





„Möcht’ ich ein Komet
sein?“ Semesterschwerpunkt zur
neuen Hölderlinausstellung



	Grußwort / Beratungstag / 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	20
	Politik und Gesellschaft	21
	Recht/Finanzen	24
	Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen	25
	Psychologie	27
	Rhetorik	28
	Philosophie	30

	Kunst und Kultur	
	Literatur	31
	Kunst	35
	Fotografie / Webauftritt	37
	Malen / Zeichnen / Experimentieren	38
	Keramik / Gestalten / Werken	39
	Musik und Spiel	39

	Gesundheitsbildung	
	Gesundheit informativ/Entspannung/ Stressbewältigung	40
	Yoga	42
	QiGong/ Taijiquan	44
	Körpererfahrung	45
	Pilates	46
	Wirbelsäulengymnastik /Schonende Gymnastik	47
	Bodyfitness /Herz-Kreislauftraining	48
	Tanzfitness und Trends	49
	Wassergymnastik/Aquafitness	50
	Grundlagen des Kochens	51
	Weihnachtsküche	51
	Kochen und Genießen	52
	Kochkulturen	53

	Sprachen	
	Deutsch als Fremdsprache	54
	Englisch	55
	Französisch	59
	Filme in Originalsprache	60
	Italienisch	62
	Spanisch	64
	Selten unterrichtete Sprachen	67

	Beruf und Karriere	
	Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss	69
	Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken	70
	Marketing & Vertrieb	71
	Kaufmännisches Fachwissen	72
	Technik & Design	73
	Office	74
	Internet & Multimedia	76
	IPad & Smartphone	76
	Business-Line English	77

	Außenstellen	
	Nürtingen-Raidwangen	79
	Aichtal	79
	Bempflingen	82
	Erkenbrechtsweiler	83
	Frickenhausen	84
	Großbettlingen	85
	Neckartailfingen	89
	Neckartenzlingen	90
	Neuffen	93
	Oberboihingen	95
	Unterensingen	97
	Wolfschlugen	98

	Einzelveranstaltungskalender	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

Beratung Deutschkurse:
Samstag, 16.09.23, 9–12 Uhr
Schloßbergsschule, Raum 01
Anmeldung unter 07022 75-180

Grußwort

Transformation braucht Bildung

Mit Resilienz und Kompetenz in die Welt von morgen*

Wir leben in Zeiten des Wandels. So einfach diese Feststellung ausgesprochen ist, so schwierig ist es zu erfassen, was dies bedeutet. Der Wandel gestaltet sich rasant in allen Lebensbereichen – politischer Rechtsruck in europäischen Ländern, Krieg auf europäischem Boden, Inflation und wirtschaftlicher Druck bis hinunter in die Familien, Klimawandel und damit einhergehende Verunsicherung und nicht zuletzt ein spürbarer Wandel in der persönlichen Lebenswelt nach Corona. Jeder kann es spüren, mehr oder weniger ist jeder betroffen. Deshalb sollten wir die Frage aufwerfen: Nehmen wir den Wandel einfach zur Kenntnis? Oder ignorieren wir ihn und warten bis alles wieder wird, wie es früher war? Oder setzen wir uns gar bewusst mit diesen Zeiten des Umbruchs auseinander, lenken wir den Wandel nach unseren Vorstellungen und nutzen ihn als Chance Neues mit zu gestalten? Die Volkshochschule Nürtingen möchte mit den Nürtinger Bürgerinnen und Bürgern diesen Weg gehen. Beim „Zukunfts-Talk im Gok’schen Keller“ spricht Prof. Dr. Rainer Nübel mit interessanten, spannenden, häufig auch prominenten Gästen aus Nürtingen und der Region über ihr Leben und ihre Arbeit aber auch darüber, was gutes Leben jetzt und zukünftig in Nürtingen bedeuten kann.

Transformation braucht Bildung. Altes und Neues werden in diesen Zeiten nebeneinander existieren, Innovationen sind notwendig aber sie verlangen nach einer soliden Wissensbasis. Hier steht die Volkshochschule als kompetente Partnerin an

Ihrer Seite. Entdecken Sie auch im kommenden Herbst-/Wintersemester Neues, führen Sie mit uns politische Diskurse, erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung und stärken Sie Ihre Fähigkeit zur Resilienz.



