Buchen. Friedrich Hölderlin und Eduard Mörike

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Katharina Grätz

21005
Donnerstag, 27.06.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)

Kellergespräche über gutes Leben

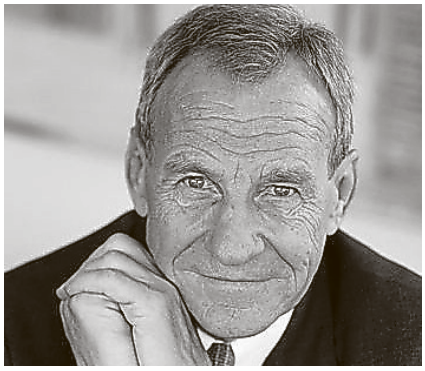
Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Prof. Dr. Rainer Nübel © Nübel

In dieser neuen 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, aber auch darüber, was gutes Leben jetzt und künftig in Nürtingen und Umgebung bedeuten kann.
Wie wollen, sollen und werden wir in Zukunft leben und arbeiten? Wie gehen wir mit den bevorstehenden Veränderungen um, die alle gesellschaftlichen Funktionsbereiche wie Politik, Wirtschaft, Soziales, Bildung und Kultur sowie alle Bürgerinnen und Bürger betreffen werden? Wie können wir hier, vor Ort in unserer Region, eine resiliente und nachhaltige Zukunft gestalten?
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

Gast: Prof. Dr. Herbert Henzler
Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel



Prof. Dr. Herbert Henzler © businessportraits muenchen

11201A
Montag, 04.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Thema: Gesundheit
Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11201B
Montag, 08.07.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Prickelndes für Gaumen und Geist

Rum-Tasting

Mark Horlacher

39055
Freitag, 03.05.24, 19:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)

Portugal: Portwein-Tasting

Mark Horlacher

39056
Freitag, 31.05.24, 19:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)

Piwi-Rebsorten – der Weinbau der Zukunft?

Hannes Rehm

39050
Freitag, 12.04.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 39,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051
Samstag, 13.04.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 39,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Die Pfalz – Weintrends zwischen Tradition und Moderne

Hannes Rehm

39052
Freitag, 17.05.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 39,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053
Samstag, 18.05.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Anmeldung

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen im Gok'schen Keller telefonisch (07022 75330) oder im Internet unter www.vhs-nuertingen.de an, um sich einen Platz zu sichern.

Nur wenn die Veranstaltung nicht ausgebucht ist, gibt es in der Regel noch Restkarten an der Abendkasse.

Genauere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie in den Fachbereichen.

© Katharina Schlup

Jazz-Frühschoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger

39080
Sonntag, 25.02.24, 11:30 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

39081
Sonntag, 23.06.24, 11:30 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Politische Information und Diskussion

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

Erfahren Sie die Hintergründe zu aktuellen politischen Ereignissen und diskutieren Sie mit dem Referenten bei einem Abendschoppen im Gokschen Keller darüber.
Das Thema wird ca. zwei Wochen vor dem Termin auf der Homepage der vhs Nürtingen bekannt gegeben. Die Termine können einzeln oder als Kurs gebucht werden (vgl. Seite 25).

Gok'schen Keller

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

11204A
Dienstag, 27.02.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

11204B
Dienstag, 09.07.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

© dieargelola

Kunst, Geschichte und Literatur

Ladies Crime Night der Mörderischen Schwestern

– Lesung mit Schuss und kriminell guter Live-Musik
Ingrid Zellner, Linda Graze, Sarah Kempfle, Beatrix Erhard, Petra Naundorf, Uwe Dörr

21003
Mittwoch, 10.04.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 16,00 €

KunstGeschichte im Gok'schen Keller

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

22000
Freitag, 19.04.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Freitag, 21.06.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. ein Getränk)

KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Florenz in der Renaissance

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

22000A
Freitag, 19.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Skandal! Die größten Kunstfälschungen und ihre Geschichte

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

22000B
Freitag, 21.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

Constanze Halsband © privat

Eisenbahner im Bürgerkrieg – Der württembergische Bahnschutz 1919–23 als Miliz gegen Links

Vortrag. Dr. Steffen Seischab

11103
Montag, 17.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

… und noch viel mehr

Vorsorgende Verfügungen: Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Vortrag mit Anmeldung. Ilse Bartsch

11300
Mittwoch, 17.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Von der Artenvielfalt zur Arteneinfalt – Wandel in Naturschutzgebieten

Vortrag. Karl-Heinz Frey

11102
Montag, 22.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

Wohnraumberatung – selbstbestimmt zuhause wohnen

Vortrag mit Anmeldung. Anja Zeitler

11408
Dienstag, 25.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Weitere Veranstaltungen im Gok'schen Keller finden Sie auf der folgenden Seite zum Semesterschwerpunkt.

Der Gok'sche Keller im Hölderlinhaus
Schloßgartenstraße 2 | 72622 Nürtingen

ANMELDUNG AB SOFORT:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder unter www.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

Semesterschwerpunkt

„(ANDERS) REISEN“

Sommer, Sonne, Ferienzeit – für die meisten von uns ist diese erholsame Auszeit aus dem Alltag die schönste des Jahres. Die Suche nach dem passenden Urlaubsziel ist in vielen Familien alljährliches Top-Thema, schließlich gelten die Deutschen als „Reiseweltmeister“. Doch trotz aller positiven Aspekte des Reisens, ist der Tourismus insgesamt durchaus kritisch zu sehen, leistet er doch einen substanziellen Beitrag zum Klimawandel. Zugleich leidet der Tourismus selbst unter den Auswirkungen des Klimawandels.
Viele Facetten also, die mit dem Reisen verbunden sind. Deshalb widmet die vhs Nürtingen den Semesterschwerpunkt des diesjährigen Frühjahr-/Sommerprogramms dem Thema „(anders) reisen“.
Welche ökologischen Auswirkungen hat der Tourismus und wie geht „Reisen mit Hirn“? Diesen Fragen geht der Wirtschaftsgeograph und Tourismusforscher Prof. Dr. Jürgen Schmude aus München in seinem Vortrag nach und dürfte auch manchen Tipp für die nachhaltige Urlaubsplanung bereit halten. Einen ganz anderen Zugang zum Thema Reisen eröffnet der „poetisch-musikalische Abend zum Unterwegssein“ mit dem Ensemble Divertimento, der unter dem Motto „Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten“ steht.
Das abwechslungsreiche Programm macht auch Lust aufs Reisen: ob als Frau mit dem Fahrrad um die Welt, zu Fuß am Neckar oder mit dem Wohnmobil durch Albanien – in mehreren Vorträgen werden europäische Reiseziele und -erlebnisse jenseits von Pauschaltourismus und Flugreise präsentiert. Die „Chansons, Canzoni & Canciones“ des Trios Les For me-dables, ergänzt durch Weine aus Frankreich, Italien und Spanien, animieren zu einer Reise in den Süden Europas. In nördliche Richtung geht es dagegen mit „Songs, Poesie & Geschichten aus Irland“ oder beim Abend „Faszination Schottland und Whisky“. Dass man im (Kurz-) Urlaub auch aktiv sein und seine schriftstellerischen Fähigkeiten schulen kann, ermöglicht ein Schreibwochenende im Schwarzwald. Grundlegende Sprachkenntnisse für den Aufenthalt im Ausland kann man in den zahlreichen Sprachkursen für die Reise gewinnen. Viva le vacanze!

Der Tiber und die ewige Stadt
Vortrag mit Anmeldung. Birgit Schönau

11180
Montag, 05.02.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Butrint © Ulrike Staub

Albanien – Terra Incognita
Eine Reise in Bildern durch das kleine Land auf der Balkan-Halbinsel
Autorenlesung. Ulrike Staub

11410
Dienstag, 05.03.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Selbststärkungsbooster: Allein als Frau mit dem Fahrrad um die Welt
Was man auf Reisen alles fürs „wahre Leben“ lernen kann
Vortrag mit Anmeldung
Dorothee Fleck

11401
Donnerstag, 07.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 13,00 €

Reisen mit Hirn – (Nachhaltiger)Tourismus in Zeiten des Klimawandels
Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Jürgen Schmude

11400
Dienstag, 19.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 13,00 €

Faszination Schottland und Whisky
Vortragsabend mit Film, Foto-Show sowie Whiskyverkostung
Ursula Weingart-Brodbeck

39054
Freitag, 22.03.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 20 €/Person für Whisky, Brot und Glas)

© Fotoatelier Ebinger

Les For me-dables – Chansons, Canzoni & Canciones
Ein musikalisches Programm rund um Frankreich, Italien und Spanien
Marc Delpy

43000
Freitag, 05.07.24, 20:00 – 22:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 45,00 € (inkl. 18 €/Person für Lebensmittel)

Trinity – Songs, Poesie & Geschichten aus Irland
Literarisch-musikalischer Abend
Klaus Zeh & Adeline

21004
Donnerstag, 16.05.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 18,00 €

Portugal: Portwein-Tasting
Mark Horlacher

39056
Freitag, 31.05.24, 19:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)

Wandern am Neckar – Von der Quelle bis zur Mündung
Lesung, Film, Musik
Sebastian Wenzel

11402
Montag, 03.06.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Das Leben ist bunt“ – Schreibwochenende im Schwarzwald

Beate Treutner

21012
Freitag, 07.06.24, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 09.06.24, 12.00 Uhr
Neubulach-Oberhaugstett, Landgasthof Löwen
118,00 € (bei 6 Teilnehmenden, ohne Übernachtung und Anfahrt)

© Sammlung Domnick

Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten

Poetisch-musikalischer Abend zum Unterwegssein
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt, Andreas Baumann

21002
Samstag, 23.03.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 19,00 €

Kompakte Sprachkurse für die Reise finden Sie im Fachbereich Sprachen

Englisch für den Urlaub
für Anfänger(innen) (42001A) und
für Fortgeschrittene (42001B)

Bon voyage! Französisch für die Reise (43003)

Italienisch für die Reise
– für Anfänger(innen) (44003)
– Fortsetzungskurs (44004)

Arabisch für die Reise (47002)

Neugriechisch für die Reise
– für Anfänger(innen) (47007)

Türkisch für die Reise
– für Anfänger(innen) (47013)
– für Fortgeschrittene (47014)

vhs.Epoche

DIE ZEIT DER GRIECHISCHEN ANTIKE – TEIL 2

Dozententeam

Von 2015 bis 2022 konnten sich interessierte Teilnehmer(innen) mit der vhs Nürtingen und der Vortragsreihe vhs.Epoche auf einen Spaziergang durch 2500 Jahre abendländische (Kultur-)Geschichte begeben.
Wegen ihres Erfolgs und vieler Nachfragen startet die vhs.Epoche nun erneut – nicht als reine Wiederholung, sondern mit neuen Themen und erweitertem Horizont. So sollen die eurozentrische Perspektive überwunden und wichtige außereuropäische Länder – diesmal das Persische Reich – miteinbezogen werden. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch die Zeit!
In diesem Semester wird der zweite Teil der Zeit der griechischen Antike fortgeführt. Für alle Interessierten ist dies die ideale Gelegenheit, noch in die Vortragsreihe einzusteigen und den Epochenüberblick von Beginn an mitzuerleben. Grundsätzlich ist es aber immer möglich, nur eine Epoche zu belegen.

Antigone © Gemeinfrei

Mi., 24.04.24., 19.00 Uhr
Dr. Waltraud Falardeau

Sophokles‘ „Antigone“ und das griechische Theater

Einer der wichtigsten Dichter der griechischen Antike ist Sophokles. Mit seiner Tragödie „Antigone“ (5. Jh. v. Chr.) stellt er den Konflikt zwischen dem Gesetz einerseits, und dem Glauben und der inneren Überzeugung andererseits dar. Es geht um ein komplexes Beziehungsgeflecht, um familiäre Verantwortung und den entschiedenen Widerstand einer jungen Frau gegen den Herrscher Kreon, der ihr Onkel ist.
In dieser Veranstaltung soll es um Grundzüge des griechischen Theaters und um Sophokles „Antigone“ insbesondere gehen. Zudem soll auf Hegels Auseinandersetzung mit der zeitlosen Konfliktsituation dieser antiken Tragödie und auf die Parallelen zwischen Sophokles Stück und Hebbels Trauerspiel „Agnes Bernauer“ eingegangen werden.

Mi., 19.06., 19.00 Uhr
Matthias Hofmann M.A.

Der Peloponnesische Krieg – ein fast 30jähriger Konflikt zwischen Athen und Sparta

Der Peloponnesische Krieg (431 – 404 v. Chr.) beendete das klassische Zeitalter Athens und der attischen Demokratie und erschütterte die griechische Staatenwelt nachhaltig. Fast alle griechischen Stadtstaaten – Poleis – nahmen an ihm teil, und die Kampfhandlungen umfassten nahezu die gesamte griechisch sprachige Welt.
Der Krieg war das erste Ereignis, das Gegenstand einer wissenschaftlichen historischen Darstellung wurde: Der griechische Historiker Thukydides lieferte in seiner Geschichte des Peloponnesischen Kriegs eine ausführliche zeitgenössische Darstellung bis zum Winter des Jahres 411 v. Chr., in der er die Ursachen und Hintergründe des Krieges in einer Weise analysierte, die für die europäische Geschichtsschreibung vorbildlich wurde.

Mi., 03.07., 19.00 Uhr
Lena Raisdanai

Das Persische Reich

Das Persische Reich war eines der größten und mächtigsten Reiche der antiken Welt. Gegründet im 6. Jahrhundert v. Chr. erstreckte sich das Reich über weite Teile des Nahen Ostens, einschließlich des heutigen Iran, Irak, Afghanistan und Teilen von Zentralasien. Das Reich erlebte eine Blütezeit mit monumentalen Bauwerken und ihrer kulturelle Vielfalt. Das Persische Reich wurde schließlich von Alexander dem Großen erobert und später von den Parthern und Sassaniden wiederbelebt, bevor es im 7. Jahrhundert n. Chr. von den Arabern erobert wurde.
Gemeinsam wollen wir das Persische Reich kennenlernen und den Gründen für die Eroberung durch Alexander dem Großen auf die Spur gehen.

vhs.Epoche: Die Zeit der griechischen Antike, Teil 2

Dozententeam

11160
3-mal, mittwochs, ab 24.04.24
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 36,00 €

www.vhs-nuertingen.de

vhs online

Genauere Informationen zu den folgenden Onlineveranstaltungen finden Sie in den einzelnen Fachbereichen. Einige werden auch als Hybridkurse (d.h., gleichzeitig Online- und Präsenzunterricht) angeboten.
Das Angebot an Onlinevorträgen wird während des Semesters erweitert. Diese Vorträge finden Sie auf unserer Homepage.

NEU

Einstieg in die Videobearbeitung mit OpenShot

Bettina Breton

24006
Freitag, 01.03.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 9
Gebühr: 68,00 €

Webseiten erstellen mit Jimdo: kostenlos, schnell und professionell

Bettina Breton

24007
3-mal, montags bis mittwochs
ab 18.03.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 9
Gebühr: 180,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Pilates & Yoga

Ivonne Colin

34050
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
07:30 – 08:15 Uhr
Kein Kurs am 19.03.24
Nürtingen, K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 44,00 € (Onlinegebühr: 41,80 €)

Pilates

Ivonne Colin

34051
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
08:30 – 09:15 Uhr
Kein Kurs am 19.03.24
Nürtingen, K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 44,00 € (Onlinegebühr: 41,80 €)

34052
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
09:30 – 10:15 Uhr
Kein Kurs am 19.03.24
Nürtingen, K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 44,00 € (Onlinegebühr: 41,80 €)

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34055
8-mal, mittwochs, ab 21.02.24
16:45 – 17:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03. und 17.04.24
Nürtingen, K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 35,20 € (Onlinegebühr: 33,40 €)

© Adobe Stock

34056
9-mal, mittwochs, ab 21.02.24
17:45 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
Nürtingen, K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 39,60 € (Onlinegebühr: 37,60 €)

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058
16-mal, freitags, ab 23.02.24
09:15 – 10:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 7
Gebühr: 70,40 €

Pilates & Yoga

Sommerkurs online
Ivonne Colin

34066
10-mal, dienstags, ab 11.06.24
07:30 – 08:15 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 7
Gebühr: 45,00 €

Pilates online

Ivonne Colin

356010
8-mal, donnerstags, 14 täglich ab 29.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 7
Gebühr: 41,60 €

www.vhs-nuertingen.de

Malgorzata Müller © privat

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

40080
Donnerstag, 11.04.24, 19:30 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
keine Gebühr

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

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

40081
6-mal, samstags von 14-17:15 Uhr
27.04., 18.05., 8.06., 22.06., 06.07., 20.07.24
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A2.2

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

40082
12-mal, freitags, ab 23.02.24
15:45 – 17:15 Uhr
Kein Kurs am 08.03.24
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A 2.2

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

40083
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
16:30 – 18:00 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Italienisch – online – A 1 – Wiederholung

(Buch: Allegro nuovo, Band 1, ab Lektion 4/5)
Antonella Sgroi

44020
15-mal, donnerstags, ab 29.02.24
19:15 – 20:45 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 3
Gebühr: 120,00 €

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 4/5 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

44031
8-mal, dienstags, ab 05.03.24
19:45 – 20:45 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 15
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

NEU

Türkisch für die Reise – für Anfänger(innen)

(Buch: Türkisch? Ganz einfach – Türkisch für Alle von Murat Baran)
Sebnem Ünlü

47013
6-mal, dienstags, ab 12.03.24
11:00 – 12:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 148,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

Türkisch für die Reise – für Fortgeschrittene

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Türkisch? Ganz einfach – Türkisch für Alle von Murat Baran)
Sebnem Ünlü

47014
6-mal, dienstags, ab 04.06.24
11:00 – 12:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 148,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Excel: Grundkurs – Online -

Heike Stallherm

50665
3-mal, montags, ab 08.04.24
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs – Online

Heike Stallherm

50662
3-mal, montags, ab 01.07.24
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

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

Bettina Breton

50671
Montag, 06.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, 07.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

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

NEU

MS Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren!

Bettina Breton

50672
Montag, 13.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 90,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

MS Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting – Online

Bettina Breton

50673
Dienstag, 14.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 90,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

PowerPoint intensiv: Die Präsentation – Online

Heike Stallherm

50720
2-mal, montags, ab 26.02.24
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 200,00 € (inkl. Handbuch)
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Bildbearbeitung und Flyergestaltung mit der Affinity Grafik Suite – Online

Andreas Konitzer

52020
Donnerstag, 18.04.24, 9:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen – Online

Andreas Konitzer

52021
Mittwoch, 10.04.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 11.04.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 240,00 €

Adobe Photoshop Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

52251
Donnerstag, 04.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 05.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

InDesign – Online
Andreas Konitzer

52260
Donnerstag, 18.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 19.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen
Information und Beratung
Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

55600
Donnerstag, 25.04.24, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/
keine Gebühr

55601
Donnerstag, 16.05.24, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/
keine Gebühr

55602
Mittwoch, 12.06.24, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/
keine Gebühr

Xpert-Business – Finanzbuchführung 1 – Webseminar
Dozententeam

58010
24-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 445,00 € (inkl. Handbuch)

© Adobe Stock

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

Xpert-Business – Finanzbuchführung 2 – Webseminar
Dozententeam

58011
22-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 410,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Lohn- und Gehalt 1 – Webseminar
Dozententeam

58012
24-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 445,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Lohn- und Gehalt 2 – Webseminar
Dozententeam

58013
22-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 410,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Betriebliche Steuerpraxis – Webseminar
Dozententeam

58014
22-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 410,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Kosten-Leistungsrechnung – Webseminar
Dozententeam

58015
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Bilanzierung – Webseminar
Dozententeam

58016
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Controlling – Webseminar
Dozententeam

58017
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Personalwirtschaft – Webseminar
Dozententeam

58018
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Einnahmen-Überschussrechnung – Webseminar
Dozententeam

58019
11-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 205,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Lohn und Gehalt mit DATEV – Webseminar
Dozententeam

58020
16-mal, dienstags und donnerstags,
ab 19.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Finanzbuchführung mit DATEV – Webseminar
Dozententeam

58021
16-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

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.

online – Kooperations-Web-Angebote
keine Gebühr

Prof. Dr. Michael Hüther © +IW

Abschied von der Öffentlichkeit

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Hüther

11280
Montag, 29.01.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Prof. Dr. Birgit Schönau © PaolaVassalli

Der Tiber und die ewige Stadt

Vortrag mit Anmeldung. Birgit Schönau

11180
Montag, 05.02.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Bartholomäus Gril © Dominik Rößler

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Vortrag mit Anmeldung
Bartholomäus Grill

11281
Sonntag, 25.02.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Prof. Dr. Klaus Beckmann © Doris Reichel

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Vortrag mit Anmeldung
Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann

11480
Dienstag, 27.02.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Prof. Dr. Ulinka Rublack © Jörg Scheibe

Geschichte und Zukunft der Mode

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser

22080
Dienstag, 05.03.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Ernst Rauch © MunichRe

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Vortrag mit Anmeldung. Ernst Rauch

11481
Dienstag, 12.03.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Gustav Seibt © Angelika Leuchter Wissenschaftskolleg zu Berlin

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Vortrag mit Anmeldung. Gustav Seibt

11282
Mittwoch, 20.03.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Prof. Dr. Peter Longerich © privat

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Peter Longerich

11181
Donnerstag, 18.04.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Dr. Franziska Tanneberger © Philipp Schroeder

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Franziska Tanneberger

11482
Donnerstag, 25.04.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Matthias Nass © Michael Heck

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Vortrag mit Anmeldung. Matthias Nass

11283
Donnerstag, 02.05.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Prof. Dr. Martin Zimmermann © Christoph Mukherjee

Die dunkle Seite der Antike

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Martin Zimmermann

11182
Sonntag, 12.05.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Prof. Dr. Michael Zürn © Valerie Schmidt

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Zürn

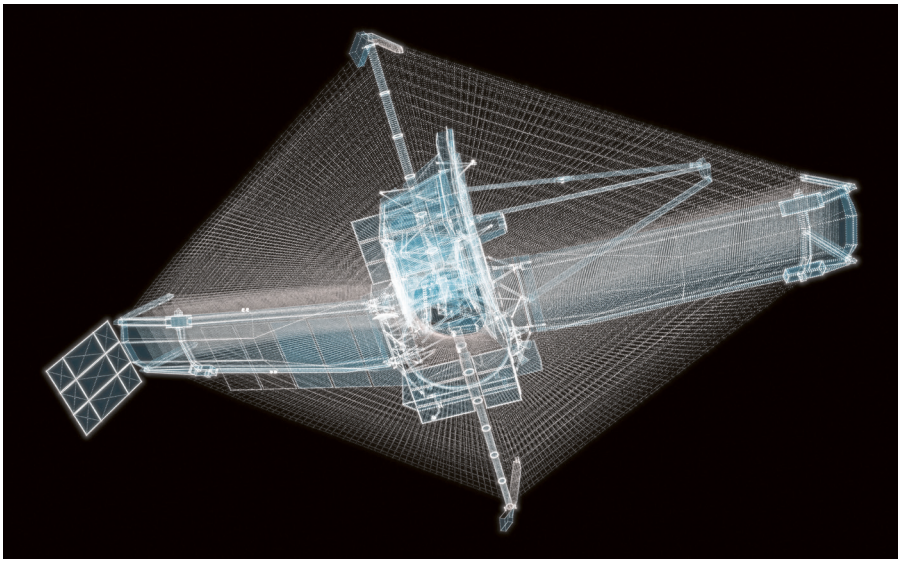
11284
Montag, 03.06.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Dr. Andreas Müller © Mike Zeitz

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Andreas Müller

11483
Freitag, 14.06.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



James Webb Weltraumteleskop © AdobeStock

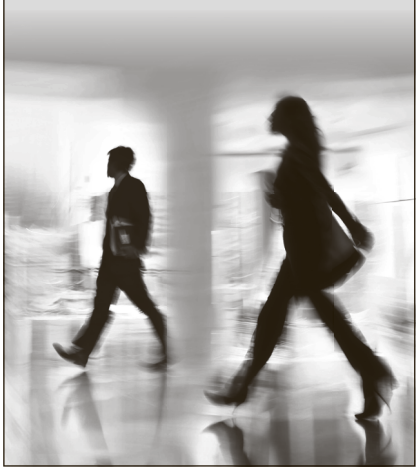
Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Gesundheit – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

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



vhespresso klein – stark – gut

Durchführungsgarantie ab 2 Personen – auch in den Außenstellen
Sie melden sich an, und der Kurs findet mit allergrößter Wahrscheinlichkeit statt.

Kleine Gruppe: 2 bis maximal 4 Personen
Ihre Themen werden intensiv behandelt. Mehr Coaching als Kurs!

Sie wünschen einen anderen Termin?
Sprechen Sie uns an!

Genaue Kursbeschreibungen
finden Sie in den Fachbereichen bzw. bei den Außenstellen.

Aktienhandel an der Börse – Charttechnik für Einsteiger(innen)
Tagesseminar. Volker Reif

11306
Samstag, 04.05.24, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,00 €

NEU

Einstieg in die Video-bearbeitung mit OpenShot
Bettina Breton

24006
Freitag, 01.03.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 9
Gebühr: 68,00 €

Webseiten erstellen mit Jimdo: kostenlos, schnell und professionell
Bettina Breton

24007
3-mal, montags bis mittwochs
ab 18.03.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 9
Gebühr: 180,00 €

Rückenkraul-Schwimmen
Beate Reinhardt

34353
3-mal, mittwochs, ab 13.03.24
09:50 – 10:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl

Business English – B 1
(Buch: Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 5/6)
Uschi Weiss

42052
12-mal, mittwochs, ab 28.02.24
19:00 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt
(Buch: Rápido neu, ab Lektion 5)
Gabriela Hahn

45002
7-mal, montags, ab 19.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – A 1
(Buch: Rápido neu, ab Lektion 5)
Gabriela Hahn

45004
7-mal, freitags, ab 23.02.24
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – A 2
(Buch: Rápido neu, ab Lektion 8)
Gabriela Hahn

45005
7-mal, mittwochs, ab 21.02.24
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2
(Material des Kursleiters)
Gabriela Hahn

45006
7-mal, freitags, ab 23.02.24,
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)

NEU

Arabisch für die Reise
Faten Mustapha

47002
5-mal, freitags, ab 23.02.24
16:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 166,00 €

Kroatisch/Serbisch – A 2
mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 1)
Silvija Ostric

47005
7-mal, montags, ab 04.03.24
18:45 – 20:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 175,00 €

NEU

Neugriechisch – A 1
mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 2/3)
Wassiliki Konstantinidou

47008
7-mal, mittwochs, ab 29.02.24
14:00 – 15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €

NEU

Türkisch für die Reise – für Anfänger(innen)
(Buch: Türkisch? Ganz einfach – Türkisch für Alle von Murat Baran)
Sebnem Ünlü

47013
6-mal, dienstags, ab 12.03.24
11:00 – 12:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 148,00 €

NEU

Türkisch für die Reise – für Fortgeschrittene
mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Türkisch? Ganz einfach – Türkisch für Alle von Murat Baran)
Sebnem Ünlü

47014
6-mal, dienstags, ab 04.06.24
11:00 – 12:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 148,00 €

Russisch – A 1
für Anfänger(innen)
(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag)
Maria Fix

47015
7-mal, dienstags, ab 05.03.24
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 175,00 €

Russisch – A 1
mit Vorkenntnissen
(Buch: Otlitschno, Hueber-Verlag ab Lektion 3)
Maria Fix

47016
7-mal, dienstags, ab 05.03.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 175,00 €

Suchmaschinen effizient nutzen und Alternativen zu Google & Co
Jörg Jaissle

50500
Freitag, 19.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €

7 Goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails & SMS schützen
Jörg Jaissle

50501
Freitag, 12.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €

Online-Banking ohne Risiko – Wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher vornehmen
Jörg Jaissle

50510
Freitag, 26.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €

Word SOS
Jörg Jaissle

50641
Dienstag, 09.04.24, 9:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €

MS Excel Pivot – Tabellen – Daten auswerten, analysieren und visualisieren
Bettina Breton

50671
Montag, 06.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, 07.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €

NEU

MS Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren!
Bettina Breton

50672
Montag, 13.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 90,00 €

NEU

MS Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting – Online
Bettina Breton

50673
Dienstag, 14.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 90,00 €

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst – ie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

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

PowerPoint intensiv: Die Präsentation – Online
Heike Stallherm

50720
2-mal, montags, ab 26.02.24
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 200,00 € (inkl. Handbuch)

Bildbearbeitung und Flyergestaltung mit der Affinity Grafik Suite – Online
Andreas Konitzer

52020
Donnerstag, 18.04.24, 9:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €

Adobe Photoshop Grundlagen – Online
Andreas Konitzer

52251
Donnerstag, 04.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 05.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

InDesign – Online
Andreas Konitzer

52260
Donnerstag, 18.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 19.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Hochsensibilität – Segen oder Fluch?
Christoph Weinmann

54006
Mittwoch, 12.06.24, 19:15 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €

Hochsensibilität – Segen oder Fluch? Workshop
Christoph Weinmann

54007
Freitag, 28.06.24, 15:30 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €

junge vhs

Die junge vhs, der Angebotsbereich für Kinder und Jugendliche möchte das Heranwachsen und Erwachsenwerden mit interessanten, spannenden und hilfreichen Veranstaltungen begleiten. Wir haben attraktive Angebote zusammengestellt, die Spaß machen und Kreativität und Experimentierfreude fördern sollen. Der Bereich unterstützt auch die Fähigkeit und Kompetenz junger Menschen sich zu einem mündigen Bürger/einer mündigen Bürgerin unseres demokratischen Gemeinwesens zu entwickeln.
Im Bereich Fit für die Schule können Schüler(innen) Schlüsselqualifikationen erwerben und erweitern. Für verschiedene Schulfächer bieten wir intensive Wiederholungs- und Prüfungsvorbereitungskurse an.
Alle Kurse in den Bereichen „junge vhs“ und „Fit für die Schule“ werden mit ermäßigten Gebühren angeboten. Eine weitere Ermäßigung ist deswegen nicht mehr möglich.

Fachbereichsleitung junge vhs und
Fit für die Schule:
Naomi Scheel

Selbstverteidigung – Kung-Fu-Kids

In diesem Kurs lernt ihr spielerisch euch zu verteidigen und in Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle zu geraten. Ihr lernt effektive Techniken für den Notfall. Außerdem könnt ihr euch richtig auspowern und überschüssige Energie sinnvoll einsetzen. Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird euer Selbstbewusstsein enorm steigern. Eure Eltern dürfen gerne zuschauen.
Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

NEU

Selbstverteidigung – Kung-Fu-Kids

für 6–9-Jährige
Björn Tobias Streng

62050
3-mal, dienstags, ab 23.01.24
15:00 – 15:55 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Mehrzweckhalle
Gebühr: 19,00 €

© Björn Streng

NEU

Selbstverteidigung – Kung-Fu-Kids

für 10–14-Jährige
Björn Tobias Streng

62051
3-mal, dienstags, ab 23.01.24
16:00 – 16:55 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Mehrzweckhalle
Gebühr: 19,00 €

Yoga für Kinder

von 7–10 Jahren
Bettina Michel

Spielerisch werden die Kinder an Yoga-Haltungen, Stille und Konzentration herangeführt. Yoga erhöht die Beweglichkeit, stärkt Muskeln, Gleichgewicht, Koordination sowie insgesamt das Körpergefühl. Auch das Atmungssystem wird trainiert. Unsere Übungen erfolgen ganz ohne Leistungsdruck und helfen dabei Stress abzubauen. Die verschiedenen Yoga-Asanas werden nicht einfach nur gehalten, sondern erlebt: die Kinder werden zu zischenden Kobras, springenden Fröschen, brüllenden Löwen und vielem mehr.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Socken, etwas zu trinken, möglichst eine Decke, wenn vorhanden: eigene Yogamatte

© clipdealer

62002
5-mal, montags, ab 19.02.24
16:00 – 16:45 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 15,00 €

© pixabay

Spaß am Computer (1)

Ferienkurs für 8–12-Jährige
André Engeroff

Als Spielgerät kennt man den Computer und wie man im Internet surft ist in der Regel auch bekannt. Aber sobald man damit etwas schreiben, gestalten oder rechnen möchte, sobald man das Geschaffene speichern und dann wiederfinden möchte, erreichen die meisten schnell ihre Grenzen. Und die Gefahren des Internets werden nur allzu leicht verdrängt. Deswegen wollen wir an diesen beiden Tagen die Grundanwendungen des PC's spielerisch kennenlernen z.B. das Betriebssystem, Office und die Dienstprogramme. Die Gefahren und Grenzen der virtuellen Welt verlieren wir nicht aus den Augen.
Der Kurs findet im Rahmen der „Kinder- und Jugendkulturwochen 2021“ statt.

62010
Dienstag, 02.04.24, 08:45 – 12:45 Uhr
Mittwoch, 03.04.24, 08:45 – 12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 39,10 €

Spaß am Computer (2)

Ferienkurs für 8–12-Jährige
André Engeroff

Im zweiten Kurs dieser Reihe werden Präsentationen mit PowerPoint besprochen und mit Anwendungen der multimedialen Welt und des Internets gearbeitet. Auf jeden Fall wird auf die Interessen der Kinder/Jugendlichen eingegangen.

62011
Donnerstag, 04.04.24, 08:45 – 12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 20,00 €

3D-Druck für Kids – mit Tinkercad

für 9–12-Jährige
Sebastian Schwarz

Vom „3D-Druck“ hat man schon mal gehört. Doch wie funktioniert er eigentlich? Und wie kann man eigene Ideen zuerst am Computer modellieren und anschließend mit dem 3D-Drucker ausdrucken? Um genau das und anderes mehr geht es in diesem Kurs. Mit dem Programm „Tinkercad“ lernen wir spielerisch, 3D Modelle am Computer zu erstellen. Anschließend darf jeder ein selbst konstruiertes Modell am 3D-Drucker der vhs ausdrucken und mit nach Hause nehmen. Von Einkaufschip bis hin zum Modellauto: Was man sich vorstellen kann, das kann man auch ausdrucken.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.

62012
2-mal, dienstags, ab 02.04.24
15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 39,00 € (inkl. Materialkosten)

www.vhs-nuertingen.de

Dein eigener YouTube-Film

Ferienkurs für 8–12-Jährige
Jochen Keil

Wir schauen Filme im Kino, im Fernsehen oder auf YouTube. Und meist ahnen wir nur, dass da viel Arbeit dahintersteckt, bevor ein Film fertig ist: richtig in Szene gesetzt, richtig geschauspielert, fertig geschnitten, mit Musik unterlegt. Für 2–4 Minuten Film ist ein ganzes Filmteam einen ganzen Drehtag beschäftigt.
Wir sind ein bisschen schneller und nehmen uns 7 Stunden Zeit, um unseren eigenen Film zu produzieren. Wir sind unsere eigenen Schauspieler(innen), Kameramann/-frau, Regisseur(innen), Cutter(innen) und Zuschauer(innen). Denn am Schluss des Tages wollen wir uns unseren eigenen Film vorführen.
Mitzubringen: Vesper, Getränk und falls vorhanden ein Smartphone

62013
Samstag, 04.05.24, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 38,00 €

Spielend Programmieren mit Scratch

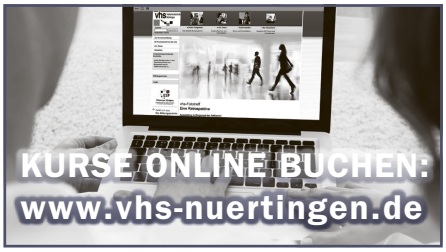
Ferienkurs für 9–12-Jährige
Marius Koch

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 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 25.03.24, 09:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €

Bitte rechtzeitig anmelden

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



© fotolia

Erstelle deine eigenen Apps

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 Puzzelteilchen 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.

62015
4-mal, samstags, ab 08.06.24
15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 63,00 €

© pixabay

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
4-mal, dienstags bis freitags
ab 02.04.24, 10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 28,50 € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Keramik selbst bemalen

Grazia Pieper

Werde zum Künstler und bemale eine Tasse oder Schale ganz nach deinen Vorstellungen. Wir probieren zwei spannende Techniken aus und werden mit Seifenblasen einzigartige Kunstwerke zaubern. Die Farben sind ungiftig und die Keramik nach dem Glasieren und Brennen lebensmittelecht und bereit deinen Tag bunter zu machen. Außerdem können das wunderbare, sehr individuelle Geschenke sein.

62017
Freitag, 12.04.24, 14:30 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 30,00 € (inkl. 16 € für Farben, Glasur und Brand)

© pixelio

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

62030
Samstag, 16.03.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 24,00 € (inkl. 8 € Lebensmittelkosten)

Kleine Torten zum Muttertag

Ferienkurs 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 für die Mittagspause, Schürze, Tortenschachtel oder anderer Behälter für deine Torte

62031
Freitag, 10.05.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 11.05.24, 10:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 34,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

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

Mit Spaß zum Backprofi

für Kinder von 6–12 Jahren
Andrea Böwer

Hier backen wir an 8 Nachmittagen alles von Amerikanern, Cookies, Muffins, Hefeteig, Pizza und vieles mehr. Danach bist du in deiner Familie der Backprofi!
Mitzubringen: Dose für's Gebäck, Schürze, Getränk

62032
8-mal, mittwochs, ab 06.03.24
15:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 158,00 € (inkl. 80 € für Lebensmittel)

Fit für die Schule

© Clipdealer

NEU

Active and Creative English – lernen

für Kinder von 6–10 Jahren
Maryna Lepokhina

Lernen ist eigentlich eine ganz praktische Angelegenheit. Man lernt am besten, wenn man so viele Sinne wie möglich anspricht. So eignen sich kreative Tätigkeiten hervorragend zur Aneignung einer Sprache, indem man das eigene Tun mit der Sprache verknüpft. Genau das üben wir in diesem Kurs spielerisch. Wir basteln, malen, benennen und besprechen das kindgerecht in englischer Sprache – ohne Stress aber mit viel Spaß!

61001
17-mal, dienstags, ab 20.02.24
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 110,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Brush up your English grammar

Realschule und Gymnasium
Klasse 8 und 9
Birgit Binder

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

61003
Freitag, 07.06.24, 16:00 – 18:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 19,70 € (inkl. 2 € Materialkosten)

© Adobe Stock

Englisch: Grammatik – Crashkurs

Klasse 10, Realschule und Gymnasium
Birgit Binder

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

61004
Freitag, 23.02.24, 16:30 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 19,70 € (inkl. 2 € Materialkosten)

Englisch Realschulabschluss: schriftliche Prüfung

Birgit Binder

Main topics:
Listening – Language paraphrasing – reading – creative writing – skills and techniques

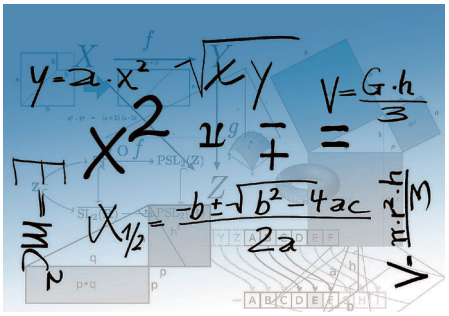
61005
4-mal, freitags, ab 12.04.24
16:30 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 74,00 € (inkl. Materialkosten)

Englisch Abitur: schriftliche Prüfung

Birgit Binder

Main topics:
Crooked letter and Gran Torino – Ambiguity of belonging – grammar part – listening

61006
Samstag, 23.03.24, 08:30 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 37,40 € (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: Hauptschulabschluss

Ferienkurs. Richard Rösch

61020
5-mal, montags, ab 27.05.24
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 59,00 €

Mathematik: Realschulabschluss

Richard Rösch

61021
8-mal, freitags, ab 08.03.24
16:30 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 94,40 €

Mathematik: Realschulabschluss

Ferienkurs. Richard Rösch

61022
5-mal, montags, ab 27.05.24
11:15 – 13:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 78,70 €

Mathematik: Fachhochschulreife

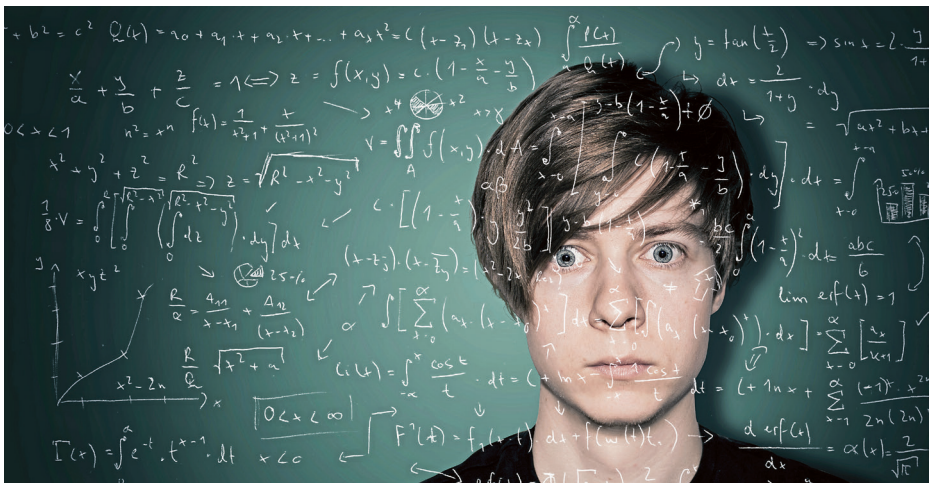
Ferienkurs. Richard Rösch

61023
5-mal, dienstags bis samstags
ab 02.04.24, 18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 140,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Berufl. Gymn. Kl. 12–13

Richard Rösch

61024
8-mal, montags, ab 19.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 168,00 €
Kleingruppe



© Adobe Stock

Mathematik: Abiturvorbereitung
Ferienkurs Berufl. Gymnasium
Richard Rösch

61025
5-mal, dienstags bis samstags
ab 02.04.24, 16:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 140,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Allgem. Gym., Kursstufe 1
Richard Rösch

61026
8-mal, samstags, ab 24.02.24
16:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 168,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung
Ferienkurs Allg. Gymnasium
Richard Rösch

61027
6-mal, montags, ab 12.02.24
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung
Allg. Gymnasium
Martin Tenzer

61028
3-mal, samstags, ab 02.03.24
10:00 – 13:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 125,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung
Ferienkurs Allg. Gymnasium
Richard Rösch

61029
5-mal, dienstags bis samstags
ab 02.04.24, 13:45 – 15:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 105,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Last Minute – Abiturvorbereitung
Allg. Gymnasium
Martin Tenzer

61030
3-mal, samstags, ab 13.04.24
10:00 – 13:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 125,00 €
Kleingruppe

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, Beruf und Karriere, Gestalten, Kunst, Gesundheit – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

Kommen Sie in die Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und informieren Sie sich über das „Kursgeschenk“. Sie können uns auch anrufen oder mailen:

Volkshochschule Nürtingen

Telefon 07022 75-330
kontakt@vhs-nuertingen.de

ANMELDUNG AB SOFORT:
persönlich, schriftlich und telefonisch 07022 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder unter www.vhs-nuertingen.de

Anmeldung in Nürtingen:

– **vhs-Geschäftsstelle**
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:
bitte direkt an die Außenstellen

Auskunft und Beratung:

Allgemeine Weiterbildung:
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 07022 75-330

Berufliche Bildung:
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2
Telefon 07022 75-341

Geschäftszeiten:

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

vhs unterwegs

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.

© Mordillo Foundation

Tiere sind auch nur Menschen.

Kreatürliche Kunst von Ed Heck und Mordillo
Führung mit Anmeldung
Stefanie Sauerhöfer

22010
Freitag, 26.01.24, 14:00 – 14:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

22011
Freitag, 26.01.24, 15:00 – 15:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

22012
Freitag, 02.02.24, 14:00 – 14:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

22013
Freitag, 02.02.24, 15:00 – 15:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

Engagierte Abstraktion in den 60er Jahren in der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22001A
Freitag, 09.02.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

21014A
Sonntag, 03.03.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21014B
Sonntag, 07.04.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21014C
Sonntag, 09.06.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21014D
Sonntag, 21.07.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

21014E
Sonntag, 01.09.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

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

Vortrag mit Anmeldung. Vera Romeu

22001B
Freitag, 08.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Rosenrückschnittkurs im Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11404
Freitag, 15.03.24, 17:00 – 18:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

Architekturführung durch das Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Eckart Krüger

11113A
Donnerstag, 21.03.24, 17:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
keine Gebühr

11113B
Donnerstag, 11.04.24, 18:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
keine Gebühr

NEU

Vom Schaf zur Wolle zum Filz – Mitmachaktion im Freilichtmuseum Beuren

Führung mit Anmeldung. N.N.

26710
Freitag, 12.04.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 21,50 € (inkl. Eintritt und Materialkosten)

Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

22001C
Sonntag, 14.04.24, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen

Führung mit Anmeldung. Gerhard Franke

11409
Samstag, 04.05.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte Nürtingen
Gebühr: 10,00 €

Pfingstrosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11405
Mittwoch, 15.05.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Stuttgart empor! Spannende Architektur der 1920er in der Innenstadt

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

22005
Donnerstag, 16.05.24, 16:00 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information i-Punkt Stuttgart
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

22001D
Freitag, 24.05.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Spaziergang zu Nürtinger Lilienfein-Gärten

Führung mit Anmeldung
Thomas Hauptmann

11101
Samstag, 25.05.24, 14:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

Stuttgart, Wein und Panorama!

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

22006
Samstag, 01.06.24, 14:30 – 16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Obere Mönchhalde, Buslinie 44
Gebühr: 31,50 € (inkl. 12,50 € für Sekt und Wein; keine Ermäßigung)

stadt museum NÜRTINGEN

Die nachfolgenden Führungen im Stadtmuseum sind ohne Gebühren.

Der Eintritt für das Museum ist vor Ort zu entrichten:
Erwachsene 3 € | ermäßigt 2 € | Familie 5 €

Feierabendführung durch die Metabo-Ausstellung

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

11104A
Dienstag, 04.06.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum

11104B
Dienstag, 16.07.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum

11104C
Dienstag, 27.08.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum

www.vhs-nuertingen.de

Mit der Maschine stricken – eine Nürtinger Erfolgsgeschichte

Mit Strickvorführung
Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

11105A
Freitag, 07.06.24, 15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105B
Sonntag, 25.08.24, 15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

Rosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11406
Mittwoch, 12.06.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Lichterfahrt auf dem nächtlichen Neckar

Führung mit Anmeldung. Matthias Leyk

11107
Samstag, 22.06.24, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11108
Freitag, 19.07.24, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

Im Archiv der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22001E
Freitag, 28.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

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

Rosenrückschnittkurs im Rosengarten Jurisch
Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

11407
Samstag, 29.06.24, 10:00 – 11:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

Ein märchenhaftes Viertel – mitten in Stuttgart

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

11109
Samstag, 06.07.24, 11:00 – 12:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Harry Café
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

Villa Reitzenstein © Staatsministerium-Baden-Wuerttemberg

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

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

22004
Mittwoch, 10.07.24, 14:00 – 17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Bubenbahn, Stadtbahn U 15
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

Ein Hauch von Italien … mitten in Stuttgart!

Unterwegs im verwunschenen Park auf der Karlshöhe (mit Lapidarium)
Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

22007
Samstag, 13.07.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Linie 43, Haltestelle Marien-Silberburgstr.
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht. Literarischer und stadtgeschichtlicher Spaziergang durch Bohnen- und Leonhardsviertel

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

21017
Samstag, 20.07.24, 15:30 – 18:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor Weinstube „Kiste“
Gebühr: 23,50 € (keine Ermäßigung)

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

Führung mit Anmeldung
Monika Knoch, Dr. Stefan Kress

11413
Sonntag, 26.05.24, 14:00 – 16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- u.Versuchsgarten
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY

STUDIUM GENERALE

Öffentliche Vorträge und Seminare

ZNE Studium generale

Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

Veranstaltungsort und Details der jeweiligen Veranstaltung siehe www.hfwu.de/studium-generale

HfWU Studium generale Sommersemester 2024

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

Bei Bedarf erhalten Sie den Link zum virtuellen Vortragsraum nach Ihrer Anmeldung per Mail zugesendet.

ESG: Die soziale Dimension im Fokus – Kulturelle Sensibilität für nachhaltigen Wandel
Referentin: Marie-Christine Döscher, Juristin
Leitung: Prof. Dr. med. Barbara Wild, Gleichstellungsbeauftragte der HfWU
Mi, 20. März, 19.00 Uhr

Lesung: Glückwunsch zum Baby – Sie sind gefeuert!
Referentinnen: Sandra Maria Runge (Rechtsanwältin) & Karline Wenzel (Journalistin) – Gründerinnen der #ProParents-Initiative
Moderation: Sabine Wanko
Mi, 24. April, 19.00 Uhr

HfWU Zukunftsforum
Resilienz-Management: widerstandsfähig auf allen Ebenen?
Individuum – Organisation – Gesellschaft
Diskutieren Sie mit Professor:innen der HfWU und externen Expert:innen
Do, 25. April, 18.00 – 21.00 Uhr

Moorschutz ist Klimaschutz: Torf-Verzicht im Hobbygarten
Exkursion zum Schopflocher Moor
Sa, 4. Mai, 10.00 – 13.00 Uhr

Herman Daly's Economics for a Full World. His Life and Ideas
Englischsprachiger Vortrag
Referent: Peter A. Victor, emeritierter Professor York University
Moderation: Prof. Dr. Christian Arndt, HfWU
Mi, 15. Mai, 19.00 Uhr

Philosophie-Seminar: Gerechtigkeit und Bildung – Hand in Hand?
Dozent: Dr. phil. Jochen König
Termine: Do, 6./13./20. Juni 2024, jeweils 15.45 – 19.00 Uhr

Hochschulchor (öffentlich)
Proben: Während des Semesters dienstags, 19.15 – 20.45
Konzert-Termine: www.hfwu.de/studium-generale

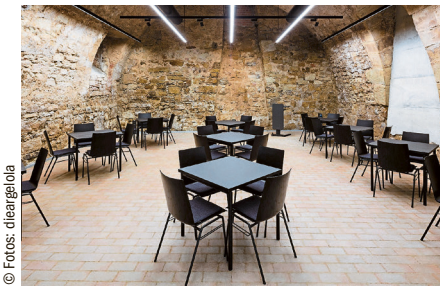
Diese und weitere Studium generale-Veranstaltungen finden Sie jederzeit unter:
www.hfwu.de/studium-generale
Infos & Anmeldung unter:
www.hfwu.de/studium-generale
Kontakt: studium-generale@hfwu.de

Herzlich willkommen im Hölderlinhaus

Volkshochschule Nürtingen

Ein kleiner Einblick in unsere neuen Räumlichkeiten

Das Kulturamt, die Geschäftsstelle und die gesamte Verwaltung der Volkshochschule sowie die Verwaltung der Musik- und Jugendkunstschule befinden sich nun unter einem Dach.
Moderne Unterrichtsräume, drei Seminarräume und ein EDV Raum stehen der vhs im Hölderlinhaus im OG zur Verfügung.
Ein Aufenthaltsbereich lässt eine kurze Wartezeit oder eine Pause nicht lang werden. Hier finden Sie einen Getränkeautomaten und auch einen Kaffeeautomaten und immer nette Menschen um zu plaudern.



© Fotos: dieargelola

Das Schmuckstück des Hauses ist sicherlich der Gok'sche Keller, ein 400 Jahre alter Gewölbekeller, in dem Sie aber auch zu Veranstaltungen im Sommer eine Jacke dabei haben sollten.
Kommen Sie gerne vorbei, schauen Sie in die Ausstellung rein oder in unsere Räumlichkeiten. Zahlreiche Führungen durch das Haus und durch die Ausstellung gewähren Ihnen Einblicke in die Geschichte des Hauses und seine heutige Nutzung.

Wir freuen uns auf Sie!

Gesellschaft und Leben

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte 21
Politik und Gesellschaft 23
Recht/Finanzen 26
Bildung für nachhaltige Entwicklung,
Umweltbildung und Verbraucherfragen 27
Psychologie 30
Rhetorik 31
Philosophie 32

Geschichte/ Heimatgeschichte

Reihe: Geschichtsvorträge im Gok'schen Keller

Die erfolgreiche Reihe von historischen Vorträgen im Stadtmuseum wird seit der Neueröffnung des Hölderlinhauses im Gok'schen Keller fortgesetzt. Die folgenden beiden Vorträge finden in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv statt.

Auf exzentrischer Bahn. Hölderlin und die Astronomie

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Honold

Wenn Hölderlin in seinen Gedichten und im Roman Hyperion von den «Himmlischen» spricht, dann sind nicht nur die Göttervorstellungen der Antike und des Abendlandes gemeint, sondern auch die von der Astronomie erforschten Himmelskörper, also jene Gestirne und Planeten, welche auf regelhaften Bahnen ihre Bewegungen im All vollziehen. Das nächtliche Himmelsschauspiel auf- und untergehender Sternbilder und die Bewegung der Planeten stellt in Hölderlins Denken und Dichten eine wichtige Quelle der Lebensrhythmik und kulturellen Formgebung dar. Insbesondere die Gesetze des planetarischen Systems, die zyklischen Bahnen der Planeten zwischen zwei exzentrischen Brennpunkten, die sein schwäbischer Landsmann Johannes Kepler erforscht hatte, spielen für Hölderlins Konzeption von individueller und allgemeiner Geschichte eine bedeutsame Rolle. Als «exzentrische Bahn» sieht der Dichter die Entwicklungsgeschichte der Menschheit an, von der auch das Leben individueller Protagonisten seine Spannung bezieht.
In Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv

21001
Montag, 18.03.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Spaziergang zu Nürtinger Lilienfein-Gärten

Führung mit Anmeldung
Thomas Hauptmann

Albert Lilienfein war in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts ein prägender Gartengestalter in Württemberg. Einer der Schwerpunkte seiner Tätigkeit lag in Nürtingen, wo noch mehrere Anlagen an ehemaligen Fabrikantenvillen in unterschiedlichem Zustand erhalten sind. Wir haben auf dem 2,5 km langen Spaziergang (+ 2 km zurück zum Ausgangspunkt) Gelegenheit einige dieser Gärten unter anderem auf dem Steinenberg aufzusuchen. Der Landschaftsarchitekt Thomas Hauptmann, der zurzeit das Werk der Firma Albert Lilienfein & Sohn erkundet, wird dazu fachkundige Erläuterungen geben.
Diese Führung ergänzt den Vortrag, den Thomas Hauptmann im vergangenen Semester im Rahmen dieser Vortragsreihe hielt.
In Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv

11101
Samstag, 25.05.24, 14:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie
Gebühr: 5,00 €

Von der Artenvielfalt zur Arteneinfalt

Schutzgebiete im Wandel
Vortrag mit Anmeldung
Karl-Heinz Frey

Das Referat beschreibt Bewirtschaftungsformen von Naturschutzgebieten in früherer Jahrzehnten und heutige Pflegemaßnahmen. Die Pflege ist ein schwieriges, detailreiches „Geschäft". In vielen Fällen zeigt sich, dass manche wohlgemeinte Pflegemaßnahme nicht dem Erhalt einer Artenvielfalt oder dem Schutz seltener Pflanzen und Tiere dient sondern sich ins Gegenteil verkehrt und zur Reduktion von Vielfalt und Auslöschung von Arten führen kann. Andererseits sind bei reduziertem Personaleinsatz unbedingt Verbuschungen zu verhindern. Erschwerend kommt generell der Insektenrückgang hinzu.
Beispielhaft werden verschiedene Naturschutzgebiete der Region
In Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv

11102
Montag, 22.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Eisenbahner im Bürgerkrieg – Der württembergische Bahnschutz 1919-23 als Miliz gegen Links

Vortrag. Dr. Steffen Seischab

Von Eisenbahnern erwartet man im Allgemeinen, dass sie für einen reibungslosen Bahnverkehr sorgen – weniger, dass sie Kommunisten totschießen. Dass es dazu kam, hat wesentlich mit dem Aufbau einer eigenen Eisenbahnermiliz in der Weimarer Republik, dem sogenannten Bahnschutz, zu tun, der 1919 in Württemberg seinen Anfang nahm. Ursprünglich als Selbstschutzorganisation gedacht, entwickelte sich daraus sehr schnell eine bei politischen Unruhen wiederholt eingesetzte paramilitärische Truppe mit einseitiger Schlagrichtung gegen die radikale Linke und chronischer Blindheit auf dem rechten Auge. Die Geschichte dieser Formation ist ein Lehrstück über die Schwächen und Probleme der von Anfang an bedrohten ersten demokratischen Republik in Deutschland.
In Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv

11103
Montag, 17.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

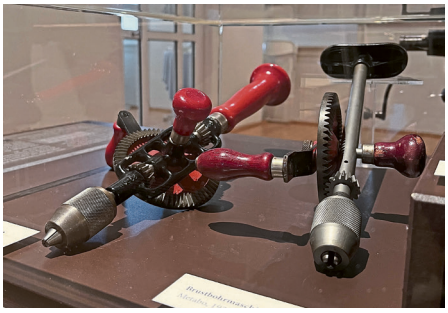
© Raisdanai

vhs.Epoche: Die Zeit der griechischen Antike, Teil 2

Dozententeam

Nähere Informationen zur Vortragsreihe vhs.Epoche finden Sie vorne bei den Sonderseiten auf Seite 6.

11160
3-mal, mittwochs, ab 24.04.24
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 36,00 €



© Stadtmuseum Nürtingen

Feierabendführung durch die Metabo-Ausstellung

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

Was im Haus einer Bäckerfamilie auf dem Nürtinger Schlossberg beginnt, seine Fortsetzung in einer ehemaligen Brauerei unweit des Bahnhofs findet und bis heute an der Neuffener Straße weitergelebt wird, ist die Geschichte eines Nürtinger Unternehmens. Der ausgebildete Schlosser und Bäckerssohn Albrecht Schnizler, der Hamburger Kaufmann Walter Rauch und der Brauereibesitzer

Julius Closs gründeten von 100 Jahren die Schnitzler GmbH, heute bekannt als Metabo. Zum Feierabend nehmen wir Sie mit auf einen Rundgang durch die spannende Geschichte eines Nürtinger Unternehmens.
Museumseintritt: Erwachsene 3 €, erm. 2 €, Familien 5 €.
In Kooperation mit dem Stadtmuseum Nürtingen

11104A
Dienstag, 04.06.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11104B
Dienstag, 16.07.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11104C
Dienstag, 27.08.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

Mit der Maschine stricken – eine Nürtinger Erfolgsgeschichte

In Nürtingen, der „Stadt der guten Strickwaren“, erlebte die Strickwarenindustrie im beginnenden 20. Jahrhundert einen beispiellosen Aufstieg, so dass sie hier in den 1950er-Jahren sogar die Hälfte aller Arbeitsplätze stellte. Strick war schick und, wie man meinte, besonders gesund. Darüber hinaus eigneten sich Strickklamotten hervorragend für den Wintersport. Neben motorisierten Maschinen stellten Beschäftigte Kleidung auch von Hand mit hochkomplizierten mechanischen Strickmaschinen her. Im Stadtmuseum Nürtingen tauchen die Teilnehmenden beim Rundgang mit der Museumsleiterin Melina Wießler in das vergangene Jahrhundert ein und erkundet den jähen Aufschwung und allmählichen Niedergang der Strickindustrie. Danach erwachen die historischen Strickmaschinen des Museums unter den Händen von Strickermeister Leopold Paydl zum Leben, der fachkundig über jedes Detail zu berichten weiß. Anfassen und Ausprobieren erlaubt!
Museumseintritt: Erwachsene 3 €, erm. 2 €, Familien 5 €
In Kooperation mit dem Stadtmuseum Nürtingen

Mit der Maschine stricken – eine Nürtinger Erfolgsgeschichte

Führung mit Anmeldung
Melina Wießler

11105A
Freitag, 07.06.24, 15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105B
Sonntag, 25.08.24, 15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

Johann Christoph Gok und der Wein

Vortrag mit Weinbegleitung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler, Hannes Rehm

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

11106
Donnerstag, 06.06.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

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. Illuminiert 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
Samstag, 22.06.24, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 25,00 € (keine Ermäßigung)

11108
Freitag, 19.07.24, 20:30 – 22:30 Uhr
Tübingen, Treffpunkt: Hölderlinturm
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

Kurse online buchen:
www.vhs-nuertingen.de

Ein märchenhaftes Viertel – mitten in Stuttgart

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Vor gut 100 Jahren sanierte Stuttgart einen Teil seiner Altstadt im historischen Stil und fand damit großer Begeisterung bei den Stuttgartern – auch heute noch! Mittelalterlich anmutende Häuser, prächtige Giebelhäuser sollten den Handel ankurbeln und die Wohnsituation verbessern. Ein gelungenes, einheitliches Ensemble, das unbeschadet den Krieg überstand. An vielen Hausfassaden gibt es Motive aus Märchen und Sagen. Umgeben ist das Viertel außerdem von interessanten Gebäuden wie dem Tagblattturm und dem neuen „Viergiebel-Ensemble“, ehemals stand hier das Kaufhaus „Schocken“ aus dem Jahr 1928, eine Ikone der modernen Architektur. Gerne auf Wunsch Einkehr zum „Schwabenbrunch“ in der urigen Gaststätte „Kachelofen“! Bitte bei Anmeldung angeben.
Treffpunkt und Endpunkt: vor „Harry Café“, Eberhardstraße 10, 70173 Stuttgart,, Stadtbahnhaltestelle „Rathaus“

11109
Samstag, 06.07.24, 11:00 – 12:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Harry Café
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

Architekturführung durch das Hölderlinhaus

Beim Gang durchs Hölderlinhaus mit Eckart Krüger, Projektleiter Gebäudewirtschaft Nürtingen, erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Hauses und die verschiedenen Schritte des Sanierungs- und Umbauprojekts sowie zur Nutzung und technischen Ausstattung der Räume. Was gehört zur alten, was zur neuen Bausubstanz? Welche Kriterien waren maßgebend für die Fassadengestaltung und Materialwahl?
Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Architekturführung durch das Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Eckart Krüger

11113A
Donnerstag, 21.03.24, 17:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
keine Gebühr

11113B
Donnerstag, 11.04.24, 18:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
keine Gebühr

Der Tiber und die ewige Stadt

Vortrag mit Anmeldung
Birgit Schönau

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Ghetto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Der Tiber hielt das tägliche Leben in

Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisken wurde auf ihm alles transportiert. Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.
Birgit Schönau war nach dem Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin und ist heute Autorin der ZEIT. Sie hat zahlreiche Bücher zur Geschichte und Gegenwart Italiens veröffentlicht.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11180
Montag, 05.02.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Peter Longerich

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.
Peter Longerich lehrte moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und war Gründer des dortigen Holocaust Research Centre. Von 2013 bis 2018 war er an der Universität der Bundeswehr in München tätig. Er war einer der beiden Sprecher des ersten unabhängigen Expertenkreises Antisemitismus des Deutschen Bundestags und Mitautor der Konzeption des Münchner NS-Dokumentationszentrums. Seine Bücher über »Heinrich Himmler« (2008), »Joseph Goebbels« (2010) und »Hitler« (2015) fanden weltweit Beachtung. Zuletzt erschienen »Wannseekonferenz« (2016) sowie »Antisemitismus. Eine deutsche Geschichte« (2021).
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11181
Donnerstag, 18.04.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die dunkle Seite der Antike

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Martin Zimmermann

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen.
Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten.
Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?
Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts und seit 2013 Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11182
Sonntag, 12.05.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Politik und Gesellschaft

Reisen mit Hirn – (Nachhaltiger) Tourismus in Zeiten des Klimawandels

Vortrag. Prof. Dr. Jürgen Schmude

Genauere Informationen zu diesem Vortrag finden Sie im Fachbereich Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen auf S. 27.

11400
Dienstag, 19.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 €

Katharina Zweig © TU Kaiserslautern

Die KI war's – Sollten wir Maschinen entscheiden lassen?

Vortrag
Prof. Dr. Katharina Zweig

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Manche behaupten, sie sei besser als Menschen darin, einen Kandidaten oder eine Kandidatin für einen Job auszuwählen, das Rückfälligkeitsrisiko einer kriminellen Person zu berechnen oder auch mit dem Auto zu fahren. Aber ist das wirklich so? In ihrem Buch „Die KI war's" erzählt Professor Katharina Zweig von neun Systemen, die gehörige Fehler bei ihren Entscheidungen gemacht haben. Was kann sie nun also, die künstliche Intelligenz? In ihrem Vortrag gibt die mehrfach ausgezeichnete Autorin einen Überblick über die Frage, wann man Maschinen Entscheidungen überlassen kann, und wann lieber nicht. Damit können Arbeitgeber und Arbeitnehmer, Eltern, Juristen, Journalisten, Verbraucher und jeder Bürger und jede Bürgerin besser entscheiden, wann sie einer KI vertrauen wollen.
Prof. Dr. Zweig studierte zwischen 1996–2006 Biochemie und Bioinformatik in Tübingen. Heute ist sie Professorin für Informatik an der RPTU Kaiserslautern, wo sie das Algorithm Accountability und den bundesweit einzigartigen Studiengang „Sozioinformatik" leitet. Sie wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Ars legendi-Lehrpreis Informatik und Ingenieurswissenschaften (2017) und dem Communicator-Preis der DFG und des Stifterverbandes (2019). Prof. Zweig berät Parteien, Kirchen, Landesmedienanstalten und als Mitglied der Enquete-Kommission „Künstliche Intelligenz" auch den Bundestag zu Fragen nach der ethischen Gestaltungsweise von algorithmischen Entscheidungssystemen. Ihre beiden Sachbücher sind Spiegel-Bestseller geworden.
Karten sind im Vorverkauf im Buchhaus Zimmermann und in der Geschäftsstelle der vhs Nürtingen oder an der Abendkasse erhältlich.
In Kooperation mit dem Buchhaus Zimmermann

11200
Montag, 08.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 12,00 € (Vorverkauf)
15,00 € (Abendkasse)

Sag mal – hör mal!

Gesprächsrunde ohne Anmeldung
Moderatoren: Rainer Nübel, Kai Müller

„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

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.

Silence Radio

So 18.02.2024 17:45
Di 20.02.2024 20:15
Dokumentarfilm; Schweiz, Mexiko 2019; 78 min; Regie Juliana Fanjul

Der Dokumentarfilm schildert die Unabdingbarkeit einer freien Presse für eine gesunde Demokratie.
Sie begleitet die mexikanische Journalistin Carmen Aristegui in ihrem Kampf gegen Korruption und Zensur. Ihre Radiosendung ist eine der wenigen Möglichkeiten, sich aus unabhängigen Quellen zu informieren. Nachdem sie 2014 einen Korruptionsskandal um den amtierenden Präsidenten Nieto aufdeckt, kündigt MVS ihr und ihrem Team. Mehr als 200.000 Menschen demonstrieren für ihre Wiedereinstellung, gleichzeitig nehmen Todesdrohungen und Schikanen zu. Doch zwei Jahre später sind sie und ihr Team mit ihrem eigenen täglichen Internet-Stream zurück
Preise: Menschenrechts-FF Genf 2020, Prix Gilda Vieira de Mello; Human Rights FF Berlin 2020, Special Mention; Katholische Weltverband für Kommunikation 2021, Human Rights Award

Woman

So 10.03.2024 17:45
Di 12.03.2024 20:15

In Zusammenarbeit mit dem FrauenRat Nürtingen

Dokumentarfilm; Frankreich 2019; 105 min; OmU; Regie Yann Arthus-Bertrand und Anastasia Mikova;

Was bedeutet es eigentlich, eine Frau zu sein? Diese Frage stellt das Langzeitfilmprojekt „Woman“, in dem Frauen aus 50 verschiedenen Ländern von ihren Erfahrungen, Ängsten und Einstellungen berichten. Künstlerische Elemente, Aufnahme verschiedenster Kulturen und Interviews wechseln sich ab und beleuchten Themen wie Mutterschaft, Sexualität, Liebe, Bildung, aber auch Gewalt gegen Frauen. Ziel des Projekts ist es, auf die Ungerechtigkeiten aufmerksam zu machen, denen Frauen täglich ausgesetzt sind. Gezeigt werden 2.000 verschiedene Frauen, die Einblicke in das Leben ihrer jeweiligen Kultur und Gesellschaft geben.

AMNESTY INTERNATIONAL

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

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

Sag mal – hör mal! Heute: im Café MaLe

Gesprächsrunde ohne Anmeldung
Rainer Nübel, Kai Müller

Die Auftaktveranstaltung des neuen Gesprächsformats „Sag mal – hör mal!“ findet im Café MaLe (ehem. Bäckerei Goll) statt. Die Moderatoren Rainer Nübel und Kai Müller unterhalten sich dort in der angenehmen Caféhausatmosphäre mit ihren Gästen über alle Themen, die diese bewegen. Begleitet wird die Veranstaltung von Live-Musik am Klavier.
Jede(r) ist herzlich willkommen!

11202A
Mittwoch, 06.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Café MaLe, Rathausstraße 7
Keine Gebühr

Sag mal – hör mal!

Gesprächsrunde ohne Anmeldung
Rainer Nübel, Kai Müller

Beim zweiten Termin des neuen Gesprächsformats „Sag mal - hör mal!“ in der Gemeinschaftsschule Frickenhausen wird naturgemäß das Thema Schule im Mittelpunkt stehen. Es können aber auch andere Themen im Gespräch mit den Moderatoren Rainer Nübel und Kai Müller eingebracht werden. Auch an diesem Abend wird es ein kleines Kulturprogramm geben.
Nicht nur die Lehrer(innen) und Eltern dieser Schule sind eingeladen, auch alle anderen Interessierten sind herzlich willkommen!

11202B
Der Termin wird noch bekannt gegeben.
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule
keine Gebühr

Zukunfts-Talk im Gok’schen Keller

Gesprächsreihe mit prominenten und interessanten Gästen
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Rainer Nübel © Nübel

In dieser neuen vhs-Gesprächsreihe spricht Moderator Dr. Rainer Nübel im Gok’schen Keller des umgebauten Hölderlinhauses regelmäßig mit interessanten, spannenden, häufig auch prominenten Personen aus Nürtingen und der Region über ihr Leben, ihre Arbeit oder ihr besonderes Engagement, aber auch darüber, was gutes Leben jetzt und künftig in Nürtingen und Umgebung bedeuten kann.
Wie wollen, sollen und werden wir in Zukunft leben und arbeiten? Wie gehen wir mit den bevorstehenden Veränderungen um, die alle gesellschaftlichen Funktionsbereiche wie Politik, Wirtschaft, Soziales, Bildung und Kultur sowie alle Bürgerinnen und Bürger betreffen werden? Wie können wir hier, vor Ort in unserer Region, eine resiliente und nachhaltige Zukunft gestalten?

Es 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

Gast: Prof. Dr. Herbert Henzler
mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Prof. Dr. Herbert Henzler
© businessportraits muenchen

Mit dem Spitzenmanager und ehemaligem McKinsey-Europachef Professor Dr. Herbert Henzler kommt ein prominenter Gast in den Gok'schen Keller, der Nürtingen und der Region eng verbunden ist, ist er doch in Neckarhausen aufgewachsen und hat in Nürtingen die Mittelschule besucht.
Herbert Henzler hat zahlreiche Bücher und Beiträge zu Fragen der strategischen Unternehmensführung sowie zu wirtschafts- und gesellschaftspolitischen Themen veröffentlicht. Seit 1992 ist er Honorarprofessor für Strategie- und Organisationsberatung an der Universität München. Seine zukunftsweisenden Analysen sind bei Politikern und Managern hochgeschätzt. Als begeisterter Bergsteiger hat er mit Reinhold Messner manchen Gipfel erklommen. Keine Frage: Die Besucher(innen) erwartet ein spannender Abend mit einem außergewöhnlichen Gast.

11201A
Montag, 04.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

An diesem Abend steht das Thema Gesundheit im Mittelpunkt. Es wird voraussichtlich sowohl um Gesundheitsvorsorge als auch um die Situation der medizinischen Versorgung gehen. Die Gäste des Abends werden auf unserer Homepage und in der Tagespresse bekannt gegeben.

11201B
Montag, 08.07.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

© dieargelola

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

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 zumeist erst im folgenden Semesterprogramm darauf reagieren. Deshalb bietet sie genau dafür diese Politikveranstaltung an, die kurzfristig auf politische Entwicklungen reagieren kann. Erfahren Sie die Hintergründe zu aktuellen politischen Ereignissen und diskutieren Sie mit dem Referenten bei einem Abendschoppen im Gok'schen Keller darüber. Das Thema wird ca. zwei Wochen vor dem Termin auf der Homepage der vhs Nürtingen (https://www.vhs-nuertingen.de/) bekannt gegeben.
Der Referent Matthias Hofmann beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit der politischen Entwicklung im Nahen 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.
Die Termine können einzeln oder als Kurs (Kursnr. 11204) gebucht werden. Bei Buchung beider Termine sparen Sie 5 €.

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

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

11204
Dienstag, 27.02.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Dienstag, 09.07.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 €

11204A
Dienstag, 27.02.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

11204B
Dienstag, 09.07.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Abschied von der Öffentlichkeit

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Hüther

Verstärkt durch die fundamentalen Krisen der letzten Jahre gibt es eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation und des Gesprächs, aber auch der wirtschaftlichen Geschäfts- und Austauschbeziehungen. Der öffentliche Raum war immer beides: Agora und Markt. Wenn wir uns aber alle immer weiter ins Private zurückziehen, stehen unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen zur Disposition. Doch wie kann der öffentliche Raum neu bestimmt und damit auch die moderne Demokratie zukünftig gesichert werden?
Michael Hüther ist Historiker und Ökonom. Er ist Direktor des Instituts der deutschen Wirtschaft und Honorarprofessor an der EBS Business School in Oestrich-Winkel. In den akademischen Jahren 2016, 2019 und 2022 war er Adjunct Professor an der Stanford University.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11280
Montag, 29.01.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Vortrag mit Anmeldung
Bartholomäus Grill

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen?
Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland.
Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte.
Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsfor-

men und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?
Bartholomäus Grill hat jahrzehntelang als Afrikakorrespondent gearbeitet, erst für die »Zeit«, dann für den SPIEGEL. Von 2005 bis 2009 gehörte Grill zum Afrika-Beraterkreis von Bundespräsident Horst Köhler
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11281
Sonntag, 25.02.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Vortrag mit Anmeldung
Gustav Seibt

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert.
In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.
Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung. Zu den zahlreichen Ehrungen, mit denen er ausgezeichnet wurde, gehören der Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa und der Hildegard-Bingen-Preis für Publizistik
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11282
Mittwoch, 20.03.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Vortrag mit Anmeldung
Matthias Nass

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs.
Im neuen Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.
Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT. Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet. Bei C.H. Beck erschien zuletzt „Kollision. China, die USA und der Kampf um die weltpolitische Vorherrschaft im Indopazifik“
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11283
Donnerstag, 02.05.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Michael Zürn

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür.
Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.
Michael Zürn ist Direktor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professor für Internationale Beziehungen an der Freien Universität Berlin. Seit 2007 ist er Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. 2014 wurde er in die Academia Europaea gewählt.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11284
Montag, 03.06.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Recht / Finanzen

Vorsorgende Verfügungen: Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Vortrag mit Anmeldung. Ilse Bartsch

Wer hilft mir, wenn ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Wer steht Pflegebedürftigen bei? Angehörige können nicht automatisch die rechtliche Vertretung übernehmen. Das kann geregelt werden durch eine Vollmacht. Was ist dabei zu beachten? Wenn niemand zur Verfügung steht, der eine Vollmacht übernehmen kann, ist eine gesetzliche Betreuung erforderlich. Welche Möglichkeiten haben Sie?
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie richtig vorsorgen, auch für Entscheidungen über ärztliche Behandlung am Lebensende.
Die Referentin ist Diplom-Sozialpädagogin (FH), Vorstandsmitglied bei der „Esslinger Initiative vorsorgen, selbst bestimmen e.V“. und war früher tätig beim Verein für Betreuungen im Landkreis Esslingen
In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Baden-Württemberg, Standort Nürtingen

11300
Mittwoch, 17.04.24, 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.
Folgende Themen werden behandelt: Ruhestandsplanung – mit welcher Rentenleistung können Sie rechnen? Welche Steuern fallen in der Rentenphase an? Risiko und Rendite – Wie Sie Ihre Vermögensanlagen optimal streuen; – Alternativen für fällig werdende Lebensversicherungen.
Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater tätig. Er hat an der Universität Hohenheim Betriebs- und Volkswirtschaftslehre studiert und einen Abschluss als Dipl.-Ökonom.

11304
Donnerstag, 16.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 24,80 €
Kleingruppe

Das 1x1 der Geldanlage – Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

Volker Reif

Die Inflation auf Rekordhoch und die Wirtschaft auf dem Weg in die Rezession? Welche Rolle dabei die Notenbanken spielen und warum jede Krise an der Börse langfristig große Chancen eröffnet, erfahren Sie an diesem Abend.
Folgende Themen werden besprochen: Aktien, Anleihen, ETFs & Fonds – wie sehen Anlagestrategien aus, mit denen Sie auch in turbulenten Zeiten ruhig schlafen können. Nachhaltige Geldanlage vs „Greenwashing“. Die typischen Anlegerfehler und wie Sie diese vermeiden. Edelmetalle, Passen die Immobilien, Bitcoin? Was schützt vor Inflation?
Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater tätig. Er hat an der Universität Hohenheim Be-

triebs- und Volkswirtschaftslehre studiert und einen Abschluss als Dipl.-Ökonom. Seit 2010 hält er an der BA (ehemals Duale Hochschule Baden-Württemberg) Vorlesung zum Thema Vorsorge & Finanzen für den Studiengang BWL, Industrie- und Dienstleistungsmanagement.

11305
Mittwoch, 10.04.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 24,80 €
Kleingruppe

Aktienhandel an der Börse – Charttechnik für Einsteiger(innen)

Tagesseminar
Volker Reif

vhespresso
klein-stark-gut

Wer an der Börse auf der Suche nach dem schnell verdienten Geld ist, wird meistens ebenso schnell schmerzhaft von der Realität eingeholt. Um an der Börse langfristig erfolgreich zu sein, benötigen Sie einen Plan mit klaren Regeln, Disziplin sowie die Fähigkeit aus Fehlern zu lernen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die Technische Analyse als Entscheidungskriterium für Ihre Tradingaktivitäten nutzen können. Dazu gehören u.a.: Einführung in die Technische Analyse; Möglichkeiten der Trendbestimmung; wie identifiziert man signifikante Trendlinien, Unterstützungen und Widerstände im Chart? Vorstellung und Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Indikatoren; so handelt man Einstiegs- und Ausstiegssignale; keine Rallye ohne Sicherheitsgurt – Money Management und Risikokontrolle; Einführung in die Börsenpsychologie.
Der Kurs richtet sich an Trading-Einsteiger, die sich einen Überblick über die Grundlagen, und die vielfältigen Möglichkeiten der Technischen Analyse verschaffen möchten.
Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater tätig. Er hat an der Universität Hohenheim Betriebs- und Volkswirtschaftslehre studiert und einen Abschluss als Dipl.-Ökonom. Seit 2010 hält er an der BA (ehemals Duale Hochschule Baden-Württemberg) Vorlesung zum Thema Vorsorge & Finanzen für den Studiengang BWL, Industrie- und Dienstleistungsmanagement.

11306
Samstag, 04.05.24, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

BLICKPUNKT PFLEGE

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

Vorsorgende Verfügungen: Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Vortrag mit Anmeldung. Ilse Bartsch

Wer hilft mir, wenn ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Wer steht Pflegebedürftigen bei? Angehörige können nicht automatisch die rechtliche Vertretung übernehmen. Das kann geregelt werden durch eine Vollmacht. Was ist dabei zu beachten? Wenn niemand zur Verfügung steht, der eine Vollmacht übernehmen kann, ist eine gesetzliche Betreuung erforderlich. Welche Möglichkeiten haben Sie?
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie richtig vorsorgen, auch für Entscheidungen über ärztliche Behandlung am Lebensende.
Die Referentin ist Diplom-Sozialpädagogin (FH), Vorstandsmitglied bei der „Esslinger Initiative vorsorgen, selbst bestimmen e.V“. und war früher tätig beim Verein für Betreuungen im Landkreis Esslingen

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Baden-Württemberg, Standort Nürtingen

11300
Mittwoch, 17.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Wohnraumberatung – selbstbestimmt zuhause wohnen

Vortrag mit Anmeldung. Anja Zeitler

Viele Menschen haben den Wunsch, trotz eventueller Behinderung, der eigenen Pflegebedürftigkeit oder Mobilitätseinschränkung so lange wie möglich in vertrauter Umgebung zu wohnen. Um selbstbestimmt zuhause leben zu können, ist es jedoch oftmals notwendig, die Wohnung oder das Haus an die veränderten Wohnbedürfnisse anzupassen.
Die Wohnberatung des Pflegestützpunktes der Stadt Nürtingen erarbeitet Vorschläge, wie durch die Umgestaltung einzelner Wohnbereiche, durch den Einsatz von technischen Hilfsmitteln oder das Reduzieren bestehender Barrieren eine selbstständige Lebensführung in den eigenen vier Wänden erhalten werden kann.
In diesem Vortrag gibt Frau Anja Zeitler vom Pflegestützpunkt der Stadt Nürtingen Einblick in die Arbeit der Wohnberatung und stellt hierbei bedarfsgerechte Hilfsmittel und Lösungsmöglichkeiten, sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten vor.
In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Baden-Württemberg, Standort Nürtingen

11408
Dienstag, 25.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen

Reisen mit Hirn – (Nachhaltiger) Tourismus in Zeiten des Klimawandels

Vortrag. Prof. Dr. Jürgen Schmude

Reisen hat sich nach dem Zweiten Weltkrieg zu einem Grundbedürfnis der bundesdeutschen Bevölkerung entwickelt und genießt eine entsprechend hohe Priorität bei ihren Konsumausgaben. Längst dient der Urlaub nicht mehr „nur“ zur Wiederherstellung der Arbeitskraft, vielmehr sind es sehr vielfältige Motive, die uns zum Reisen animieren – auch während der COVID-19-Pandemie und danach beobachten wir eine ungebrochene Reiselust. Dabei ist das Reisen aber aus ökologischer Perspektive nicht unproblematisch: Tourismus trägt einen substanziellen Beitrag zum Klimawandel bei, insbesondere durch die mit dem Reisen verbundene Mobilität. Gleichzeitig leidet der Tourismus selbst unter den Auswirkungen des Klimawandels – und das nicht nur im Winter, wenn der Schnee ausbleibt. Der Vortrag des Wirtschaftsgeographen und Tourismusforschers thematisiert das Verhältnis von Tourismus und Nachhaltigkeit, beleuchtet unser Reiseverhalten und versucht, Ansätze zum „besseren Reisen“ aufzuzeigen.
Mit freundlicher Unterstützung der HfWU Nürtingen-Geislingen und einem Grußwort von Prof. Dr. Christian Arndt

11400
Dienstag, 19.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 €

© Ulrike Staub

Albanien – Terra Incognita

Eine Reise in Bildern durch das kleine Land auf der Balkan-Halbinsel
Autorenlesung. Ulrike Staub

Albanien – als Terra Incognita wird das kleine Land im Südosten Europas gerne bezeichnet. Tatsächlich gehört der Balkanstaat noch zu den eher unbekannten Reiseländern. Jahrzehntelang war Albanien unter dem sozialistischen Diktator Enver Hoxha völlig abgeschottet von der Welt. Doch das kleine Balkanland befindet sich in einem enormen Wandel. Wer sich auf Albanien einlässt, den erwartet auf kleiner Fläche ein vielseitiges Reiseland voller Kontraste.

Die beiden Dozenten Ulrike und Frank Staub sind leidenschaftliche Reisende und Autoren der bekannten WOMO-Reihe, in der bereits sieben Reiseführer von ihnen veröffentlicht wurden. In ihren Vorträgen entführen sie die Gäste zu einer informativen, kurzweiligen, mit vielen praktischen Tipps gespickten Reise in Bildern. Das persönliche Gespräch mit dem Publikum kommt ebenfalls nicht zu kurz.

11410
Dienstag, 05.03.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Selbststärkungsbooster: Allein als Frau mit dem Fahrrad um die Welt

Was man auf Reisen alles fürs „wahre Leben" lernen kann
Vortrag mit Anmeldung
Dorothee Fleck

Dorothee Fleck © privat

Dorothee Fleck fungiert als Vorbild für Menschen, die ihr Potenzial entdecken wollen. Mit Begeisterung und Elan motiviert sie andere dazu, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten und das Leben in vollen Zügen zu genießen. In ihrem Vortrag ‚Selbststärkungs-Booster: Allein als Frau um die Welt' teilt Dorothee Fleck, die als erste Frau unter anderem mit dem Fahrrad ganz Afrika umrundet hat, ihre beeindruckenden Lebenserfahrung. Sie hat nicht nur physische Höchstleistungen erbracht, sondern auch psychische Stärke bewiesen. Mit über 200.000 km auf dem Rad hat sie geografische Grenzen und mentale Barrieren überwunden.
Ihr Vortrag erzählt nicht nur von den Herausforderungen ihrer Reisen, sondern auch davon, wie sie grundlegende Prinzipien erlernt hat, die im täglichen Leben von unschätzbarem Wert sind. Er gewährt einen inspirierenden Einblick in die Welt des Alleinreisens für Frauen und die wertvollen Lektionen, die dabei für das ‚wahre Leben' gelernt werden können. Mit Geschichten, Bildern und Erlebnissen zeigt sie, wie man das eigene Potenzial entdecken und ausschöpfen kann, um über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen.
In Kooperation mit dem Nürtinger FrauenRat im Rahmen der Nürtinger Frauentag 2024

11401
Donnerstag, 07.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 €

© Sebastian Wenzel

Wandern am Neckar – Von der Quelle bis zur Mündung

Lesung, Film, Musik
mit Anmeldung
Sebastian Wenzel

Wo entspringt der Neckar? Wo mündet er ein? Was bedeutet er für sein urbanes und natürliches Umfeld? Diesen spannenden Fragen ging Sebastian Wenzel auf seiner Wanderung am Neckar von der Quelle bis zur Mündung nach. In seinem Buch „Wandern am Neckar – Von der Quelle bis zur Mündung", das im Verlag Oertel+Spörer im Frühjahr 2023 erschienen ist, beschreibt er 101 ausgewählte Highlights. Seine Lesung nimmt die Anwesenden mit auf eine virtuelle Reise an den Neckar, der mit tief eingeschnittenen Tälern, weiten Naherholungsgebieten, bedeutenden Industrieanlagen, einzigartigen Weinanbaugebieten, historischen Orten und spannenden Hafenanlagen ein sehr facettenreicher Fluss ist.
Doch der Fotograf stellt den Gästen im Gok'schen Keller seine Neckarwanderung nicht nur mit Texten und Fotos vor. Er wird auch einen ca. 20 – minütigen Film über den Verlauf des Neckars zeigen, den der Profimusiker Tobias Becker mit einer Eigenkomposition für Klavier und Saxofon vertont hat.
Ein Abend, der die Wanderslust weckt und den Neckar von ganz neuen Seiten zeigt!

11402
Montag, 03.06.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

Von der Artenvielfalt zur Arteneinfalt – Schutzgebiete im Wandel

Vortrag mit Anmeldung
Karl-Heinz Frey

Nähere Informationen zu diesem Vortrag finden Sie bei den Geschichtsvorträgen im Gok'schen Keller im Fachbereich Geschichte auf Seite 21.

11102
Montag, 22.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 €

Frühjahrsputz unverpackt für neugierige Menschen

Vortrag mit Anmeldung
Melanie Hoß, Anne Leuthold, Glas&Beutel Unverpackt

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 Unverpacktladen Glas & Beutel zwei umweltfreundliche und nachhaltige Putzmittel für zuhause her, die dir im Alltag weiterhelfen. Außerdem stellen wir dir unseren genossenschaftlichen Unverpacktladen 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.

11403
Montag, 11.03.24, 18:30 Uhr
Nürtingen, Glas & Beutel Unverpackt-Laden
Gebühr: 7,50 €

© Neckar-Alb-Sternwarte

Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen

Führung mit Anmeldung

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 Astro-Reisen.
Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke werden gestellt

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

11409
Samstag, 04.05.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte Nürtingen
Gebühr: 10,00 €

Rosenrückschnittkurs im Rosengarten Jurisch

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.

11404
Freitag, 15.03.24, 17:00 – 18:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

© 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?).