Roland Halbe | Instagram: @rolandhalbe | social Media: #rolandhalbe #rolandhalbephotography

Transformation macht auch vor der Volkshochschule selbst nicht halt. Neben personellen Veränderungen möchten auch wir uns inhaltlich weiterentwickeln, auf gesellschaftliche Bedarfe eingehen und als kommunale Volkshochschule weiterhin verlässliche Partnerin in Sachen Bildung für die Stadt Nürtingen sein. Susanne Ackermann hat im April die Leitung der Volkshochschule an Sandra Schneider übergeben, die zukünftig die Einrichtung weiterentwickeln und eigene Impulse geben wird. Das Hölderlinhaus als Standort der Geschäftsstelle

und Verwaltung mit modernen Seminarräumen wurde im April eröffnet und erfreute sich einer unglaublich großen Resonanz während der Eröffnungstage.

Die ständige Hölderlin-Ausstellung im Erdgeschoss zieht großes Interesse auf sich und erhält – auch überregional – sehr positive Resonanz. Im kommenden Semester greifen wir daher das Motto der Ausstellung „Möcht’ ich ein Komet sein?“ in einem Semesterschwerpunkt auf. Neben den Führungen durch die gleichnamige Ausstellung bieten wir zahlreiche Vorträge und Veranstaltungen zu Hölderlins Dichtung und Leben sowie seiner Beziehung zu Kepler und zur Astronomie an. Wir umkreisen dieses Hölderlinzitat aber auch mit Veranstaltungen über die Geschichte des Universums, die Astrologie und Astronomie in der Kunst oder Führungen durch die Neckar-Alb-Sternwarte. Kommen 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

J. Ackermann

(Leitung Kulturamt)

* Titel der Friedrichshafener Erklärung des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg anlässlich seiner Jahresversammlung am 23. Juni 2023 in Friedrichshafen

vhs-Beratungstag

Schlossbergschule | Kirchstraße 23



DEUTSCH

Sie können einen Einstufungstest ablegen und sich durch erfahrene Kursleiterinnen beraten lassen, damit Sie sich für den passenden Deutsch-Kurs entscheiden können. Dieses Angebot richtet sich besonders an Lerner, die einen Integrationskurs des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) besuchen wollen.

Samstag, 16.09.23, 09:00 – 12:00 Uhr
Telefonische Anmeldung erforderlich
unter 07022/75-180

FREMDSPRACHEN

Sprachberatung online

siehe Homepage www.vhs-nuertingen.de
oder telefonisch 07022/75-355

BERUF UND KARRIERE

Infoabende

IHK-Aufstiegsfortbildungen (Webseminare)
Do., 19. 10. 23, 18.00–19.30 Uhr
Do., 16. 11. 23, 18.00–19.30 Uhr

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.

Dass man sich wieder mit Hölderlin beschäftigen kann, versteht sich an diesem Ort fast von selbst. Dabei sind die Zugänge von den klassischen Formen wie Vortrag und Lesung bis hin zur Textperformance und Wortwerkstatt äußerst vielfältig.

Auch der Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller mit Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel wird im neuen Semester mit teils prominenten und immer spannenden Gästen aus den Bereichen Wirtschaft und Bildung fortgesetzt. Die Teilnehmer(innen) dürfen sich nicht nur auf das interessante Gespräch des Moderators mit seinen Gästen freuen, sondern werden – sofern sie dies möchten – selbst aktiv in den Zukunfts-



Talk eingebunden. Neu ist die Reihe KunstGeschichte im Gok'schen Keller. Die Kunsthistorikerin Constanze Halsband stellt in ihren reich bebilderten Vorträgen die Gruppe Zero vor und befasst sich mit „Astrologie und Astronomie in der Kunst“.

Außerhalb dieser Reihen finden zahlreiche weitere Vorträge und Lesungen im Gok'schen Keller statt. Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm, meist mit Bewirtung und immer mit historischem Keller-Flair.

Auf den Spuren Hölderlins

Hölderlin und Kepler

Zur Parallelität zweier unvollendeter Schwäbischer Laufbahnen und zu Hölderlins Ode Kepler. 1789.
Vortrag mit Anmeldung
Hans-Joachim Albinus

21007

Mittwoch, 15.11.23, 19:00 Uhr
Gebühr: 15,00 € (inkl. ein Getränk)

„So komm', dass wir das Offene schauen“

Wortwerkstatt mit Anmeldung
Akademie für gesprochenes Wort

21008A

Samstag, 20.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €

„Möcht' ich ein Komet sein?“

Textperformance mit Anmeldung
Akademie für gesprochenes Wort

21008B

Samstag, 20.01.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 18,00 €

Es ist möglich, beide Veranstaltungen zu einem Kombi-Sonderpreis zu buchen.