11405
Mittwoch, 15.05.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Rosenführung durch den Rosengarten Jurisch

Führung mit Anmeldung
Wolfgang Jurisch

Schon seit Jahren ist es ein Geheimtipp: versteckt zwischen Apfel-, Birn- und Kirschbäumen und einem kleinen Wäldchen erschließt sich ein zauberhafter Rosengarten, in dem ca. 1200 Rosenstöcke darunter 600 Edelrosen, 400 Strauchrosen und 200 Kletter- und Ramblerrosen bewundert werden können. Aufgelockert wurde das Ganze mit lauschigen 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 einzuatmen. 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, 12.06.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Anmeldung per Telefon
0 70 22 75-330

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

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
Samstag, 29.06.24, 10:00 – 11:30 Uhr
Wendlingen, Rosengarten Jurisch
Gebühr: 12,50 € (keine Ermäßigung)

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

Anzeige

und vor Ort Tipps zur Gartengestaltung und Pflanzenpflege gibt, geht Dr. Kress auf die umherschwirrenden Bienen und Insekten ein.
In Kooperation mit dem Umweltbeauftragten der Stadt Nürtingen

11413
Sonntag, 26.05.24, 14:00 – 16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- u. Versuchsgarten
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Vortrag mit Anmeldung
Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein.
Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.
Klaus J. Beckmann ist Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin und ist Mitglied von acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11480
Dienstag, 27.02.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Vortrag mit Anmeldung
Ernst Rauch

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein.
Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt, und damit rund viel Mal so viel wie für das nun zweitteuerste Schadenereignis – das Hochwasser an Elbe, Saale und Donau 2013. Munich Re Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für zunehmende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen.
Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.
Ernst Rauch ist Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re und leitet die Abteilung „Climate Change Solutions Development“.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech) statt.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11481
Dienstag, 12.03.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Franziska Tanneberger

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.
Franziska Tanneberger ist habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind Niedermoore in Mittel- und Osteuropa sowie Sibirien, insbesondere Brutvögel, Torfbildung und Effekte der landwirtschaftlichen Nutzung. Sie ist Autorin zahlreicher Fachpublikationen, Herausgeberin von Standardwerken wie dem „Europäischen Moorbuch“ und Hauptautorin des Global Peatland Assessment.
Das Greifswald Moor Centrum ist Schnittstelle zwischen Wissenschaft, Politik und Praxis für alle moorbezogenen Fragen und eine Partnerschaft von Universität Greifswald, Michael Succow Stiftung und DUENE e.V.
2019/2020 war Franziska Tanneberger Vorsitzende des MV Zukunftsrates. Darüber hinaus ist sie in verschiedenen Umwelt- und Naturschutzinitiativen ehrenamtlich aktiv sowie Teil der Projektsteuerung von toMOORow, einem Kooperationsprojekt der Umweltstiftung Michael Otto.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11482
Donnerstag, 25.04.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Andreas Müller

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST).
Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnisse immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.
Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«, stellt im Vortrag die aktuellen Highlights des JWST vor.
Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

11483
Freitag, 14.06.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Psychologie

NEU

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 angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.
Der Referent Dr. Michael R. 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
Freitag, 19.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

NEU

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
Freitag, 26.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

NEU

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Dr. Michael R. Schwelling

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen: Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben? Wer erwartet jetzt noch etwas von mir? Wie kann ich mit den anstehenden Veränderungen besser zurecht kommen? Woher bekomme ich meine Bestätigung? Welche Ziele setze ich mir? Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen? Welche Chancen bieten die Veränderungen dieser Lebensphase?

54003
Mittwoch, 15.05.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 50,00 €

Gelassen im Alltag – wie wir psychisch gesund bleiben können

Kerstin Brenner-Jirikovsky

Vielseitige Herausforderungen in Beruf und Familie machen es uns oft schwer, gelassen zu bleiben. Wie schön wäre es, wenn wir wie ein Bambus im Taifun flexibel und angepasst reagieren und unbeschadet aus stressigen Lebenssituationen hervorgehen könnten.
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.
Resilienz ist eine Fähigkeit, die in jedem Alter erlernbar ist.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien

54004
2-mal, mittwochs, ab 08.05.24
17:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 150,00 €

Vom Stress zur Resilienz – Online

Kerstin Brenner-Jirikovsky

Sie fühlen sich im beruflichen und privaten Alltag immer wieder gestresst, unter Druck und empfinden dies als Belastung? Sie möchten lernen, wie Sie in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren?
In diesem Live-Online-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 Alltag mit Herausforderungen und Belastungen besser zurechtkommen und mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag einbauen können. Mit praktischen Übungen, anschaulicher Theorie stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird.
Resilienz ist eine Fähigkeit, die in jedem Alter erlernbar ist. Der Kurs findet als Online-Kurs statt.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien

54005
2-mal, dienstags, ab 04.06.24
18:00 – 20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 48,00 €

Hochsensibilität – Segen oder Fluch?

Christoph Weinmann

vhespresso klein-stark-gut

Bisherigen Forschungen zufolge ist mindestens jede zehnte Frau, jeder zehnte Mann wesentlich feinfühliger veranlagt als die normalsensible Mehrheit. Hochsensible Frauen und Männer nehmen aufgrund ihrer neuro-physiologischen Konstitution sich selbst und ihre Umwelt viel stärker und vermehrt wahr. Dies bedeutet gleichzeitig, dass äußere und innere Reize intensiver erlebt und diese zudem tiefgründiger verarbeitet werden. Damit sind sie aber auch häufiger überwältigt und gestresst vom Übermaß der Reize. Ihre persönlichen Belastungsgrenzen sind deutlich schneller überschritten.
Um mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit der eigenen hochsensiblen Veranlagung zu bekommen, bedarf es dem spezifischen Wissen und vor allem auch einer liebevollen Selbst-Akzeptanz dieser besonders ausgeprägten Empfindsamkeit.
Im Vortrag wird folgenden Fragestellungen nachgegangen: Was ist und wie zeigt sich Hochsensibilität im Alltag? Was bedeutet es sich „zartbesaitet“ und „dünnhäutig“ zu erleben? Welche Herausforderungen und Chancen sind mit dieser Wesensart und Konstitution verbunden?

54006
Mittwoch, 12.06.24, 19:15 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Hochsensibilität – Segen oder Fluch? Workshop

Christoph Weinmann

vhespresso klein-stark-gut

Hochsensible Menschen nehmen sich selbst und ihre Umwelt stärker und intensiver wahr, verfügen über besondere Begabungen und Fähigkeiten, erleben sich oft als „völlig anders“ oder gar „wie von einem anderen Stern!“ Sie erleben sich oft außergewöhnlich feinfühlig und empfindsam für äußere und innere Reize. Gleichzeitig erleben sie sich häufig überwältigt vom Übermaß der Reiz Flut und im Vergleich zu normal sensiblen Menschen wesentlicher schneller überfordert und gestresst. Inhalte des Workshops: Wie erlebe ich mich selbst? Wie werde ich von außen wahrgenommen? Meine persönlichen Stärken und Schwächen? Hilfreiche Strategien zur Stress-Regulierung? Was sind gesunde Grenzen? Wie kann ich mit meiner Empfindsamkeit wohlwollend umgehen und an Selbstvertrauen gewinnen?

54007
Freitag, 28.06.24, 15:30 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Rhetorik

NEU

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
215-mal, freitags, ab 19.04.24
18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 140,00 €
Kleingruppe

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 – Epikur – Eine Rehabilitierung

Vortrag. Frieder Rieger

Epikur © wikipedia gemeinfrei

Epikurs Lehre hat zu Lebzeiten und nach seinem Tod die unterschiedlichsten Reaktionen hervorgerufen. Als einer der großen Philosophen des Hellenismus begibt sich Epikur, wie viele andere, auf die Suche nach Seelenruhe. Hierfür propagiert er, dass man Lust aufsuchen und Unlust vermeiden soll, keine Angst vor dem Tod zu haben braucht und dass wir über manche Dinge, wie zum Beispiel die Götter, am besten gar keine Aussagen machen. Dies hat nicht zwingend zu einer guten Rezeption in der Spätantike und im Mittelalter geführt und auch heute wird Epikur noch häufig abwertend mit Dekadenz, Egoismus und Hedonismus im negativen Sinne verbunden. Dass dieses Bild der Komplexität der Epikureischen Lehre unrecht tut, möchte Frieder Rieger in diesem Café denk.art zeigen – und zwar an dem epikureischen Lustbegriff, an dem Konzept der Seelenruhe sowie im Speziellen an den Fragen nach Göttlichkeit und Sterblichkeit. Der Referent Frieder Rieger studierte Philosophie in Tübingen und hat seine Bachelorarbeit über Epikur geschrieben.

12301
Sonntag, 24.03.24, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

Die Farben der Freiheit – Haben wir einen freien Willen?

Vortrag. Dr. Peter Vollbrecht

Die Willensfreiheit ist Dreh- und Angelpunkt aller Debatten über die Freiheit. Mit ihr beginnen wir die Trilogie „Die Farben der Freiheit“. Immer wieder wurde sie infrage gestellt von den Naturwissenschaften und – in seltsamer Einigkeit – von manchen Theolog(inn)en. Doch die philosophische Hauptlinie verteidigt die Willensfreiheit vehement! John Stuart Mill ist beim Café denk.art mit dem Esslinger Philosophen Dr. Peter Vollbrecht zunächst ihr philosophischer Anwalt. Martin Luther legt uns seine religiösen Einwände dar und Hannah Arendt verteidigt sie mit ihrem berühmt gewordenen Gedanken der Geburtlichkeit (Natalität). Das Café denk.art ist eine Kooperation des Forums zukunftsfähiges Nürtingen, der VHS Nürtingen, dem noch-nicht-institut und der Alten Seegrasspinnerei.

12302
Sonntag, 07.04.24, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY

Ist uns die EM auf die gleiche Weise wichtig wie Macbeth?

Vortrag. Dr. Nils-Hennes Stear

Sport und andere Wettkämpfe regen uns ungemein an und bewegen uns manchmal bis an unsere emotionalen Grenzen. Und doch hat es oft praktisch keinen Einfluss auf unser Wohlergehen oder das der Welt im Allgemeinen, ob unsere Mannschaft gewinnt oder verliert. Das ist rätselhaft. Dramen und andere fiktionale Werke regen uns auch ungemein an und bewegen uns auch manchmal bis an unsere emotionalen Grenzen. Wiederum hat es oft praktisch keinen Einfluss auf unser Wohlergehen oder das der Welt im Allgemeinen, ob der Held den Tag rettet oder nicht. Auch das ist rätselhaft. Könnte es sein, dass unser „Mitfiebern“ beim einen von der gleichen Art ist wie unsere emotionale Beteiligung beim anderen? Der Referent Dr. Nils-Hennes Stear ist Philosophiedozent in Uppsala.

12303
Sonntag, 16.06.24, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

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

ANMELDUNG AB SOFORT:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder unter www.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

Kunst und Kultur

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

Literatur 33
Kunst 36
Fotografie / Video / Internet 39
Radieren / Malen / Zeichnen 40
Keramik / Gestalten / Werken 41
Mode und Kosmetik 41
Musik und Spiel 41

Literatur

Wein, Weib und andere Morde

Schriftstellerin und Köchin Angela Eßer

Wenn eine Weinprobe ganz anders endet als erwartet, eine gestohlene Sammlung wertvoller Weine einer Frau unverhofftes Glück bringt oder eine Leiche schnell aus einem Weinberg entfernt werden muss, dann ist Glauser-Preisträgerin Angela Eßer zu Gast. Im Gepäck hat sie kriminellgute Kurzgeschichten, die auch immer mit einer Prise Humor gewürzt sind.
Eine Lesung mit passenden kleinen kulinarischen Köstlichkeiten.
Dieses Angebot ist Teil der Krimizeit 2024.

232-39004
Samstag, 17.02.24, 15:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 58,00 € (inkl. kulinarische Snacks)

Ein Kosmos der Schrift aus Kunst, Musik und Literatur – Autorenlesung mit Hanns-Josef Ortheil

Autorenlesung mit Anmeldung

Hans-Josef Ortheil © Frank Bauer

Der Schriftsteller Hanns-Josef Ortheil, geb. 1951 in Köln, ist einer der meistgelesenen und produktivsten Autoren der Gegenwart. Seit seinem Debüt mit dem Roman „Fermer“ (1979) hat er über siebzig Bücher veröffentlicht, die den erstaunlichen Erzählzusammenhang eines Kosmos der Schrift bilden. In seiner Lesung zeigt und erläutert er anhand von mehreren Werken (Kunstmomente, Wie ich Klavierspielen lernte und Der Stift und das Papier) dieses einzigartige, kreative Zusammenspiel von Kunst, Musik und Literatur, dessen Wurzeln bis in die Kindertage zurückreichen und das stetig erweitert und vertieft wird. Dabei entführt er seine Leserinnen und Leser u.a. ins Rheinland, in den Westerwald, nach Rom und zu südlichen Küsten der Imagination – den Werk- und Entstehungsräumen seines Erzählens.
Platz und Karten sind begrenzt, deshalb wird um Reservierung gebeten: unter Telefonnummer 07022 51414 oder per Mail stiftung@domnick.de
Die Matinee ist eine Kooperation mit der Sammlung Domnick

21000
Sonntag, 17.03.24, 11:00 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 15,00 € (Abendkasse)

Auf exzentrischer Bahn. Hölderlin und die Astronomie

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Honold

Alexander Honold © privat.

Wenn Hölderlin in seinen Gedichten und im Roman Hyperion von den „Himmlischen“ spricht, dann sind nicht nur die Göttervorstellungen der Antike und des Abendlandes gemeint, sondern auch die von der Astronomie erforschten Himmelskörper, also jene Gestirne und Planeten, welche auf regelhaften Bahnen ihre Bewegungen im All vollziehen. Das nächtliche Himmelsschauspiel auf- und untergehender Sternbilder und die Bewegung der Planeten stellt in Hölderlins Denken und Dichten eine wichtige Quelle der Lebensrhythmik und kulturellen Formgebung dar. Insbesondere die Gesetze des planetarischen Systems, die zyklischen Bahnen der Planeten zwischen zwei exzentrischen Brennpunkten, die sein schwäbischer Landsmann Johannes Kepler erforscht hatte, spielen für Hölderlins Konzeption von individueller und allgemeiner Geschichte eine bedeutsame Rolle. Als „exzentrische“ Bahn“sieht der Dichter die Entwicklungsgeschichte der Menschheit an, von der auch das Leben individueller Protagonisten seine Spannung bezieht.
Alexander Honold ist Professor für Neuere Deutsche Literaturwissenschaft an der Universität Basel.

21001
Montag, 18.03.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 10,00 €

Der Mensch – ein Reisender zwischen den Welten

Poetisch-musikalischer Abend zum Unterwegssein
mit Anmeldung
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt, Andreas Baumann

Für viele Menschen gibt es nichts Schöneres als der Aufbruch in fremde Länder. Die Begegnung mit fremden Kulturen öffnet den Blick für das Andersartige und weitet den Horizont. Immer wieder haben Dichter aller Epochen Aufbruch und Reise besungen, oftmals aber auch betont, dass es nichts Wichtigeres gibt als die Reise in die eigene Innenwelt.
Lassen wir uns auf unterhaltsame Weise auf das Unterwegssein ein. Stimmungsvoll ergänzt wird der Abend mit Musik verschiedener Genres von Klassik bis Neuzeit aus Lateinamerika und anderen begehrten Reiseländern.

21002
Samstag, 23.03.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 19,00 €

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

Autorenlesung mit Anmeldung
Ingrid Zellner, Linda Graze, Sarah Kempfle, Beatrix Erhard, Petra Naundorf, Uwe Dörr

In der Ladies Crime Night der Mörderischen Schwestern tauchen fünf Autorinnen für jeweils zehn Minuten in die Welt des Verbrechens ein. Ihre Geschichten sind gruselig, lustig, dramatisch, skurril und immer spannend bis zum Sch(l)uss!
Begleitet werden die Mörderischen Schwestern von Uwe Dörr, der mit seinem Akkordeon das Publikum mit Krimisongs zum Mitwippen bringt.
Bei den Mörderischen Schwestern handelt es sich um ein Netzwerk von Autorinnen, Buchbranchenprofis und Leserinnen, das den von Frauen geschriebenen Kriminalroman fördert und unterstützt, dies bereits seit 26 Jahren. Der Verein besteht aus 750 Mitgliedern in Deutschland, Österreich und der Schweiz, davon allein 60 in Baden-Württemberg.
Im Rahmen der Nürtinger Krimizeit 2024

21003
Mittwoch, 10.04.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 16,00 €

Angebote der kulturellen Bildung

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

Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet.

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

© Klaus Zeh

Trinity – Songs, Poesie & Geschichten aus Irland

Literarisch-musikalischer Abend mit Anmeldung
Klaus Zeh & Adeline

Seit vielen Jahren zelebriert das Künstlerduo klaus zeh & adeline seine Sicht des Irish Folk in urigen Pubs oder als Headliner bei Folk-Festivals. Stimmungsvolle irische Klassiker, Balladen und Trinklieder vermitteln echtes Insel-Feeling. Man spürt, dass diese beiden Stimmen von Poesie und irischem Wind getragen werden.
Egal ob zur Gitarre, Bodhran oder a cappella. Adelines ausdrucksstarke und facettenreiche Stimme brachte ihr den Nimbus einer angehenden Folkgröße ein.
Wenn Klaus Zeh seine Reiseerlebnisse zum Besten gibt, wird klar, dass er nicht nur Irlandkenner, sondern auch ein echter Abenteurer ist. Alle versammelt in seinem Kurzgeschichtenband „Trinity“. Auch die bewegende und ereignisreiche Geschichte des Landes bleibt nicht unerwähnt. Die beiden Musiker und Wortliebhaber lösen ihr Versprechen ein: Es wird ein Abend der besonderen Art.

21004
Donnerstag, 16.05.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 18,00 €

Eichen und Buchen. Friedrich Hölderlin und Eduard Mörike

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Katharina Grätz

Friedrich Hölderlin und der 34 Jahre jüngere Eduard Mörike bewegten sich als Dichter auf getrennten Wegen. Als Mörike 1822 das Studium der Theologie am Tübinger Stift aufnahm, hatte Hölderlin seinen Zenit als Dichter bereits überschritten. Hölderlin galt seit 1807 als psychisch unheilbar erkrankt und lebte im später nach ihm benannten Hölderlinturm, wo ihn Mörike mehrfach besuchte.

Prof. Dr. Katharina Grätz © privat

Ausgehend von einem Gedichtvergleich zeichnet der Vortrag von Katharina Grätz, die als Literaturwissenschaftlerin an der Universität Freiburg lehrt, das Doppelporträt zweier Dichter, die kaum unterschiedlicher sein könnten: Auf der einen Seite Hölderlin – ein Seherdichter, der feierliche Töne bevorzugt, der sich politisch-freiheitlichen Hoffnungen hingibt und ausgreifenden geschichtsphilosophischen Entwürfen anhängt. Auf der anderen Seite Mörike – ein Liebhaber des Skurrilen und Abseitigen, ein (vermeintlich) Unpolitischer, dem das Kleinräumige und Regionale ans Herz gewachsen ist.
In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Nürtingen und der Mörike-Gesellschaft e.V.

21005
Donnerstag, 27.06.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)

Johann Christoph Gok und der Wein

Vortrag mit Weinbegleitung
Reinhard Tietzen, Melina Wießler, Hannes Rehm

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

11106
Donnerstag, 06.06.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. 3 Weine zum Probieren)

© Sammlung Domnick

„Solang du nach dem Glücke jagst“ (Hesse)

Literarisch-musikalischer Abend zu Freude und Glück
mit Anmeldung
Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt, Andreas Baumann

Freude und Glück, das ist eine altbekannte Weisheit, können weder mit Geld erkauft noch durch Macht herbeigeführt werden. Denn nicht äußere Ereignisse sind entscheidend, vielmehr ein bestimmter Seinszustand, der mit Aufmerksamkeit, Freiheit und Dankbarkeit zu tun hat.
Wir laden ein zu einem Streifzug durch die Geschichte von Glück und Freude. Begegnen werden uns Hesse, Härtling, Mascha Kaleko, Rilke und andere, die Wege zum Glück aufgezeigt haben.
Umrahmt wird der literarische Teil von stimmungsvoller Musik – u. a. von G. Faure, A. Dvorak und M. Ravel.

21006
Samstag, 20.07.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 19,00 €

Anzeige

Eine Auswahl aus unserem Frühjahrsprogramm:

Elena Fischer liest aus ihrem neuen Roman: „Paradise Garden“
Fr., 23. Febr., 19.30 Uhr
im Buchhaus in Kirchheim

Jonas Schaible: Demokratie im Feuer
in Zusammenarbeit mit dem Ev. Bildungswerk
Di., 5. März, 19.30 Uhr
Auferstehungskirche Kirchheim

Katharina Zweig: Die KI war's
in Zusammenarbeit mit der VHS Nürtingen
Mo., 8. April, 19 Uhr
in der Kreuzkirche Nürtingen

Rudolf Guckelsberger und das Duo BitterGreen: „Ein Viertele Tod“ – Mordsgeschichten v. Wein“
zur Nürtinger Krimizeit
Do., 18. April, 20 Uhr
im Buchhaus in Nürtingen

Holen Sie sich unser ausführliches Programm!

Zimmermann. Die Buchhandlung in Nürtingen und Kirchheim

Online-Shop: www.buchhaus-zimmermann.de

Literatur am Montagmorgen

Dr. Waltraud Falardeau

Im Austausch mit anderen wollen wir uns in diesem Semester mit „Homo faber“ von Max Frisch beschäftigen. Als „Bericht“ bezeichnet Frisch seinen Roman, der zu den meistgelesenen Büchern des letzten Jahrhunderts gehört. Berichtet wird über den Ingenieur Walter Faber, der fest an ein rationales Weltbild glaubt, das aber an umwälzenden Erlebnissen zunehmend zerbricht.
Die weitere Lektüre soll gemeinsam festgelegt werden.

21008
Montag, 19.02.24, 10:00 – 12:00 Uhr
Montag, 11.03.24, 10:00 – 12:00 Uhr
Montag, 25.03.24, 10:00 – 12:00 Uhr
Montag, 08.04.24, 10:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 42,70 €

Autorenkreis Atmosphäre © vhs

Autorenkreis Atmosphäre

Beate Treutner

Der „Autorenkreis Atmosphäre“ ist ein Treffpunkt für Menschen mit Freude am Schreiben. Durch Anregungen entwickeln wir im Spiel mit Sprache und Worten, mit Fantasie und Gefühl unsere persönlichen Texte, je nach Neigung autobiografisch, lyrisch oder frei erfunden. Im feinfühligen und respektvollen gegenseitigen Umgang tragen wir uns diese innerhalb der Gruppe vor und überarbeiten sie, falls erforderlich.
In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

21009
9-mal, montags, 14 täglich ab 26.02.24
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

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. Auch Geschichten, die Sie längst vergessen haben, können wir wieder herauskitzeln. 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. Oder wollen Sie einige Dinge nur für sich selbst niederschreiben, um abschließen zu können? Das entscheiden Sie. Ein MUSS gibt es nicht. Das Schreiben soll Spaß machen und der Austausch in der Gruppe bereichern. Wir besprechen die Texte im geschützten Umfeld der Gruppe, um daran zu arbeiten. Vielleicht entsteht sogar ein kleines Buch daraus. Ihre Lebensgeschichte.
Aber wichtig: Dieser Kurs ist keine Therapie!
Bitte Stift und Schreibblock (ausreißbar) mitbringen.

21010
Mittwoch, 28.02.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 13.03.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 10.04.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 24.04.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 29.05.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 29.06.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 24.07.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 56,00 €

‚wortWerk’: Kreatives Schreiben am Nachmittag

Angelika B. Lauppe

„Ich bin zu alt, um nur zu spielen,
zu jung, um ohne Wunsch zu sein.“
(aus Goethes Faust)
Wir gehen das Schreiben spielerisch an, spielen mit Worten, Begriffen und Geschichten und haben den Wunsch, unsere Gedanken in Worte zu fassen und niederzuschreiben. Wenn Sie Freude am Schreiben haben und den Schritt in die Gruppe wagen möchten, dann sind Sie bei uns genau richtig und herzlich willkommen. Schreiben kann jeder, der die Fähigkeit besitzt zuzuhören, hinzuschauen, die kleinen Dinge des Lebens wahrzunehmen und die Bereitschaft mitbringt `Tipps´ und `Tricks´ anzunehmen. Thema verfehlt gibt es beim kreativen Schreiben nicht und die Angst vorm Aufsatz ist Vergangenheit. Wir beginnen mit kleinen Übungsgeschichten in denen wir unserer Phantasie freien Lauf lassen. Wir widmen uns der belletristischen Kurzgeschichte und erfahren, wie wichtig „Verdichten“ (Kürzen) ist, wie wir „unser“ Thema finden, wodurch ein Plot berührend, interessant und spannend wird und vieles mehr. In der Gruppe und in geschütztem Raum können die entstandenen Texte konstruktiv besprochen, dadurch verbessert und gegebenenfalls überarbeitet werden.
Im Vordergrund dieses Kurses 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

21011
Mittwoch, 13.03.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 10.04.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 08.05.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 05.06.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 03.07.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 53,30 €

„Das Leben ist bunt“ – Schreibwochenende im Schwarzwald

Beate Treutner

Ein Wochenende lang dem Alltag entfliehen, die Kreativität anregen? Das bietet das Schreibwochenende in Neubulach. Staunend werden sie entdecken, was in Ihnen steckt!
Durch Schreibanstöße der Kursleiterin wird die Fantasie angeregt, es werden Kürzestgeschichten oder Gedichte entstehen, vielleicht auch Erinnerungen wach oder Fantasiegeschichten finden den Weg aufs Papier. Geschrieben werden kann im Seminarraum, auf der Terrasse, im Zimmer oder auch auf den Balkons, auf Papier aber auch digital (Laptop, IPad ...). 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 Spaß zu haben, andere Interessierte kennenzulernen. Im Austausch in der Gruppe mit Gleichgesinnten, beim Vorlesen und Zuhören, erfährt man viel übers Schreiben, aber auch über sich selbst.
Der Kurs findet im Landgasthof Löwen in Neubulach/Oberhaugstett statt. Ein sehr gemütlicher Landgasthof mit wunderschönen Zimmern und leckerem regionalem Essen.
So kann man auch während den Mahlzeiten und am Abend zusammensitzen und sich in lockerer Atmosphäre unterhalten.
Wichtig: Anfahrt und Zimmerbuchung muss jede(r) selbst organisieren. Um verlässlich ein Zimmer zu bekommen, bitte bis spätestens Ende März dort buchen. Beides ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Auf Nachfrage kann aber evtl. eine Fahrgemeinschaft gebildet werden.

Anzeige

Die vhs ist kein Reiseveranstalter und übernimmt keine Haftung.

21012
Freitag, 07.06.24, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 09.06.24, 12.00 Uhr
Neubulach-Oberhaugstett, Landgasthof Löwen
118,00 € (bei 6 Teilnehmenden,
ohne Übernachtung und Anfahrt)

© Garski-Hoffmann

Die neue 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.

Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

21014A
Sonntag, 03.03.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21014B
Sonntag, 07.04.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21014C
Sonntag, 09.06.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21014D
Sonntag, 21.07.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

21014E
Sonntag, 01.09.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
Gebühr: 5,00 €

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht

Literarischer und stadtgeschichtlicher Spaziergang durch Bohnen- und Leonhardsviertel
Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Das Bohnenviertel, jahrhundertelang lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat trotz Kriegszerstörung und Abriss seinen ganz eigenen Charakter bewahrt. Es gibt dort verwinkelte Gassen, ruhige Innenhöfe unweit der Bundesstraßen, kleine Geschäfte und Gaststätten und Weinstuben. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen. In der Leonhardskirche, liegt der berühmte Humanist Johannes Reuchlin begraben, in der Nähe sitzt auch die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, Privatdetektiv Georg Dengler, am liebsten in seinem Stammlokal und trinkt Grauburgunder. Nicht weit entfernt im „Club Voltaire“ in der Leonhardstraße planten die 68er die Revolution, und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge. Durch das Leonhardsviertel, das Stuttgarter Rotlichtviertel führt die Führung ebenfalls, dass sich in den nächsten Jahren vom Schmuddelviertel zu schicken Aus- gehviertel entwickeln wird, ob mit oder ohne Rotlichtmilieu. Angedacht ist ein Besuch in einem Anlaufzentrum für die Straßenmädchen, wo man von Mitarbeitern aufschlussreiche Informationen zum Thema Armutsprostitution bekommt.
Anschließend Einkehr in der „Tauberquelle“, einer schwäbischen Witschaft, bitte angeben, ob Einkehr erwünscht!

21017
Samstag, 20.07.24, 15:30 – 18:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor Weinstube „Kiste“
Gebühr: 23,50 € (keine Ermäßigung)

Kunst

KunstGeschichte im Gok’schen Keller

Vortragsreihe mit Anmeldung
Constanze Halsband

In dieser neuen kunsthistorischen Vortragsreihe stellt die Stuttgarter Kunsthistorikerin Constanze Halsband im stimmungsvollen Ambiente des Gok’schen Kellers in lockerer Folge verschiedene Kunstrichtungen, -epochen und Künstler vor.
Die Vorträge können einzeln oder – zu vergünstigten Konditionen – im Paket gebucht werden.

22000
Freitag, 19.04.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Freitag, 26.04.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. ein Getränk)

KunstGeschichte im Gok’schen Keller: Florenz in der Renaissance

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

Constanze Halsband © privat

Der in Marmor gemeißelte „David“ von Michelangelo ist weltberühmt und ein Sinnbild der Stadt Florenz in der Renaissance. Aber was gibt es darüber hinaus noch zu entdecken in dieser Stadt, die kunsthistorisch überwältigend viel zu bieten hat? Wir nehmen Sie mit auf eine kulturelle Bilderreise in eine der schönsten Städte Europas und wollen einen Blick auch auf die weniger bekannten Sehenswürdigkeiten dieser Epoche in Florenz werfen.

22000A
Freitag, 19.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

KunstGeschichte im Gok’schen Keller: Skandal! Die größten Kunstfälschungen und ihre Geschichte

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

Kunstfälschungen und ihr zu Tage legen sind in der Kunstgeschichte kein neues Phänomen, jedoch sind sie spätestens seit spektakulären neuen Fällen wie z.B. den Fall Beltracchi, der durch alle Medien ging, wieder stark in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt.
Spannende Anekdoten und Wissenswertes rund um das Thema Fälschungen in der Kunstgeschichte werden an diesem Abend beleuchtet

22000B
Freitag, 21.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

22000

Unser Angebot für Sie: Domnick-Führungen im Paket

Buchen Sie drei Kunstführungen oder -vorträge Ihrer Wahl in der Sammlung Domnick und zahlen Sie statt 36 € nur 30 €.
Bitte melden Sie sich für dieses Angebot telefonisch an und geben Sie bei der Anmeldung an, welche Veranstaltungen Sie besuchen möchten.

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

Engagierte Abstraktion in den 60er Jahren in der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

Der Krieg und der Zivilisationsbruch wirkten in der abstrakten Malerei der 60er Jahren weiterhin nach, doch spiegelten sich darin auch die tiefen gesellschaftlichen Veränderungen: Demokratie, Pazifismus, Wirtschaftswunder, Engagement.
Greta und Ottomar Domnick erwarben abstrakte Bilder, die sie auch als Psychogramme betrachteten. Dieser Blick lässt sich in der Interpretation von Bildern der jungen Maler Peter Brüning, Wolf Vostell, Ferdinand Kriwet, Giuseppe Capogrossi, Piero Dorazio am besten nachvollziehen. Auf diese Weise sind die heftigen Kontroversen und die zukunftweisenden Gedanken der 60er Jahre gut nachzuzeichnen.
In Kooperation mit der Sammlung Domnick.

22001A
Freitag, 09.02.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Vergessene Frauen der Kunstszene:

Roberta Gonzales, Greta Domnick, Margarethe Schreiber-Rüffer, Lily Hildebrandt
Vortrag mit Anmeldung
Vera Romeu

Sie wurden von der Kunstgeschichte vielfach vergessen: Wer waren die Frauen der Maler, der Sammler, der Kunsthistoriker? Oft sehr kluge Frauen, die sich für die Kunst intensiv einsetzten, jedoch im Schatten des Malers, des Sammlers, des Kunsthistorikers standen. Zunehmend rücken ihre Leistungen in den Fokus der Kunstgeschichte, die auf diese Weise auch zur Frauengeschichte wird.
Diese Frauen standen in enger Beziehung zu den Domnicks: Roberta Gonzales hat den Maler Hans Hartung aus den Gefahren des Kriegs gerettet; Margarethe Schreiber-Rüffer hat ihr Leben und ihre Energie dem Maler Fritz Winter gewidmet; Lily Hildebrandt, geborene Uhlmann, war Malerin und die Frau des Kunsthistorikers Hans Hildebrandt. Und Greta Domnick war eine Persönlichkeit, als Sammlerin und Ärztin ihrem Mann ebenbürtig, die sich in der Öffentlichkeit bewusst im Schatten ihres Mannes aufhielt, um der damaligen Frauenrolle zu entsprechen.
In Kooperation mit der Sammlung Domnick und dem FrauenRat Nürtingen im Rahmen der Nürtinger Frauentage 2024

22001B
Freitag, 08.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

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

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

22001C
Sonntag, 14.04.24, 17:30 – 19:00 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

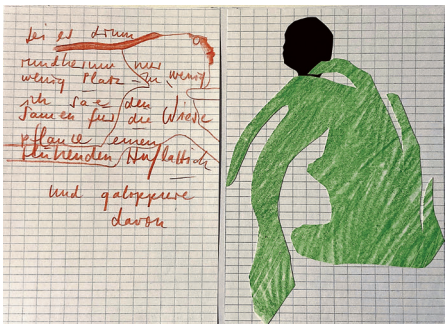
22001D
Freitag, 24.05.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Im Archiv der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

Oft wird Archiv mit Staub und Langeweile, sowie langem Suchen und Zeitaufwand verbunden. Da kommt schnell der Gedanke auf: Das ist nichts für den modernen Menschen. Da wäre doch das schnelle Scrollen durch die digitalisierten Archivalien besser. Aber so ist es nicht. Nicht nur der Inhalt, sondern auch das Papier sind wichtig und vor allem die Aura.
Im Archiv der Sammlung Domnick schlummern Kostbarkeiten: Briefe, Fotos, Dokumente und Zeitschriften. Jedes Schriftstück erzählt unglaubliche Geschichten. Jeder Tag im Archiv kann zum Abenteuer werden.
Die Veranstaltung beginnt mit einem Vortrag, in dem das Archiv der Sammlung Domnick vorgestellt wird. Ausgewählte Archivalien werden auf der Leinwand gezeigt, um ihren Inhalt zu präsentieren. Doch was man fühlt, wenn man einen echten Brief von Ferdinand Porsche oder Willi Baumeister in der Hand hält, das kann man auf der Leinwand nicht erfahren. Das geht nur mit dem Original im Archiv.
In Kooperation mit der Sammlung Domnick

22001E
Freitag, 28.06.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



Ulrike Kirbach, U.U.U.D.H.H. (Ulrike um den Hospitalhof herum), Nr. 5, 2018
© Ulrike Kirbach

„Mädelsabend“ mit KunstGenuss

Führung mit Anmeldung
Constanze Halsband

Anknüpfend an den erfolgreichen Auftakt des „Mädelsabends“ im letzten Semester lädt die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung interessierte Frauen im Rahmen der Ausstellung „Ulrike Kirbach – Liniengedichte“ zu einem besonderen Abend mit KunstGenuss in die Schellingstraße ein. Im ersten Teil wird die Kunsthistorikerin Constanze Halsband in das Werk der 1951 in Stuttgart geborenen Künstlerin einführen. In radikaler Konsequenz geht diese ihren ganz eigenen Weg. Der Linie folgen, heißt für die Zeichnerin, sich gänzlich auszusetzen. Verdichtungen tauchen auf, Figurationen – und brechen ab. Der Buchstabe wird zum Echo, ein Satz zum Gedanken. Die Schau würdigt eine großartige Künstlerin im immerwährenden Dialog von Bild und Wort. Im Anschluss an die Führung 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
im Rahmen der Nürtinger Frauentage
Anmeldeschluss: 28.02.2024

22003
Mittwoch, 06.03.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 18,00 € (inkl. Fingerfood und ein Getränk)

NEU

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 Kabinettssaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird. Die Führung (Beginn um 14.30 Uhr) macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen.
Nach der Führung begleitet Bernd Möbs die Gruppe in gewohnt unterhaltsamer Weise und hat unterwegs wieder Stadtgeschichte, Gedichte und Anekdoten im Gepäck. Es geht zunächst zur Wieland-Wagner-Höhe mit einem Ausblick über die Innenstadt, dann die Elserstaffel und die geheimnisumwobene Sünderstaffel hinunter. Schließlich erreicht man den schönen Eugensplatz mit Eisdiele. Über die Eugensstaffel, die Staatsgalerie und die Staatsoper erreichen wir den Stuttgarter Hauptbahnhof.

22004
Mittwoch, 10.07.24, 14:00 – 17:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Bubenbad, Stadtbahn U15 (10 Minuten vom Hbf in Richtung Ruhbank/Fernsehturm)
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Stuttgart empor! – Spannende Architektur der 1920er in der Innenstadt

Auf spannender architektonischer Spurensuche
Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Viele Bauten der 1920er Jahre sind in der Innenstadt noch erhalten: Der Hauptbahnhof, der Mittnachbau, der Hindenburgbau oder die Oberpostdirektion mit dem markanten Kreuzgesims. Wir machen uns auf die Suche nach diesen eindrucksvollen Gebäuden inmitten eher farbloser Massenarchitektur – und zum Schluss das Highlight: Das erste Hochhaus der Welt in Sichtbeton und damals eines der höchsten Häuser Deutschlands: der Stuttgarter Tagblattturm von 1928. Danach gerne Einkehr, bitte bei Anmeldung angeben, ob erwünscht!
Treffpunkt: Tourist Information Stuttgart, Königstraße 1A , Endpunkt: Tagblatturm, Eberhardstraße 61B, 70173 Stuttgart

22005
Donnerstag, 16.05.24, 16:00 – 18:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information i-Punkt Stuttgart
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

www.vhs-nuertingen.de

Stuttgart, Wein und Panorama!

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Bei diesem schönen Stadtspaziergang mit tollen Ausblicken und Einsichten erleben wir Stuttgart auf allen Höhenmetern: Im städtischen Weinberg der Mönchhalde laufen wir nach einem Begrüßungssecco los, dann geht es hinüber zum Killesberg, zum “Theodor-Heuss-Haus” und zum “Porsche”-Landhaus. Oben auf der Feuerbacher Heide haben wir einen Rundumblick über Stuttgart vom Stromberg bis zur Schwäbischen Alb. Durch schöne Wohnviertel geht es treppab in die Stadt, vorbei am Kriegsbergturm, zu einem schönen „Barockschloss“ und vorbei an der Weinbergslage „Kriegsberg“ und in den chinesischen Garten. Wir fahren kurz mit der Stadtbahn zur Vinothek des Weinguts der Stadt, dort wird es gemütlich: Wir lassen die Führung ausklingen bei zwei Weinen und einer Brezel.
Kurzstreckenticket nicht im Preis enthalten.

22006
Samstag, 01.06.24, 14:30 – 16:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle Obere Mönchhalde, Buslinie 44
Gebühr: 31,50 € (inkl. Kosten für Sekt und Wein)

Ein Hauch von Italien ... mitten in Stuttgart!

Unterwegs im verwunschenen Park auf der Karlshöhe (mit Lapidarium)
Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Der Park auf der Karlshöhe hat viel zu bieten: verwunschene Wege, den Athene-Brunnen von Julie Siegle und ihr ehemaliges Gartenhaus, die ehemalige Silberburg, den Weinberg der Stadt Stuttgart, die Villa Gemmingen ... Wir machen eine schönen Rundgang und zum Schluss besuchen wir das Lapidarium. Hier finden Reste von historischen Gebäuden Stuttgarts, Reste antiker römischer Grabmäler und Statuen, mitten in einem Garten inspiriert von der italienischen Renaissance.

22007
Samstag, 13.07.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Linie 43, Haltestelle Marien-Silberburgstr.
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

Tiere sind auch nur Menschen

Diese Kunstausstellung in der Nürtinger Kreuzkirche knüpft an die Ursprünge der menschlichen Kreativität an, hatten doch schon die frühesten Höhlenmalereien die Tierwelt zum Thema. In der Antike zogen dann zugleich mit der literarischen Gattung der Fabel auch symbolische Tierdarstellungen in der Kunst ein. Und nicht erst mit Wilhelm Buschs „Plisch und Plum“ haben die menschlichen Charakterzüge unserer meist vierbeinigen Freunde auch in der Popkultur Einzug gehalten.
Denkt man heute an die humorvolle Versinnbildlichung menschlicher Eigenheiten in Tiergestalt, fällt den meisten als erstes der argentinische Zeichner Guillermo Mordillo ein, dessen Werk spätestens seit 1958, als er die berühmten Fabeln des Äsop aus dem 6. vorchristlichen Jahrhundert illustrierte, neben seinen typischen knollennasigen Menschen vor allem auch mit allerlei Tierwesen verbunden ist. Noch weiter zurück als zu Äsop reichen die künstlerischen Wurzeln des New Yorker Künstlers Ed Heck, dessen zeichnerische Karriere mit der wissenschaftlichen Illustration von Dinosauriern und ähnlichem Getier für das berühmte American Museum of Natural History begann. Auch ihm war aber die bloße Dokumentation tierischen Lebens irgendwann zu wenig, und so wiederholte sich im Kleinen, was die Kunstgeschichte im Großen vorgelebt hatte: Ed Hecks Hunde, Katzen und nicht zuletzt Dinos halten heute uns Menschen den Spiegel vor.
Aus den humorvollen Werken dieser beiden Gegenwartskünstler entspinnt sich in der Kreuzkirche ein spannender Dialog, zu dem alle kleinen und großen Tier- wie Kunstfreunde herzlich eingeladen sind.

Tiere sind auch nur Menschen.

Kreatürliche Kunst von Ed Heck und Mordillo
Führung mit Anmeldung
Stefanie Sauerhöfer

22010
Freitag, 26.01.24, 14:00 – 14:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

22011
Freitag, 26.01.24, 15:00 – 15:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

22012
Freitag, 02.02.24, 14:00 – 14:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

22013
Freitag, 02.02.24, 15:00 – 15:45 Uhr
Nürtingen, Kreuzkirche
Gebühr: 11,50 € (keine Ermäßigung)

Geschichte und Zukunft der Mode

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Ulinka Rublack, Alfons Kaiser

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.
Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge,
Alfons Kaiser ist leitender Journalist bei der FAZ und dort u.a. für Mode zuständig.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt.

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

22080
Dienstag, 05.03.24, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Der französische Impressionismus – Monet, Renoir und Co.

Vortrag
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Wer kennt sie nicht, die Mohnfelder von Claude Monet, seine Seerosen oder die hübschen Mädchen von Auguste Renoir? Aber das ist längst nicht alles zum Thema Impressionismus. Im Vortrag werden die Hauptvertreter der Bewegung genauer untersucht. Wie wichtig waren sie denn nun eigentlich für die Entwicklung der Kunst des 20. Jahrhunderts. Was waren die Umbrüche in ihrer Malerei und in ihrem Leben? Hatten sie wirklich die Bedeutung, wie es heute den Anschein hat oder ist im Lauf der Zeit ein verklärtes Bild von den Impressionisten entstanden?

22112
Montag, 15.04.24, 19:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)

Fotografie Video Internet

Einführung in die Digitalfotografie (1)

Gabriela Hausenstein

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr nur im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst ihr Bildergebnis bestimmen? Dann lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen der Kameratechnik sowie der kreativen Bildgestaltung. Hauptthemen sind Blende, Verschlusszeit, Empfindlichkeit (ISO), Schärfe & Schärfentiefe, Bildgestaltung. Alle Themen werden ausführlich besprochen und mit der eigenen Kamera individuell in den Gärten und Pflanzhäusern der Wilhelma getestet und geübt.
Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (kein Fotohandy), Objektive, ausführliche Bedienungsanleitung. Schreibzeug.
3. Termin: Treffpunkt Haupteingang Wilhelma, hierfür entstehen Extrakosten für Anfahrt und Eintritt.
4. Termin: online

24000
Montag, 03.06.24, 18:00 – 21:45 Uhr
Montag, 10.06.24, 18:00 – 21:45 Uhr
Sonntag, 16.06.24, 15:15 – 18:00 Uhr
Sonntag, 07.07.24, 12:30 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 198,00 € (Kleingruppe)

Kreative Fotoprojekte mit Smartphone oder Kamera

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

24001
Dienstag, 09.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Dienstag, 16.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Dienstag, 23.04.24, 19:30 – 21:00 Uhr (online)
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 126,00 €

4-tägiger Fotoworkshop: Saarland und die Völklinger Hütte

Gabriela Hausenstein

Mit dem Erlebnisort Reden, dem Hüttenareal Neunkirchen und der Völklinger Hütte besuchen wir drei aufregende historische Industrieareale mit hohem fotografischem Erlebniswert. Es erwarten uns gigantische Maschinen, Kolosse aus Eisen und Stahl und riesige Hochöfen mit Aussichtsplattformen in 30 m Höhe. Als Gegenpart begeistert das Erholungsgebiet Saarschleife mit Baumwipfelpfad, einem Wolfspark und die Stadt Saarbrücken mit dem deutsch-französischem Garten.
Grundlegende Kenntnis der eigenen Kamera sowie gute technische Foto-Grundlagen werden vorausgesetzt. Es handelt sich explizit um keinen Anfängerkurs! Weitere Informationen auf unserer Homepage und auf Anfrage.

24004
Donnerstag, 18.07.2024 bis Sonntag, 21.07.2024
Saarland, diverse Orte
Gebühr: 359,00 € (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)

Bildbearbeitung mit GIMP – Grundlagen

Bettina Breton

Der große Funktionsumfang von GIMP ermöglicht Ihnen alles um Fotos zu verbessern, aufzuwerten, kreativ zu verändern oder überraschende Effekte einzubauen. Anhand einfacher Praxisbeispiele lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken kennen. Lassen Sie sich inspirieren, und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus.
Weitere Informationen und Beschreibung zu den notwendigen Voraussetzungen auf unserer Homepage.

24005
Samstag, 09.03.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Sonntag, 10.03.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €

NEU

Einstieg in die Videobearbeitung mit OpenShot

Bettina Breton

Kostenloses Videoschnittprogramm für private Anwendungen – ohne Vorkenntnisse in der digitalen Videobearbeitung und einfach zu bedienen. Sie haben schöne, lustige oder auch traurige Momente auf Ihrem Handy festgehalten? Längst vergessene digitalisierte Filme aus alten Zeiten versinken in Archiven? Sie möchten hieraus einen kurzen Film für Freunde oder die Familie erstellen? Öffnen Sie Ihre Schatzkiste mit Fotos und verwandeln diese in eine mit Musik oder eigener Stimme unterlegten Diashow. Kombinieren Sie Fotos und Filme um Erinnerungen wiederzubeleben, die das Herz berühren! Verfeinern Sie Ihre Projekte mit Titeln, Filtern und Übergängen. Mit einer Vielzahl an Bearbeitungsoptionen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ausführlichere Informationen auf unserer Homepage.

24006
Freitag, 01.03.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 9
Gebühr: 68,00 €

Webseiten erstellen mit Jimdo: kostenlos, schnell und professionell

vhespresso klein-stark-gut

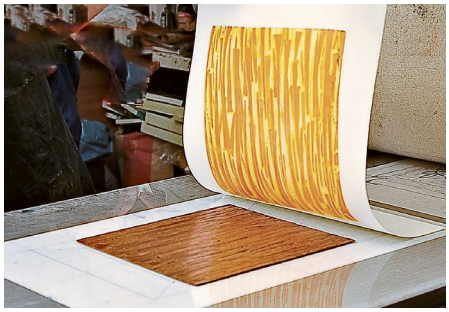
Bettina Breton

Von Textgestaltung über Farbharmonie und ohne Programmierkenntnisse ganz leicht per Klick die eigene Internet-Präsenz erstellen. Ohne großen Zeitaufwand, aktuell und flexibel die Website pflegen. Schlicht, bunt oder individuell! Hochwertige und moderne Designs mit vielseitigen Style-Optionen stehen Ihnen zur Verfügung. Mit den kostenlosen Paketen JimdoPlay (Website-Baukasten mit intelligenter Assistenz) und JimdoFree (Creator) erstellen Sie je eine kleine Website nach Anleitung und lernen dadurch alle Grundfunktionen kennen. Sie benötigen ein eigenes E-Mail Konto und das zugehörige E-Mail Passwort zur Freischaltung eines Jimdo Accounts. Bitte informieren Sie sich vorab unter www.jimdo.de, ob die Plattform für Sie in Betracht kommt. Dieser Kurs eignet sich sowohl für private als auch für berufliche, professionelle Anwendungen. Ausführlichere Informationen auf unserer Homepage.

24007
3-mal, montags bis mittwochs
ab 18.03.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 9
Gebühr: 180,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Kurse online buchen.
www.vhs-nuertingen.de

Radieren
Malen
Zeichnen



© vhs

Radieren

für Erwachsene und Jugendliche
ab 16 Jahren
Michael Helm, 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 24.04.24
17:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 106,00 € (zzgl. 20 € Materialkosten)

Radieren – Zusatzkurs

Michael Helm

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

25001
2-mal, mittwochs, ab 10.04.24
17:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Technikraum (H 005)
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 33,00 €

Aquarellmalen am Nachmittag

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

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Claudia Rentschler

25003
5-mal, montags, ab 19.02.24
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 74,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

25004
5-mal, montags, ab 15.04.24
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 74,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

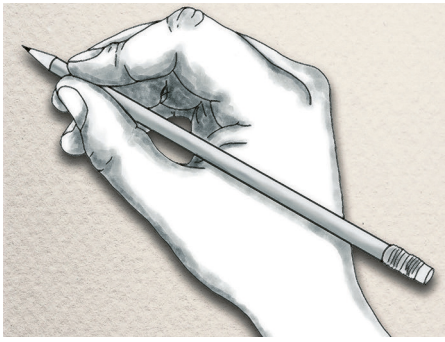
25005
5-mal, montags, ab 03.06.24
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 74,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Urban Sketching: Altstadtgassen und Neckarufer zeichnerisch entdecken

Claudia Rentschler

Wir suchen unsere Motive in den malerischen Altstadtgassen Nürtingens oder am Neckarufer, zeichnen und/oder malen direkt im Freien, soweit es das Wetter zulässt.
Treffpunkt sowie abschließende Besprechung (ca. eine halbe Stunde) ist in der Schloßbergschule. Hier können auch angelegte Skizzen, Vorstudien weiter ausgearbeitet werden. Bei ungeeignetem Wetter bleiben wir im Raum und nutzen Fotos, Kalenderblätter etc.
Mitzubringen: Sie erhalten eine Materialliste mit der Anmeldebestätigung

25006
3-mal, samstags, ab 20.04.24
14:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 40,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)



© 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

Zeichnen

für Anfänger(innen) und Geübte
Claudia Rentschler

25010
5-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 88,40 €

25011
5-mal, dienstags, ab 09.04.24
18:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 88,40 €

Anzeige

BUCH HAND WERK
H.P. Bühler

Bilderrahmung Buchbinderei
Restaurierung

Künstlerbedarf

Am Kührain 14 · 72622 Nürtingen
Telefon 07022 / 207206
Öffnungszeiten
Di. - Sa. 9.30 - 12.30 h
Di. - Fr. 14.30 - 18.00 h
www.buchhandwerk.com

Kalligraphie

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Xiao Fan Wang

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

25012
4-mal, dienstags, ab 23.04.24
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 50,20 € (inkl. Materialkosten)

Keramik Gestalten Werken

© Fotolia

Keramisches Arbeiten an der Drehscheibe

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Susanne Schumacher

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Drehen an der Töpferscheibe, eine der ältesten Techniken, kennenlernen oder auch vertiefen wollen. Zunächst werden das Zentrieren und die Griffe zum Formen einfacher Gefäße geübt. Darauf aufbauend wird die Technik des Abdrehens (versäubern) der „lederharten" Arbeiten und die Anwendung verschiedener Dekorationstechniken vorgestellt. Am letzten Kursabend werden die entstandenen Arbeiten glasiert und anschließend gebrannt.
Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen statt.
Mitzubringen: Eimer, Handtuch, Plastikschüssel, Messer, Wäscheklammer, Teigschaber ohne Griff, Pinsel, Schwämme.

26000
6-mal, mittwochs, ab 10.04.24
18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 141,60 € (zzgl. Material- und Brennkosten, 40 – 50 €)
Kleingruppe

Mode und Kosmetik

NEU

Farbberatung für Frauen:

Ihre persönlichen Farben
Anke Reichel

Gönnen Sie sich täglich ein bisschen Achtsamkeit bei Ihrer Kleiderwahl, oder bereitet Ihnen die Auswahl Ihrer Garderobe morgens schon Stress? Kaum angezogen und Sie fühlen sich unattraktiv und blass? Ganz klar: Es liegt an den Farben! Denn Farben, die nicht zu Ihnen passen, stören die Harmonie Ihres natürlichen Kolorits. An diesem Tag erfahren Sie mehr über Farben und Wirkung.
Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus. Kombinieren Sie Ihre Kleidung immer wieder neu, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Fehlkäufe sind Vergangenheit! Wer möchte, kann einen Farbpass im Wert von € 42,00 im Kurs erwerben.
Bitte kommen Sie ungeschminkt.
Mitzubringen: Schreibutensilien

28001
Freitag, 19.04.24, 14:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 45,00 €
Kleingruppe

Musik und Spiel

Gitarrenkurs für Anfänger(innen) – Aufbaustufe 2

Martin Baur

© pixabay

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

29000
10-mal, donnerstags, ab 22.02.24
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 110,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

www.vhs-nuertingen.de

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

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 22.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 110,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

NEU

Flamenco-Gitarren-Workshop

André Engeroff

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

29005
Freitag, 12.07.24, 18:00 – 21:45 Uhr
Samstag, 13.07.24, 09:00 – 17:15 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 85,00 € (inkl. Lehrmaterial)

Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion

Ursula Branscheid-Kouyaté,
Mamadi Kouyaté

© Ursula Branscheid-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, 14.04.24, 13:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 46,00 €

Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung:
Yvonne Beiß

Entspannung und Stressbewältigung 42
Yoga 44
Yoga – Workshops 45
Qi Gong und Taiji 45
Körpererfahrung und -wahrnehmung 46
Pilates 47
Wirbelsäulengymnastik 48
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness 50
Tanzfitness und Trends 51
Angebote im Wasser 51
Grundlagen des Kochens 52
Gesund und nachhaltig 53
Backen 53
Kochen und Genießen 54
Kochkulturen 55

Entspannung und Stressbewältigung

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, Stressabbauen, 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.

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.

Mein Wohlfühlgewicht erreichen

Gewichtscoaching
Heidi Höschele

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

33105
10-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:00 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 83,80 € (inkl. Materialkosten)

NEU

Gelassenheit, Klarheit und Kraft durch den achtsamen Umgang mit mir selbst

Andrea Sinko

An diesen acht Abenden können Sie in entspannter und humorvoller Umgebung Meditations- und Achtsamkeitsübungen ausprobieren. Darüber hinaus erfahren Sie die neurowissenschaftlichen Hintergründe, warum sich Meditation schon nach wenigen Wochen hilfreich auf unser Gehirn auswirken kann. Sie lernen, wie Sie die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags besser meistern können und werden feststellen, wieviel Potential in Ihnen schlummert. Die Inhalte basieren auf jahrelanger Erfahrung aus Therapie und Beratung, der MBSR-Methode von Jon Kabat-Zinn und der buddhistischen Philosophie.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. eine Decke, (Meditations-)Kissen falls vorhanden, Schreibutensilien

33110
8-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 72,00 €
Kleingruppe

NEU

Ballast loswerden – Entschlacken und entgiften

Vortrag mit Anmeldung. Michaela Haupt

Umweltbelastungen, Gifte, zu viel Essen und zu wenig Bewegung können unseren Körper und unsere Seele negativ beeinflussen. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Unausgeglichenheit sowie Gewichtszunahme können die Folgen sein. Nun steht der Frühling vor der Tür. Eine gute Zeit, ihren Körper und ihre Seele von diesem Ballast zu befreien. An diesem Abend bekommen sie viele tolle Tipps und Tricks, wie sie den Ballast wieder loszuwerden.
In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen.

33109
Mittwoch, 06.03.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 17,50 €

Einführung in die Tinnitus-Atemtherapie

Traute Surborg-Kunstleben

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

33107
Mittwoch, 10.04.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 24,00 €

Endlich wieder besser schlafen – tief und erholsam

Traute Surborg-Kunstleben

Erholung ist wichtig für unseren Körper, doch oft fällt es uns schwer, zur Ruhe zu kommen und im Schlaf die Erholung zu finden, die wir dringend benötigen. 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 Achtsamkeits- und Entspannungsübungen und Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, die leicht zu erlernen und anzuwenden sind.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen

33106
Mittwoch, 05.06.24, 19:15 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 26,60 €

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

Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

33116
12-mal, donnerstags, ab 07.03.24
16:00 – 17:30 Uhr
Kein Kurs am 21.03. und 11.04.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 144,00 €

33117
12-mal, donnerstags, ab 07.03.24
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 21.03. und 11.04.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 144,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Peter Kreutzer

Unser heutiger Alltag ist geprägt von vielen äußeren Reizen, die uns überfluten. Belastungen in Beruf, Verkehr, Familie und auch Freizeit können zu körperlichen und seelischen Dauerspannungen führen, die sich oft gar nicht mehr lösen. Körper und Seele sind dann nicht mehr in der Lage, sich richtig zu erholen. Wenn auch Sie unter Stress leiden und deshalb verspannt oder erschöpft sind, dann entwickeln Sie durch bewusstes Erleben von Anspannen und Lösen der Muskulatur ein besseres Gefühl für Ihr körperliches Befinden. Lernen Sie, Muskelverspannungen und seelische Anspannung zu lösen. So können Sie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit wiederfinden und den Alltag besser bewältigen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und können im Liegen und im Sitzen ausgeführt werden.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme warme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen

33113
5-mal, donnerstags, ab 11.04.24
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 51,00 €

Autogenes Training nach Schultz

Peter Kreutzer

Dieses von Prof. J.H. Schultz für den westlichen Menschen entwickelte und seit über hundert Jahren bewährte Verfahren der konzentrativen Selbstentspannung umfasst aufeinander aufbauende Übungen, die in den Kursabenden nacheinander besprochen und gemeinsam eingeübt werden. Sie lernen mit diesen Übungen Ihr körperliches und seelisches Befinden zu verbessern. Allein durch Ihre Vorstellungskräfte können Sie, bei entsprechender Übung, Körper und Seele in allen Situationen wohltuend beruhigen, neue Kräfte schöpfen, Ihre inneren Selbstheilungskräfte stärken und Ihr Leben in Beruf und Freizeit positiver gestalten. Als Folge werden besonders die funktionellen Störungen wie innere Unruhe, Ängste, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-/Darmstörungen und vieles andere günstig beeinflusst.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme warme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen

33111
5-mal, donnerstags, ab 11.04.24
20:15 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 51,00 €

Shiatsu – sanfte Druckmassage zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit. In diesem Kurs geht es um das gegenseitige Verwöhnen. Er ist ideal für Menschen, die sich und anderen zugleich etwas Gutes tun möchten. Die wohltuende Behandlung des ganzen Körpers mit sanftem Druck und Dehnungen, mit Bewegungsübungen und der jedem Menschen 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

33137
Freitag, 08.03.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 24,00 €
bitte paarweise anmelden

33138
Freitag, 19.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 24,00 €
bitte paarweise anmelden

33139
Freitag, 21.06.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 24,00 €
bitte paarweise anmelden

Ohrgeräusche lindern mit dem Tinnitus-Atemtraining nach Holl®

Traute Surborg-Kunstleben

Das Tinnitus-Atemtraining nach Holl® unterstützt Menschen wirksam dabei, die Ursachen des Tinnitus sowie deren 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. Probieren Sie es aus.
Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

33108
Sonntag, 21.04.24, 09:30 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 37,40 €

„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 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.

BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG

Yoga

© iStock

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

Hatha Yoga

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

After-Work-Yoga
Christel Kaubisch

33215
11-mal, montags, ab 19.02.24
17:00 – 18:15 Uhr
Kein Kurs am 29.04., 06.05., 13.05. und 03.06.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 78,80 €

Hatha Yoga
Christel Kaubisch

33216
11-mal, montags, ab 19.02.24
18:30 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 29.04., 06.05., 13.05. und 03.06.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 78,80 €

Hatha Yoga
für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Kyra Gräbner-Dörflinger

33222
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 120,40 €

Hatha Yoga
Kyra Gräbner-Dörflinger

33223
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 120,40 €

Hatha Yoga
Bewusst atmen und entspannen mit Vorkenntnissen
Susanne Höppner

33204
9-mal, mittwochs, ab 24.04.24
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 05.06. und 26.06.24
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 77,40 €

Yoga und Entspannung

Du möchtest Stress abbauen und deinen Alltag mit Leichtigkeit meistern? 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. Eine längere Entspannungseinheit vertieft dabei die Wirkung der Bewegungs-, Halte- und Atemübungen.
Mitzubringen: Rutschfeste (Yoga-)Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

Yoga und Entspannung
Bettina Michel

33219
9-mal, montags, ab 04.03.24
20:00 – 21:30 Uhr
Kein Kurs am 08.04., 13.05., 03.06. und 17.06.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 77,40 €

Yoga und Entspannung
Julia Thomschke

33230
16-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:45 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 20.03.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 114,70 €

Yoga – sanft und entspannt

Sanfte Yoga-Übungen (ASANAS) 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

Yoga – sanft und entspannt
Birgit Schiemann

33211
9-mal, donnerstags, ab 22.02.24
10:15 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal
Gebühr: 97,50 €
Kleingruppe

33211A
8-mal, donnerstags, ab 16.05.24
10:15 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal
Gebühr: 86,60 €
Kleingruppe

Relax-Yoga
Susanne Höppner

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Durch achtsames, sanftes und bewusstes Yoga mit dem Einfluss des Atems und dem bewussten Nachspüren kann sich der Körper regenerieren, die Seele ausatmen und der Geist zur Ruhe kommen. Wir werden Body Scan, autogenes Training, Phantasiereisen mit Koshi, Sansula und Klangschalen kennen lernen.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

33261
7-mal, dienstags, ab 20.02.24
10:45 – 12:15 Uhr
Kein Kurs am 05.03. und 19.03.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 65,80 €

Flow Yoga

Fließender Yoga spricht all diejenigen an, die sich mehr bewegen möchten. 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. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Sitzkissen, Getränk

Flow Yoga
für Anfänger(innen)
Nicole Schneider

33220
13-mal, dienstags, ab 27.02.24
17:30 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 11.06.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 81,50 €

Flow Yoga

nach eigener Befindlichkeit und Flexibilität
Nicole Schneider

33221
13-mal, dienstags, ab 27.02.24
18:40 – 19:40 Uhr
Kein Kurs am 11.06.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 81,50 €

Yoga – Gutes für den Rücken

für Anfänger(innen) und Geübte
July Armbruster

Wer kennt sie nicht – Verspannungen im unteren oder oberen Rücken? Dieser Kurs richtet sich an Interessent(innen) mit und ohne Yoga Erfahrung, die eine ruhige, rückenfreundliche Übungspraxis suchen und sich eine verbesserte Körperwahrnehmung wünschen. Wir üben Asanas (Yogahaltungen), durch die die Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt, Verspannungen nach und nach gelöst werden. Atemübungen und Übungen zur Tiefenentspannung gehören zum Yoga auch dazu. Ziel des Kurses ist es, dass Sie Ihren Körper wieder geschmeidiger erfahren und sich insgesamt gelöster fühlen. Bitte ca. 2 Stunden vor dem Kurs keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, 2 Yoga-Blöcke, 1 Yoga-Gurt, wenn vorhanden Yogakissen

33224
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:45 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 07.05. und 14.05.24
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 114,70 €

Funktionales Yoga

Leyla Amanova

Funktionales Yoga ist eine intensive, moderne und aufregende Praxis, die alle notwendigen Belastungen für eine ausgewogene Entwicklung des Körpers bietet. Der Vorteil von Funktionalem Yoga ist die ausgewogene Kombination aus traditionellem Hatha-Yoga und der funktionellen Entwicklung des Körpers durch Techniken wie Streching, Kraftübungen und faszialem Training. Die Übungen zielen darauf ab, mit den Fähigkeiten und der Qualität der Bewegung zu arbeiten und die gesamte Bandbreite, die zur Verfügung steht, aus eigener Kraft zu meistern.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Decke, Getränk, Blöcke, Gurte

33209
14-mal, mittwochs, ab 21.02.24
10:00 – 11:30 Uhr
Kein Kurs am 17.04., 26.06. und 24.07.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 131,60 €

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 Yogastunden ab. Bitte ca. 2 Stunden vor dem Kurs keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, 2 Yoga-Blöcke, 1 Yoga-Gurt, wenn vorhanden Yogakissen

33210
16-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:00 – 10:30 Uhr
Kein Kurs am 16.05.24
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 150,40 €
Kleingruppe

Yoga – Workshops

Faszien-Yoga

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

Faszien-Yoga

sanft – bewusst – entspannend
Workshop. Susanne Höppner

33270
Samstag, 24.02.24, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 32,50 €

Faszien-Yoga

sanft – bewusst – entspannend
Susanne Höppner

33272
Samstag, 13.04.24, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 32,50 €

Yoga für einen entspannten und vitalen Rücken

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

Yoga für einen entspannten und vitalen Rücken

Workshop. Susanne Höppner

33271
Freitag, 22.03.24, 18:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 32,50 €

33273
Freitag, 17.05.24, 18:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 32,50 €

33274
Samstag, 13.07.24, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 32,50 €

Qi Gong und Taiji

© 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

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
14-mal, montags, ab 26.02.24
17:45 – 19:15 Uhr
Kein Kurs am 13.05.24
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 120,40 €

Qi Gong – 15 Ausdrucksformen

für Anfänger(innen)
Christa Romer

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi Gong sind wegen der Einfachheit der Bewegungen leicht zu lernen. Sie sind ein Weg, Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert die Konzentration und verstärkt die Wirkung. Diese über Jahrhunderte bewährten Übungen können so zur Kräftigung des Körpers beitragen und die Lebenskraft spürbar erneuern. Wenn es das Wetter erlaubt üben wir im Freien. Bitte geeignete Kleidung mitbringen.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

33302
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
09:30 – 10:30 Uhr
Kein Kurs am 09.04.24
Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum
Gebühr: 96,00 €

Qigong-Yangsheng: 8 Brokate

Qi – bedeutet so viel wie Lebenskraft und Yangsheng – betrifft das Nähren und Kultivieren der Lebenskraft. „Die 8 Brokatübungen sind eine aus dem Altertum überlieferte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. „Brokat“ meint etwas sehr Kostbares, von großer Schönheit, etwas, dem größte Wertschätzung gebührt.“ (Jiaou Guorui). Im Erlernen der 8 Brokate finden wir in Bewegung und Ruhe zu mehr Ausgeglichenheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen des Qigong schulen wir unsere Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination und tragen so aktiv zum Erhalt und zur Förderung unserer Gesundheit bei. Das Erlernen der 8 Brokate ist für jedes Alter geeignet und bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Handtuch, Anti-Rutsch-Socken, Getränk

Qigong-Yangsheng

8 Brokate
für Anfänger(innen)
Gabriele Kottal

33305
5-mal, dienstags, ab 20.02.24
16:30 – 17:30 Uhr
Kein Kurs am 19.03.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 36,70 €

33305A
8-mal, dienstags, ab 30.04.24
16:30 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 58,70 €

Qigong auf dem Stuhl

Qigong ist eine Bewegungs-, Atem- und Meditationsform zur Stärkung des gesamten Organismus. Die fließenden und gleichmäßigen Bewegungen beruhigen den Atem, dehnen und kräftigen die Muskeln und mobilisieren die Gelenke. Qigong auf dem Stuhl ist ein Angebot für Menschen, die auf Grund gesundheitlicher Einschränkungen die Sitzhaltung bevorzugen. Körperliche und geistige Beweglichkeit wird auch auf diesem Wege gefördert.
Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Sitzkissen, Getränk

NEU

Qigong auf dem Stuhl

Nicole Schneider

33307
5-mal, dienstags, ab 27.02.24
19:50 – 20:35 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 25,50 €

33307A
5-mal, dienstags, ab 16.04.24
19:50 – 20:35 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 25,50 €

Qi Gong für mehr Wohlbefinden

Qi Gong ist eine ideale Bewegungsart, um den Körper ganzheitlich zu trainieren. Qi Gong-Übungen sind wohltuend und entspannend. Sie fördern die Gesundheit und aktivieren den Energiefluss im Körper sowie die Koordination- und die Konzentrationsfähigkeit. Wir machen verschiedene Übungen, die zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden beitragen.
Mitzubringen: Matte oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe oder Socken, Getränk

Qi Gong für mehr Wohlbefinden

Annabelle Herter

33313
8-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 88,00 €

33313A
9-mal, mittwochs, ab 08.05.24
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 99,00 €

Tai-Chi

Roland Blon

Tai-Chi (Taiji quan) ist eine „Meditation in Bewegung“ Die Taiji-Übungsfolgen verbessern die Körperkontrolle durch Schulung von Beweglichkeit, Kraft, Haltung und Gleichgewichtssinn, auf der psychischen Ebene wird die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert. So können im Laufe der Zeit das Herz-/Kreislauf- und das Immunsystem gestärkt werden. Wir lernen in diesem Kurs die Grundprinzipien des Taiji kennen und üben diese an einer kürzeren, speziell zusammengestellten Bewegungsfolge, welche sich an der „24er Pekingform“ orientiert.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Laufsocken oder Gymnastik/Sportschuhe mit flacher Sohle

33320
10-mal, donnerstags, ab 29.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 16.05.24
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 94,00 €
Kleingruppe

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 Hosenbeinen

34001
8-mal, donnerstags, ab 29.02.24
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer, Gymnastikhalle
Gebühr: 45,00 €

www.vhs-nuertingen.de

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. Auch die Themen verbale Deeskalation und verbale Selbstverteidigung, richtige Körpersprache und Verhalten, um nicht Opfer von Gewalt zu werden, waffenlose Selbstverteidigung gegen die häufigsten Angriffe und Einsatz von Alltagsgegenständen in der Selbstverteidigung werden behandelt. Dieses Angebot richtet sich an alle Erwachsenen gleich welchen Alters. Wichtig: Es werden keinerlei Voraussetzungen an Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit, Alter oder sonstiger körperlicher Fitness gestellt. Die im Kurs gezeigten Techniken sind bis ins hohe Alter und ebenso bei körperlichen Beeinträchtigungen oder Behinderungen geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

34004
Samstag, 22.06.24, 10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Steinengrabenstraße 3
Gebühr: 53,30 €
Kleingruppe

Pilates

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

NEU

Pilates trifft Liebscher & Bracht®

Veronica Müller, Laura Müller

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

34061
16-mal, montags, ab 19.02.24
19:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 93,90 €

Pilates-Hybridkurse

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

Pilates & Yoga

Ivonne Colin

Dieser Kurs wird Sie fit für den Tag machen. Verschiedene kräftigende, mobilisierende und stabilisierende Übungen aus dem Pilatesprogramm sowie Dehnungen aus dem Yogaprogramm werden in dieser Stunde in einer flüssigen Abfolge kombiniert, damit Sie gut in den Tag oder ins Büro starten können.
Mitzubringen: Matte oder großes Handtuch, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

34050
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
07:30 – 08:15 Uhr
Kein Kurs am 19.03.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 44,00 € (Onlinegebühr: 41,80 €)

Pilates

Ivonne Colin

34051
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
08:30 – 09:15 Uhr
Kein Kurs am 19.03.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 44,00 € (Onlinegebühr: 41,80 €)

34052
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
09:30 – 10:15 Uhr
Kein Kurs am 19.03.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 44,00 € (Onlinegebühr: 41,80 €)

Pilates mit Yogaelementen

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

Anzeige

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

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34055
8-mal, mittwochs, ab 21.02.24
16:45 – 17:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03. und 17.04.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 35,20 € (Onlinegebühr: 33,40 €)

34056
9-mal, mittwochs, ab 21.02.24
17:45 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 39,60 € (Onlinegebühr: 37,60 €)

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058
16-mal, freitags, ab 23.02.24
09:15 – 10:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 7
Gebühr: 70,40 €

Pilates-Sommerkurse

Am Galgenberg in Nürtingen bietet Ivonne Colin ab Juni wieder 2 Pilates-Sommerkurse an. Diese finden dienstags ab 8.45 Uhr und mittwochs ab 17 Uhr nach den Pfingstferien auf der grünen Wiese statt. Außerdem wird es einen reinen Onlinekurs geben. Diese 3 Kurse enden Mitte August 2024 (in den Sommerferien).

© canvas

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

Ivonne Colin

34065
10-mal, dienstags, ab 11.06.24
08:45 – 09:45 Uhr
Nürtingen, Reiner Pavillon
Gebühr: 58,70 €

34067
10-mal, mittwochs, ab 12.06.24
17:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Reiner Pavillon
Gebühr: 58,70 €

Pilates & Yoga

Sommerkurs online
Ivonne Colin

34066
10-mal, dienstags, ab 11.06.24
07:30 – 08:15 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 7
Gebühr: 45,00 €

Wirbelsäulengymnastik

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

Sitzgymnastik

Stefania Siegfried-Gyr

Durch die verschiedenen Bewegungsübungen werden Körper und Geist aktiviert und mobilisiert. Dieses Angebot findet im Kroatenhof, unserem Kooperationspartner, statt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

34145
20-mal, montags, ab 05.02.24
9:00 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3,50 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

Körper in Balance 50+

für Frauen
Elisa Greiner

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

34132
15-mal, montags, ab 19.02.24
18:15 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 58,50 €

Körper in Balance

für Frauen
Elisa Greiner

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

34133
15-mal, montags, ab 19.02.24
19:05 – 19:50 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 58,50 €

Fit in die 2. Lebenshälfte

für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

Eine Rundum-Gymnastik zum Wohlfühlen für Frauen 60+. Fit in die 2. Lebenshälfte ist ein Koordinationstraining mit vielfältigen Bewegungskombinationen, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sowie eine gezielte Kräftigung des Körpers.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

34127
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 88,00 €

Älter werden – vital und fit bleiben mit Sturzprophylaxe

Stefania Siegfried-Gyr

30 % aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal jährlich – bei älteren Menschen führt das leider häufig zu einer Verletzung. Die Gründe für die Stürze sind vielfältig – von Stolperfallen über Sehstörungen zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen. Die gute Nachricht ist: viele der Stürze sind vermeidbar! Mit gezielten Übungen werden Sie Ihre Standfestigkeit und die Sicherheit beim Gehen verbessern. Dazu werden wir Ihr Gleichgewicht trainieren und Ihre Kraft aufbauen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

34105
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
10:05 – 10:50 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 66,00 €

Schonende Rückengymnastik

Michaela Haupt

Mit abwechslungsreichen 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 21.02.24
08:45 – 09:35 Uhr
Kein Kurs am 10.07., 17.07. u. 24.07.24
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt, Gymnastikhalle
Gebühr: 65,00 €

Aktives Rückentraining 50+

für Männer
Simone Winter

Ein gestärkter Rücken gibt uns ein gutes Körpergefühl. Wir wollen gezielt unsere Muskeln kräftigen und dehnen. Entdecken Sie den gesundheitlichen Nutzen für sich.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

34106
14-mal, mittwochs, ab 21.02.24
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. Eine kurze Entspannungsphase rundet die Einheit ab. Die Muskeln werden gestärkt und gedehnt und die darum liegenden Strukturen, die sogenannten Faszien, bekommen durch gezielte Übungen wieder ihre Spannkraft und Flexibilität. Die meisten Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeübt.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

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!

34137
15-mal, mittwochs, ab 21.02.24
16:00 – 16:45 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,50 €

Faszien(ierendes) Beckenbodentraining

für Frauen
Michaela Haupt

Ein kräftiger und flexibler Beckenboden stärkt uns und lässt uns wohler fühlen. Wir lernen durch einfache Übungen unser Kraftzentrum des Körpers, den Beckenboden, wahrzunehmen und gezielt anzusprechen. Durch fasziale Übungen trainieren wir den Beckenboden und die dazugehörigen Strukturen. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung

34138
15-mal, mittwochs, ab 21.02.24
16:50 – 17:35 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,50 €

Beckenbodengymnastik

Lange Zeit galt der Beckenboden als Tabuzone. Dieser Kurs stärkt gezielt den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur und dient zur Vorbeugung von Inkontinenz und Senkungsbeschwerden. Leichte, abwechslungsreiche Übungen zur Stärkung der Körpermitte werden erlernt, die gut in den Alltag integriert werden können. Ein kleiner Theorieteil zum besseren Verständnis und eine Entspannungsübung runden die Stunde ab.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Socken, Getränk

Beckenbodengymnastik 50+

Kraft aus der Mitte
für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34123
13-mal, donnerstags, ab 29.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 78,30 €

Beckenbodengymnastik

Kraft aus der Mitte
für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34124
13-mal, donnerstags, ab 29.02.24
10:10 – 11:10 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 78,30 €

Wirbelsäulengymnastik

Sabine Zöberer

34103
14-mal, donnerstags, ab 22.02.24
08:00 – 09:00 Uhr
Kein Kurs am 21.03. und 16.05.24
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 72,80 €

34107
14-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:10 – 10:10 Uhr
Kein Kurs am 21.03. und 16.05.24
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 72,80 €

Aktives Rückentraining

Nach einem kurzen Aufwärmen werden auch mit Hilfe verschiedener Kleingeräte die für einen gesunden Rücken wichtigen Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Mobilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke sowie eine Entspannung runden das Programm ab. Es werden Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Oberschenkel-Po und Pilates mit einfließen. Die Teilnehmer(innen) sollten keine akuten Rückenbeschwerden haben. Bitte ggf. einen Arzt vorher fragen.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

Aktives Rückentraining

Elisa Greiner

34118
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
17:55 – 18:55 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 78,00 €

34119
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
18:55 – 19:55 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 78,00 €

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

Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness

Diese Kurse beinhalten meist eine Mischung aus Herz-Kreislauftraining sowie einer Kräftigungs- und Dehngymnastik. Mit einem gesundheitsorientierten, effektiven und abwechslungsreichen Bewegungstraining aus verschiedenen Fitnesstrends können die körperliche Fitness und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Stundenlanges Sitzen ist in vielen Berufen kaum vermeidbar. Aber schnell kommt dadurch körperliche Aktivität im Alltag zu kurz. Tun Sie sich etwas Gutes und bewegen Sie sich. Unser Angebot ist vielfältig.

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

34409
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:40 – 20:40 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 72,00 €

34408
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:30 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 72,00 €

Bauch-Beine-Po

Yoleidy Walddörfer

Dieses Training unterstützt Dich darin, Deinen Körper in Form zu bringen. Nach einem kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen bzw. große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch, Matte

34407
13-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:45 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 14.05., 04.06., 11.06. u. 18.06.24
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 67,60 €

Fitness- und Konditionsgymnastik

Liesbeth Greiner

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

34401
15-mal, mittwochs, ab 21.02.24
17:50 – 18:50 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,00 €

Powerfitness

Liesbeth Greiner

Ein vielfältiges Bewegungsangebot zum Stressabbau ist dieses abwechslungsreiche Fitnessprogramm, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnesseinheiten, Muskelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stretching und Entspannungstechniken.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34416
15-mal, mittwochs, ab 21.02.24
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 sorgen für eine positive Auswirkung auf die Funktion und das Zusammenspiel von Muskeln und Bindegewebe.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

34421
15-mal, mittwochs, ab 21.02.24
20:05 – 20:50 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 66,00 €

Bodyweight-Training mit Tabata

Heike Gerwig

Du möchtest Kalorien verbrennen, deine Ausdauer trainieren und Muskeln aufbauen und das ganz ohne Geräte? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Trainiere nur mit deinem eigenen Körpergewicht und bringe dich an deine Leistungsgrenze. Tabatatraining bezeichnet ein intensives Intervalltraining, das geprägt ist von kurzen, knackigen und sich wiederholenden Übungen im Ausdauer- und Kraftbereich, gefolgt von noch kürzeren Erholungsphasen. Jede(r) kann mitmachen, denn die eigene Belastungsgrenze bestimmt man selbst.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe

34423
12-mal, donnerstags, ab 22.02.24
20:05 – 21:05 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 62,40 €

Felskletterkurs am Wiesenfels bei Reutlingen

für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg

Bei diesem Einsteiger(innen)kurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da dies jede(r) Teilnehmende alleine schaffen wird, wird die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse von erfahrenen Kletterlehrern vermittelt. Speziell lernen die Teilnehmenden auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter), kann es zu Verzögerungen bei Kursbeginn und Kursende kommen. Bei Schlechtwetter ist Sonntag, der 02.06.2024 der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Mitzubringen: Regenjacke, Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Turn- oder Wanderschuhe

34435
Sonntag, 12.05.24, 10:30 – 14:30 Uhr
St. Johann, Treffpunkt: Gestütshof, Wanderparkplatz nord-östl. des Gestütshofes am Waldrand
Gebühr: 65,00 €
Veranstalter im Sinne des Reiserechts: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg

Der Veranstalter meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder telefonisch bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt und ob der Kurs wetterbedingt auf den Ersatztermin verschoben werden muss. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie weder eine E-Mail noch einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch direkt bei der Kanustation & Rafting /Outdoorschule Black Forest Magic Bad Bellingen / Freiburg / Tel. 07664 6137700.

Tanzfitness und Trends

Rhythmisch-tänzerische Gymnastik oder Fitness hat vielfältige historische und kulturelle Wurzeln. Sie wird einerseits als eigenständige Form betrachtet, andererseits als Vorform zu bestimmten Tanzformen. In den letzten Jahren hat sich der Trend immer mehr hin zu exotischen Angeboten entwickelt. Grundrhythmen basieren oft auf 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.

Zumba® Fitness

ZUMBA® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: Handtuch oder Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe, Getränk

Zumba® Fitness
Yoleidy Walddörfer

34608
13-mal, dienstags, ab 20.02.24
17:30 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 14.05., 04.06., 11.06., u. 18.06.24
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 76,30 €

BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG

Zumba® Fitness
für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Giulia Guillen

34604
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:50 – 20:50 Uhr
Kein Kurs am 23.04., 18.06. und 25.06.24
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 82,20 €

Line Dance

Der Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, die in Reihen vor- und nebeneinander zu Country, Pop, Rock und vieles mehr getanzt wir. Dieser Gruppentanz entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA aus dem Show – und Volkstanz. Durch synchrone Ausführung der Tanzschritte, mit wiederholenden Schrittkombinationen, entsteht eine harmonische Formation.

NEU

Line Dance
für Neueinsteiger(innen)
Sibylle Denk

Wir erlernen die Grundschritte Grapevine, Jazz Box, Kick-Ball-Change und Rock Step. Im weiteren Kursverlauf vertiefen wir diese mit verschieden Choreografien.
Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

34617
5-mal, mittwochs, ab 21.02.24
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 39,00 €

34617A
12-mal, mittwochs, ab 10.04.24
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 93,60 €

Line Dance
für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen
Sibylle Denk

34618
17-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 132,60 €

Line Dance
für Anfänger(innen)
Sibylle Denk

34619
17-mal, mittwochs, ab 21.02.24
20:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Bodelschwinghschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 88,40 €

Angebote im Wasser

Gymnastik im Wasser ist aufgrund des Wasserauftriebs wesentlich gelenkschonender als an Land, da es den gesamten Bewegungsapparat (vor allem Wirbelsäule und Bandscheiben) entlastet. Gleichzeitig werden bei den gymnastischen Übungen Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Überwindung des Wasserwiderstandes werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke mobilisiert sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel und wirkt straffend auf das Bindegewebe. Je nach Intensität ist Bewegung im Wasser auch ein „Kalorienkiller".
Wichtig: Bei Herz-Kreislaufbeschwerden oder anderen Erkrankungen trainieren Sie bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

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 Kreislauf trainiert und der gesamte Bewegungsapparat ganzheitlich gestärkt – und das fünfmal effektiver als zu Lande. Unter Wasser führen Sie die Übungen langsam und fließend durch. Durch den hydrostatischen Druck im Wasser und den entstehenden Reibungswiderstand kommt es zu einer extremen Massagewirkung, die sich mit der Intensität der Bewegung steigern lässt.

In den Kursen im Hallenbad Nürtingen und im Inselbad Zizishausen sollten die Teilnehmer(innen) schwimmen können, da im Tiefwasser gelaufen wird.

Aquafitness
in der Mittagspause
Tanja Dimitrijevic

34311
17-mal, dienstags, ab 20.02.24
13:00 – 13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
Gebühr: 102,00 € (inkl. Eintritt)

Aquafitness
in der Mittagspause
Gitti Wierichs

34312
16-mal, mittwochs, ab 21.02.24
13:00 – 13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
Gebühr: 96,00 € (inkl. Eintritt)

Aquafitness
in der Mittagspause
für Frauen
Tanja Dimitrijevic

34301
16-mal, donnerstags, ab 22.02.24
12:20 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
Gebühr: 88,00 € (inkl. Eintritt)

34302
16-mal, donnerstags, ab 22.02.24
13:05 – 13:45 Uhr
Nürtingen, Inselbad, Zizishausen
Gebühr: 88,00 € (inkl. Eintritt)

Aquafitness
Regine Schweizer

34330
12-mal, dienstags, ab 30.01.24
18:00 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 59,30 € (zzgl. Eintritt)

34331
12-mal, dienstags, ab 30.01.24
18:50 – 19:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 59,30 € (zzgl. Eintritt)

34332
12-mal, dienstags, ab 30.01.24
19:40 – 20:25 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 59,30 € (zzgl. Eintritt)

34333
11-mal, mittwochs, ab 31.01.24
18:00 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 54,30 € (zzgl. Eintritt)

34334
11-mal, mittwochs, ab 31.01.24
18:50 – 19:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 54,30 € (zzgl. Eintritt)

34335
11-mal, mittwochs, ab 31.01.24
19:40 – 20:25 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 54,30 € (zzgl. Eintritt)

Aquajogging

Aquajogging verhilft zu mehr Ausdauer und Belastbarkeit. Laufen im Wasser nutzt gegenüber dem normalen Joggen die Vorteile des Temperaturreizes, des höheren Energieverbrauchs und der Massagewirkung. 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. Allerdings sollten die Teilnehmer(innen) schwimmen können, da im Tiefwasser gelaufen wird.

Aquajogging
Christiane Metz

34305
7-mal, mittwochs, ab 21.02.24
09:10 – 09:55 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 34,60 € (zzgl. Eintritt)

34305A
8-mal, mittwochs, ab 05.06.24
09:10 – 09:55 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 39,50 € (zzgl. Eintritt)

34306
7-mal, mittwochs, ab 21.02.24
10:00 – 10:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 34,60 € (zzgl. Eintritt)

34306A
8-mal, mittwochs, ab 05.06.24
10:00 – 10:45 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 39,50 € (zzgl. Eintritt)

34307
7-mal, mittwochs, ab 21.02.24
10:50 – 11:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 34,60 € (zzgl. Eintritt)

34307A
8-mal, mittwochs, ab 05.06.24
10:50 – 11:35 Uhr
Nürtingen, Freibad, Sprungbecken
Gebühr: 39,50 € (zzgl. Eintritt)

Rückenkraul-Schwimmen
Beate Reinhardt

Beim Kraulschwimmen in Rückenlage wird, zur Vorbeugung von Rückenproblemen, die Rückenmuskulatur gekräftigt und Spannung in der Körpermitte aufgebaut, es ist auch Voraussetzung für das Kraulen in Brustlage.

34353
3-mal, mittwochs, ab 13.03.24
09:50 – 10:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl

Der Rückenkraulkurs 34353 ist auf maximal 3 Personen begrenzt und kostet bei Teilnahme von 1 Person: 120,00 €, ab 2 Personen: 60,00 €. 3 Personen zahlen jeweils 40,00 € (zzgl. Eintritt). Sie können sich bei uns auch gern als Interessent(in) anmelden. Wir informieren Sie rechtzeitig, wie der Anmeldestand vor Kursbeginn ist.

Grundlagen des Kochens

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

39000
5-mal, montags, ab 08.04.24
18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 98,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

© pixabay

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. Der Kurs wird gemeinsam mit Leben inklusiv e.V. angeboten.

39001
5-mal, montags, ab 08.04.24
15:30 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich (zzgl. Lebensmittel nach Verbrauch)

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, 06.04.24, 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 Käuter-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.

39011
Samstag, 22.06.24, 10:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 39,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)

Anzeige

WELTLADEN NÜRTINGEN

Wir freuen uns auf Sie!
Mo.-Fr. 9.00-18.00, Sa. 9.00-13.30
Kirchstraße 25 • 72622 Nürtingen
info@nuertinger-weltladen.de
www.nuertinger-weltladen.de

Gesund und nachhaltig

Fingerfood, Aufstriche, Dips und Salate: Vegane Leckereien fürs Partybuffet

Sonja Brandner

Ob Parybuffet, Brunch oder Picknick – wir bereiten alles zu, was auf keinem Buffet fehlen darf: Fingerfood und Snacks, herzhafte und süße Aufstriche, verschiedene Dips und Salate. Freuen Sie sich auf veganen „Mozzarella“, Sushi, Orangen-Hummus, Black-Bean-Burger-Patties Nacho-„Käsesauce“, Schokobällchen und noch mehr. Mit den ausführlichen Rezepten zum Mitnehmen gelingen die Leckereien garantiert auch zu Hause! Der Kurs eignet sich auch für Anfänger(innen), Nicht-Veganer(innen) und für Menschen mit einer Unverträglichkeit gegen Soja oder Milch.
Wir verwenden im Kurs nur bodenständige, rein pflanzliche Zutaten in hoher Bioqualität.