21008

Samstag, 20.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr und
19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 75,00 €



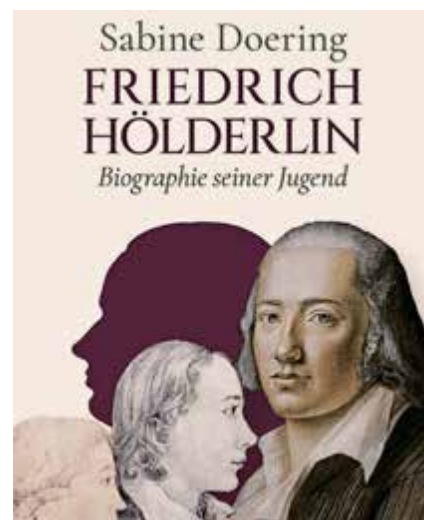
Sprechensemble AfGW Gruppenbild © Hannes Keller

Friedrich Hölderlin – Biographie seiner Jugend

Lesung mit Anmeldung
Prof. Dr. Sabine Doering

21009

Donnerstag, 26.10.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)



Cover © Wallstein Verlag

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

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11203

Dienstag, 10.10.23
Freitag, 08.12.23
19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 €

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Gäste: Rainer Reichhold u.a.
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11203A

Dienstag, 10.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 €

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Gäste: Prof. Dr. Andreas Frey,
Prof. Dr. Martin Weingardt u. a.
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

11203A

Dienstag, 10.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 €

Prickelndes für Gaumen und Geist

Riesling – die deutsche Perle unter den Reben

Hannes Rehm

39050

Freitag, 06.10.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot, Käse und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 07.10.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot, Käse und Seminarunterlagen)



© Garski-Hoffmann



Südafrika – Weinparadies am Kap?

Hannes Rehm

39052

Freitag, 17.11.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Käse, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 18.11.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot, Käse und Seminarunterlagen)

Die vhs-Bierverkostung

Klaus-Peter Neef

39057

Freitag, 01.12.23, 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr: 25,00 € (inkl. Verkostung!)

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 Gok'schen 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 21).

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

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

11204

Dienstag, 05.12.23, 19:30 – 21:30 Uhr
Dienstag, 30.01.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 €

11204A

Dienstag, 05.12.23, 19:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €

11204B

Dienstag, 30.01.24, 19:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €



© dieargelola

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 Fachberichten.

Euro-Islam: Der (Un-)Sinn eines Begriffs

Islamische Theologie in Deutschland
Vortrag mit Anmeldung
Dr. Mahmut Abdallah

11205

Mittwoch, 18.10.23, 19:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €

Schönes und Tragisches aus Israel und Palästina

Nachrichten und Erfahrungen von
diesseits und jenseits der grünen Linie
Vortrag mit Anmeldung
Michael Walter, Eckardt Zehner

11206

Dienstag, 21.11.23, 19:00 Uhr
Gebühr: 7,00 €

KunstGeschichte und Literatur

KunstGeschichte im Gok'schen Keller

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

22000

Freitag, 29.09.23, 19:00 – 20:30 Uhr
Freitag, 27.10.23, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 20,00 € (inkl. je ein Getränk)

KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Die Gruppe Zero

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

22000A

Freitag, 29.09.23, 19:00 Uhr
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Kometen, Sterne, Tierkreiszeichen – Astrologie und Astronomie in der Kunst

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

22000B

Freitag, 27.10.23, 19:00 Uhr
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

Der Gok'sche Keller im Hölderlinhaus

Schloßgartenstraße 2 | 72622 Nürtingen



Die Gärten des Albert Lilienfein in Nürtingen und Württemberg © privat

Die Gärten des Albert Lilienfein in Nürtingen und Württemberg

Vortrag. Thomas Hauptmann

11101

Montag, 09.10.23, 19:00 Uhr
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

Schwäbisches in Wort und Literatur – mal heiter, mal nachdenklich

Vortrag. Albrecht Fetzer

11102

Montag, 06.11.23, 19:00 Uhr
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

Da hat es Klick gemacht! – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

Vortrag mit Anmeldung
Autorenkreis Atmosphäre, Beate Treutner

21010

Freitag, 02.02.24, 20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €



© vhs

„Die Blätter fallen, fallen wie von weit“ (Rilke)