39015
Samstag, 29.06.24, 11:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 46,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel und Rezepte)

NEU

Gesunde Fette und Öle

Vortrag mit Anmeldung. Karin Bayer

Am heutigen Abend stellt Frau Karin Bayer die Frage warum Fett nicht gleich Fett ist und wie die richtigen Fette die Gesundheit fördern und gibt Ihnen einige Antworten darauf.
Jahrzehnte lang waren Fette in der Ernährung verschrien und galten als Dickmacher und Ursache für viele Krankheiten. Heute weiß man: Fette sind für die Gesundheit lebensnotwendig und können sogar dazu beitragen, das Gewicht zu reduzieren. Der Abend soll helfen, die „guten“ von den „schlechten“ Fett(-säuren) zu unterscheiden und die Einsatzmöglichkeiten in der Küche kennenzulernen.

39016
Dienstag, 27.02.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 12,00 €

NEU

Der Säure-Basen-Haushalt

Vortrag mit Anmeldung. Karin Bayer

Unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise trägt häufig dazu bei, dass der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät. Dies kann von Schlappheit oder Müdigkeit bis hin zu ernsthaften Erkrankungen wie Arthrose oder Nieren-/Gallensteine führen. Aber auch Cellulite, früher Faltenbildung oder verklebten Faszien kann mit der Auswahl der richtigen Lebensmittel entgegen gewirkt werden.
Wie Sie mit der Auswahl richtiger Lebensmittel dem entgegen wirken können und gesund ins Gleichgewicht kommen, ist Thema des heutigen Abends.

39017
Donnerstag, 25.04.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 12,00 €

Backen

NEU

Cupcakes, leckere Variationen schön dekoriert

Andrea Böwer

Cupcakes passen zu jeder Gelegenheit und sind einfach zu machen. Wir backen verschiedene Sorten, stellen passende Toppings her und zum Schluss wird garniert.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze, Gefäße für Gebäck

39020
Samstag, 15.06.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 30,00 € (inkl. 10 € für Lebensmittel)

Kleine Torten

Andrea Böwer

Wenn Sie gerne backen und kreativ sind, sind Sie hier genau richtig. Wir stellen an zwei Kurstagen eine kleine Torte her. Dieser Kurs beinhaltet alles, vom Biskuit über die Buttercreme bis zum kreativen Ausgarnieren. Am Ende können alle Teilnehmer(innen) eine kleine Torte mit nach Hause nehmen.
Mitzubringen: Schürze, Behälter für die Torte, Getränk

39021
Freitag, 05.07.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 06.07.24, 10:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 38,60 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

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!

Kochen und Genießen

Wein, Weib und andere Morde

Schriftstellerin und Köchin Angela Eßer

Wenn eine Weinprobe ganz anders endet als erwartet, eine gestohlene Sammlung wertvoller Weine einer Frau unverhofftes Glück bringt oder eine Leiche schnell aus einem Weinberg entfernt werden muss, dann ist Glauser-Preisträgerin Angela Eßer zu Gast. Im Gepäck hat sie kriminellgute Kurzgeschichten, die auch immer mit einer Prise Humor gewürzt sind.
Eine Lesung mit passenden kleinen kulinarischen Köstlichkeiten.
Wenn ein Fortuna-Aufstrich alles andere als Glück bringt, ein deutscher Busfahrer Streit wegen eines Aceto Balsamico vom Stapel bricht oder eine Leiche schnell aus einem Weinberg entfernt werden muss, dann handelt es sich um amüsant-spannende Kurzkrimis von Glauser-Preisträgerin Angela Eßer, die man nicht verpassen sollte: Lesung mit passenden kleinen kulinarischen Köstlichkeiten.
Dieses Angebot ist Teil der Krimizeit 2024.

39004
Samstag, 17.02.24, 15:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 58,00 € (inkl. kulinarische Snacks)

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 eine 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. Sie erhalten professionelle Tipps. 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.

39041
Samstag, 02.03.24, 14:00 – 18:00 Uhr
Eingang Überlinger Straße
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 61,60 € (inkl. 35 € für Schalen- und Krustentiere)

BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG

© clipdealer

Piwi-Rebsorten – der Weinbau der Zukunft?

Die Klimaveränderungen stellen die Winzer international vor große Herausforderungen: Höhere Temperaturen, Starkregen und Hagel, lange Trocken- und Nassperioden setzen den Rebstöcken zu. Abhilfe kann eine Verlagerung der Anbauflächen oder eine veränderte Zusammensetzung der Rebsorten schaffen, gleichzeitig soll eine nachhaltige und umweltschonende Bewirtschaftung der Weinberge gewährleistet werden.
Neue, pilzwiderstandsfähige Rebsorten (sog. Piwis) können einen Beitrag dazu leisten, indem sie deutlich weniger Pflanzenschutzmittel benötigen und somit im Bio-Weinbau besonders gefragt sind. Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Weinexperte, stellt Ihnen an diesem Abend verschiedene Weiß- und Rotweine aus Piwi-Rebsorten vor und beleuchtet kritisch deren zukünftige Perspektive – sowie die Gretchenfrage: Schmecken Piwi-Weine bereits so gut wie die klassischen Gewächse?

Piwi-Rebsorten – der Weinbau der Zukunft?

Hannes Rehm

39050
Freitag, 12.04.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 39,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39051
Samstag, 13.04.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 39,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

Die Pfalz – Weintrends zwischen Tradition und Moderne

Deutschlands zweitgrößtes Weinanbaugebiet lockt mit seiner reizvollen Landschaft des Pfälzerwalds Touristen und Genießer gleichermaßen an. Von den zwei Unterregionen entlang der deutschen Weinstraße sticht die Mittelhaardt durch besondere Rieslinge hervor, aber auch die Südpfalz hat in den letzten Jahren mit ihren weißen und roten Burgundersorten enorm an Ansehen gewonnen. Überhaupt hat der Wechsel zur jüngeren Generation viele Betriebe durch neue Ideen, Rebsorten und Ausbaumethoden in die Moderne katapultiert und somit liegen Pfälzer Weine voll im Trend und strotzen vor Selbstbewusstsein.
Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Verkostungsexperte, stellt Ihnen an diesem Abend eine Auswahl an spannenden Weiß- und Rotweinen aus der Pfalz vor und macht Sie bekannt mit jungen, aufstrebenden Winzern dieser Region.

Die Pfalz – Weintrends zwischen Tradition und Moderne

Hannes Rehm

39052
Freitag, 17.05.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 39,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

39053
Samstag, 18.05.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

© Ursula Weingart-Brodbeck

Faszination Schottland und Whisky

Vortragsabend mit Film,
Foto-Show sowie Whiskyverkostung
Ursula Weingart-Brodbeck

Die Referentin bringt Ihnen bei einem unterhaltsamen Vortrag und einer kurzen Film- und Foto-Show die Geschichte Schottlands näher. Tauchen Sie ein in die mystische Geschichte Schottlands, der faszinierenden Stadt Edinburgh mit ihren dunklen, schmalen Gassen voller Geheimnisse und ihrer imposanten Burganlage. Es ist die Stadt, die J.K. Rowling zum ersten Harry-Potter-Roman inspiriert hat. Lassen Sie sich verzaubern von den kargen Highlands mit ihrer unglaublichen Geschichte, den fjordartigen Meeresbuchten – genannt Lochs, schroffen Bergen, mächtigen Burgen und Schlössern und der sanften hügeligen Landschaft der Lowlands. Whisky darf bei Schottland nicht fehlen, fachkundig werden Sie in die Welt des Whisky eingeführt und es erwarten Sie erlesene schottische Whiskys.
Bei der Verkostung heißt es nun „Slainthe Mhaith“! Viel zu schnell geht dieser kurzweilige Abend vorbei und Sie werden sicher noch lange an die atemberaubenden Landschaften und den leckeren Whisky denken.

39054
Freitag, 22.03.24, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok’scher Keller
Gebühr: 40,00 € (inkl. 20 €/Person für Whisky, Brot und Glas)

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 4. März.2024. Gerne können nach diesem Termin noch freie Plätze erfragt werden.

Rum-Tasting

Mark Horlacher

An diesem Abend verkosten Sie nicht nur sieben verschiedene Sorten Rum, Sie erfahren auch viel Wissenswertes über die Herstellung und die Unterscheidung der einzelnen Sorten. Mark Horlacher nimmt Sie mit durch die Geschichte des Rums und liefert interessante Hintergrundinformationen.

39055
Freitag, 03.05.24, 19:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)

Portugal: Portwein-Tasting

Mark Horlacher

Lassen Sie sich nach Portugal entführen – Sie kosten sich durch fünf verschiedene Sorten Portwein und erfahren viel Wissenswertes über die Unterscheidung der einzelnen Typen und Sorten. Bekannte Vertreter wie Ruby und Tawny dürfen an diesem Abend natürlich nicht fehlen.

39056
Freitag, 31.05.24, 19:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)

Iris Oettinger © Katharina Schlup

Jazz-Frühschoppen mit Iris Oettinger

Iris Oettinger

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

39080
Sonntag, 25.02.24, 11:30 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

39081
Sonntag, 23.06.24, 11:30 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (Speisen und Getränke werden vor Ort bezahlt)

Kochkulturen

© S. Brandner

Traditionelle indische 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 (Familien-)Rezepte von der Vorspeise bis zum Dessert.
Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

Traditionelle indische Küche aus der Region Gujarat

Harsha Oza

39060
Samstag, 23.03.24, 10:30 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 42,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

Traditionelle nordindische Küche

Harsha Oza

39061
Samstag, 04.05.24, 10:30 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 42,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

Die russische Küche

Maria Fix

Im Laufe der Jahrhunderte waren russische Hausfrauen – stets darauf bedacht, ihre Gäste besonders zu verwöhnen – diesen schönen Brauch kultiviert und eine Fülle phantasievoller Rezepte entwickelt. Einige davon probieren wir heute aus: Borschtsch, Pelmeni und Piroschki.
Mitzubringen: Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39063
Samstag, 20.04.24, 15:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 35,60 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)

Die kasachische und usbekische Küche

Maria Fix

In Kasachstan und in Usbekistan wurde und wird ausgiebig und gut gegessen und getrunken. Man nimmt sich Zeit zum Kochen und zum Genießen. Mit Dymljama, Samsa und Tschak-Tschak lernen Sie an diesem Abend typische kasachische und usbekische Gerichte kennen.
Mitzubringen: Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39064
Samstag, 22.06.24, 15:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 35,60 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)

NEU

Die ivorische Küche

Armelle Schäftlein

Die ivorische Küche ist eine der abwechslungsreichsten in Westafrika. Jede ethnische Gruppe im Land hat ihre kulinarischen Spezialitäten. Die Soßen spielen an der Elfenbeinküste eine wichtige Rolle. In diesem Kurs gibt es als Vorspeise einen Avovado-Salat. Der Hauptgang besteht aus eine Rindfleischgericht mit Sauce Akpi und zum Nachtisch gibt es Foutou à la banane.

39067
Samstag, 13.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 30,00 € (inkl. 10 € für Lebensmittel)

© clipdealer

NEU

Die Mittelmeer-Küche/ Die Mittelmeer-Diät

Karin Bayer

Die Mittelmeerküche gehört zu den gesündesten Ernährungsformen der Welt. Doch Pizza und Pasta sind damit nicht gemeint. Bei der Mittelmeerdiät schauen wir auf die Essgewohnheiten unserer südeuropäischen Nachbarländer wie Südfrankreich, Italien und Griechenland. Dort wird seit jeher regional und saisonal gegessen mit viel Gemüse, frischem Obst, Kartoffeln, Nüsse, frischem Fisch und guten Ölen wie Olivenöl.
Neben viel Information bereiten gemeinsam ein Anti Pasti zu. Dazu passt die selbst gebackene Foccacia und ein mediterranes Hummus.

39068
Samstag, 08.06.24, 10:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
25, 00 € (inkl. 5 € für Lebensmittel)

Sprachen

Petra Garski-Hoffmann M.A.
Naomi Scheel

Deutsch als Fremdsprache 56
Englisch 57
Französisch 61
Filme in Originalsprache 62
Italienisch 64
Spanisch 67
Selten unterrichtete Sprachen 69

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.

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

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.

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 die Teilnehmenden 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 die Teilnehmenden das „Zertifikat Integrationskurs“.

Sollten beim „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1“ oder beim Test „Leben in Deutschland“ freie Plätze verfügbar sein, können interessierte Personen nach vorheriger rechtzeitiger Anmeldung daran teilnehmen. Für den „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1“ ist jedoch Voraussetzung, dass diese mind. ein Modul eines Integrationskurses besucht haben und dies auch belegen können oder eine Personenkennziffer des Bundesamtes zur Prüfungsanmeldung mitbringen.

Die Volkshochschule Nürtingen 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 Zuwanderinnen und Zuwanderer kostenfrei, wenn diese bestimmte Voraussetzungen erfüllen, ansonsten müssen sie einen Kostenbeitrag zahlen.

Interessierte Personen können sich bei der Volkshochschule oder auch bei der Ausländerbehörde über Integrationskurse und aktuelle Einzelheiten und Fördermöglichkeiten informieren. Sie sollten dafür rechtzeitig einen Antrag auf Zulassung zum Kurs (Antragsformulare bei der Volkshochschule oder der Ausländerbehörde) stellen.

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.

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 58 entnehmen.
Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse/Integrationskurse den Text oben!

Abendkurs Deutsch – A1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 1)
Sebnem Ünlü

41015
25-mal, dienstags und freitags,
ab 20.02.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Evangelisch method. Kirche,
Gemeindehaus Raum U01
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 1/2)
Isabelle Dupuis

41016
25-mal, dienstags und donnerstags,
ab 20.02.24, 20:00 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 2/3)
Isabelle Dupuis

41017
25-mal, dienstags und donnerstags,
ab 20.02.24, 18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 3/4)
Despina Diamantopulu

41018
25-mal, montags und mittwochs,
ab 19.02.24, 18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite 58 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)
Despina Diamantopulu

41020
25-mal, montags und mittwochs,
ab 19.02.24, 19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – B 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 6)
Sebnem Ünlü

41021
25-mal, montags und donnerstags,
ab 19.02.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Evangelisch method. Kirche,
Gemeindehaus Raum U01
Gebühr: 152,50 €

Deutsch – B 2 – Teil 3

(Buch: Aspekte neu B2 Lehrbuch)
Marius Kneer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die das Zertifikat Deutsch B1 oder das Zertifikat der DTZ-Prüfung erworben haben. Der Kurs besteht aus insgesamt drei Teilen.
Der Kurs findet montags und mittwochs als online-Kurs via Zoom statt. Am Samstag findet er in Präsenz in der Schloßbergschule statt.

41025
24-mal, montags und mittwochs,
ab 18.03.24, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 252,80 €

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? Sie finden aber keinen geeigneten Kurs in unserem Programmheft? Dann sprechen Sie mit uns. Wir bieten Ihrem Unternehmen, Ihrem Verein oder einfach Ihnen und Ihren Freunden einen maßgeschneiderten Sprachkurs in den Fremdsprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch an.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355 oder per E-Mail: garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de)

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.

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin in diesem Semester sog. Mehrsprachenkurse für romanische Sprachen an (vgl. Kursnr. 40081 bis 40083). Wir freuen uns auf Sie!
Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40080
Donnerstag, 11.04.24, 19:30 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
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 Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.
- 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

C 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 2 Folgendes können:
- **Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- **Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- **Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- **Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 1 Folgendes können:
- **Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- **Sprechen** – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- **Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- **Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

B 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 2 Folgendes können:
- **Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- **Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

B 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 1 Folgendes können:
- **Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- **Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- **Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben

ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

A 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 2 Folgendes können:
- **Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- **Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- **Lesen** – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- **Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

A 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 1 Folgendes können:
- **Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- **Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
- **Schreiben** – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

NEU

Tipps zum Sprachenlernen

(Material des Kursleiters)
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
Mittwoch, 21.02.24, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 15,90 €
Kleingruppe

Englisch für den Urlaub für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 1)
Julia Novyk

Sie gehen ins Ausland, aber Ihr Englisch lässt zu wünschen übrig? Werden Sie sich in einem Restaurant, Hotel oder Flughafen zurecht finden und sicher fühlen? Um die Reise nicht durch mangelnde Englischkenntnisse zu erschweren, sollten Sie üben. Deshalb bieten wir einen Minikurs „Englisch für den Urlaub für Anfänger (innen) – A1" an. Unsere Intensivkurse stärken Ihr Englisch und bereiten Sie auf eine Auslandsreise vor.
Der Kurs richtet sich an Anfänger(innen). Natürlich ist es unmöglich, in kurzer Zeit eine neue Sprache zu perfektionieren, aber es ist durchaus möglich, vorhandenes Wissen zu erweitern und Sicherheit für die Kommunikation in alltäglichen Situationen im Ausland zu gewinnen.

42001A
6-mal, freitags, ab 01.03.24
17:15 – 19:15 Uhr
am 19.04.23 in Raum 02 Schloßbergschule
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch für den Urlaub für Fortgeschrittene – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 6)
Julia Novyk

Dies ist die Fortsetzung des Kurses 42001A. Auch neue Teilnehmer(innen) sind willkommen, wenn sie schon geringe Kenntnisse mitbringen.

42001B
6-mal, freitags, ab 03.05.24
17:15 – 19:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch 60+

Eine Fremdsprache zu lernen, ist interessant, hilft auf Reisen und hält geistig fit. Doch häufig befürchten ältere Menschen, dass sie in einem Sprachkurs langsamer als die jüngeren Teilnehmer(innen) vorankommen und den anderen „hinterherhinken". In diesem Englischkurs, speziell für Senior(inn)en, müssen Sie sich diese Sorgen nicht machen, da alle Teilnehmenden von der Altersstruktur her ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und das Lerntempo in der kleineren Gruppe Ihren Bedürfnissen angepasst werden kann.

Englisch 60+ – A 1

(Buch: Easy English A 1.1, ab Lektion 6)
Julia Novyk

42002
10-mal, mittwochs, ab 28.02.24
17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Englisch 60+ – A 1

(Buch: Easy English A 1.1, ab Lektion 10)
Julia Novyk

42003
10-mal, montags, ab 26.02.24
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B1.1, ab Lektion 6, Cornelsen-Verlag)
Rotraut Schönleber

42005
15-mal, dienstags, ab 27.02.24
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 120,00 €

Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B 1.1, ab Lektion 11)
Sarah Schiettinger

42006
15-mal, montags, ab 19.02.24
14:30 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 120,00 €

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 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 – Starterkurs 1

(Buch: Easy English A 1.1, ab Lektion 1)
Irene Ganter

42008
12-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

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 werden in eine echte englische Atmosphäre eintauchen und sich nach und nach ohne unnötige Eile mit allen Aspekten der englischen Sprache vertraut machen. Jede Lektion beginnt mit einer Einführung in den grundlegenden und relevanten Wortschatz für den Alltag. Ohne grammatikalische Grundlagen ist es unmöglich, Englisch zu lernen, daher ist ein Teil des Unterrichts der Grammatik gewidmet. Denken Sie daran: Der Hauptschlüssel für erfolgreiches Lernen sind Sie! Nur eine gewissenhafte Einstellung zum Lernen ermöglicht es Ihnen, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern und das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

42009A
6-mal, mittwochs, ab 06.03.24
18:45 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch Upgrade Fortsetzungskurs – A 1

(Buch: Easy English Upgrade A 1 (Cornelsen), ab Lektion 4)
Julia Novyk

42009B
6-mal, mittwochs, ab 15.05.24
18:45 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Englisch – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 2/3)
Irene Ganter

Dies ist der ideale Einstiegskurs für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen. Grundlagen aus Network Now A 1 Starterkurs für echte Anfänger(innen), werden wiederholt, vertieft und ergänzt.

42010
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 96,00 €

Englisch – A 1

(Buch: Let's enjoy English A 1.2, ab Lektion 3)
Anne O'Callaghan

Wenn Sie ein paar Grundkenntnisse der englischen Sprache haben, dann sind Sie herzlich willkommen in einer kleinen, lebhaften Gruppe, in der wir mit viel Spaß die englische Sprache entdecken.

42014
10-mal, montags, ab 26.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

NEU

Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1)
Julia Novyk

Die englische Sprache erweitert die Grenzen der beruflichen und alltäglichen Kommunikation. Das Internet, soziale Netzwerke sowie Ihr Karrierewachstum hängen mit der englischen Sprache zusammen. Dieser „Intensiv-Englisch"-Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, mit Geschäftspartnern zu kommunizieren, sich beim Reisen sicher zu fühlen, Bücher zu lesen und Filme in der Original Sprache anzusehen – sowie Teil der globalen Gemeinschaft zu sein. Kenntnisse der englischen Sprache bieten viele Möglichkeiten und ästhetisches Vergnügen.

42019
12-mal, donnerstags, ab 22.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 25.04.24
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Englisch – A 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

42020
12-mal, montags, ab 19.02.24
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 202
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Englisch – A 2

(Buch: wird im Kurs bekannt gegeben)
Irene Ganter

Sie haben früher in der Schule schon Englisch gelernt (ca. 4 Jahre) und wollen jetzt mit der A2 Stufe Ihre Kenntnisse weiter ausbauen und auffrischen.

42021
12-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 96,00 €

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: Network Now B 1.1, ab Lektion 1)
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 21.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Gesundheit – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

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

Englisch – B 1

(Buch: Network Now B 1.1 ab Lektion 3)
Uschi Weiss

42031
13-mal, mittwochs, ab 28.02.24
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 137,80 €
Kleingruppe

Endlich Zeit für Englisch! – B 1/B 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

42032
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 120,00 €

Englisch – B 2

(Buch: Key B2.1 ab Lektion 2)
Uschi Weiss

42033
14-mal, mittwochs, ab 28.02.24
10:35 – 12:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 148,40 €
Kleingruppe

Easy Conversation – B 1

(Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

The aim of this course is to improve your communicative skills reading, listening and talking. We will practise speaking in a relaxed atmosphere, mostly by reading and discussing texts taken from various sources (newspapers, magazines, short stories, songs etc.) as well as by talking about various topics. Vocabulary work and grammar will also be included.

42034
10-mal, montags, ab 26.02.24
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 83,00 € (inkl. Materialkosten)

English – Conversation and more – B 2

(Material der Kursleiterin)
Anne O'Callaghan

This is a course for students who wish to improve their communicative skills in a relaxed atmosphere. We will talk about current events and topics of interest, read and discuss short stories or articles from magazines and newspapers, and revise difficult structures of the English language. Material will be provided in class.

42037
12-mal, montags, ab 26.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Englisch gezielt erweitern und vervollkommnen. 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.

Discussions A to Z – B 2/C1

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem freien Sprechen. Für Wiedereinsteiger(innen) gut geeignet.

42039
12-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:00 – 10:30 Uhr
Kein Kurs am 02.05.2024
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.

42044
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 224
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

English – Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin und Buch: nach Absprache im Kurs)
Uschi Weiss

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Textverständnis und Konversation.

42038
15-mal, dienstags, ab 27.02.24
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 135,00 €
Kleingruppe

English Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring

42047
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
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 5/6)
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.
Voraussetzung: Englischkenntnisse auf A2 Niveau (6 Jahre Schulenglisch oder Abschluss VHS Business English Kurs A2).

42052
12-mal, mittwochs, ab 28.02.24
19:00 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

English – Business Etiquette

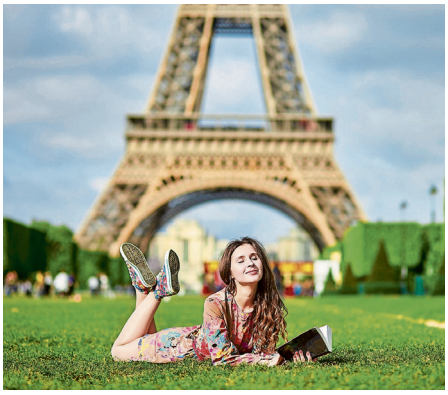
(Buch: Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Business etiquette is a very important criteria of modern professional communication. The course will help you to feel comfortable in any situations, increase your selfconfidence and to be successful in the world of business. In the lessons we will train conducting oneself at meetings and work-related functions, email and telephone etiquette, business writing rules, dressing for success and so on.
The course includes case studies and roleplays.
The experienced tutor is teaching business English to individuals and corporate clients, is certified by ESOL (University of Cambridge) and TESOL/ TEFEL. She holds a university degree in languages and a PhD in Economic Sciences.

42053
7-mal, dienstags, ab 12.03.24
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 89,60 €
Kleingruppe

UNTERWEGS AUF DEM LAUFENDEN BLEIBEN

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).

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 ro-

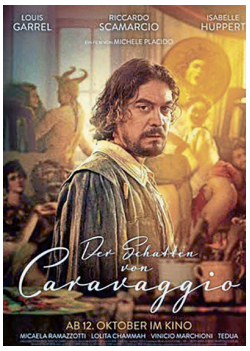
Dienstagsfilm und Sonntagsmatinee – Fremdsprachige Filme im Original

Alle Filme werden im Traumpalast Nürtingen gezeigt

L'OMBRA DI CARAVAGGIO
Der Schatten von Caravaggio

Italienisch mit dt. Untertiteln (2023)

Sonntag, 04.02., 17:45 Uhr
Dienstag, 06.02., 20:15 Uhr



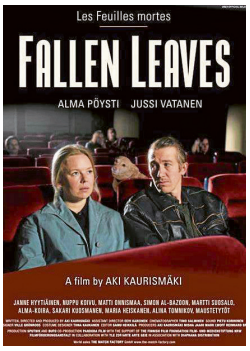
Als der Maler Caravaggio im Jahre 1609 des Mordes angeklagt wird, flieht er aus Rom in Richtung Neapel und versucht, mit Unterstützung der einflussreichen Familie Colonna von der Kirche eine Begnadigung zu erreichen. Derweil beauftragt der Papst persönlich einen Inquisitor mit einer Untersuchung des Malers, dessen Kunst innerhalb der Kirche als subversiv angesehen wird. Der als „Schatten" bekannte Ermittler enthüllt die widersprüchlichen Laster genauso wie die Qualitäten Caravaggios.

„Seine (Caravaggios) Bilder sind Vorläufer des Films. Sie positionieren ihre Gegenwart zwischen Hell und Dunkel. Der Kameramann Michele D'Attanasio empfindet den Ursprung dieser Kunst aus der Finsternis von Armut und Kerker nach. (...) Der spannende Film macht Lust, die Bilder von Caravaggio wieder zu sehen – in ihrer Zweideutigkeit und in ihrer Zerrissenheit." (Simone Reber, rbb Kultur).

KUOLLEET LEHDET
Fallende Blätter

Finnisch mit dt. Untertiteln (2023)

Sonntag, 17.03., 17:45 Uhr
Dienstag, 19.03., 20:15 Uhr



Die Tragikomödie des vielfach preisgekrönten finnischen Regisseurs Aki Kaurismäki handelt von zwei einsamen Menschen, die sich zufällig begegnen und versuchen, ihre erste, einzige und letzte Liebe zu finden. Das Werk bildet den Abschluss von Kaurismäkis sogenannter proletarischen Reihe und wurde beim Internationalen Filmfestival von Cannes im Mai 2023 uraufgeführt. Er erhielt zahlreiche Preise. Die Rezensenten urteilten zusammengefasst, das Werk sei *„eine skurrile Geschichte über unglückliche Liebende und ein lebensbejahendes Juwel" von Kaurismäki. (Rotten Tomatoes)*

TÓTEM

Spanisch mit dt. Untertiteln (2023)

Sonntag, 14.04., 17:45 Uhr
Dienstag,16.04, 20:15 Uhr

Das Familiendrama von Lila Avilés zeigt aus der Sicht des 7-jährigen Mädchens Sol die zum Teil chaotisch verlaufenden Vorbereitungen zu einer Geburtstagsfeier für dessen todkranken Vater, die zugleich auch ein Abschiednehmen bedeutet. Während die Familie im Hause des Großvaters eine Überraschungsfeier für ihren todkranken Vater vorbereitet, wird Sol Zeugin, wie die Grundfesten des Familienverbundes erschüttert werden. Das junge Mädchen lernt, dass man manche Dinge loslassen muss, um glücklich zu werden und spricht am Ende aus, was sich alle in der Familie wünschen.

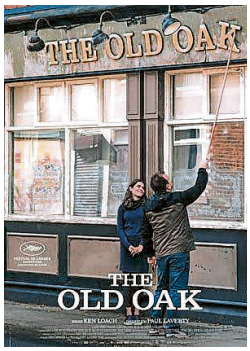
Man putzt und backt zusammen, streitet sich, wütet gegen den drohenden Verlust und feiert zugleich das Leben. Die Menschen in Mexiko haben bekanntlich ein entspannteres Verhältnis zum Tod als wir. „Dieser Film ist ein Fest!" (Brigitte, Nr. 24)

Der Film von Lila Avilés wurde als mexikanischer Kandidat für den „Auslandsoscar" 2024 ausgewählt.

The Old Oak

Englisch mit dt. Untertiteln (2022)

Sonntag, 12.05., 17:45 Uhr
Dienstag, 14.05., 20:15 Uhr



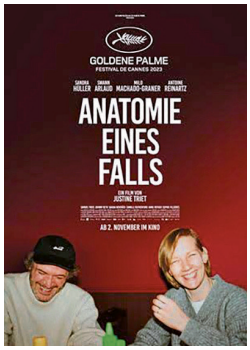
In einem verlassenen nordenglischen Dorf steht der Pub „The Old Oak" kurz vor der Schließung, als syrische Flüchtlinge ohne Vorwarnung dort untergebracht werden. Der Besitzer TJ Ballantyne trifft auf die junge Syrerin Yara, die leidenschaftlich gern fotografiert. Zwischen den beiden entwickelt sich eine ungewöhnliche Freundschaft, die nicht nur ihre persönlichen Grenzen überwindet, sondern auch die des Dorfes. Gemeinsam kämpfen sie gegen Vorurteile und die drohende Schließung des Pubs.

„‚The Old Oak' erzählt von einer langsamen Annäherung. Nicht nur die zwischen der temperamentvollen Yara und dem vereinsamten, gutmütigen TJ, (...): Beider Leben sind von politischen Entscheidungen bestimmt, beide hatten keine Wahl. Es geht aber auch um das langsame Sich-Öffnen für das jeweils Fremde, bei dem Essen und Kochen eine ganz zentrale Rolle spielen werden. (Ken) Loach ist und war immer schon Regisseur und Anwalt der sogenannten ‚kleinen Leute' – die er groß macht in seinen wunderbaren Filmen." (Christine Deggau, rbbKultur)

ANATOMIE D'UNE CHUTE
Anatomie eines Falls

Französisch mit dt. Untertiteln (2023)

Sonntag, 09.06., 17:45 Uhr
Dienstag, 11.06., 20:15 Uhr



In einer abgeschiedenen Bergregion wird eine Frau des Mordes an ihrem Ehemann beschuldigt. Ihr elfjähriger blinder Sohn ist der einzige Zeuge des Ereignisses. Er steht vor einem moralischen Dilemma, als ein Jahr nach dem Vorfall der Gerichtsprozess stattfindet, bei dem die Beziehung seiner Eltern seziert wird. Der Prozess wird zu einer emotionalen Achterbahnfahrt, die nicht nur die Vergangenheit, sondern auch die Zukunft des Jungen beeinflusst.

„Dass „Anatomie eines Falls" nicht nur durch seine komplexe Konzeption und die herausragenden schauspielerischen Darbietungen, sondern auch in visueller Hinsicht besticht, ist der elegant-unaufgeregten Kamera Simon Beaufils zu verdanken, die neben dem Schrecken vor beeindruckendem Bergpanorama immer wieder ruhige Momente einfängt. Solche, die poetische Anspielungen enthalten, die in ihrer Eleganz über jede einfache Antwort erhaben sind." (taz)

Die französische Regisseurin Justine Triet erhielt für dieses Justizdrama zahlreiche Preise, darunter die Goldene Palme von Cannes.

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

manische Sprachen an (vgl. Kursnr. 40081 bis 40083). Wir freuen uns auf Sie!
Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40080
Donnerstag, 11.04.24, 19:30 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
keine Gebühr

NEU

Tipps zum Sprachenlernen

(Material des Kursleiters)
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
Mittwoch, 21.02.24, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 15,90 €
Kleingruppe

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 23 février 2024.
C'est gratuit.
Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847

43001
15-mal, freitags, ab 23.02.24
17:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Café Regenbogen
keine Gebühr

NEU

Bon voyage! Französisch für die Reise

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 1)
Nadja Döring

Sie möchten nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land reisen? Sie haben keinerlei Sprachkenntnisse, möchten sich aber in den klassischen Urlaubssituationen verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Er bietet einen unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur und vermittelt Ihnen die wichtigsten Redewendungen sowie einen Grundwortschatz für die Reise. Bon voyage!

43003
5-mal, freitags, ab 01.03.24
14:30 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

Französisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 1)
Armelle Schäftlein

Sie möchten die schöne französische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Auf Wunsch ist eine Verlängerung des Kurses möglich.
Die Dozentin stammt aus Côte d'Ivoire und spricht Französisch als Muttersprache.

43004
10-mal, dienstags, ab 05.03.24
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 2/3)
Laurence Olivier-Ahmadi

43005
12-mal, freitags, ab 01.03.24
10:15 – 11:45 Uhr
Kein Kurs am 26.04.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 6)
Laurence Olivier-Ahmadi

43006
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
20:15 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 8)
Laurence Olivier-Ahmadi

43007
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lektion 6)
Sabine Delpy

43010
14-mal, montags, ab 19.02.24
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 112,00 €

Französisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)
Bettina Spitzenberger

43015
14-mal, mittwochs, ab 21.02.24
17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificat de Français abzulegen.
Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – B 1

(Material der Kursleiterin)
Sabine Delpy

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die wieder ins Französischlernen einsteigen, verschüttete Grammatikkenntnisse ohne Eile auffrischen und Sicherheit im Sprechen in Alltagssituationen gewinnen möchten. Die Themen orientieren sich an Ihren Frankreichinteressen.

43020
14-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B 1, ab Lektion 2)
Sabine Delpy

43021
14-mal, montags, ab 19.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 112,00 €

Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B1 ab Lektion 4)
Laurence Olivier-Ahmadi

Venez discuter avec nous autour du livre „Voyages B1" et de textes tirés du magazine „Écoute" pour enrichir votre vocabulaire, votre compréhension et bien sur revoir quelques points de grammaire.

43023
12-mal, donnerstags, ab 22.02.24
10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 108,00 €
Kleingruppe

Französisch pour le plaisir – B 1

(Material der Kursleiterin)
Micheline Leprêtre

Sie möchten reden, Grammatik und Vokabeln üben, spielen, lesen ... und Spaß daran haben? Bienvenue dans ce cours de conversation facile.

43025
15-mal, mittwochs, ab 21.02.24
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – Conversation avec Laurence – B 2

(Material der Kursleiterin)
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 20.02.24
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).

NEU

Tipps zum Sprachenlernen

(Material des Kursleiters)
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
Mittwoch, 21.02.24, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 15,90 €
Kleingruppe

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

Malgorzata Müller

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin in diesem Semester sog. Mehrsprachenkurse für romanische Sprachen an (vgl. Kursnr. 40081 bis 40083). Wir freuen uns auf Sie!
Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40080
Donnerstag, 11.04.24, 19:30 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
keine Gebühr

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

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

In diesem Onlinekurs lernen Sie drei romanische Sprachen gleichzeitig und haben viel Spaß dabei! Sie trainieren Ihren Kopf auf mehrere Funktionen gleichzeitig: Wahl der Wörter, Einsatz der Grammatik, auf die entsprechende Satzbildung, auf eine schnelle Trennung der Sprachen im Kopf, auf die unterschiedlichen Lese- und Zahlensysteme. Sie öffnen im Kopf mentale Lexika, lernen die Sprachen unproblematisch zu wechseln und werden mehrsprachig. Sie lernen, sich frei in den Themen und Sprachen zu bewegen, – so wie viele Polyglotten dies auch tun.
Sollten Sie Vorkenntnisse in der einen oder anderen Sprache haben, ist es kein Problem! In diesem Zusammenhang lernen Sie, die Sprachen endlich zu trennen!
Der Kurs wird im nächsten Semester fortgesetzt.
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

40081
6-mal, samstags, ab 27.04.24
14:00 – 17:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A2.2

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

In dieser Lernstufe festigen Sie Ihre verschiedenen Fertigkeiten, u.a. das Switchen zwischen den vielen Zeiten und Personen in allen drei Sprachen. Im Vordergrund stehen Texte und Dialoge, der Wortschatz aus der Alltagssprache im Vergleich zu anderen Sprachen sowie die verschiedenen Lerntechniken, die der Kopf braucht, um die Sprachen aktiv umsetzen zu können. Denn passive Sprachen im Kopf möchten wir im multilingualen Lernen nicht.
Da der Kurs online ist, sind Teilnehmende aus anderen Volkshochschulen, die einen direkten Anschluss zum Kurs suchen, auch bei uns herzlich willkommen!
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40082
12-mal, freitags, ab 23.02.24
15:45 – 17:15 Uhr
Kein Kurs am 08.03.24
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A 2.2

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

In dieser Lernstufe festigen Sie Ihre verschiedenen Fertigkeiten, u.a. das Switchen zwischen den vielen Zeiten und Personen in allen drei Sprachen. Im Vordergrund stehen Texte und Dialoge, der Wortschatz aus der Alltagssprache im Vergleich zu anderen Sprachen sowie die verschiedenen Lerntechniken, die der Kopf braucht, um die Sprachen aktiv umsetzen zu können. Denn passive Sprachen im Kopf möchten wir im multilingualen Lernen nicht.
Da der Kurs online ist, sind Teilnehmende aus anderen Volkshochschulen, die einen direkten Anschluss zum Kurs suchen, auch bei uns herzlich willkommen!
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40083
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
16:30 – 18:00 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Italienisch für die Reise – für Anfänger(innen)

für Anfänger(innen)
(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Sie planen gerade Ihre nächste Reise nach Italien? Sie möchten im Vorfeld mehr über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs gibt Ihnen Einblick in die Landeskunde und -sprache Ihres Reiseziels, bietet Ihnen viele Insider-Tipps und präsentiert grammatische Inhalte in kleinen Häppchen. Anhand vieler praktischer Beispiele werden wir in einer kleineren Gruppe von sechs bis max. zehn Teilnehmern die folgenden Situationen erarbeiten: wie man sich vorstellt, was man im Hotel/Kaffee/Restaurant sagen könnte, was man beim Einkauf/Arzt beachten muss, wie man sich in Alltagssituationen verständigen kann. Auch wenn Sie geschäftlich in Italien unterwegs sind, profitieren Sie von diesen Kenntnissen. Wir machen Sie fit für Italien!
Zum Lernmaterial gibt es einen separaten Sprachführer (9,50 €), den Sie unterwegs als Mini-Reiseführer verwenden können. Buon viaggio!
Eine Fortsetzung des Kurses ist noch in diesem Semester möglich (Kursnr. 44004).

44003
4-mal, samstags, ab 24.02.24
09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 € (zzgl. 9,50 € Materialkosten)
Kleingruppe

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY

Fortsetzungskurs Italienisch für die Reise

(Material der Kursleiterin)
Cosima Portaccio-Blaschke

Da wir „Italienisch für die Reise“ noch nicht abgeschlossen haben, dürfen wir uns auf eine Fortsetzung freuen. Damit wiederholen und trainieren wir klassische Redesituationen (nicht nur) im Urlaub und auf Geschäftsreisen: Kennenlernen, Auskünfte einholen, Einkaufen, Hotel, Restaurant, Apotheke usw.
Fortsetzungskurs des vorangegangenen Kurses (44003). Für Teilnehmer(innen) mit geringen Vorkenntnissen.
Wenn noch nicht vorhanden, können Sie zum Lernmaterial einen separaten Sprachführer (9,50 €) erwerben, den Sie unterwegs als Mini-Reiseführer verwenden können.

44004
4-mal, samstags, ab 13.04.24
09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 7)
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. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb sie einen Sprachkurs besuchen: Einige planen einen Urlaub im Ausland und möchten wenigstens die wichtigsten Sätze in der Landessprache sagen können. Manche haben Verwandte, die kein Deutsch sprechen. Andere möchten sich geistig fit halten und haben beschlossen, sich endlich den Wunsch zu erfüllen, eine Sprache zu erlernen. Und Sie? Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto(a)!

44006
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 106,00 €
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.

Ciao ragazzi! – Italienisch intensiv für Junge und Junggebliebene- A 1

(Buch: Volentieri A 1, ab Lektion 1)
Gabriel Cannata

Wir lernen in diesem Kurs mit Spaß und Tempo die italienische Sprache und Kultur kennen. Das Kursformat ist zugeschnitten auf das Lerntempo und die Interessen junger Leute und Junggebliebener. Der junge Dozent aus Italien unterrichtet mit einem Lehrbuch für jugendliche und erwachsene Lernende, die zügig Italienisch lernen möchten. Der Unterricht in einem Kleingruppenkurs bietet beste Voraussetzungen für einen raschen Lernerfolg.
Andiamo e impariamo insieme la lingua della dolce vita!!

44010A
6-mal, samstags, ab 24.02.24
09:30 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 95,40 €
Kleingruppe

Ciao ragazzi! – Italienisch intensiv für Junge und Junggebliebene – A 2

(Buch: Volentieri A 2, ab Lektion 1)
Gabriel Cannata

Die Teilnehmenden sollten bereits geringe Italienischkenntnisse mitbringen da im Kurs Grammatik- und Diskursthemen auf A2-Niveau aufgegriffen werden.
Benvenuti per i nuovi arrivati e ben tornati per coloro che hanno giá avuto un approccio con la lingua italiana!!

44010B
6-mal, samstags, ab 08.06.24
09:30 – 11:45 Uhr
am 22.06.24 Raum 03
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 95,40 €
Kleingruppe

Italienisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Allegro nuovo Band 1, ab Lektion 1)
Mariella Sgroi

44011
15-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 120,00 €

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzuro A 1/A 2, ab Lektion 3)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende geringen Kenntnissen der italienischen Sprache (c.a. 1 vhs-Semester), aber auch für Wiedereinsteiger(innen).

44012
10-mal, donnerstags, ab 07.03.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch intensiv für Wiedereinsteiger(innen) – A 1

(Buch: Azzuro A 1/A 2, ab Lektion 4)
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 und auch für Wiedereinsteiger(innen).

44013
12-mal, montags, ab 04.03.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch – A 1 Vertiefung

(Buch: Allegro nuovo Band 1, ab Lektion 1)
Mariella Sgroi

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger(innen), die ihre Italienischkenntnisse wiederholen und vertiefen möchten.

44017
15-mal, montags, ab 19.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 120,00 €

Italienisch – online – A 1 – Wiederholung

(Buch: Allegro nuovo, Band 1, ab Lektion 4/5)
Antonella Sgroi

44020
15-mal, donnerstags, ab 29.02.24
19:15 – 20:45 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 3
Gebühr: 120,00 €

Italienisch Intensiv – A 1

(Buch: Azzuro A 1/A 2, ab Lektion 8/9)
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 07.03.24
15:00 – 16:30 Uhr
Kein Kurs am 18.04.24
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

www.vhs-nuertingen.de

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro nuovo A2 ab Lektion 3)
Antonella Sgroi

44021
12-mal, montags, ab 26.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro, A 2, ab Lektion 11)
Cosima Portaccio-Blaschke

44024
10-mal, mittwochs, ab 28.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A2/B1 – Konversation und Grammatik

(Buch: A voi la parola)
Mariella Sgroi

44026
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:45 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
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 4/5 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

44031
8-mal, dienstags, ab 05.03.24
19:45 – 20:45 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 15
Gebühr: 68,30 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 5 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

44032
12-mal, mittwochs, ab 06.03.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B 1, ab Lektion 9 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

44033
10-mal, montags, ab 04.03.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
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 20.02.24
08:30 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 16.04. und 11.06.24
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 162,00 €
Kleingruppe(inkl. Materialkosten)

Italienisch am Nachmittag – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 11/12 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 06.03.24
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 80,00 €

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 20.02.24
17:00 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 16.04. und 11.06.24
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

Spanisch

Spanisch lernen mit System

Unsere Spanischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificado de Español.
Wir bemühen uns, Spanischkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe B 1 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.
Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.
Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.
Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma oder Ihrem Verein anbieten? Ihre Mitarbeiter benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartnern zu kommunizieren?

Sprechen Sie uns an! Petra Garski-Hoffmann berät Sie unter (07022) 75355 oder per E-Mail: garski-hoffmann@vhs-nuertingen.de

NEU

Tipps zum Sprachenlernen

(Material des Kursleiters)
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
Mittwoch, 21.02.24, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 15,90 €
Kleingruppe

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung
Malgorzata Müller

Malgorzata Müller

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin in diesem Semester sog. Mehrsprachenkurse für romanische Sprachen an (vgl. Kursnr. 40081 bis 40083). Wir freuen uns auf Sie!
Der Vortrag richtet sich auch an mehrsprachige Lehrkräfte.
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40080
Donnerstag, 11.04.24, 19:30 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 4
keine Gebühr

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

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

In diesem Onlinekurs lernen Sie drei romanische Sprachen gleichzeitig und haben viel Spaß dabei! Sie trainieren Ihren Kopf auf mehrere Funktionen gleichzeitig: Wahl der Wörter, Einsatz der Grammatik, auf die entsprechende Satzbildung, auf eine schnelle Trennung der Sprachen im Kopf, auf die unterschiedlichen Lese- und Zahlensysteme. Sie öffnen im Kopf mentale Lexika, lernen die Sprachen unproblematisch zu wechseln und werden mehrsprachig. Sie lernen, sich frei in den Themen und Sprachen zu bewegen, – so wie viele Polyglotten dies auch tun.
Sollten Sie Vorkenntnisse in der einen oder anderen Sprache haben, ist es kein Problem! In diesem Zusammenhang lernen Sie, die Sprachen endlich zu trennen!
Der Kurs wird im nächsten Semester fortgesetzt.
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

40081
6-mal, samstags, ab 27.04.24
14:00 – 17:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A2.2

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

In dieser Lernstufe festigen Sie Ihre verschiedenen Fertigkeiten, u.a. das Switchen zwischen den vielen Zeiten und Personen in allen drei Sprachen. Im Vordergrund stehen Texte und Dialoge, der Wortschatz aus der Alltagssprache im Vergleich zu anderen Sprachen sowie die verschiedenen Lerntechniken, die der Kopf braucht, um die Sprachen aktiv umsetzen zu können. Denn passive Sprachen im Kopf möchten wir im multilingualen Lernen nicht.
Da der Kurs online ist, sind Teilnehmende aus anderen Volkshochschulen, die einen direkten Anschluss zum Kurs suchen, auch bei uns herzlich willkommen!
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40082
12-mal, freitags, ab 23.02.24
15:45 – 17:15 Uhr
Kein Kurs am 08.03.24
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A 2.2

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

In dieser Lernstufe festigen Sie Ihre verschiedenen Fertigkeiten, u.a. das Switchen zwischen den vielen Zeiten und Personen in allen drei Sprachen. Im Vordergrund stehen Texte und Dialoge, der Wortschatz aus der Alltagssprache im Vergleich zu anderen Sprachen sowie die verschiedenen Lerntechniken, die der Kopf braucht, um die Sprachen aktiv umsetzen zu können. Denn passive Sprachen im Kopf möchten wir im multilingualen Lernen nicht.

Da der Kurs online ist, sind Teilnehmende aus anderen Volkshochschulen, die einen direkten Anschluss zum Kurs suchen, auch bei uns herzlich willkommen!
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40083
12-mal, mittwochs, ab 21.02.24
16:30 – 18:00 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Spanisch für die Reise

(Buch: Spanisch á la carte neu, ab Lektion 1)

Dieser Kurs wird noch eingerichtet. Bitte schauen Sie auf unserer Homepage nach oder erkundigen Sie sich bei der vhs nach diesem Kurs.

45000

Spanisch – intensiv und kompakt – A 1

vhespresso klein-stark-gut

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 5)
Gabriela Hahn

Dieser Intensivkurs in einer Kleinstgruppe von zwei bis max. vier Personen richtet sich an Anfänger(innen) mit sehr geringen Kenntnissen (ca. 1 Semester), die möglichst schon Erfahrungen beim Erlernen einer romanischen Fremdsprache haben. Es ist eine rasche Progression vorgesehen, wobei auch Zeit für Hausaufgaben eingeplant werden muss. Die Kommunikation ist ein wichtiges Element im Kurs. Viel Freude beim Erfolg!

45002
7-mal, montags, ab 19.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – A 1

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 5)
Gabriela Hahn

vhespresso klein-stark-gut

Auf Wunsch ist eine Weiterführung des Kurses noch in diesem Semester möglich.

45004
7-mal, freitags, ab 23.02.24
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – A 2

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 8)
Gabriela Hahn

vhespresso klein-stark-gut

Für Teilnehmer(innen) mit geringen Kenntnissen der spanischen Sprache (ca. 3 vhs-Semester). Auf Wunsch der Teilnehmer(innen) ist eine Fortführung des Kurses noch in diesem Semester möglich.

45005
7-mal, mittwochs, ab 21.02.24
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material der Kursleiterin)
Gabriela Hahn

vhespresso klein-stark-gut

Auf Wunsch ist eine Weiterführung des Kurses noch in diesem Semester möglich.

45006
7-mal, freitags, ab 23.02.24
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.
Abschluss/Zertifikat:
Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden.

Spanisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Con gusto A 1, ab Lektion 1)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45010
12-mal, donnerstags, ab 07.03.24
09:00-10:30 Uhr
Kein Kurs am 14.03., 16.05. und 13.06.24
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 96,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 1/2)
Cristina Lara de Burk

45011
10-mal, mittwochs, ab 13.03.24
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 4)
Jeanne Sánchez de Kison

45014
12-mal, montags, ab 04.03.24
18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 96,00 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 6/7)
Cristina Lara de Burk

45016
10-mal, montags, ab 11.03.24
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 106,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto, A 2, ab Lektion 1)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45017
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 120,00 €

Spanisch – A1/A 2

(Buch: Durchstarten – Spanisch Übungsbuch – 2. Lernjahr)
Cristina Lara de Burk

Repaso: niveles A1 y A2 (gramática y conversación).

45019
8-mal, donnerstags, ab 14.03.24
19:15 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos hoy, Band 2, ab Lektion 4)
Cristina Lara de Burk

45020
10-mal, montags, ab 11.03.24
17:30 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto A 2, ab Lektion 6)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45021
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 120,00 €

Spanisch – A 2

(Buch: Impresiones A 2, Hueber-Verlag, ab Lektion 9)
Gabriela Hahn

45027
13-mal, dienstags, ab 20.02.24
08:00 – 09:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 159,00 €
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. 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 – 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 (préterio perfecto, indefinido e inperfecto).

45029
8-mal, donnerstags, ab 14.03.24
17:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 71,30 €
Kleingruppe(inkl. Materialkosten)

Spanisch – B 1

(Buch: Durchstarten Spanisch Grammatik Übungsbuch „Alle Lernjahre“)
Jeanne Sánchez de Kison

En este curso hablaremos de temas cotidianos y de interés general. Repasaremos temas importantes gramaticales. Además veremos vídeos cortos y leeremos historias, a fin de enriquecer nuestro vocabulario y perfeccionar lo aprendido.

45032
12-mal, montags, ab 04.03.24
20:00 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 96,00 €
Kleingruppe

Curso de conversación y lecturas – B 1/B 2

(Buch: Con gusto neu B2, ab Lektion 3/4)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

En este curso conversaremos , leeremos y traduciremos libros de lecturas.
Si tienes un nivel B1 y ganas de practicar español y pasar un buen rato en un grupo pequeño y agradable entonces has encontrado el curso ideal para ti.

45033
12-mal, montags, ab 19.02.24
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Spanisch – Konversation und Lektüre – B 2

(Buch: Material der Kursleiterin und Lektüre Reclam: L.Sepúlveda, Historia de una gaviota y del gato)
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 acompaña un pequeño libro de lectura. Se repetirá la gramática en ejercicios interesantes.
¡Bienvenidas y bienvenidos los amantes del español!
Wir bieten diesen Kurs gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

45036
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

www.vhs-nuertingen.de

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Spanisch gezielt erweitern und vervollkommnen. 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 und Lektüre nach Absprache)
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 20.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Selten unterrichtete Sprachen

NEU

Tipps zum Sprachenlernen

(Material des Kursleiters)
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
Mittwoch, 21.02.24, 19:00 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 15,90 €
Kleingruppe

Klingonisch Einführung

Wolfgang Dietz-Gabriel

Dieser Klingonisch-Einführungskurs wendet sich an alle, die sich bei der nächsten Begegnung mit Klingonen, den ehrenhaften Kriegern aus der bekannten Science Fiction Serie Star Trek, selber auf klingonisch vorstellen und einen kleinen Wortwechsel aufbauen wollen. Schwerpunkt liegt auf der Aussprache der Buchstaben, dem Aufbau eines kleinen Wortschatzes und der Bildung einfacher Sätze. Zum Abschluss werden Möglichkeiten gezeigt, wie man seine Kenntnisse in dieser Sprache weiter vertiefen kann. Nach Überwin-

dung kleinerer Hürden ist diese Sprache bis zu diesem Grad leicht zu erlernen.
Qapla' (die klingonische Verabschiedung im Sinne von „Erfolg" – die einzige Art der Verabschiedung – wenn überhaupt)

47000
Mittwoch, 13.03.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 9,00 €

Hocharabisch lernen für Kinder

Faten Mustapha

Hocharabisch lesen, schreiben und sprechen

47001
12-mal, freitags, ab 15.03.24
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 25,00 €

NEU

Arabisch für die Reise

(Buch: Material der Kursleiterin)
Faten Mustapha

vhespresso klein-stark-gut

Dieser Kurs vermittelt Ihnen allererste 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. Mehr als ein Hineinschnuppern in diese fremde Sprache kann er freilich nicht sein.
Auf Wunsch kann der Kurs aber verlängert und die Sprackenntnisse können vertieft werden.

47002
5-mal, freitags, ab 23.02.24
16:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 166,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 1)
Silvija Ostric

vhespresso klein-stark-gut

47005
7-mal, montags, ab 04.03.24
18:45 – 20:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

Neugriechisch für die Reise

für Anfänger(innen)
(Buch: Wird zu Kursbeginn bekannt gegeben)
Wassiliki Konstantinidou

47007
5-mal, samstags, ab 09.03.24
14:00 – 16:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 96,00 €
Kleingruppe

Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 2/3)
Wassiliki Konstantinidou

vhespresso klein-stark-gut

47008
7-mal, donnerstags, ab 29.02.24
14:00 – 15:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

Türkisch für die Reise – für Anfänger(innen)

(Buch: Türkisch? Ganz einfach – Türkisch für Alle von Murat Baran)
Sebnem Ünlü

vhespresso klein-stark-gut

47013
6-mal, dienstags, ab 12.03.24
11:00 – 12:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 148,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

Türkisch für die Reise – für Fortgeschrittene

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Türkisch? Ganz einfach – Türkisch für Alle von Murat Baran)
Sebnem Ünlü

vhespresso klein-stark-gut

47014
6-mal, dienstags, ab 04.06.24
11:00 – 12:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 148,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Russisch – A 1

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

vhespresso klein-stark-gut

47015
7-mal, dienstags, ab 05.03.24
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
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 05.03.24
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 175,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Gesundheit – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

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

ANMELDUNG AB SOFORT:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder unter www.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

Beruf und Karriere

Fachbereichsleitung:
Sandra Schneider

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss . 71
Führung & Zusammenarbeit 72
Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken 72
Marketing & Vertrieb 74
Kaufmännisches Fachwissen 74
Technik & Design 76
Office. 77
Internet & Multimedia 80
IPad & Smartphone 81
Business-Line English 81

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 (Fachwirtlehrgänge)

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.

Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen:
Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in) 2024 (IHK)

Dozententeam

Als „Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)“ sind Sie für die Besonderheiten des Handels, der Industrie und der Dienstleistungsunternehmen gleichermaßen breit aufgestellt und nicht auf spezielle Wirtschaftsbereiche beschränkt. Als Generalist(in) sind Sie in allen Branchen einsetzbar, bleiben flexibel und halten sich Entwicklungsoptionen offen.
Aus dem Inhalt: Volks- und Betriebswirtschaftslehre; Rechnungswesen; Recht und Steuern; Unternehmensführung; Betriebliches Management; Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling; Logistik; Marketing und Vertrieb; Führung und Zusammenarbeit
Ausführliche Informationen zu unseren IHK-Aufstiegsfortbildungen sowie zu den Fördermöglichkeiten finden Sie in unseren Informationsbroschüren, auf www.vhs-nuertingen.de sowie an unseren speziellen Informations- und Beratungsabenden (siehe unten). Gerne beraten wir Sie auch persönlich: Telefonisch unter 07022 / 75-341 oder per Mail an beruf@vhs-nuertingen.de.

55000
Start: 19. September 2024
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr wird noch bekannt gegeben
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz / Aufstiegs-BaföG / KfW-Kredit; Ratenzahlung möglich

IHK-Aufstiegsfortbildungen © Fotolia

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Anwesende Interessent(inn)en erfahren die wichtigsten Informationen zu unserem IHK-Lehrgang und können Fragen direkt an die Leitung des zuständigen vhs-Fachbereichs bzw. an die Lehrgangsleitung stellen. Der Termin findet als Hybridtermin statt. Sie können also gerne in Präsenz im neuen Hölderlinhaus oder via Zoom teilnehmen. Die dazugehörigen Zoom-Zugangsdaten finden Sie entweder direkt auf unserer Internetseite (www.vhs-nuertingen.de – einfach Kursnummer im Suchfeld eingeben), telefonisch unter 07022/75-341 oder per Mail an beruf@vhs-nuertingen.de. Ca. eine Woche vor dem jeweiligen Termin werden die Zugangsdaten zudem nochmal im Bereich „Aktuelles“ auf unserer Internetseite veröffentlicht.

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

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung
Astrid Düsterwald, Sandra Schneider

55600
Donnerstag, 25.04.24, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

55601
Donnerstag, 16.05.24, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

55602
Mittwoch, 12.06.24, 18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

AEVO Vorbereitungskurs in VZ

Machen Sie jetzt Ihren Ausbilder(innen)schein als Vollzeitseminar und nutzen Sie die Zeit in der Krise für ihre Weiterbildung!
Sie haben den Wunsch Verantwortung im Unternehmen zu übernehmen und eigene Fachkräfte für die Zukunft auszubilden? Mit einem Ausbilderschein können Sie verantwortliche(r) Ausbildungsleiter(in) in ihrem Unternehmen werden. Nutzen Sie die neue Chance für ihre persönliche berufliche Entwicklung.
Wer ausbilden möchte, muss seine berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse durch das Ablegen der Ausbildereignungsprüfung (AEVO) nachweisen. Nach § 28 Abs.1 S.2 BBiG darf in Deutschland Auszubildende nur ausbilden, wer dazu persönlich und fachlich geeignet ist. In diesem Lehrgang erlangen Sie alle dafür notwendigen Kenntnisse!
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.

AEVO Vorbereitungskurs in VZ

Astrid Düsterwald

55401
Montag, 11.03.24, 08:00-16:30 Uhr
Dienstag, 12.03.24, 08:00-16:30 Uhr
Mittwoch, 13.03.24, 08:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 13.03.24, 12:00-16:30 Uhr
Donnerstag, 14.03.24, 08:00-16:30 Uhr
Freitag, 15.03.24, 08:00-16:30 Uhr
Montag, 25.03.24, 08:00-16:30 Uhr
Gebühr: 727,00 € (inkl. Handbuch)
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

55402
Montag, 06.05.24, 08:00-16:30 Uhr
Dienstag, 07.05.24, 08:00-16:30 Uhr
Mittwoch, 15.05.24, 08:00-12:00 Uhr
Mittwoch, 15.05.24, 12:00-16:30 Uhr
Donnerstag, 16.05.24, 08:00-16:30 Uhr
Freitag, 17.05.24, 08:00-16:30 Uhr
Montag, 03.06.24, 08:00-16:30 Uhr
Gebühr: 727,00 € (inkl. Handbuch)
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Führung & Zusammenarbeit

Soft Skills © jirsak - stock.adobe.com

NEU

Die Führungskraft als Coach – mit lösungsfokussierten Werkzeugen

Eva Reiff

Als Führungskraft ist man vielfach gefordert, Probleme für und mit anderen zu lösen. Aber nicht immer ist die Problemlöser-Haltung am effektivsten. Die Kompetenz der eigenen Mitarbeiter(innen) wird viel wirksamer genutzt und gestärkt, wenn eine Führungskraft immer wieder von der Experten- und Problemlöser-Rolle um-schaltet und eine coachende Haltung einnimmt. Dieses Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, eine coachende Haltung einzunehmen. Sie lernen die Wirksamkeit der lösungsfokussierten Tools kennen, um ihre Mitarbeitenden, aber auch Kolleg(inn)en, beim Finden eigener Ideen zu unterstützen
Die Führungskraft als Coach: – sich in eine Haltung des Nicht-Wissens und der Zuversicht bzgl. der Kompetenzen und Ressourcen der Mitarbeiter bringen;
Unterschied zwischen Problem- und Lösungsorientierung; lösungsfokussiert Fragetechniken kennenlernen und einüben;
wirkungsvolles Zuhören – die Kunst des aufmerksamen Lauschens und der verstärkenden Rückmeldung;
Fallarbeit und Übungen

57712
Dienstag, 05.03.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 06.03.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 26.04.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 210,00 €

Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken

Mein Stressmanagement – Was macht mich psychisch stark?

Kerstin Brenner-Jirikovsky

Sind Sie der Meinung, Ihr Hamsterrad dreht sich so schnell, dass Sie den Absprung nicht mehr schaffen? Fehlt Ihnen Zeit für die Dinge, die Ihnen Spaß machen? Sitzen Sie häufiger in Ihrem Büro und denken, „was mache ich hier eigentlich"?
Wenn ja, laden wir Sie ein, bei uns Methoden und Möglichkeiten zu lernen, um im beruflichen und privaten Alltag mit Herausforderungen und Belastungen besser zurechtkommen und mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag einzubauen. Mit praktischen Übungen, anschaulicher Theorie und Einsatz unterschiedlicher Medien stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft, die auch als Resilienz bezeichnet wird. Resilienz ist eine Fähigkeit, die in jedem Alter erlernbar ist.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien

57705
2-mal, mittwochs, ab 21.02.24
13:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 120,00 €

NEU

Älter im Beruf

Stärken und Erfahrungen nutzen – gut mit aktuellen Herausforderungen umgehen
Eva Reiff

Sie sind engagiert im Beruf, freuen sich auf die täglichen Aufgaben und merken trotzdem, Sie haben nicht mehr dieselbe Energie und Kraft, die Sie früher einmal hatten. Schwierige Rahmenbedingungen und konstante Neuerungen kosten mehr Kraft als früher. Manchmal leidet die Motivation oder körperliche Folgen, wie z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Erschöpfungszustände oder Burnout, stellen sich ein. Daran wollen Sie etwas ändern! Ziel des Seminars ist es, zu einer neuen Balance von Leistungsanspruch und eigenem Kräftehaushalt zu kommen. Dazu werden konkrete Ideen entwickelt, wie Sie mit aktuellen Herausforderungen gut umgehen können und welche Strategien Ihnen helfen, um wieder Kraft und Optimismus zu entwickeln. Folgende Themen werden behandelt:
Was habe ich in meinen Berufsjahren geleistet? Was kann ich gut? Wovon können jüngere Kolleginnen und Kollegen profitieren? Worauf bin ich stolz?
Meine persönliche Energiebilanz: Was macht mir Spaß? Was motiviert mich? Wie und wo erhole ich mich am besten? Und wo sind meine Energieräuber? Was kostet Kraft?
Was davon will ich ändern? Und wie gelingt mir das?

vhs business

Esslingen Nürtingen Kirchheim u. T. Göppingen Leinfelden-Echterdingen

ist eine Gemeinschaftsinitiative der Volkshochschulen Esslingen, Göppingen, Kirchheim, Nürtingen und Leinfelden-Echterdingen im Bereich der beruflichen Bildung. Ziel ist es, lokalen und regionalen Unternehmen hochwertige Weiterbildungsangebote vor Ort zu präsentieren, die sie in ihrer Marktpräsenz unterstützen. Unsere Kooperation verbindet die fachliche Kompetenz eines qualifizierten Teams von Trainer(innen) mit der langjährigen Erfahrung etablierter Bildungseinrichtungen.

Unser **Offenes Weiterbildungsprogramm** richtet sich an Unternehmen und Beschäftigte mit einem breiten Themenspektrum. An vier Standorten unterstützen wir als Bildungspartner der lokalen und regionalen Wirtschaft die Qualifizierung von Fachkräften durch die Anpassung an moderne Arbeitsprozesse & Digitalisierung, die Bewältigung des demografischen Wandels über die Vermittlung von Fachwissen und methodischen Schlüsselkompetenzen.

Die Vorteile dieses leistungsstarken Verbundes liegen auf der Hand: zuverlässige, hohe Qualität in der Weiterbildung, ein angemessenes Preis-/Leistungsverhältnis, kurze Anfahrtswege, ein umfangreiches Netzwerk erfahrener Trainer(innen) und die Zusammenarbeit mit Ihren persönlichen Ansprechpartner(innen).

vhs4business © Fotolia

„Inhouse-" Schulungen und Trainings zur praxisnahen Umsetzung Ihrer Weiterbildungsbedarfe ergänzen das Angebot von vhs-4business z. B. bei der internen Förderung von Teams und Abteilungen oder der Stärkung kommunikativer und methodischer Kompetenzen. Aber auch Themen wie EDV-Anwendungen, Fremdsprachenkompetenz, betriebliche Gesundheitsförderung decken wir durch optimale Vernetzung und flexiblen Strukturen ab. Wir unterstützen darüber hinaus die konzeptionelle Entwicklung innerbetrieblicher Qualifizierung durch individuelle Beratung und Betreuung.

Unser Seminarangebot – nach Themenbereichen gegliedert – erscheint zwei Mal jährlich und wird an die lokale Wirtschaft in einer Präsentationsmappe verteilt. Zudem finden Sie das aktuelle Angebot auf unserer Homepage www.vhs-4business.de. Hier können Sie sich rund um die Uhr informieren und bei Interesse direkt und unkompliziert anmelden.

Wie kann ich mit unterschiedlichen und teilweise neuen Anforderungen umgehen?
Was sind die Chancen des Älterwerdens?
Bearbeitung Ihrer individuellen Themen

57711
Mittwoch, 28.02.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 160,00 €

NEU

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 angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

54001
Freitag, 19.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

NEU

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
Freitag, 26.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 50,00 €

Gelassen im Alltag – wie wir psychisch gesund bleiben können

Kerstin Brenner-Jirikovsky

Vielseitige Herausforderungen in Beruf und Familie machen es uns oft schwer, gelassen zu bleiben. Wie schön wäre es, wenn wir wie ein Bambus im Taifun flexibel und angepasst reagieren und unbeschadet aus stressigen Lebenssituationen hervorgehen könnten.
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.
Resilienz ist eine Fähigkeit, die in jedem Alter erlernbar ist.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien

54004
2-mal, mittwochs, ab 08.05.24
17:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 150,00 €

NEU

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Dr. Michael R. Schwelling

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen: Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben? Wer erwartet jetzt noch etwas von mir? Wie kann ich mit den anstehenden Veränderungen besser zurecht kommen? Woher bekomme ich meine Bestätigung? Welche Ziele setze ich mir? Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen? Welche Chancen bieten die Veränderungen dieser Lebensphase?

54003
Mittwoch, 15.05.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 50,00 €

Vom Stress zur Resilienz – Online

Kerstin Brenner-Jirikovsky

Sie fühlen sich im beruflichen und privaten Alltag immer wieder gestresst, unter Druck und empfinden dies als Belastung? Sie möchten lernen, wie Sie in Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren?
In diesem Live-Online-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 Alltag mit Herausforderungen und Belastungen besser zurechtkommen und mehr Selbstfürsorge in Ihren Alltag einbauen können. Mit praktischen Übungen, anschaulicher Theorie stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird.
Resilienz ist eine Fähigkeit, die in jedem Alter erlernbar ist. Der Kurs findet als Online-Kurs statt.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibutensilien

54005
2-mal, dienstags, ab 04.06.24
18:00 – 20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 48,00 €

Hochsensibilität – Segen oder Fluch?

Christoph Weinmann

vhespresso
klein-stark-gut

Bisherigen Forschungen zufolge ist mindestens jede zehnte Frau, jeder zehnte Mann wesentlich feinfühliger veranlagt als die normalsensible Mehrheit. Hochsensible Frauen und Männer nehmen aufgrund ihrer neuro-physiologischen Konstitution sich selbst und ihre Umwelt viel stärker und vermehrt wahr. Dies bedeutet gleichzeitig, dass äußere und innere Reize intensiver erlebt und diese zudem tiefgründiger verarbeitet werden. Damit sind sie aber auch häufiger überwältigt und gestresst vom Übermaß der Reize. Ihre persönlichen Belastungsgrenzen sind deutlich schneller überschritten.
Um mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit der eigenen hochsensiblen Veranlagung zu bekommen, bedarf es dem spezifischen Wissen und vor allem auch einer liebevollen Selbst-Akzeptanz dieser besonders ausgeprägten Empfindsamkeit.
Im Vortrag wird folgenden Fragestellungen nachgegangen: Was ist und wie zeigt sich Hochsensibilität im Alltag? Was bedeutet es sich „zartbesaitet“ und „dünnhäutig“ zu erleben? Welche Herausforderungen und Chancen sind mit dieser Wesensart und Konstitution verbunden?

54006
Mittwoch, 12.06.24, 19:15 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 56,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

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

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

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

Marketing & Vertrieb

Bildbearbeitung und Flyergestaltung mit der Affinity Grafik Suite – Online

Andreas Konitzer

vhespresso klein-stark-gut

Sie suchen eine günstige Alternative zu Adobe? Mit den drei Programmen Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher können Sie alle Aufgaben erledigen um Bilder zu bearbeiten, Fotos zu retuschieren, Anzeigen, Webbanner und Flyer zu gestalten und aufwändige Broschüren zu erstellen. Agenturen und Einzelanwender haben mit diesen Programmen der britischen Firma Serif seit einigen Jahren eine sehr preisgünstige und professionelle Alternative zu der Creative Cloud von Adobe.
Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, Affinity-Software

52020
Donnerstag, 18.04.24, 9:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen – Online

Andreas Konitzer

In Unternehmen verschiedener Größen und Tätigkeitsfeldern werden oft Flyer, Anzeigen, Webbanner und Broschüren für die visuelle Kommunikation benötigt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der einfachen und schnellen Gestaltung dieser Werbe-Produkte mit der Adobe Creative Suite.
Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, Adobe-Software

52021
Mittwoch, 10.04.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 11.04.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 240,00 €

Marketing-Kombi: Instagram, Facebook & Canva in der Praxis

Andreas Konitzer, Monika Schuh-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, 20.04.24, 09:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 159,00 €

Kaufmännisches Fachwissen

Xpert-Business – Finanzbuchführung 1 – Webseminar

Dozententeam

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58010
24-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 445,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert Business Seminarreihe

Folgende Bausteine (Module) werden an der vhs als Webseminare angeboten:

- Finanzbuchführung 1, 2 und 3 (mit DATEV)
- Lohn und Gehalt 1, 2 und 3 (mit DATEV)
- Bilanzierung
- Finanzwirtschaft
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Karriere“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen im betriebswirtschaftlichen und kaufmännischen Bereich sowie Angebote zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken (z. B. Kommunikation, Selbstmarketing, Projektmanagement), runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel bei den Angeboten zur Gesundheitsvorsorge oder zu berufsbezogenen Sprachkursen.

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 zentral an der vhs Stuttgart statt.
Prüfungstermine und -unterlagen finden Sie auf der Homepage der vhs Stuttgart im Fachbereich „Arbeit und Karriere“ in der Rubrik Xpert-Business. Bitte direkt bei der vhs Stuttgart anmelden.

Kaufmännisches Wissen © pixelio

Xpert-Business – Finanzbuchführung 2 – Webseminar

Dozententeam

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58011
22-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 410,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Lohn- und Gehalt 1 – Webseminar

Dozententeam

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58012
24-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 445,00 € (inkl. Handbuch)

BESUCHEN SIE UNS ONLINE

Xpert-Business – Lohn- und Gehalt 2 – Webseminar

Dozententeam

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58013
22-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 410,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Betriebliche Steuerpraxis – Webseminar

Dozententeam

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58014
22-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 410,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Kosten-Leistungsrechnung – Webseminar

Dozententeam

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58015
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Bilanzierung – Webseminar

Dozententeam

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58016
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Controlling – Webseminar

Dozententeam

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58017
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Personalwirtschaft – Webseminar

Dozententeam

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58018
20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Einnahmen-Überschussrechnung – Webseminar

Dozententeam

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58019
11-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 205,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Lohn und Gehalt mit DATEV – Webseminar

Dozententeam

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellt, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58020
16-mal, dienstags und donnerstags,
ab 19.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

Xpert-Business – Finanzbuchführung mit DATEV – Webseminar

Dozententeam

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Mitzubringen: Lehrmaterial inkl. (wird vor Kursbeginn und nach erfolgreicher Anmeldung zugesendet)

58021
16-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.03.24, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY

Technik & Design

Bildbearbeitung und Fotobucherstellung mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Smartphonebesitzer, die sich bereits mit der Bedienung des Geräts auskennen und die erweiterten Möglichkeiten ihres Smartphones kennenlernen wollen. Wir bearbeiten Bilder aus dem eigenen Fundus und Bilder, die Sie gespeichert haben. Wir lernen mit Bilddateien umzugehen: sortieren, umbenennen, kopieren und verschieben, sowie speichern in die Cloud. Sie werden in der Lage sein, Bilder zu manipulieren, die Ergebnisse können sich mit Profi PC-Programme messen. Zum Schluss wird gezeigt, wie Sie online ein Fotobuch erstellen können. Einen Gutschein über 21,95€ für das erste Fotobuch gibt es als Zugabe.
Mitzubringen: eigenes Gerät, sowie Ladekabel

52003
Dienstag, 16.04.24, 10:00 – 15:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 62,00 € (inkl. Skript)

Bildbearbeitung und Flyergestaltung mit der Affinity Grafik Suite – Online

Andreas Konitzer

vhespresso klein-stark-gut

Sie suchen eine günstige Alternative zu Adobe? Mit den drei Programmen Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher können Sie alle Aufgaben erledigen um Bilder zu bearbeiten, Fotos zu retuschieren, Anzeigen, Webbanner und Flyer zu gestalten und aufwändige Broschüren zu erstellen. Agenturen und Einzelanwender haben mit diesen Programmen der britischen Firma Serif seit einigen Jahren eine sehr preisgünstige und professionelle Alternative zu der Creative Cloud von Adobe.
Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, Affinity-Software

52020
Donnerstag, 18.04.24, 9:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen – Online

Andreas Konitzer

In Unternehmen verschiedener Größen und Tätigkeitsfeldern werden oft Flyer, Anzeigen, Webbanner und Broschüren für die visuelle Kommunikation benötigt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der einfachen und schnellen Gestaltung dieser Werbe-Produkte mit der Adobe Creative Suite.

Bildbearbeitung © Andrey Popov - stock.adobe.com

Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, Adobe-Software

52021
Mittwoch, 10.04.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 11.04.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 240,00 €

Adobe Photoshop Grundlagen – Online

Andreas Konitzer

vhespresso klein-stark-gut

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 haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52251
Donnerstag, 04.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 05.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

InDesign – Online

Andreas Konitzer

vhespresso klein-stark-gut

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 haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52260
Donnerstag, 18.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
Freitag, 19.07.24, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Marketing-Kombi: Instagram, Facebook & Canva in der Praxis

Andreas Konitzer, Monika Schuh-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, 20.04.24, 09:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 159,00 €

Weitere Angebote im Bereich Fotografie und Webauftritt

Interessante Angebote für EDV-Anwendungen Gimp (Bildbearbeitung) sowie Jimdo (Erstellen und Gestalten von Webseiten) finden Sie im Bereich „Kunst und Kultur/Fotografie, Video/Internet“.

Office

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 Kurs nehmen 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 © 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 08.04.24
17:30 – 21:15 Uhr
kein Kurs am 03.06.2024
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 425,00 € (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
6-mal, montags, ab 08.04.24
14:30 – 17:10 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)“ (241-50000). 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
5-mal, montags, ab 10.06.24
14:30 – 16:54 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 165,00 € (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, 23.02.24, 15:00 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 86,00 € (inkl. Handbuch)

Suchmaschinen effizient nutzen und Alternativen zu Google & Co

Jörg Jaissle

vhespresso klein-stark-gut

Im Internet sind Informationen weltweit in gigantischen Mengen abrufbar. Nur – wie findet man dabei die berühmte Nadel im (digitalen) Heuhaufen? Die meisten Anwender(innen) nutzen die Suchmaschine Google, um im Internet zu recherchieren – Sie erleichtert die Suche immens. Für eine gründliche Recherche im Internet sollten Sie aber am besten mehrere Suchmaschinen einsetzen, da diese teilweise andere Ergebnisse erzielen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick wie Google funktioniert, welche Alternativen es gibt und mit welchen Tricks man relevante von irrelevanten Informationen trennt.
Kursinhalte: Zielgenau und mit wenig Aufwand Informationen im Internet beschaffen; Effektive Recherchetechniken; Schlagwörter optimieren, erweiterte Suchoptionen; Weiterführende und kritische Fragen zur Sortierung der Google-Ergebnisse
Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.
Mitzubringen: Schreibutensilien

50500
Freitag, 19.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

7 Goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails & SMS 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, 12.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Online-Banking ohne Risiko – Wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher vornehmen

Jörg Jaissle

vhespresso klein-stark-gut

Verwalten Sie Ihr Bankkonto auch schon über das Internet? Das hat in der Tat große Vorteile, weil Sie zum Beispiel nicht mehr für jeden Kontoauszug oder jede Überweisung Ihre Bank aufsuchen müssen. Wenn nicht, liegt es wahrscheinlich an Ihren Sicherheitsbedenken oder an den Meldungen über Internetgefahren. Natürlich ist jedes Bankkonto, das per Internet verwaltet wird, ein mögliches Ziel für Internet-Kriminelle. Doch Sie brauchen sich deshalb keine großen Sorgen zu machen. Viele Sicherungsverfahren beim Online-Banking sind selbst für Profis nur sehr schwer zu überwinden. Wir erklären Ihnen, welches Verfahren am besten schützt, wie Sie jederzeit gegen Betrugsversuche gewappnet sind und wie Sie „Betrugsmaschen" bei Online-Bankgeschäften erkennen und aus dem Weg gehen. Dann sind auch Sie mit Ihrem Konto immer auf der sicheren Seite.
Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Internet.
Mitzubringen: Schreibutensilien

50510
Freitag, 26.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

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 12.04.24
18:15 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 123,00 € (inkl. Handbuch)

Word: SOS

Jörg Jaissle

vhespresso klein-stark-gut

Microsoft Word ist eines der beliebtesten Schreibprogramme. In den letzten Jahren hat sich das Programm zu einem zunehmend komplexen Textverarbeitungs-Koloss entwickelt. Hinter unscheinbaren Menüs stecken einige Funktionen, die viele gar nicht kennen. Dabei handelt es sich aber oft um pfiffige Hilfen, die Schreibarbeiten am PC einfacher, eleganter und besser machen. Zum einen erklären wir Ihnen grundlegend die Unterschiede zwischen Word und kostenfreien Alternativen, zum anderen zeigen wir Ihnen Tipps und Tricks, mit denen Sie im Nu zum Word-Profi werden.
Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Word 2016 oder 2019.
Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50641
Dienstag, 09.04.24, 9:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Excel: Grundkurs – Online

Heike Stallherm

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 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: Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, MS Excel-Software

50665
3-mal, montags, ab 08.04.24
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
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
2-mal, samstags, ab 02.03.24
13:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 195,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Aufbaukurs – Online

Heike Stallherm

Zielgruppe: Anwender(innen), die ihre Kenntnisse über das Grundwissen hinaus erweitern wollen. 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“ (241-50665). 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: Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, MS Excel-Software

50662
3-mal, montags, ab 01.07.24
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

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

Bettina Breton

vhespresso klein-stark-gut

Mit Pivot-Tabellen können große Datenmengen, die in Tabellenform vorliegen, strukturiert und dynamisch im Handumdrehen ausgewertet werden: Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und zueinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse können anschaulich mit Pivot-Charts z. B. für Präsentationen visualisiert werden. Lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen um schnelle, zeitsparende und zuverlässige Analysen und Berichte zu erhalten.
Mitzubringen: USB-Speicherstick

50671
Montag, 06.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, 07.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 180,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

MS Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren – online

Bettina Breton

vhespresso klein-stark-gut

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. Die Formelsprache „M“ ist nicht Bestandteil dieses Kurses. Ein Einstiegskurs mit einfachen Praxisbeispielen.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse in Excel und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung).
Die Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2019 und höher.
Mitzubringen: Empfehlung zur Hardware:

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

50672
Montag, 13.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 90,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

MS Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting – Online

Bettina Breton

vhespresso klein-stark-gut

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 der integrierten Formelsprache DAX können Sie zusätzliche Berechnungen und Auswertungen durchführen. Ein Einstiegskurs mit einfachen Praxisbeispielen.
Voraussetzungen: grundlegende Kenntnisse in Excel und Windows-Handhabung (Dateiverwaltung).
Die Praxisbeispiele basieren auf der Version Excel 2019 und höher.

50673
Dienstag, 14.05.24, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 90,00 €
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. Bislang 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 und 55402)**
- Älter im Beruf **(57711)**

Weitere Kursangebote, für Ihren Bildungsurlaub nach dem Bildungszeitgesetzt finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-nuertingen.de

Baden-Württemberg

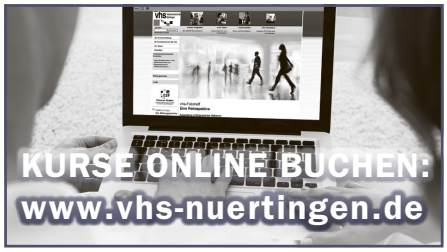
PowerPoint intensiv: Die Präsentation – Online

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 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: Laptop/PC inkl. Headset und haushaltsüblicher DSL-Internetverbindung, MS PowerPoint-Software

50720
2-mal, montags, ab 26.02.24
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 200,00 € (inkl. Handbuch)
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende



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 18.04.24
19:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 125,00 € (inkl. Handbuch)

Angebote für Schulen

- Tastaturschreiben blind und fehlerfrei mit dem 10-Finger-System
- Bewerbungstraining
- Training für die GFS
- Prüfungsvorbereitungen
- u. v. a. m

Weitere Informationen unter Tel.: 07022 75-341

FIT FÜR DEN BERUF

Die Bedeutung beruflicher Weiterbildung

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe – insbesondere in Zeiten der Pandemie. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Beruf und Karriere“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen im betriebswirtschaftlichen und kaufmännischen Bereich sowie Angebote zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken (z. B. Kommunikation, Selbstmarketing, Projektmanagement), runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel bei den Angeboten zur Gesundheitsvorsorge oder zu berufsbezogenen Sprachkursen.

Internet & Multimedia

NEU

Einsatz von KI für Berufe mit Textarbeit – Workshop

Catherine Camier

Dieser Workshop bietet einen praxisorientierten Einblick in die Anwendung von künstlicher Intelligenz (KI) für die Textverarbeitung in beruflichen Kontexten. Es werden sowohl die Grundlagen vermittelt, als auch konkrete Möglichkeiten aufgezeigt, wie KI Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern kann. Der Fokus liegt hierbei auf der praktischen Anwendung und beantwortet die Leitfrage: Wie lassen sich KI-Tools (wie z. B. ChatGPT) in Ihren täglichen Arbeitsablauf integrieren, um Effizienz zu steigern und Zeitressourcen zu optimieren? Entdecken Sie zukunftsorientierte Perspektiven, wie die Nutzung von KI Ihre individuelle berufliche Entwicklung beeinflussen kann. Die Veranstaltung ermutigt außerdem zu interaktiven Diskussionen und bietet Ihnen eine Plattform für den Austausch von Erfahrungen mit anderen Berufstätigen, Freiberuflern und Führungskräften, die mit Textarbeit in ihrem beruflichen Umfeld zu tun haben. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene im Bereich künstliche Intelligenz sind herzlich eingeladen, teilzunehmen und ihr Verständnis für die Anwendung von KI in der Textarbeit zu vertiefen.

50801
Freitag, 02.02.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 30,00 €

Suchmaschinen effizient nutzen und Alternativen zu Google & Co

Jörg Jaissle

vhespresso klein-stark-gut

Im Internet sind Informationen weltweit in gigantischen Mengen abrufbar. Nur – wie findet man dabei die berühmte Nadel im (digitalen) Heuhaufen? Die meisten Anwender(innen) nutzen die Suchmaschine Google, um im Internet zu recherchieren – Sie erleichtert die Suche immens. Für eine gründliche Recherche im Internet sollten Sie aber am besten mehrere Suchmaschinen einsetzen, da diese teilweise andere Ergebnisse erzielen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick wie Google funktioniert, welche Alternativen es gibt und mit welchen Tricks man relevante von irrelevanten Informationen trennt.
Kursinhalte: Zielgenau und mit wenig Aufwand Informationen im Internet beschaffen; Effektive Recherchetechniken; Schlagwörter optimieren, erweiterte Suchoptionen; Weiterführende und kritische Fragen zur Sortierung der Google-Ergebnisse
Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.
Mitzubringen: Schreibutensilien

50500
Freitag, 19.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

7 Goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails & SMS 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, 12.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Online-Banking ohne Risiko – Wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher vornehmen

Jörg Jaissle

vhespresso klein-stark-gut

Verwalten Sie Ihr Bankkonto auch schon über das Internet? Das hat in der Tat große Vorteile, weil Sie zum Beispiel nicht mehr für jeden Kontoauszug oder jede Überweisung Ihre Bank aufsuchen müssen. Wenn nicht, liegt es wahrscheinlich an Ihren Sicherheitsbedenken oder an den Meldungen über Internetgefahren. Natürlich ist jedes Bankkonto, das per Internet verwaltet wird, ein mögliches Ziel für Internet-Kriminelle. Doch Sie brauchen sich deshalb keine großen Sorgen zu machen. Viele Sicherungsverfahren beim Online-Banking sind selbst für Profis nur sehr schwer zu überwinden. Wir erklären Ihnen, welches Verfahren am besten schützt, wie Sie jederzeit gegen Betrugsversuche gewappnet sind und wie Sie „Betrugsmaschen“ bei Online-Bankgeschäften erkennen und aus dem Weg gehen. Dann sind auch Sie mit Ihrem Konto immer auf der sicheren Seite.
Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Internet.
Mitzubringen: Schreibutensilien

50510
Freitag, 26.04.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

WIR SETZEN AUF HERDT Qualität garantiert! HERDT IT-SCHULUNGSUNTERLAGEN

Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen:
Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

IPad & Smartphone

NEU

Android Smartphones – Alles was Sie immer mal fragen wollten

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphonebesitzer, 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? Gesundheits unterstützende Apps. All das und vieles mehr. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit.
Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50305
Dienstag, 05.03.24, 15:00 – 18:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 41,00 €

50306
Dienstag, 16.04.24, 16:30 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 41,00 €

iPad/iPhone Grundlagen

Andreas Konitzer

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des iPhones und iPads, sowie die besten Tipps und Praxisbeispiele, um die Möglichkeiten von iOS und iCloud optimal für das iPhone oder das iPad zu nutzen. Die verschiedenen Tasten sowie erste Schritte bei der Benutzung des iPhones/iPads und deren Funktionen werden verständlich erklärt und deren Anwendung geübt. Dazu gehört das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Des Weiteren wird auf das Zusammenspiel zwischen dem PC und anderen iOS Geräten eingegangen.
Mitzubringen: Eigenes Gerät (iPhone oder iPad) und falls vorhanden, Apple-ID.

50302
Samstag, 06.07.24, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 95,00 €

Business-Line English

Business English – B 1

(Buch: Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 5/6)
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.
Voraussetzung: Englischkenntnisse auf A2 Niveau (6 Jahre Schulenglisch oder Abschluss VHS Business English Kurs A2).

42052
12-mal, mittwochs, ab 28.02.24
19:00 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

www.vhs-nuertingen.de

NEU

Englisch – Business Etiquette

(Buch: Material der Kursleiterin)
Maryna Lepokhina

Business etiquette is a very important criteria of modern professional communication. The course will help you to feel comfortable in any situations, increase your selfconfidence and to be successful in the world of business. In the lessons we will train conducting oneself at meetings and work-related functions, email and telephone etiquette, business writing rules, dressing for success and so on.
The course includes case studies and roleplays.
The experienced tutor is teaching business English to individuals and corporate clients, is certified by ESOL (University of Cambridge) and TESOL/ TEFEL. She holds a university degree in languages and a PhD in Economic Sciences.

42053
7-mal, dienstags, ab 12.03.24
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 89,60 €
Kleingruppe

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Hauswirtschaft – wie Sie möchten!

Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

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

ANMELDUNG AB SOFORT:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder unter www.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

Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen 82
Aichtal 82
Bempflingen 85
Erkenbrechtsweiler 86
Frickenhausen 87
Großbettlingen 88
Neckartailfingen 91
Neckartenzlingen 93
Neuffen 96
Oberboihingen 98
Unterensingen 99
Wolfschlugen 100

Raidwangen

Anmeldung über die vhs Nürtingen
Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon: 07022 75-330
Fax: 07022 75-331
E-Mail: mauz@vhs-nuertingen.de
www.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.