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

21011

Freitag, 10.11.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Gebühr: 16,00 €

400 Jahre Shakespeare's First Folio

Vortrag mit Anmeldung. Eckhard Finckh

21013

Montag, 16.10.23, 19:30 Uhr
Gebühr: 8,00 €

... und noch viel mehr

Durchblick behalten im Alltag – Veranstaltung im Rahmen der „Woche des Sehens“;

Vortrag mit Anmeldung
Sabine Backmund

11301

Donnerstag, 12.10.23, 18:30 Uhr
keine Gebühr

Technik für Schwerhörige – besser hören, besser leben mit technischen Hilfsmitteln

Vortrag mit Anmeldung
Christine Blank-Jost

11302

Dienstag, 17.10.23, 19:00 Uhr
keine Gebühr

Vom Urknall zum Zerfall – Eine kurze Geschichte des Universums

Dr. Hartmut Brand

11403

Mittwoch, 08.11.23, 19:30 – 21:30 Uhr
Gebühr: 8,00 €

Evolution des Menschen – Vom Beginn des Lebens bis Hölderlin.

Eine kurze Geschichte des Lebens.
Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Harald Rösner

11404

Montag, 20.11.,23, 19:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €



Semesterschwerpunkt „MÖCHT' ICH EIN KOMET SEIN?“

Semesterschwerpunkt zur neuen Hölderlinausstellung

„Möcht' ich ein Komet sein?“ lautet das Motto, unter dem die neue Hölderlinausstellung im umgebauten Hölderlinhaus steht. Die Ausstellung widmet sich Hölderlins Bildungs- und Lebensweg, der ihn, gleich einer „exzentrischen Bahn“, immer wieder von Nürtingen fort und doch auch wieder zurückgeführt hat.

Die sehr gelungene Hölderlinausstellung und ihr Motto waren auch die titelgebende Inspiration für diesen Semesterschwerpunkt, dessen zahl-

reiche Veranstaltungen das Thema in unterschiedlicher Entfernung umkreisen. Ganz nah am Motto bewegen sich die Vorträge von Hans-Joachim Albinus und Prof. Dr. Alexander Honold, die sich beide im weiteren Sinne und aus unterschiedlichen Blickwinkeln mit Hölderlins Beziehung zur Astronomie befassen.

Um Hölderlins Kindheits- und Jugendjahre, gerade auch in Nürtingen, und seinen Bildungsweg geht es der Hölderlinspezialistin und ehemaligen Präsidentin der internationalen Hölderlin-Gesellschaft Prof. Dr. Sabine Doering. Hölderlins Dichtung als Sprach- und Sprechkunst steht im Mit-

telpunkt der beiden Veranstaltungen der Akademie für gesprochenes Wort: einer Wortwerkstatt und einer Rezitationsperformance. Keinen Bezug zu Hölderlin, aber dafür einen umso stärkeren zur Astronomie und den Kometen haben der Vortrag „Vom Urknall zum Zerfall – Eine kurze Geschichte des Universums“ von Dr. Hartmut Brand und die Führung durch die Neckar-Alb-Sternwarte.

Nicht vergessen werden soll natürlich die Hölderlinausstellung selbst, zu der wir Sie, ebenso wie zum vielfältigen Programm rund um das Ausstellungsmotto, herzlich einladen!



© dieargelola

Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler
Hölderlinhaus | Schloßgartenstraße 2
72622 Nürtingen

Für die nachfolgenden Führungen durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus fallen Gebühren in Höhe von 5,00 € an.

21014A

Freitag, 06.10.23, 15:00 – 16:00 Uhr

21014B

Sonntag, 15.10.23, 14:00 – 15:00 Uhr

21014C

Freitag, 10.11.23, 15:00 – 16:00 Uhr

21014D

Sonntag, 12.11.23, 14:00 – 15:00 Uhr

21014E

Freitag, 08.12.23, 15:00 – 16:00 Uhr

21014F

Sonntag, 10.12.23, 14:00 – 15:00 Uhr

21014G

Freitag, 05.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr

21014H

Freitag, 19.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr

21014I

Freitag, 09.02.24, 15:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen

Führung mit Anmeldung. N.N.

11402

Samstag, 14.10.23, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte Nürtingen

Gebühr: 10,00 €

Evolution des Menschen – vom Beginn des Lebens bis Hölderlin.