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro Nuovo A 1, ab Lektion 7)
Angelika Kopp

Fahren Sie gerne nach Italien, lieben Land und Leute und möchten sich auch auf Italienisch unterhalten? Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen. Voraussetzung: geringe Kenntnisse (ca. 3 vhs-Semester).

44801
10-mal, dienstags, ab 20.02.24
17:30 – 18:30 Uhr
Raidwangen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

Englisch – A 1

N.N.

Wenn Sie schon geringe Englischkenntnisse haben oder die Sprache gründlich wiederholen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir beginnen mit einfachen Sätzen und Fragen und kommen allmählich zum selbständigen Erzählen.

42801
10-mal, mittwochs, ab 06.03.24
18:00 – 19:00 Uhr
Raidwangen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 77,30 €
Kleingruppe

Kinderyoga

junge vhs

für Kinder von 6–10 Jahren
Veronica Müller, Laura Müller

Kinder üben gerne Yoga, denn Yoga unterstützt und fördert ihren natürlichen Drang nach Bewegung und körperlichem Erleben. Yoga ist ein wunderbares Angebot, das auf vielfältige Weise Kindern helfen kann, sich selbst besser wahrzunehmen und mit den Anforderungen, die an sie in der Schule und in ihrer Umgebung gestellt werden, besser umgehen können. Yoga ist eine gute Hilfe für Kinder die Probleme mit Konzentration und Lernen, mit Haltung und Atmung haben.
Mitzubringen: Getränke, Schläppchen oder leichte Sportschuhe

62800
9-mal, montags, ab 04.03.24
17:30 – 18:30 Uhr
Raidwangen, Egerthalle, Gemeinderaum
Gebühr: 43,00 €

Aichtal

Leiterin: Christiane Metz
Teckstraße 63
72631 Aichtal
Telefon: 07127 9606151
E-Mail: aichtal@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag: 08:00 – 09:00 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.

NEU

Einführung in die Gebäudeenergieeffizienz

Vortrag mit Anmeldung
Peter Schäftlein

In diesem Vortrag geht es um alle wichtigen Fragen rund um das aktuelle Thema „Gebäudeenergieeffizienz“. Unter anderem werden folgende Fragen beantwortet: Was sind Wärmedämmstoffe, wie unterscheiden sie sich und was ist zu beachten? Was sind Wärmebrücken? Was ist ein Referenzgebäude? Welche Heizsysteme gibt es? Was ist der Unterschied zwischen einen Energiebedarfs- und Verbrauchsausweis?
Außerdem stellt der Referent einen Sanierungsfahrplan und mögliche Förderungsbeispiele vor und gibt einen kurzen Einblick in das GEG.
Der Referent Dipl. Ing. P. Schäftlein hat sehr lange in der Heizungs- und Lüftungsbranche gearbeitet und ein Seminar „Energieeffizienzexperte für Wohngebäude (BAFA/Dena)“ absolviert.

11412
Montag, 19.02.24, 19:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 15,00 €

Der französische Impressionismus – Monet, Renoir und Co.

Vortrag
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Wer kennt sie nicht, die Mohnfelder von Claude Monet, seine Seerosen oder die hübschen Mädchen von Auguste Renoir? Aber das ist längst nicht alles zum Thema Impressionismus. Im Vortrag werden die Hauptvertreter der Bewegung genauer untersucht. Wie wichtig waren sie denn nun eigentlich für die Entwicklung der Kunst des 20. Jahrhunderts. Was waren die Umbrüche in ihrer Malerei und in ihrem Leben? Hatten sie wirklich die Bedeutung, wie es heute den Anschein hat oder ist im Lauf der Zeit ein verklärtes Bild von den Impressionisten entstanden?

22112
Montag, 15.04.24, 19:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)

Hol dir deine Power zurück – Endlich wieder gut schlafen

Workshop für Anfänger(innen) und Wiedereinsteiger(innen)
Larissa Gökeler

Ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Verdauungsbeschwerden bis hin zu Schilddrüsenstörungen können wieder ins Gleichgewicht kommen, indem sie ihre Zellgesundheit regulieren. In diesem Workshop erfahren Sie, wie durch Ernährungsoptimierung, Stresshygiene, Bewegung, guten Schlaf, Schadstoffvermeidung und Entgiftung die Power und volle Lebensqualität zurückerobert werden kann.

31100
2-mal, montags, ab 04.03.24
18:00 – 20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 34,50 € (inkl. 2 € Materialkosten)

Die Hammer Therapie

Vortrag. Michaela Haupt

Diese Methode ist der Hammer! Tatsächlich arbeiten wir an diesem Abend mit Hammer und unterschiedlichen Holzmeißeln. Die Technik erzeugt eine sanfte Vibration in unserem Körper und nimmt dadurch Einfluss auf unser Gewebe und Verbindungen von Muskulatur, Faszien, Sehnen und Bindegewebe. Die Hammer Therapie kann jede Person überall anwenden und kann bei Bewegungseinschränkungen, Steifigkeiten, Schmerzen, Narben oder Stress helfen.
Mitzubringen: Gummihammer oder Spielzeughammer (falls vorhanden)

31105
Montag, 22.04.24, 19:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 15,00 €

© istock

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

Hatha Yoga
für Anfänger(innen) und Geübte
Christine Gehring-Schmidt

32121
10-mal, dienstags, ab 27.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 86,00 €

32122
10-mal, dienstags, ab 27.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga
für Anfänger(innen) und Geübte
Karina Vacelsi

32123
14-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:00 – 20:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 120,40 €

Yoga sanft und achtsam
Brigitte Gollinger

Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet und ein Weg, unseren Körper in seiner Ganzheit zu erfahren und anzunehmen. 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. Kraft und Beweglichkeit werden aufgebaut und erhalten, die Körperwahrnehmung wird verbessert. Wir üben achtsam und konzentrieren uns durch eine individuelle Übungsweise auf das, was für jeden machbar ist. Der Kurs ist auch für Anfänger(innen) geeignet, sowie für Menschen, die sich gerne mehr Zeit lassen.
Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen

32125
13-mal, mittwochs, ab 21.02.24
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 17.04., 24.04. und 26.06.24
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, großer Saal
Gebühr: 111,80 €

Yoga auf und mit dem Stuhl
Brigitte Gollinger

Jeder Mensch kann Yoga – Yoga passt sich dem Menschen an. 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 zurechtkommen und die trotzdem etwas für die Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes tun wollen. Stuhl-Yoga verbessert nachhaltig und auf besonders sanfte Weise das Wohlbefinden. Mit schonenden und achtsamen Yogaübungen werden die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein gezielt gefördert sowie altersbedingten Einschränkungen vorgebeugt und deren Verlauf positiv beeinflusst. Atemübungen lassen die Energien fließen und Entspannungsmethoden helfen die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Zudem fördert das gemeinsame Üben in der Gruppe die sozialen Kontakte und verstärkt die Wohltuende Yogawirkung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, weiche Schuhe, kleines Kissen, Getränk

32126
12-mal, mittwochs, ab 28.02.24
14:45 – 16:00 Uhr
Kein Kurs am 17.04., 24.04. und 26.06.24
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 110,00 €
Kleingruppe

Seniorengymnastik: 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

Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern
Wolfgang Traub

35130
9-mal, montags, ab 19.02.24
09:30 – 10:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 46,80 €

35130A
9-mal, montags, ab 06.05.24
09:30 – 10:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 46,80 €

Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

Rückenfit
Nadine Eder

35121
12-mal, montags, ab 19.02.24
18:20 – 19:05 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 46,80 €

35122
12-mal, montags, ab 19.02.24
19:15 – 20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 46,80 €

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
Ivonne Colin

35101
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:15 – 19:15 Uhr
Kein Kurs am 14.05.24
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 83,20 €

35102
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:20 – 20:20 Uhr
Kein Kurs am 14.05.24
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 83,20 €

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspan-

nung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Arbeits- und Familienalltag erweitert.
Mitzubringen: Matte

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Wolfgang Traub

36140
8-mal, dienstags, ab 20.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 16.04.24
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 41,60 €

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Ute Roth

36140A
8-mal, dienstags, ab 04.06.24
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 41,60 €

Rückenfit – Rückenkräftigung

Wolfgang Traub

Die Kursstunde beginnt mit einem Erwärmungsteil, danach erfolgt eine Gymnastik für die verschiedenen Muskelgruppen. Es folgt ein Konditions- und Entspannungsteil mit Musik und Handgeräten. Übungen für eine rückengerechte Haltung und Bewegung im Alltag sowie eine positive Körperwahrnehmung und Körpererfahrung runden die Stunde ab.
Mitzubringen: Matte

35123
8-mal, mittwochs, ab 21.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 37,30 €

Rückenfit

Ute Roth

35123A
8-mal, mittwochs, ab 05.06.24
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 37,30 €

Rückenfit – Rückenkräftigung

Wolfgang Traub

35124
8-mal, mittwochs, ab 21.02.24
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 37,30 €

Rückenfit

Ute Roth

35124A
8-mal, mittwochs, ab 05.06.24
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 37,30 €

Funktionelle Fitnessgymnastik

Der Kurs bietet ein intensives sowie dynamisches und modernes Fitnesstraining, das sich nach den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre richtet. Mit verschiedenen Handgeräten und Musik wird ein abwechslungsreiches Programm vermittelt, das die allgemeine Fitness nachhaltig verbessern kann.
Mitzubringen: Rutschfeste Socken oder Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Funktionelle Fitnessgymnastik

Michaela Haupt

36144
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
19:00 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 16.05.24
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 58,50 €

36145
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
19:45 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 16.05.24
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 58,50 €

Wildkräuter finden und zubereiten

Agnes Pahler

Erweitern Sie Ihre Kräuterkenntnisse: Aus wildwachsenden Kräutern entstehen aromatische Speisen. In einem Rundgang entlang von Wiesen und Äckern lernen wir essbare, wildwachsende Pflanzen kennen. Im Anschluss daran bereiten wir ein paar einfache Gerichte aus Wildkräutern in der Schulküche zu. Bevor die Römer Kulturpflanzen aus wärmeren Regionen mitbrachten, aßen unsere Vorfahren das, was vor ihren Hütten wuchs. Heute können wir uns neu an den Pflanzen unserer freien Natur begeistern. Freuen Sie sich auf Wildkräuterquark, Schafgarbenbutter und Blütendeko.
Mitzubringen: Körbchen, Handschuhe, kleines Messer, wetterfeste Kleidung

39102
Samstag, 18.05.24, 14:00 – 18:00 Uhr
Grötzingen, Treffpunkt: Schützenhaus
Gebühr: 26,60 € (zzgl. ca. 2 € Lebensmittelkosten nach Verbrauch)

Englisch 60+

Eine Fremdsprache zu lernen, ist interessant, hilft auf Reisen und hält geistig fit. Doch häufig befürchten ältere Menschen, dass sie in einem Sprachkurs langsamer als die jüngeren Teilnehmer(innen) vorankommen und den anderen „hinterherhinken“. In diesem Englischkurs, speziell für Senior(inn)en, müssen Sie sich diese Sorgen nicht machen, da alle Teilnehmenden von der Altersstruktur her ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und das Lerntempo in der kleineren Gruppe von 8 bis maximal 12 Personen Ihren Bedürfnissen angepasst werden kann.

Englisch 60+ – Brush up your conversation

(Buch: Easy English A 1.2, ab Lektion 4 (= A 1.2), Cornelsen-Verlag)
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
12-mal, dienstags, ab 27.02.24
09:30 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 127,20 €
Kleingruppe

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, Lektion 12)
Gabriel Cannata

Der Vormittagskurs für ausgeschlafene Italienisch-Fans! Eine Verlängerung ist möglich.

44110
9-mal, dienstags, ab 09.04.24
09:00 – 10:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 128,00 €
Kleingruppe

NEU

Entdeckungsreise Wildkräuter

für Kinder von 6–10 Jahren
Marita de Jong, Brigitte Heibel

junge vhs

Komm mit uns auf eine Entdeckungsreise in die Natur. Gemeinsam werden wir spielerisch in die Welt der Wildkräuter eintauchen. Wir werden ausgewählte Wildkräuter sammeln und mit allen Sinnen kennenlernen. Zum Abschluss dürft ihr eure Wildkräuter anhand unserer Rezepte selbst verarbeiten und verkosten.
Mitzubringen: Wetterfest Kleidung, festes Schuhwerk, kleiner Rucksack, Trinkflasche, Sammelkörbchen (falls vorhanden)

62101
Freitag, 07.06.24, 15:00 – 18:00 Uhr
Aich, Treffpunkt Waldkindergarten
Gebühr: 15,00 € (zzgl. 3 € Materialkosten, werden vor Ort eingesammelt)

Eltern-Kind-Turnen

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

Eltern-Kind-Turnen
für Kinder von 1½ – 3 Jahren
N.N.

62105
8-mal, dienstags, ab 20.02.24
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 37,00 €

Eltern-Kind-Turnen
für Kinder von 1½ – 3 Jahren
Ute Roth

62105A
8-mal, dienstags, ab 04.06.24
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 37,00 €

Bewegung, Spaß und Spiel
Die Kinder haben die Möglichkeit, sämtliche Bewegungsformen an Geräten spielerisch zu erlernen. Die Kinder gehen jetzt selbständig ins Turnen.
Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Trinkflasche

Bewegung, Spaß und Spiel
für Kinder von 3–6 Jahren
N.N.

62106
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
15:00 – 16:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 65,00 €

62107
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
16:00 – 17:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 65,00 €

Bitte beachten!
Bei Kinderschwimmkursen: Anmeldung ausschließlich über die Außenstelle Aichtal möglich.

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

Vorschulkinder lernen schwimmen
für Anfänger(innen) von 5–7 Jahren
Christine Jekel

62108
10-mal, donnerstags, ab 01.02.24
16:30 – 17:15 Uhr
Kein Kurs am 07.03.24
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

62109
10-mal, freitags, ab 02.02.24
15:00 – 15:45 Uhr
Kein Kurs am 08.03.24
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
für Fortgeschrittene von 5–7 Jahren
Christine Jekel

62110
11-mal, donnerstags, ab 01.02.24
17:25 – 18:10 Uhr
Kein Kurs am 07.03.24
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

62111
11-mal, freitags, ab 02.02.24
15:50 – 16:35 Uhr
Kein Kurs am 08.03.24
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen
für weit Fortgeschrittene von 5 – 7 Jahren
Christine Jekel

62112
10-mal, freitags, ab 02.02.24
16:40 – 17:25 Uhr
Kein Kurs am 08.03.24
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.

© privat

NEU

Erste Hilfe für Igel
Vortrag mit Anmeldung
Nicole Vreden

Jeder kennt die kleinen Stacheltiere, die des nachts in unseren Gärten unterwegs sind. Als „Schneckenfresser“ sind sie vielerorts gerne gesehen. Leider steigt die Zahl der kranken und hilfsbedürftigen Igel von Jahr zu Jahr – der Insektenrückgang und aufgeräumte Gärten machen ihnen das Leben schwer.
Wie können Sie aktiv zum Erhalt dieser Tiere beitragen? Wie sieht ein igelfreundlicher Garten aus? Und was ist zu tun, wenn Sie einen hilfsbedürftigen Igel finden? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen die Referentin am Ende dieses Abends.
Nicole Vreden kümmert sich seit 2020 im Verein „Welt der Igel e.V.“ ehrenamtlich um kranke, verletzte und verwaiste Igel und pflegt jährlich ca. 30 – 40 Igel in ihrer Igelstation, um sie anschließend wieder gesund auszuwildern. Über den Verein hat sie zahlreiche Weiterbildungen gemacht, u.a. im Bereich der Mikroskopie / Parasitologie, Wundversorgung.

11420
Montag, 17.06.24, 18:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Fachraum 2. Stock
Gebühr: 12,00 €

Fit-Mix am Abend 60+
N.N.

Bei flotter Musik findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Nach einem Warm-up folgt eine abwechslungsreiche und wohltuende Kräftigung verschiedener Muskelpartien mit und ohne Hilfsmittel. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

36201
9-mal, dienstags, ab 05.03.24
18:30 – 19:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 46,80 €

Das Kursangebot der vhs-online: www.vhs-nuertingen.de

GYROKINESIS® – Gesundheitsgymnastik

Manon Weiss

Mit abwechslungsreichen leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Wir üben vor allem im Sitzen und Stehen.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

35225
13-mal, donnerstags, ab 22.02.24
08:30 – 09:30 Uhr
Kein Kurs am 16.05.24
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 86,70 €

Qigong-Übungen – Zur Erhaltung der Gesundheit

Gabriele Kottal

Die achtsam und langsam ausgeführten Qigong-Übungen aus der Übungsreihe der „15 Ausdrucksformen“ werden je nach Konstitution im Sitzen und Stehen praktiziert. 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
14-mal, donnerstags, ab 22.02.24
10:00 – 11:00 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle
Gebühr: 72,80 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer Aufwärmphase zu fetziger Musik werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

36204
14-mal, donnerstags, ab 07.03.24
20:00 – 21:00 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

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.

NEU

Schreiben unterwegs – im Wald

Miriam Hägner

Bei einem kleinen Spaziergang durch den Wald (ca. 4 – 5 km) bekommen Sie Anregungen und Impulse, wie und zu was Sie schreiben können, welche Ideen und Themen in einem Wald zu finden sind. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, im Kursraum in Ruhe zu schreiben. Sie lernen Schreibmethoden kennen, mit denen Sie zu eigenen Texten und Gedichten finden. Keine Vorkenntnisse nötig. In der Gruppe tauschen wir uns zu unserem Tag aus. Wer vorlesen mag, darf dies gerne tun, es bleibt jedoch jedem selbst überlassen, ob er/sie einen Text in der Gruppe teilen möchte. Freuen Sie sich auf viele Anregungen und ein neue Schreiberfahrung!
Mitzubringen: Stift, Papier und gutes Schuhwerk

21201
Samstag, 15.06.24, 10:00 – 14:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Treffpunkt: Bürgerhaus
Gebühr: 28,20 €

NEU

Schreiben unterwegs – im Freilichtmuseum Beuren

Miriam Hägner

Im Freilichtmuseum Beuren finden sich viele Erinnerungen und Geschichten. An diesem Tag lassen wir uns von der Umgebung inspirieren. Von der Kursleitung angeleitet durch verschiedene Schreibmethoden, finden Sie hier zu Ihren eigenen Geschichten und Gedichten. Mit Stift und Papier machen wir uns auf die Suche und Sie können gespannt sein, was wir hier finden werden. Im Museumscafé tauschen wir uns in geselligem Beisammensein aus. Das Teilen der eigenen Texte mit der Gruppe bleibt jedem selbst überlassen. Keine Vorkenntnisse nötig.
Mitzubringen: Stift und Papier

21202
Samstag, 27.07.24, 10:00 – 13:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum, Treffpunkt Kasse
Gebühr: 21,20 € (zzgl. Eintritt Freilichtmuseum)

Selbstheilungskräfte aktivieren bei einer Entspannungsreise

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 und eine Matte zum Draufliegen

32300
Montag, 15.04.24, 19:00 – 20:15 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 12,50 €

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

NEU

Meditation mit Klangschalen

Einführungsworkshop. Hilde Herberth

32301
Mittwoch, 21.02.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 12,00 €

NEU

Meditation mit Klangschalen

Hilde Herberth

32302
Mittwoch, 10.07.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
Gebühr: 12,00 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 4)
Dr. Fabrizio Brena

44211
8-mal, freitags, ab 08.03.24
15:00 – 16:30 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Begegnungsstätte
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

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.

Konzert mit Aeham Ahmad und Freunden

Literarisch-musikalischer Abend
Aeham Ahmad

Aeham Ahmad wurde als „Der Pianist von Yarmouk“ bekannt. Die Bilder von Aeham, der 2014 inmitten der Trümmer des Krieges in Syrien Klavier spielte, wurden von der internationalen Presse aufgegriffen und gingen um die Welt. Seine Musik trotzte der Gewalt und brachte den Menschen Hoffnung.
Wie schon im letzten Jahr bringt er den Schlagzeuger und Percussionisten Tobias Schulte und den australischen Saxophonisten Steve Schofield mit. Dieses Trio steht für einen großen Spannungsbogen internationaler Musik durch alle Stilrichtungen und garantiert einen beschwingten, interessanten Abend.
Die Vorsitzende des Seniorenforums Doris Streicher liest aus Aeham Ahmads Büchern „und die Vögel singen“ sowie „Taxi Damaskus“ .
Vorverkauf bei der Nürtinger Zeitung, Am Obertor, bei der VHS, bei der KSK und der VR-Bank Frickenhausen sowie in der Bücherei Frickenhausen
In Kooperation mit dem AK Integration, dem Förderverein der GMS-Schule, dem Literaturkreis des Seniorenforums und der Bücherei Frickenhausen.
Beginn 18 Uhr, Saalöffnung 17.15 Uhr

21300
Donnerstag, 07.03.24, 18:00 – 19:30 Uhr
Frickenhausen, Festhalle, Auf dem Berg
Gebühr: 12,00 € (Vorverkauf)
14,00 € (Abendkasse)

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 01.03.24
10:30 – 11:30 Uhr
Kein Kurs am 14.06.24
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 88,00 €

Yin-Yoga

Diese Yogastunde ist 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 und du wirst bei regelmäßiger Praxis merken, wie du Resilienzen gegen den Alltagsstress entwickelst.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen

Yin-Yoga

Lisa Hallerbach

32306
8-mal, dienstags, ab 20.02.24
10:15 – 11:45 Uhr
Kein Kurs am 16.04.24
Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
Gebühr: 68,80 €

32306A
8-mal, dienstags, ab 07.05.24
10:15 – 11:45 Uhr
Kein Kurs am 14.05.24
Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG
Gebühr: 68,80 €

Die Fünf „Tibeter“®

Manuela Kreutzberg

Die Fünf „Tibeter“® sind ein Gesundheits- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Die Übungen haben ihren Ursprung im Yoga. 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 erreicht man neben der körperlichen Fitness auch eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für den Alltag. In diesem Kurs lernen Sie die Fünf „Tibeter“® selbständig anzuwenden. Die Übungen nehmen in ihrem alltäglichen Leben ca. 10 – 20 min täglich in Anspruch. Auf Wunsch kann im Kurs für 2 € ein Anleitungsheft erworben werden. Die Namen „Tibeter“® und Die Fünf „Tibeter“® sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung erfolgt hier mit freundlicher Genehmigung des Dachverbandes. Dieser ist nicht Veranstalter der angebotenen Kurse.
Mitzubringen: Matte, Sitzkissen und Decke

32307
3-mal, donnerstags, ab 07.03.24
18:00 – 19:00 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 28,00 €

Pilates

Pilates-Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.
Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Pilates

Petra Stickel

35301
10-mal, donnerstags, ab 22.02.24
08:30 – 09:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 52,00 €

35302
10-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:45 – 10:45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 52,00 €

NEU

Pilates trifft Liebscher & Bracht®

Veronica Müller, Laura Müller

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

35303
10-mal, mittwochs, ab 06.03.24
17:00 – 18:15 Uhr
Frickenhausen, Haus Steinach, Weinbergstube (DG)
Gebühr: 73,30 €

Aktives Rückentraining

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Aktives Rückentraining
Heidi Siebold

35321
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
08:45 – 09:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35322
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
09:40 – 10:25 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

NEU

Jazz-Dance
für Anfänger(innen)
Maria Gmeiner

Durch verschiedene Ansätze und Tanzformen wie Jazz oder Contemporary Dance werden Körpergefühl, Körperhaltung und rhythmische Bewegungsabläufe gefördert und diese in kurzen Choreographien verarbeitet. Als Training trägt Jazz-Dance zur Förderung der Gesundheit bei und stellt einen anspruchsvollen Ausgleich im Alltag dar. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.
Mitzubringen: bequeme Kleidung

36380
10-mal, mittwochs, ab 06.03.24
19:00 – 20:30 Uhr
Frickenhausen, Haus Steinach, Weinbergstube (DG)
Gebühr: 88,00 €

Englisch mit Muße – A 1
für Teilnehmer(innen) 55+
Buch: Autumn Years ab Lektion 10
Renate Roller

Anfängerkurs, auch für die ältere Generation. Lernen Sie spielend die neue Fremdsprache ohne Druck und Eile. Das Sprechen steht im Mittelpunkt.

42301
10-mal, mittwochs, ab 28.02.24
17:00 – 18:30 Uhr
Tischardt, Bürgerhaus, Sitzungsraum, 1. OG
Gebühr: 106,00 €
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 28.02.24
18:30 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 08.05., 15.05., 19.06. und 26.06.24
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 003
Gebühr: 99,00 € (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
Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stillleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei lernen Sie die verschiedenen Aquarelltechniken kennen. Die Teilnehmer(innen) werden 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 14.03.24
18:30 – 21:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 92,00 €

Taiko – japanisches Trommeln
für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Beatrix Wagner

junge vhs

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

29400
Samstag, 08.06.24, 13:00 – 16:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Sport Forum
Gebühr: 29,00 € (inkl. 7,00 € Leihgebühr für Trommel)

Hatha Yoga

Yoga ist die perfekte Bewegungsart, um deine Gesundheit zu erhalten, präventiv zu stärken und Heilungsprozesse zu unterstützen. Yoga baut nicht nur Muskeln auf sowie Verspannungen und Stress ab, sondern aktiviert und harmonisiert auch alle körpereigenen Systeme. Dieser Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Du musst also weder flexibel, schlank oder sportlich sein, um mit Yoga zu beginnen. Beim Yoga ist absolut jede(r) willkommen. Es werden ganz individuell Atemübungen (Pranayama), Körperübungen, sanfte Dehnungen oder Haltungen (Asana) sowie Stilleübungen (Meditation) und Entspannung im Unterricht geübt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, rutschfeste Matte, kleines Kissen

Hatha Yoga
Christine Gehring-Schmidt

32411
10-mal, montags, ab 26.02.24
18:15 – 19:45 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 86,00 €

32412
10-mal, montags, ab 26.02.24
20:00 – 21:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 86,00 €

Anmeldung in Großbettlingen
Telefon 07022 9434523

Yoga
Claudia Ehrminger

32415
12-mal, mittwochs, ab 28.02.24
18:15 – 19:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga
Karina Vacelsi

32417
13-mal, freitags, ab 23.02.24
17:00 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 08.03.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 111,80 €

Stark im Kreuz und stabil in der Mitte
Sabine Kleiß

Die intensiven Kräftigungsübungen der gesamten Rumpfmuskulatur, zum Teil mit verschiedenen Kleingeräten in Kombination mit Mobilisation, Faszienfitness, Pilates und Dehnung, tragen zu einem Powerrücken bei.
Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35423
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
08:30 – 09:30 Uhr
Kein Kurs am 05.03.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 93,90 €

Aus Gewohnheit verspannt?
Entspannter Nacken, Kiefer, stabile Schulter
Sabine Kleiß

Nacken-, Schulter- und vor allem die kleinen Kiefermuskeln sind die Stressmuskeln schlechthin. Sie reagieren besonders schnell und heftig auf Belastungen. Schmerzen wie Gesichtsschmerzen, Tinnitus, Schwindel, nächtliches Zähneknirschen oder Beschwerden an Wirbelsäule oder Becken sind die Folgen. Erkennen Sie die faszinierenden Zusammenhänge, denn dann können Sie Schmerzen vorbeugen, lindern oder beseitigen. Voraussetzungen dafür sind bewusste Körperwahrnehmung und eine Verhaltensänderung im Alltag, unterstützt durch effektive Übungen (Lockerungs- und Atemübungen, Dehnungen, Mobilisation), die auf Nacken, Kiefer und Schulter abgestimmt sind und damit eine grundlegende, umfassende Entspannung bewirken.
Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35432
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:05 – 19:05 Uhr
Kein Kurs am 05.03.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2
Gebühr: 93,90 €

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 Stabilisation trainiert werden, während man mit Armen oder Beinen in einem Schlingensystem hängt. Dabei wird bei jeder Übung die ganze Muskelkette bis in die Tiefenmuskulatur angesprochen. Abgerundet wird die Stunde mit Dehnen und Rolltechniken auf der Faszienrolle zur besseren Regeneration.
Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

In den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität –
Schlingentraining
Sabine Kleiß

35434
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
09:35 – 10:35 Uhr
Kein Kurs am 05.03.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2
Gebühr: 93,90 €

35435
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:10 – 20:10 Uhr
Kein Kurs am 05.03.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2
Gebühr: 93,90 €

35436
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
20:15 – 21:15 Uhr
Kein Kurs am 05.03.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2
Gebühr: 93,90 €

Pilates trifft Liebscher & Bracht®

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

Pilates trifft Liebscher & Bracht®
Veronica Müller, Laura Müller

35401
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:15 – 19:15 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 83,20 €

35402
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:30 – 20:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 83,20 €

Bauch Beine Po
Liesbeth Greiner

Wir möchten unsere Kondition aufbauen und werden unsere Problemzonen (Bauch, Beine, Po und Rücken) straffen bzw. stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase folgt eine Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur mit anschließendem Stretching. Ein effektives Ausdauertraining sorgt für Fettverbrennung, hält fit und lässt nebenbei den Alltagsstress vergessen.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

36422
15-mal, montags, ab 19.02.24
18:00 – 19:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,00 €

Bodyfitness
Liesbeth Greiner

Im Mittelpunkt dieses breit angelegten Fitnessprogramms steht der Bewegungsausgleich zum Alltag. Wir beginnen mit dynamischen Bewegungskombinationen, die den Kreislauf anregen. Danach werden wir Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung verschiedener Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Rücken) machen. Das soll zur Straffung unseres Körpers und zur Haltungsverbesserung führen. Anschließendes Stretching rundet die Stunde ab und hinterlässt ein angenehmes und motivierendes Körpergefühl.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

36423
15-mal, montags, ab 19.02.24
19:05 – 20:05 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Sportforum, Gymnastikhalle
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Fit for ever
Dagmar Kraut

Raus aus dem Alltagsstress und rein in ein rundum vielseitiges und abwechslungsreiches Fitnessprogramm. 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 20.02.24
20:00 – 21:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Sport Forum
Gebühr: 83,20 € (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.

Faszientraining

Es handelt sich um 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 sorgen für eine positive Auswirkung auf die Funktion und das Zusammenspiel von Muskel- und Bindegewebe.
Mitzubringen: Matte, Faszienrolle (falls vorhanden), Sportkleidung, Getränk

Faszientraining I

Liesbeth Greiner

36425
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Faszientraining II

Liesbeth Greiner

36426
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
10:00 – 11:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

Aktives Rückentraining

Nach einem flotten Warm-up findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Mit Spaß an der Bewegung und mit Hilfe verschiedener Kleingeräte werden wir unseren Rücken für den Alltag stärken. Ziel des Kurses ist, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, die Wirbelsäule zu mobilisieren, verspannte Muskulatur zu dehnen und zu lockern. Anschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Aktives Rückentraining I

Dagmar Kraut

35425
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
18:00 – 19:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Sport Forum
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte: 65 €)

Aktives Rückentraining II

Dagmar Kraut

35426
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
19:05 – 20:05 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Sport Forum
Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte: 65 €)

Zumba® Fitness

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
N.N.

Zumba® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch

36475
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
17:45 – 18:45 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 98,00 €

Zumba® Gold

Die leichte Form von Zumba®
für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
N.N.

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fitnesseinsteiger/innen, Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck und für alle, die sich ein etwas langsameres Tempo wünschen. Zumba® Gold bietet im Gegensatz zu Zumba®-Kursen veränderte, gelenkschonendere Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung zu bleiben. Ein lebendiger, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der vor allem Spaß macht.
Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch

36477
15-mal, donnerstags, ab 22.02.24
18:50 – 19:50 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 98,00 €

„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: Sportkleidung

„Disco-Fox – der Alleskönner“

Workshop. Angelika Priklopil

36484
Samstag, 02.03.24, 16:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 03.03.24, 16:00 – 17:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 30,00 €
bitte paarweise anmelden

36484A
Samstag, 16.03.24, 16:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 17.03.24, 16:00 – 17:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 30,00 €
bitte paarweise anmelden

„Tanzen mit Spaß“

Tanz dich fit .... „Alles“ was tänzerisch in Vergessenheit geraten ist, wird aufgefrischt und auf Wunsch Neues dazu gelernt. Dieser Kurs ist für Neueinsteiger(innen) aber auch für Paare mit Grundkenntnissen geeignet. Standardtänze: Langsamer Walzer, Tango, Foxtrott, Wiener Walzer. Lateinamerikanische Tänze: Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Jive.

„Tanzen mit Spaß“

Workshop Tänzerische Auffrischung nach Wunsch
Angelika Priklopil

36485
Samstag, 02.03.24, 17:40 – 19:40 Uhr
Sonntag, 03.03.24, 17:40 – 19:40 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 36,20 €
bitte paarweise anmelden

36486
Samstag, 16.03.24, 17:40 – 19:40 Uhr
Sonntag, 17.03.24, 17:40 – 19:40 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 36,20 €
bitte paarweise anmelden

Contemporary Ballett

Es gibt kaum eine andere Freizeitaktivität, die wie der Tanz, die Körperhaltung, Spaß und Freude an der Bewegung garantiert. Ziel dieses Angebot ist es, die motorischen Fähigkeiten zu fördern und zu erweitern, sowie den sozialen Umgang miteinander in der Gruppe zu erlernen. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, ihre spontanen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten auszubilden. Dazu tragen verschiedene Bewegungsspiele sowie rhythmische und koordinative Übungen bei.
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schläppchen

Contemporary Ballett

für Kinder von 4–5 Jahren
Jutta Scholz

62407
18-mal, dienstags, ab 20.02.24
14:00 – 15:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 76,00 €

Contemporary Ballett

für Kinder von 5–7 Jahren
Jutta Scholz

62408
18-mal, dienstags, ab 20.02.24
15:00 – 16:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 76,00 €

Contemporary Ballett

für Kinder von 4–6 Jahren
Jutta Scholz

62409
17-mal, donnerstags, ab 22.02.24
14:00 – 15:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 73,00 €

Contemporary Ballett mit Vorkenntnissen

für Kinder von 6–8 Jahren
Jutta Scholz

Es gibt kaum eine andere Freizeitaktivität, die wie der Tanz, die Körperhaltung, Spaß und Freude an der Bewegung garantiert. Ziel dieses Angebot ist es, die motorischen Fähigkeiten zu fördern und zu erweitern, sowie den sozialen Umgang miteinander in der Gruppe zu erlernen. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, ihre spontanen Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten auszubilden. Dazu tragen verschiedene Bewegungsspiele sowie rhythmische und koordinative Übungen bei.
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schläppchen

62410
17-mal, donnerstags, ab 22.02.24
15:00-16:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 73,00 €

Contemporary Ballett

für Kinder von 10 – 15 Jahren
Jutta Scholz

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des klassischen Balletts an der Stange und in der Mitte ermittelt. Ein klassisches Balletttraining ist die Grundlage für viele Tanzrichtungen. Durch das Balletttraining werden wir vor allem die tiefliegende Muskulatur ansteuern und stärken. Dadurch wird die Haltung verbessert, die Flexibilität wird erhöht und das Gleichgewicht und die innere Stabilität gefördert. Den Abschluss einer Unterrichtseinheit bildet eine einfache Modern Dance Choreografie.
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schläppchen

62411
18-mal, dienstags, ab 20.02.24
16:45 – 17:45 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 76,00 €

Zumbini®

Gemeinsam mit seiner Begleitperson bewegt sich das Kind zu lateinamerikanischen Rhythmen in spanischer, englischer und deutscher Sprache. Durch Tanzen, Singen und die Bewegung mit und ohne Spielzubehör werden beide Gehirnhälften stimuliert und die motorischen Fähigkeiten sowie Balance und tänzerische Fähigkeiten spielerisch erlernt. Zumbini® bietet Spaß und Freude für Kind und Begleiter(in)
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, Handtuch

Zumbini®

für Kinder
ab 9 Monaten
mit Begleitperson
N.N.

62415
10-mal, montags, ab 08.04.24
15:40 – 16:35 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 46,00 €

62416
10-mal, montags, ab 08.04.24
16:40 – 17:35 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 46,00 €

Neckartailfingen

Leiterin: Melanie Schneider
Lichtenaustraße 5
72666 Neckartailfingen
Telefon: 07127 9774558
E-Mail: neckartailfingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr
Freitag 07:45 – 08:45 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Sichtschutzelemente und Körbchen auf Astgabel

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, 09.03.24, 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

Dekorative Gartengeflechte

Monika Frischknecht

Dekostäbe aus Weiden sind ein moderner Blickfang im Garten. Lassen Sie sich inspirieren und flechten Sie Ihre eigenen Unikate. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Hergestellt werden 1 – 2 Objekte in Höhe bis zu ca. 2 m.

26652
Dienstag, 18.06.24, 18:00 – 21:30 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, EG
Gebühr: 32,60 € (zzgl. Materialkosten ab 10 Euro nach Verbrauch)
Kleingruppe

Nähkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Silke Löffler

Sie sind blutiger Anfänger oder Sie haben schon Näherfahrung, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir fertigen ein Teil Ihrer Wahl an. Egal ob Kleidungsstück für Groß und Klein, Kissenbezug, Krabbel- oder Patchworkdecke, Tasche, Utensilo ...
Beim Nähen haben Sie die Möglichkeit, Stoff und Schnitt nach eigenen Wünschen zu gestalten.
Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoff, Schnitt, Nähfaden, Schreibzeug

27510
5-mal, mittwochs, ab 06.03.24
18:00 – 20:15 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus, Fruchtkasten, EG
Gebühr: 85,50 €
Kleingruppe

Hatha Yoga

„Ashta Karana“ ist eine klassische Übungsreihe im Yoga und dreht sich um unsere zentrale Körperachse, die zwar „Säule“ heißt aber an den richten Stellen nicht nur stabil, sondern auch flexibel und beweglich sein sollte. Bei den „Acht Bewegungen der Wirbelsäule“ bewegen wir die Wirbelsäule in einem fliegenden Bewegungsablauf in ihre acht Grundrichtungen. Abgestimmt auf den eigenen Atem ent-

steht eine Übung die hilft, ganzheitlich flexibel und beweglich zu werden. Eine Übungsmöglichkeit nicht nur für ältere Teilnehmende, sondern auch zum „Mitnehmen“ ins Büro. Der Stuhl kann dabei als ganz wunderbares Hilfsmittel erlebt werden, der viele Yogaübungen nicht nur vereinfacht, sondern sie ganz neu erleben und vertiefen lässt.
Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Stoppersocken

Hatha Yoga mit Stuhl und im Stand:

8 Bewegungen der Wirbelsäule
Heike Witzel-Wilhelm

32515
10-mal, mittwochs, ab 21.02.24
09:30 – 11:00 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga

8 Bewegungen der Wirbelsäule
Heike Witzel-Wilhelm

32516
10-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 86,00 €

32517
10-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:45 – 21:15 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga mit Stuhl und im Stand:

Zur Sommersonnenwende
Heike Witzel-Wilhelm

32515A
6-mal, mittwochs, ab 05.06.24
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 10.07. und 17.07.24
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 51,60 €

Hatha Yoga

Zur Sommersonnenwende
Heike Witzel-Wilhelm

32516A
6-mal, mittwochs, ab 05.06.24
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 10.07. und 17.07.24
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 51,60 €

32517A
6-mal, mittwochs, ab 05.06.24
19:45 – 21:15 Uhr
Kein Kurs am 10.07. und 17.07.24
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 51,60 €

Die Zeit um die Sommersonnenwende ist die Zeit der längsten Tage und der kürzesten Nächte des Jahres. Die Sommersonnenwende selbst ist eines der vier Sonnenfeste des Jahres. Die Kraft der Sonne ist hier am stärksten und schon im Altertum war diese Zeit geprägt von viel Licht und Freude, Kraft und Energie. Die Sommersonnenwende ist aber auch ein Wendepunkt, ein Zeitpunkt ab dem die Tage wieder kürzer werden. Themen hier sind Resümee ziehen, loslassen, das erste Halbjahr hinter sich lassen und offen sein für das was in der zweiten Jahreshälfte kommt. All diese Themen sollen im Yogakurs spürbar werden. Ein Weg, der beim Erfahren des eigenen Körpers in Bewegung beginnen kann..

Pilates mit Vorkenntnissen

Pilates ist eine Trainingsmethode, die die Muskulatur sowohl kräftigt, als auch dehnt und somit dem Körper Kraft und Flexibilität verleiht. Im Vordergrund steht die Zentrierung der Körpermitte, die sich aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Mit jeder Übung wird das Körperzentrum, die tief liegenden wirbelsäulennahen Muskelschichten bewusst aktiviert. Eine stabile Körpermitte schafft die Voraussetzung für eine gute, aufrechte Haltung. Das Körperbewusstsein verbessert sich, da jede Übung den ganzen Körper mit einbezieht. Bei Rückenproblemen bitte ggf. vorher einen Arzt fragen.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, kleines Handtuch, Getränk

Pilates

Petra Hemmen

35504
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
17:40 – 18:40 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

35505
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
18:55 – 19:55 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

35506
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
20:10 – 21:10 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

Pilates unter freiem Himmel

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

35507
4-mal, dienstags, ab 25.06.24
17:40 – 18:40 Uhr
Neckartailfingen, Rasenfläche zwisch. Liebenauschule u. Sporthalle
Gebühr: 20,80 €

35508
4-mal, dienstags, ab 25.06.24
18:55 – 19:55 Uhr
Neckartailfingen, Rasenfläche zwisch. Liebenauschule u. Sporthalle
Gebühr: 20,80 €

35509
4-mal, dienstags, ab 25.06.24
20:10 – 21:10 Uhr
Neckartailfingen, Rasenfläche zwisch. Liebenauschule u. Sporthalle
Gebühr: 20,80 €

Aktives Rückentraining

Um Haltungsschwächen vorzubeugen bzw. zu verringern, ist ein aktives Rückentraining notwendig. Gezielte Bewegungsprogramme zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen unter Einbeziehung von Entspannung und Tipps für eine gute Haltung im Alltag sind Inhalte dieser Kurse. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen

Aktives Rückentraining

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

35523
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
08:45 – 09:45 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

35524
14-mal, dienstags, ab 20.02.24
10:00 – 11:00 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

Aktives Rückentraining unter freiem Himmel

mit Vorkenntnissen
Petra Hemmen

35525
4-mal, dienstags, ab 25.06.24
08:45 – 09:45 Uhr
Neckartailfingen, Rasenfläche zwisch. Liebenauschule u. Sporthalle
Gebühr: 20,80 €

35526
4-mal, dienstags, ab 25.06.24
10:00 – 11:00 Uhr
Neckartailfingen, Rasenfläche zwisch. Liebenauschule u. Sporthalle
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.

Geldanlage, Altersvorsorge & Absicherung

Volker Reif

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Vorsorgemöglichkeiten sich speziell für Familien anbieten und wie Sie Ihre Familie optimal absichern können.
Es geht v.a. um folgende Themen: Arbeitskraft, Krankheit & Todesfall - bedarfsgerechte Absicherung für Familien. Wie profitieren Familien von der staatlich geförderten Altersvorsorge? Welche Alternativen gibt es?
Vorsorgebausteine für Kinder - welche sind sinnvoll, welche überflüssig? ETFs, Aktien, Fonds - kleine Beiträge, große Wirkung.
Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater tätig. Er hat an der Universität Hohenheim Betriebs- und Volkswirtschaftslehre studiert und einen Abschluss als Dipl.-Ökonom. Seit 2010 hält er an der BA (ehemals Duale Hochschule Baden-Württemberg) Vorlesung zum Thema Vorsorge & Finanzen für den Studiengang BWL, Industrie-Dienstleistungsmanagement.

11360
Montag, 22.04.24, 18:30 – 21:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS,
Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 24,80 €
Kleingruppe

Meine Familie – mein Leben

Autorenlesung. Francine Feuné

© Brandes-Verlag

Francine Feuné beschreibt in ihrem Debüt-Roman den Lebens- und manchmal auch Leidensweg einer jungen Frau, die sich schon als Teenager eine Großfamilie wünscht. Ester und Stéphane wachsen in Kamerun auf, verlieben sich und gehen nach dem Abitur nach Deutschland, um fort- an dort gemeinsam zu leben und zu studieren. Nach ihrer Heirat haben beide nur einen Herzenswunsch – eine Großfamilie zu gründen. Als Ester endlich zum ersten Mal schwanger wird, muss der Alltag neu organisiert werden. Trotz beruflicher Belastung, einiger Hindernisse und Enttäuschungen geht ihr sehnlichster Wunsch mit viel Geduld und medizinischer Hilfe nach und nach in Erfüllung und aus der kleinen Familie wird schlussendlich eine Großfamilie.
Die Autorin Francine Feuné wurde 1983 in Kamerun geboren. Nach dem Abitur studierte sie in Kamerun Angewandte allgemeine Sprachwissenschaft und später in Deutschland Mediapublishing. Nachdem die Autorin mehrere Jahre in der Medienbranche tätig war, widmet sie jetzt ihre freie Zeit ihrer Familie, diversen Vereinen, ihrer Kirchengemeinde und natürlich dem Schreiben. Sie lebt in Bempflingen.
Karten sind in der Bücherei, an der Abendkasse und über Anmeldung bei der vhs erhältlich.
In Kooperation mit der Ortsbücherei Neckartenzlingen

21610
Freitag, 01.03.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei
Gebühr: 10,00 €

Fassadenbrüche, Teil 2

Autorenlesung mit Musik
Gabriele Günther, Joachim Günther

Gabriele Günther © Peter Kroll

Joachim Günther © Peter Kroll

Nach ihrer erfolgreichen Lesung im Vorsemester aus ihrem Erstlingswerk „Fassadenbrüche“, kommt Gabriele Günther nun mit einer Fortsetzung des Romans in die Ortsbücherei. Die Lesung wird wieder von ihrem Ehemann Joachim Günther auf dem Akkordeon musikalisch umrahmt. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen literarisch-musikalischen Abend!
Karten sind im Vorverkauf in der Ortsbücherei Neckartenzlingen und an der Abendkasse erhältlich.
In Kooperation mit der Ortsbücherei Neckartenzlingen

21611
Freitag, 14.06.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei
Gebühr: 12,00 € (inkl. Fingerfood und ein Glas Sekt)

Gitarrenkurs

für Anfänger(innen)
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 21.02.24
18:00 – 19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 73,30 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

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 21.02.24
19:15 – 20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 73,30 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. In diesem Kurs üben wir 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 Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende hat seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, möglichst 2 Yogablöcke, 1 Yogagurt, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden)

32611
16-mal, montags, ab 19.02.24
10:15 – 11:45 Uhr
Kein Kurs am 06.05. und 13.05.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 137,60 €

© pixabay

Yin Yoga

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. Yin Yoga lädt dich ein in die Stille zu kommen, deine innere Welt zu entdecken und gleichzeitig eine körperliche Ausgeglichenheit zu erreichen. Begleitet werden die Einheiten u.a. mit Klang, vorwiegend durch Klangschalen.
Mitzubringen: Bitte Bequeme Kleidung, eine Decke und Yogamatte mitbringen. Wenn vorhanden gerne auch Yogablock, Yogabolster, Sitzkissen

NEU

Yin Yoga

Marielle Wenzel

32614
5-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:10 – 19:10 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 25,10 € (inkl. 1 kostenloser Schnuppertermin am 21.02.24)

32614A
4-mal, mittwochs, ab 12.06.24
18:10 – 19:10 Uhr
Kein Kurs am 26.06.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 25,10 €

Hatha Yoga

Zeit für mich – Yoga Basics für alle Interessierten Mit geeigneten Vorübungen erarbeiten wir uns achtsam ein Thema/ein Asana und kommen so sanft und kraftvoll in die Bewegung und aus der Bewegung wieder heraus. Dabei können wir fernab von Leistungsdruck in unseren Körper hinein spüren. Den Abschluss einer jeden Einheit bildet eine Entspannung mit Klangschalen.
Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

Hatha Yoga am Abend

Marielle Wenzel

32615
8-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:20 – 20:35 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 57,30 €

32615A
6-mal, mittwochs, ab 05.06.24
19:20 – 20:35 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 43,00 €

Verspannungen lösen durch Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Anja-Michaela Löbel-Jerger

Langes Sitzen, Stress und körperliche Fehlhaltungen führen oftmals zu Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich sowie Rückenschmerzen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir unseren Nacken und unsere Schultern entspannen, unseren Rücken mobilisieren und gleichzeitig unsere Haltemuskulatur sanft dehnen und stärken. Die bewusste Verbindung der Übungen mit dem Atmen hilft uns dabei, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und innerlich zur Ruhe zu kommen.
Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

32612
16-mal, freitags, ab 23.02.24
08:45 – 10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 114,70 €

Hatha Vinyasa Yoga am Vormittag

für Fortgeschrittene
Anja-Michaela Löbel-Jerger

Durch die fließende Verbindung aufeinander aufbauender Asanas stärken wir nicht nur Kraft, Beweglichkeit 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
16-mal, freitags, ab 23.02.24
10:15 – 11:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 114,70 €

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 08.04.24
08:45 – 09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Stabil und standfest für den Alltag

N.N.

Um in Alltagssituationen flexibel zu bleiben schulen wir Ihre Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtssinn. Dabei kräftigen und dehnen wir die Muskelpartien, die im alltäglichen Leben benötigt werden. Es wird ein ganzheitliches Training zur Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit sein, somit eine Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining. Wir üben in der Regel ohne Schuhe auf der Matte, gerne können Sie Ihr eigenes Theraband mitbringen. Es kommen auch andere Therapiematerialien zum Einsatz, die dann von der vhs gestellt werden.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

36622
15-mal, montags, ab 04.03.24
17:45 – 18:45 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 64,40 €

Damenfitness 50+

Manuela Kreutzberg

Nach Erwärmung unserer Muskulatur starten wir mit einer rhythmischen Funktionsgymnastik zur Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur und zur Stärkung von Bauch, Beinen, Armen und Po unter Beachtung der Grundsätze aus der Körper- und Haltungsschulung. Unsere Stunde beenden wir mit Dehnübungen und einer Entspannung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

36620
12-mal, montags, ab 26.02.24
19:00 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 13.05.24
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 46,70 €

Rückenfit

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, sie können kein Ersatz für eine physiotherapeutische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
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 09.04.24
08:45 – 09:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung
Jutta Göke

35622
12-mal, dienstags, ab 09.04.24
10:00 – 11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

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.

Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

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. So kann die verloren gegangene Beweglichkeit wiederhergestellt werden. Mögliche Schmerzen und Verspannungen können mitunter gelindert oder sogar gelöst werden. 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, Faszienrollen oder -bälle (wenn vorhanden)

NEU

Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

Sandra Koch

35627
4-mal, dienstags, ab 12.03.24
18:30 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 09.04.24
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 32,00 €

35628
4-mal, dienstags, ab 18.06.24
18:00 – 19:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 32,00 €

Fit am Morgen

Yoleidy Walddörfer

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance.
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621
14-mal, mittwochs, ab 21.02.24
08:15 – 09:15 Uhr
Kein Kurs am 12.06. und 19.06.24
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 69,20 €

NEU

Dynamische Entspannung mit der Rossini-Reise

Stress lösen durch Bewegung, Musik und innere Bilder
Christel Walker

Möchten Sie endlich wieder abschalten und innerlich zur Ruhe kommen? Mehr Energie und Tatkraft verspüren und gutgelaunt in den Frühling starten? Die Rossini-Methode setzt da an, wo Druck und Anspannung im Körper gespeichert sind: im Bauch, unserem „emotionalen Gehirn“. Durch einfache Bewegungen von Armen und Beinen, des Beckens und vor allem des Kiefers lösen sich innere Verspannungen und die Zwerchfellatmung wird angeregt. Die Musik – vorwiegend G. Rossini – motiviert zur Verstärkung der Bewegungen und unterstützt so den Entspannungsprozess. Die Termine können einzeln gebucht werden. Zur Einübung dieser positiven Bewegungen empfiehlt sich jedoch die Wiederholung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und ein kleines Kissen

35629
Mittwoch, 06.03.24, 09:30 – 11:00 Uhr
Mittwoch, 13.03.24, 09:30 – 11:00 Uhr
Mittwoch, 20.03.24, 09:30 – 11:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 30,60 €
Einzeltermin buchbar: Gebühr pro Kurstermin: 15 € (bitte telefonisch anmelden)

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

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.
Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 326800 statt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35601A
8-mal, donnerstags, 14 täglich ab 22.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 54,40 €

Pilates online

Ivonne Colin

356010
8-mal, donnerstags, 14 täglich ab 29.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Zoom: Virtueller Kursraum 7
Gebühr: 41,60 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Yoleidy Walddörfer

ZUMBA® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch

36670
14-mal, donnerstags, ab 22.02.24
17:45 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 16.05. und 13.06.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 82,20 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen
Yoleidy Walddörfer

Einseitige körperliche Belastungen und Stress im Alltag hinterlassen ihre Spuren. Diese Wohlfühlgymnastik bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden durch ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung. So können Sie den Tag aktiv, aber auch ruhig und entspannt ausklingen lassen. Tipps und einfache Übungen helfen Ihnen, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.
Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35626
14-mal, donnerstags, ab 22.02.24
19:15 – 20:15 Uhr
Kein Kurs am 06.06. und 13.06.24
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 69,20 €

Tanzen ohne Partner

Viktor Bauer

Keinen Tänzer oder keine Tänzerin zur Hand? Bei uns kein Problem. Vielleicht haben Sie ja auch Bekannte und Freunde, denen es ähnlich geht. Kommen Sie einfach bei uns vorbei und entdecken Sie Ihr Tanzvergnügen auch ohne Tanzpartner(in)! Erlernen Sie bei diesem Kurs die charakteristischen Schritte für Lateintänze, die in der Reihe ohne Partner(in) getanzt werden. Tanzen Sie in der Gruppe zu den typischen Rhythmen wie Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Tänze werden Schritt für Schritt erarbeitet, geübt und dann auf die charakteristische Musik getanzt. Freuen Sie sich auf ein neues Tanzerlebnis.

36689
Freitag, 01.03.24, 19:30 – 20:30 Uhr
Freitag, 22.03.24, 19:30 – 20:30 Uhr
Freitag, 12.04.24, 19:30 – 20:30 Uhr
Freitag, 26.04.24, 19:30 – 20:30 Uhr
Freitag, 17.05.24, 19:30 – 20:30 Uhr
Freitag, 07.06.24, 19:30 – 20:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 52,00 €

Italienisch – B1

für Fortgeschrittene
(Buch: Con piacere B1)
Angelika Kopp

44606
10-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:00 – 10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 85,30 €
Kleingruppe

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.

NEU

Vom Schaf zur Wolle zum Filz – Mitmachaktion im Freilichtmuseum Beuren

Führung mit Anmeldung. N.N.

Im Freilichtmuseum Beuren könnt Ihr ein Filzobjekt aus Schafwolle herstellen. Ihr lernt unter Anleitung, welche Arbeitsschritte dafür notwendig sind. Nebenbei erfahrt Ihr viel Interessantes über die Schafhaltung. Ein originaler Schäferkarren steht bereit, der bei dieser Aktion besichtigt werden kann.
Mitzubringen: robuste Kleidung und Schuhwerk, Schürze zum Umbinden, kleines Handtuch, Namensschild

26710
Freitag, 12.04.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 21,50 € (inkl. Eintritt und Materialkosten)

NEU

Improvisationsmusik für musikalische Neulinge

Thomas F. Berger

Sie wollen Musik machen, haben aber nie ein Instrument gelernt oder Sie können keine Noten lesen. Dann fühlen Sie sich herzlich willkommen zu einem Abend voller gemeinsam erzeugter Musik. Wir finden heraus, was die Unterschiede zwischen Geräusch, Klang, Ton, Melodie, Akkord und Musik sind. Damit Sie sich ausprobieren können, stellen wir verschiedenste Instrumente zur Verfügung, die sehr gut geeignet sind, um entspannt und beherzt das gemeinsame Musizieren zu erfahren. Und das Allerwichtigste: An diesem Abend ist, egal was Andere sagen würden, alles gute Musik.

29100
Mittwoch, 24.04.24, 19:00 – 21:15 Uhr
Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer, Nürtinger Str. 86
Gebühr: 25,00 €

NEU

Achtsamkeit und Balance im Alltag neu erleben

Thomas F. Berger

Diese Veranstaltung richtet sich an Paare aller Art: Ehepaare, Pärchen, Geschwister, beste Freundinnen oder Freunde und andere gute Zweierbeziehungen. Wir gehen auf eine Reise in die Beziehungen, die sich zwischen zwei Menschen entwickeln können. Dabei geht es um den achtsamen Umgang miteinander. Wir befassen uns beispielsweise mit Themen wie einer besseren Kommunikation (zuhören und sich mitteilen können), dem achtsamen Umgang mit Konflikten sowie Stress und der Selbstfürsorge. Wir nutzen dazu alle Sinne, werden also nicht nur hören und sehen, sondern auch tasten, riechen und schmecken. Freuen Sie sich auf Partnermassagen, Kostproben, Musik und weitere Überraschungen.
Mitzubringen: je Paar eine Matte und 2 Decken

31701
5-mal, mittwochs, ab 06.03.24
19:00 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 13.03.24
Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
Gebühr: 60,00 €
bitte paarweise anmelden

© pexels

Mit Yoga aktiv in den Tag

Lisa Hallerbach

Mit Sonnengrüßen bringen wir unseren Körper in Schwung und bereiten uns auf einen aktiven Tag vor. Anschließend üben wir verschiedene Yogahaltungen, die unsere Rumpfmuskulatur stärken und verspannte Bereiche, wie z.B. im Schultern-Nacken Areal, dehnen und entspannen. So bleiben wir beweglich und beugen den typischen Alltagskrankheiten, wie Rückenschmerzen, effektiv vor. Eine kleine Meditation und Endentspannung geben uns den nötigen Fokus und Ruhe, um gelassen und mit viel Energie in unseren Tag zu starten.
Mitzubringen: rutschfeste Yogamatte, 2 Yogablöcke, bequeme Kleidung

32706
12-mal, dienstags, ab 05.03.24
08:30 – 9:45 Uhr
Kein Kurs am14.05.24
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga

Katja Müller

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der eine Verbindung zur Dir selbst und somit eine Einheit zwischen Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele herstellen möchte. 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. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können.
Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen (optional), Yogablock (wenn vorhanden)

32707
12-mal, mittwochs, ab 06.03.24
18:15 – 19:15 Uhr
Kein Kurs am 05.06.24
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 68,80 €

NEU

Yoga für Neurodermitis-Betroffene

Katja Müller

Als Selbstbetroffene kann ich genau mit Dir fühlen und weiß, wie es Dir geht. Du bist damit nicht allein. Ich habe bemerkt, dass eine regelmäßige Yogapraxis dabei helfen kann, sich selbst fürsorglich und liebevoll zu begegnen und so auf seine eigenen Grenzen zu achten und seine Akkus wieder aufzuladen. Dies gelingt durch geeignete Asanas und spezielle Atemübungen. Reserviere Dir diese Zeit nur für Dich und lerne wieder auf Deinen eigenen Körper zu hören.
Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen (optional), Yogablock (wenn vorhanden)

32705
6-mal, mittwochs, ab 06.03.24
19:30 – 20:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 40,80 €

NEU

Shuang Yang White Crane

Dieter Dolde

Shuang Yang White Crane ist die perfekte Mischung von Kampfkunst, Dehnung, Atemtechnik und Meditation. Wir beginnen immer mit Aufwärmübungen, einer Gehmeditation, um dann für die eigentlichen Kung Fu Formen bereit zu sein. Jede einzelne Abfolge schult das Gleichgewicht, Atemtechnik, Beweglichkeit und Konzentration. Parallel werden jeweils Selbstverteidigungstechniken gezeigt und wie man sich im Ernstfall verteidigen kann. Ein netter Nebeneffekt – nach einem harten Training kann es den Muskelkater verhindern und bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Wer schon mal Tai Chi geübt hat, wird gewisse Ähnlichkeiten sehen. Sei neugierig und lasse Dich darauf ein.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, dicke Socken oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Getränk

32709
6-mal, dienstags, ab 09.04.24
19:15 – 20:45 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 51,60 €

Tong Ling Chi Kung (Qi Gong): Schwerpunkt Rücken

Dieter Dolde

Tong Ling Chi Kung ist einzigartig in Deutschland, da sich Bewegung, Visualisierung, Atem, Akupressur und Energiearbeit zu einer Meditation verschmelzen. Die Übungsabfolgen sind einfache, fließende und gleichzeitig mediative Bewegungen. Hilfreich für den ganzen Körper und Geist, ob jung oder alt in kurzer Zeit erlernbar. Damit kannst Du nachweislich eine bessere Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entspannung erreichen. Zudem lernt Du unterschiedliche einfache Meditationsübungen für deinen Alltag. Nimm Dir eine Auszeit aus dem Kreislauf des oft anstrengenden Lebens und nutze dein Potential. In diesem Kurs werden wir den Schwerpunkt auf den Rücken, Wirbelsäule und Nacken legen und mit zusätzliche Übungen ergänzen. Dein Rücken und Nacken wird es Dir danken.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder dünne Yoga Schuhe, Yogamatte, Decke, Getränk, wenn vorhanden Meditationskissen

32710
5-mal, donnerstags, ab 11.04.24
19:00 – 20:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 43,00 €

NEU

Fit und selbstsicher im Alltag

Training für Seniorinnen und Senioren
Dieter Dolde

Dieser Kurs richtet sich speziell an Senioren, aber auch an alle anderen interessierten Menschen. Er verbindet Elemente der Fitness, Sturzprofilaxe und einfache Formen der Selbstverteidigung mit den psychischen Elementen der Gewaltprävention in kritischen Situationen. Es geht darum, dass Senioren im Alltag einerseits mehr körperliche Fitness, Gleichgewicht und damit auch mehr Selbstvertrauen erlangen. Als Beispiel kann eine Gehmeditation das Gleichgewicht stärken, sich seinem Körper bewusst werden und gleichzeitig die Muskulatur trainieren. Wer mental stark ist kann sich auch selbstbewusst durchs Leben bewegen. Deshalb beinhaltet dieses Training neben den körperlichen auch mentale Elemente. Sich mit Worten oder Gestik in Stresssituationen Gelassenheit zu verschaffen, und gleichzeitig bei Bedarf mit einfachen Elementen zu verteidigen.
Die Kursinhalte sind eine Mischung aus meiner Ausbildung „Sicher im Alltag, wo ich die Polizeiarbeit unterstütze“ – Gewaltprävention – reale Selbstverteidigung – Kung Fu Training
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Getränk

32720
6-mal, donnerstags, ab 11.04.24
14:00 – 15:30 Uhr
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum
Gebühr: 46,80 €

Zumba® Gold

Die leichte Form von Zumba®
Ilonka Kovac

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fitnesseinsteiger/innen, Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck und für alle, die sich ein etwas langsameres Tempo wünschen. Zumba® Gold bietet im Gegensatz zu Zumba® – Kursen veränderte, gelenkschonendere Schritte und ein angenehmes Tempo, um fit, gesund und bis ins hohe Alter in Bewegung zu bleiben. Ein lebendiger, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der vor allem Spaß macht.
Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch

36741
12-mal, montags, ab 19.02.24
18:00 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 04.03., 11.03., 29.04. und 17.06.24
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 58,80 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene, ab 16 Jahren
Ilonka Kovac

Zumba® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, Handtuch

36740
12-mal, montags, ab 19.02.24
19:00 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 04.03., 11.03., 29.04. und 17.06.24
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 70,40 €

Backen im Museumsbackhaus – Vom Korn zum Brot

N.N.

Unter fachkundiger Anleitung backen wir im Backhaus des Freilichtmuseums Dätscher. Dazu werden aus einem Hefeteig kleine Fladen vorbereitet, die mit Sauerrahm bestrichen und mit verschiedenen Zutaten belegt werden. Wer möchte kann auch noch Brötchen backen.
Mitzubringen: Die Zutatenliste erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

39770
Samstag, 04.05.24, 14:30 – 17:30 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum
Gebühr: 25,50 € (inkl. Eintritt)

Ladies Whisky Tasting: Hanami im Glas – Whiskys aus Japan

Reiner Heissenberger

Whisky, reine Männersache? Von wegen! Dieser Kurs richtet sich an interessierte Whisky-Liebhaberinnen, die an diesem Abend speziell Whisky aus Japan kennenlernen wollen. Lassen Sie sich von der Qualität überzeugen! Informationen zur Herstellung und Geschichte von Whisky aus Japan werden anhand mehrerer Geschmacksproben anschaulich vermittelt. Weitere Informationen auf unserer Homepage.

39780
Freitag, 19.04.24, 19:30 – 22:30 Uhr
Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer, Nürtinger Str. 86
Gebühr: 40,20 € (inkl. 21 € für Whisky)

Italienisch intensiv – A 1

(Buch: Azzurro A1-A2, ab Lektion 3 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Italienisch lernen und dabei allerlei Interessantes über Land und Leute in angenehmer Runde erfahren. A presto!
Der Kurs eignet sich für Fortgeschrittene Anfänger(innen) und Wiedereinsteiger(innen).

44704
8-mal, freitags, ab 08.03.24
17:50 – 19:20 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
Gebühr: 84,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Caminos hoy, Band 1, ab Lektion 7/8)
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
12-mal, mittwochs, ab 13.03.24
9:00 – 10:00 Uhr
Neuffen, Grundschule – EG rechts
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

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.

© Monika Knoch

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

Führung mit Anmeldung
Monika Knoch, Dr. Stefan Kress

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

11413
Sonntag, 26.05.24, 14:00 – 16:00 Uhr
Oberboihingen, Hofgut Tachenhausen, Eingang Lehr- u.Versuchsgarten
Gebühr: 9,00 € (keine Ermäßigung)

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

Yoga beschäftigt sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und kleine Meditationen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang und schenken Ihnen ein Gefühl von Entspannung und Ruhe. Eine andere Sichtweise für äußere Geschehnisse kann entstehen. Sie lassen los und kommen immer mehr zu Ihrem eigenen Ich.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen

32752
14-mal, montags, ab 19.02.24
17:45 – 19:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 119,00 €
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 04.03.24
16:30 – 17:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

35757
12-mal, montags, ab 04.03.24
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 04.03.24
18:30 – 19:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 46,80 €

Rücken-Fit

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe

Rücken-Fit

Ivonne Grösser

35763
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
20:00 – 20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 70,40 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Sabrina Reutter, Johanna Glotzmann

35768
13-mal, mittwochs, ab 21.02.24
17:25 – 18:10 Uhr
Kein Kurs am 24.4., 5.6. und 12.6.24
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 57,20 €
Kleingruppe

35769
13-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:20 – 19:05 Uhr
Kein Kurs am 24.4., 5.6. und 12.6.24
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 57,20 €
Kleingruppe

35770
13-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:15 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 24.4., 5.6. und 12.6.24
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 57,20 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Jutta Scholz

35772
16-mal, donnerstags, ab 22.02.24
08:30 – 09:15 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 62,40 €

35773
9-mal, donnerstags, ab 22.02.24
09:25 – 10:10 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 35,10 €

35773A
6-mal, donnerstags, ab 06.06.24
09:25 – 10:10 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 23,40 €

Bodyfitness

Sabrina Reutter, Johanna Glotzmann

Im Mittelpunkt dieses breit angelegten Fitnessprogramms steht der Bewegungsausgleich zum Alltag. Wir beginnen mit dynamischen Bewegungskombinationen, die den Kreislauf anregen. Danach werden wir Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung verschiedener Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken) machen. Das soll zur Straffung unseres Körpers und zur Haltungsverbesserung führen. Anschließendes Stretching rundet die Stunde ab und hinterlässt ein angenehmes und motivierendes Körpergefühl. Ein funktionelles Workout zum Muskelaufbau und zur –Kräftigung (auch mit verschiedenen Kleingeräten).

36750
13-mal, mittwochs, ab 21.02.24
20:10 – 20:55 Uhr
Kein Kurs am 24.4., 5.6. und 12.6.24
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 57,20 €

Zumba® Fitness – Fit und Fun mit Musik

Karina Vacelsi

Zumba® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: bequeme Kleindung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

36758
13-mal, montags, ab 19.02.24
19:15 – 20:15 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 84,90 €

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
16-mal, dienstags, ab 20.02.24
19:05 – 19:50 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 62,40 €
Kleingruppe

Bewegungsspiele für Mütter/Väter mit Kindern

Im Umgang mit Alltagsmaterialien, Klein- und Großgeräten geht es um das freudvolle miteinander Bewegen, Spielen, Probieren, Entdecken, Erfinden und Erleben. Dabei können wir unser Bewegungsrepertoire erweitern und mehr Selbstsicherheit erlangen. Dafür ist die Begrenzung der Altersspanne unbedingt notwendig.
Mitzubringen: leichte, bequeme Kleidung, Turnschuhe

Bewegungsspiele für Mütter/Väter mit Kindern

für Eltern und Kinder von 1½ – 4 Jahren
Margit Ruhland

62701
12-mal, montags, ab 19.02.24
15:15 – 16:15 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 53,00 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 15 €)

62702
12-mal, montags, ab 19.02.24
16:30 – 17:30 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 53,00 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 15 €)

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 Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Yoga und Meditation

Mit gezielten Übungen (Asanas) werden wir den Körper dehnen, kräftigen und beweglicher machen. Mittels Entspannungs- und Atemübungen (Pranayama) lassen wir den Geist zur Ruhe kommen und fördern durch verschiedene Meditationstechniken die Konzentration. So richten wir uns klar auf das aus, was uns jeweils wichtig ist. Die Yoga-Übungen werden zu sanfter Musik meditativ angeleitet. Ziel ist es, Verspannungen und Blockaden zu lösen, wieder in die eigene Herzmitte zu finden und so mehr Kraft, Gelassenheit und Freude zu spüren.
Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Yoga und Meditation

Sylvia Hawle

32803
5-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:30 – 20:00 Uhr
Unterensingen, Kirchhalde 18
Gebühr: 75,00 €

32804
7-mal, mittwochs, ab 05.06.24
18:30 – 20:00 Uhr
Unterensingen, Kirchhalde 18
Gebühr: 105,00 €

32805
4-mal, mittwochs, ab 10.04.24
18:30 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 08.05.24
Unterensingen, Kirchhalde 18
Gebühr: 60,00 €

NEU

Yin Yoga

Sylvia Hawle

Yin Yoga ist ein passiver und meditativer Yogastil, bei dem die einzelnen Körperübungen (Asanas) mehrere Minuten lang gehalten werden. Dies ermöglicht es sowohl Gelenke als auch Faszien vollständig zu erreichen. Yin Yoga steigert die Körperwahrnehmung und fördert die Ruhe des Geistes. Begleitet wird es durch den stetigen Atemfluss, der gezielt bei jeder Übung mitfließt und hilft, die Stille des Körpers zu erfahren. Dadurch ist es möglich, wieder in die eigene Balance zu kommen und Harmonie zu erleben.
Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

32807
5-mal, montags, ab 19.02.24
18:30 – 20:00 Uhr
Unterensingen, Kirchhalde 18
Gebühr: 75,00 €

BRINGEN SIE DIE VHS AUF IHR SMARTPHONE
www.vhs-nuertingen.de/programm/online-angebote/

Qi Gong

Förderung der Gesundheit und
Verbesserung der Lebensqualität
Monika Merkle

Qi Gong ist ein altes chinesisches System der Gesundheitsförderung. Es ist ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst, womit positive gesundheitliche Wirkungen erzielt werden können. Qi Gong eignet sich für Menschen die gesund bleiben wollen, unabhängig von Alter und Flexibilität.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe, Getränk

32810
10-mal, mittwochs, ab 21.02.24
08:45 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 20.03., 08.05. und 15.05.24
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 71,70 €

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

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

35801A
8-mal, donnerstags, 14 täglich ab 22.02.24
10:40 – 11:40 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 54,40 €

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

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden. Sie können kein Ersatz für eine krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.
Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Atem – Entspannung – Wirbelsäule

Kerstin David

35821
15-mal, montags, ab 19.02.24
09:00 – 09:45 Uhr
Kein Kurs am 13.05.24
Unterensingen, Bettwiesenhalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35822
15-mal, montags, ab 19.02.24
10:00 – 10:45 Uhr
Kein Kurs am 13.05.24
Unterensingen, Bettwiesenhalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35824
15-mal, montags, ab 19.02.24
18:00 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 13.05.24
Unterensingen, Bettwiesenhalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35825
15-mal, montags, ab 19.02.24
19:00 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 13.05.24
Unterensingen, Bettwiesenhalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

35826
15-mal, montags, ab 19.02.24
20:00 – 20:45 Uhr
Kein Kurs am 13.05.24
Unterensingen, Bettwiesenhalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 58,50 €

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!

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 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.

© privat

NEU

Erste Hilfe für Igel

Vortrag mit Anmeldung
Nicole Vreden

Jeder kennt die kleinen Stacheltiere, die des nachts in unseren Gärten unterwegs sind. Als „Schneckenfresser“ sind sie vielerorts gerne gesehen. Leider steigt die Zahl der kranken und hilfsbedürftigen Igel von Jahr zu Jahr – der Insektenrückgang und aufgeräumte Gärten machen ihnen das Leben schwer.
Wie können Sie aktiv zum Erhalt dieser Tiere beitragen? Wie sieht ein igelfreundlicher Garten aus? Und was ist zu tun, wenn Sie einen hilfsbedürftigen Igel finden? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen die Referentin an diesem Abend.
Nicole Vreden kümmert sich seit 2020 im Verein „Welt der Igel e.V.“ ehrenamtlich um kranke, verletzte und verwaiste Igel und pflegt jährlich ca. 30 – 40 Igel in ihrer Igelstation, um sie anschließend wieder gesund auszuwildern. Über den Verein hat sie zahlreiche Weiterbildungen gemacht, u.a. im Bereich der Mikroskopie/Parasitologie, Wundversorgung.

11490
Freitag, 15.03.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1
Gebühr: 12,00 €

Ostergeschenke aus Makramee

Christina Gougousis

Sie möchten ihren Lieblingsmenschen eine Freude machen und ihnen ein individuelles selbstgemachtes Geschenk zu Ostern basteln? Dann lade ich sie herzlich zu meinem Makramee Workshop ein! Gemeinsam gestalten wir Schritt für Schritt handgemachte Produkte, die sie dann ins Osternest ihrer Lieben legen können.
Mitzubringen: Schere (geeignet für Garn)

27912
2-mal, samstags, ab 02.03.24
14:00 – 17:00 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1
Gebühr: 46,00 € (inkl. 15 € Materialkosten)

NEU

„Stress Dich“ richtig

Workshop für Frauen
Nicole Vreden

Besonders Frauen sind oft zerrissen zwischen beruflichen und familiären Anforderungen und dem Gefühl, für alle da sein zu müssen und sich um alles kümmern zu müssen. Grenzen setzen und Nein sagen fällt schwer und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke. In diesem Kurs, speziell für Frauen, lernst Du, wie Du Deinen täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnest, Dich dabei selbst nicht aus den Augen verlierst und Deinen Stress sogar positiv für Dich nutzen kannst. Der Kurs beinhaltet auch Übungsaufgaben, die Dir helfen, Dich selbst besser kennenzulernen und Deinen ganz persönlichen Stress besser zu verstehen und aufzulösen. Denn Stress lässt sich nie ganz vermeiden – aber es ist Deine Entscheidung, wie Du darauf reagierst und damit umgehst.

31900
3-mal, montags, ab 15.04.24
18:00 – 20:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1
Gebühr: 61,00 €

NEU

„Stress Dich“ richtig – Brennen ohne auszubrennen

Workshop für Anfänger(innen) und Wiedereinsteiger(innen)
Nicole Vreden

Stress kann das Feuer sein, das Dich wärmt und antreibt oder das Feuer, das Dich verbrennt. Denn Stress ist nicht pauschal negativ – ein gewisses Stresslevel hilft Dir sogar, motiviert zu bleiben und Deine Ziele zu verfolgen.
In diesem Kurs lernst Du, wie Du Dein Stresslevel selbst regulieren kannst, um mit Gelassenheit das Beste aus Dir herauszuholen. Anhand vieler Übungsaufgaben hast Du die Möglichkeit, Dich selbst zu reflektieren, Deine Frühwarnzeichen bei ungesundem Stress rechtzeitig zu erkennen und auch im fordernden Berufsalltag motiviert und vor allem gesund zu bleiben.

31901
3-mal, freitags, ab 14.06.24
18:00 – 20:30 Uhr
Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1
Gebühr: 61,00 €

Yoga und Entspannung

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, das sich auf eine enge Verbindung von Körper, Seele und Geist gründet. Einfache Atem- und Körperübungen geben uns die Möglichkeit, einen guten und achtsamen Umgang mit uns selbst zu entwickeln und gleichzeitig unsere körperliche Beweglichkeit und Elastizität zu fördern. Dabei konzentrieren wir uns immer wieder auf die Mobilisierung unserer Wirbelsäule. Jede Übungsstunde endet mit einer Phase der Stille und Entspannung. Dies trägt dazu bei, die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich zu bewältigen.
Mitzubringen: Matte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

32901
12-mal, montags, ab 19.02.24
17:00 – 18:15 Uhr
Kein Kurs am 18.03., 08.04., 13.05., 03.06. und 24.06.24
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 86,00 €

32902
12-mal, montags, ab 19.02.24
18:30 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 18.03., 08.04., 13.05., 03.06. und 24.06.24
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 86,00 €

32903
12-mal, montags, ab 19.02.24
20:15 – 21:30 Uhr
Kein Kurs am 18.03., 08.04., 13.05., 03.06. und 24.06.24
Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
Gebühr: 86,00 €

Hatha Yoga

Yoga beschäftigt sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und kleine Meditationen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang und schenken Ihnen ein Gefühl von Entspannung und Ruhe. Eine andere Sichtweise für äußere Geschehnisse kann entstehen. Sie lassen los und kommen immer mehr zu Ihrem eigenen Ich.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Decke, Sitzkissen

NEU

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

32904
5-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:00 – 19:30 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 47,00 €
Kleingruppe

32904A
9-mal, mittwochs, ab 10.04.24
18:00 – 19:30 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 84,60 €
Kleingruppe

32905
14-mal, mittwochs, ab 21.02.24
19:40 – 21:10 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 131,60 €
Kleingruppe

Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase. Sie dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, können aber kein Ersatz für krankengymnastische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten. Evtl. beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kurskosten – fragen Sie dort vor Kursbeginn nach den Bedingungen.
Mitzubringen: Decke oder Matte, Sportschuhe, dicke Socken, bequeme Kleidung, Handtuch

Wirbelsäulengymnastik

Christa Kirschenhofer

35924
13-mal, dienstags, ab 27.02.24
18:00 – 19:00 Uhr
Kein Kurs am 23.04.24
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 67,60 €

35925
13-mal, dienstags, ab 27.02.24
19:15 – 20:15 Uhr
Kein Kurs am 23.04.24
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 67,60 €

www.vhs-nuertingen.de

Fit-Mix mit Yogaelementen

Helena Raßbach

Fit-Mix mit Yoga ist ein Ganzkörpertraining, welches den Muskelaufbau fördert und die Beweglichkeit verbessert. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers, verbunden mit einzelnen Yoga-Übungen und Bewegungselementen, begleitend mit Musik. Zum Ende der Übungsstunde folgt eine kurze Entspannungseinheit. Das Programm ist für Einsteiger(innen) und fitnessorientierte Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.
Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung und warme Socken, Handtuch, Getränk

36910
15-mal, dienstags, ab 20.02.24
20:30 – 21:30 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 78,00 €

Functional Fitness Mix

Es findet eine Mischung aus Figurtraining, Gymnastik sowie Kraft und Ausdauer statt. Begleitend mit motivierender Musik oder auch ruhigeren Tönen endet die Stunde immer mit einer kleinen Entspannungseinheit.
Mitzubringen: Matte sowie bequeme Kleidung

NEU

Functional Fitness Mix

Helena Raßbach

36911
5-mal, mittwochs, ab 21.02.24
18:00 – 19:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 26,00 €

36911A
9-mal, mittwochs, ab 10.04.24
18:00 – 19:00 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 46,80 €

Zumba® Fitness

Zumba® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Zumba® Fitness

Dominik Schmolck

36980
13-mal, donnerstags, ab 22.02.24
18:50 – 19:50 Uhr
Kein Kurs am 02.05. und 16.05.24
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 76,30 €

36982
13-mal, donnerstags, ab 22.02.24
20:00 – 21:00 Uhr
Kein Kurs am 02.05. und 16.05.24
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 76,30 €

junge vhs

Damit Sie unsere Veranstaltungsangebote für Kinder und Jugendliche besser im Programm finden können, haben wir sie mit dem Signet gekennzeichnet und für Nürtingen alle auf den Seiten 14 – 17 zusammengefasst.

Einradkurs

Wer schnell und erfolgreich Einrad fahren lernen möchte, ist hier genau richtig. Einsteiger(innen) wird bei diesem Kurs die Grundtechnik des Einradfahrens gelernt. Durch zahlreiche Übungen, persönliche Hilfestellung und andere unterstützende Maßnahmen kann das Einradfahren schnell gelernt werden. Auch wer bereits Einrad fahren kann, ist herzlich willkommen. Allen Fortgeschrittenen werden Übungen wie: Kurven-, Slalom- und Formationsfahren sowie freier Aufstieg gezeigt, und es können verschiedene Einrad-Figuren in der Gruppe ausprobiert werden. Der Spaß an der Sache steht im Vordergrund.
Mitzubringen: Einräder (Erwachsene mind. 20 – Zoll-Räder), Hallenturnschuhe und ganz wichtig: etwas zum Trinken

Einradkurs

für Kinder ab 8 Jahren
und Erwachsene
Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Peter Bosch

junge vhs

62900
Samstag, 13.04.24, 09:30 – 11:30 Uhr
Samstag, 20.04.24, 09:30 – 11:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 17,00 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

62901
Samstag, 15.06.24, 09:30 – 11:30 Uhr
Samstag, 22.06.24, 09:30 – 11:30 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 17,00 €
Erwachsene zahlen 21,00 €

ZUMBA® Kids

für Kinder
von 7–11 Jahren
Kirstin Kronmüller

junge vhs

ZUMBA® steht für Bewegung und Spaß. Ursprünglich ein Mix aus lateinamerikanischen Tanzstilen, lassen wir auch Elemente aus dem Hip Hop und der heutigen Popkultur einfließen. Wir tanzen gemeinsam, Talent oder Vorkenntnisse sind dabei vollkommen egal. Durch die sich immer wiederholenden Schrittfolgen, lernt man die Tänze schnell und es geht uns vor allem darum, Spaß zu haben.
Mitzubringen: Sportkleidung

62904
15-mal, freitags, ab 23.02.24
17:35 – 18:35 Uhr
Kein Kurs am 03.05.24
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 67,60 €

ZUMBA® Jugendlich

für Kinder
ab 12 Jahre
Kirstin Kronmüller

junge vhs

62905
15-mal, freitags, ab 23.02.24
18:35 – 19:35 Uhr
Kein Kurs am 03.05.24
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 67,60 €

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Beruf und Karriere – wie Sie möchten!
Ob Oma, Opa, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Enkel oder Freunde – sie alle finden bei der vhs Wissen und Anregungen!

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
E-Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Nürtingen, Schloßgartenstraße 2, 72622 Nürtingen (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die in der Anmeldekarte abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Mailadresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums und die Telefonnummer der Erziehungsberechtigten zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. „Hinweis Online-Kurse:

Zur Vertragserfüllung ist die Nutzung des virtuellen Kursraums in der „vhs.cloud“ vorgesehen und erforderlich. Diese Cloud wird vom Deutscher Volkshochschule-Verband e.V., Bonn, betrieben. Über eine Schnittstelle zu dieser Cloud werden die zur Kursdurchführung erforderlichen Daten (Name, Vorname, E-Mail-Adresse) über eine Schnittstelle an den Deutscher Volkshochschule-Verband e.V. übertragen und gespeichert. Eine Widerspruchsmöglichkeit gegen die Speicherung besteht nicht, da die vorbeschriebene Übertragung über die Schnittstelle zur Vertragsdurchführung zwingend erforderlich ist. Die Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. a) DSGVO.“

4. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Newslettern der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.
Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

8. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres
Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@nuertingen.de
Tel.: 0711 8108-14444

ANMELDUNG AB SOFORT:
persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder unter www.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

Geschäftsbedingungen

Anmeldung für Veranstaltungen

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer melden sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, persönlich, telefonisch oder per Internet bei der Volkshochschule in Nürtingen bzw. den vhs-Außenstellen an. Sie füllen dazu die Anmeldekarte (diese ist dem Programm beigelegt und liegt in den Büros der Volkshochschule aus) beziehungsweise das online-Formular vollständig aus oder geben Ihre Daten telefonisch durch. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Zwecke gespeichert oder verarbeitet.
- Eine telefonische Anmeldung sowie die Anmeldung per Internet oder Weitermeldeliste ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats möglich.
- Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, die Ihnen bei schriftlicher, telefonischer und online-Anmeldung 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 besteht keine Haftung für Druckfehler.

Kalender für das 1. Semester 2024

	FEBRUAR					MÄRZ					APRIL					MAI					JUNI					JULI				
Montag		5	12	19	26		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29
Dienstag		6	13	20	27		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30
Mittwoch		7	14	21	28		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31
Donnerstag	1	8	15	22	29		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	
Freitag	2	9	16	23		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	
Samstag	3	10	17	24		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
Sonntag	4	11	18	25		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	

Beratungstage Fremdsprachen:
Sprachberatung online siehe Hompage
www.vhs-nuertingen.de online
oder telefonisch 07022 75-355

Beratungstage Beruf & Karriere:
IHK-Aufstiegsfortbildungen Infoabend (online)
Do., 25. 04. 2024, 18.00–19.30 Uhr
Do., 16. 05. 2024, 18.00–19.30 Uhr
Mi., 12. 06. 2024, 18.00–19.30 Uhr

Feiertage, Ferien:
Semesterbeginn: 19.02.2024
Semesterende: 26.07.2024

vhs Volkshochschule Nürtingen

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

Fachbereichsleiter(innen):
Yvonne Beiß,
Petra Garski-Hoffmann
Naomi Scheel

Sachbearbeitung: Susanne Beck-Frank, Ulrike Haydt, Dagmar Mauz, Susanne Oberhofer, Claudia Reschl, Ruth Schwarz, Ute Waldner

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

1. **Die Anmeldung ist mit Erscheinen des Programms möglich.**
2. Melden Sie sich mit diesem Anmeldeformular in der vhs-Geschäftsstelle **persönlich oder durch Zusendung an. Telefonische und online-Anmeldungen sind nur in Verbindung mit der Zahlungsart Abbuchung möglich.**
   Geben Sie bitte Ihre Bankverbindung für eventuelle Rückzahlungen an.
3. Ihre Anmeldebestätigung erfolgt wenn möglich per E-Mail. Geben Sie uns deshalb bitte Ihre E-Mail-Adresse an.
4. Sie werden von uns benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder ausfallen muss.
5. Die Bezahlung kann nur per Abbuchung, Banküberweisung oder in bar erfolgen.
6. Schüler(innen), Studenten(innen), Arbeitslosengeld-I-Empfänger(innen), Arbeitslosengeld-II-Empfänger(innen), Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen), Asylsuchende und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten erhalten gegen Nachweis, soweit nichts anderes angegeben, eine ermäßigte Gebühr. Diese Ermäßigung kann nicht rückwirkend gewährt werden.
7. Die Anmeldung ist verbindlich.
   Rücktrittsbedingungen siehe unter Geschäftsbedingungen.

Anmeldung 1/24

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

vhs Volkshochschule Nürtingen

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. _____ Kurztitel: _____ € _____

Familienname: _____ Vorname: _____

Herr/Frau (nicht zutreffendes streichen) Geburtstag*: _____ Geburtsjahr: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon tagsüber*: _____ Mobil*: _____

E-Mail: _____

Bei Ermäßigungsanspruch hier Grund angeben und Nachweis vorlegen oder Kopie beilegen:

_____

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nürtingen an.

Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit der Datenspeicherung einverstanden:

Datum _____ Unterschrift _____

Gewünschte Zahlungsart (ankreuzen): ☐ Abbuchung (siehe Rückseite) ☐ Überweisung ☐ Barzahlung

_____
* Kreditinstitut (Name und BIC)

_____
IBAN

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige ich die vhs Nürtingen, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ00000091604, in stets widerruflicher Weise die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Nürtingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

_____
Unterschrift des Kontoinhabers

_____
Name, Vorname des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in)

_____
Anschrift des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in)

*freiwillige Angabe

Volkshochschule
Nürtingen
Schloßgartenstraße 2

72622 Nürtingen

Kompetenz in Druck

Alles Papier

Die Senner Druckhaus GmbH ist auf Industrieprodukte spezialisiert. Unsere Maxime lautet seit jeher, immer das Beste zu geben. Hierbei stellen wir Druckprodukte nicht nur her, sondern agieren auch als Dienstleister für die kompetente Abwicklung der Lagerhaltung, des Transports und der Kommissionierung von Druckerzeugnissen.

Senner Druckhaus GmbH
Carl-Benz-Straße 1
72622 Nürtingen

07022/9464-202

www.senner-druckhaus.de

senner|druckhaus

v-mn.de

Überzeugen Sie sich: 0711 3909-0

Willkommen bei der „BESTEN BANK vor Ort“.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank Mittlerer Neckar eG