Eine kurze Geschichte des Lebens.

Vortrag mit Anmeldung

Prof. Dr. Harald Rösner

11404

Montag, 20.11., 19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 8,00 €



© Hartmut Brand

Vom Urknall zum Zerfall – Eine kurze Geschichte des Universums

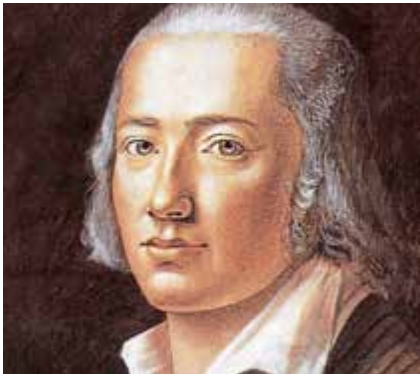
Dr. Hartmut Brand

11403

Mittwoch, 08.11.23, 19:30 – 21:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 8,00 €



Friedrich Hölderlin

**Friedrich Hölderlin –
Biographie seiner Jugend**

Lesung. Prof. Dr. Sabine Doering

21009

Donnerstag, 26.10.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)



Constanze Halsband © privat

**KunstGeschichte im Gok'schen
Keller: Kometen, Sterne,
Tierkreiszeichen – Astrologie
und Astronomie in der Kunst**

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

22000B

Freitag, 27.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

**Verschenken Sie
einen Kurs!**

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

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

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

Telefon 0 70 22 75-330
kontakt@vhs-nuertingen.de



Dr. Hans-Joachim Albinus © H. Trunz

Hölderlin und Kepler

Zur Parallelität zweier unvollendeter
Schwäbischer Laufbahnen und zu
Hölderlins Ode Kepler. 1789.
Vortrag mit Anmeldung
Hans-Joachim Albinus

21007

Mittwoch, 15.11.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 € (inkl. ein Getränk)



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

**„So komm', dass wir das
Offene schauen“**

Wortwerkstatt mit Anmeldung
Akademie für gesprochenes Wort

In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt
Nürtingen

21008A

Samstag, 20.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €

„Möcht' ich ein Komet sein?“

Textperformance mit Anmeldung
Akademie für gesprochenes Wort

In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt
Nürtingen

21008B

Samstag, 20.01.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 18,00 €

Es ist möglich, beide Veranstaltungen zu
einem Kombi-Sonderpreis zu buchen.

21008

Samstag, 20.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr und
19:00 – 20:30 Uhr
Gebühr: 75,00 €

**Auf exzentrischer Bahn –
Hölderlin und die Astronomie**

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Honold

21007

Montag, 18.03.24, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)



© NASA

vhs.Epoche

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!

DIE ZEIT DER GRIECHISCHEN ANTIKE

Dozententeam

Mi., 04.10., 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., 18.10., 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 kultureller 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

kommen
Mi., 25.10., 19.00 Uhr
Dr. phil. Thomas Oser

Das Höhlengleichnis – Zur Aktualität platonischen Denkens

Im Mittelpunkt des Seminars steht Platons Höhlengleichnis – der wohl berühmteste Text der Philosophiegeschichte: Demnach sitzen wir Menschen gewöhnlich gefesselt in einer Höhle mit künstlichem Licht und sehen von den Dingen nur die Schatten. Wird jemand allerdings aus der Höhle gezerrt, so gelangt er ans Sonnenlicht und erkennt die Dinge, wie sie wirklich sind. Inspiriert von diesem Bild wird der Nürtinger Philosoph Thomas Oser seine Gedanken zur Aktualität platonischen Denkens entwickeln.

Mi., 22.11., 19.00 Uhr
Constanze Halsband

Die Kunst der griechischen Antike

In kaum einer Epoche wurden derart viele und wichtige Grundsteine gelegt für kommende Generationen Kunstschafter – mit Ideen, die einen nachhaltigen Einfluss auf die westliche Zivilisation hatten. Die antike griechische Kunst zeichnete sich durch ihre Eleganz, Symmetrie und Ausdruckskraft aus. Im Vortrag werden sowohl die skulpturale und keramische, als auch die architektonische Kunst dieser Epoche beleuchtet.

Mi., 6. 12., 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 griechischsprachige 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 Darstel-

lung 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., 24.01.24, 19.00 Uhr
Dr. Fabrizio Brena

Die Olympischen Spiele: Sportkultur im alten Griechenland

Unter den verschiedenen kulturellen Errungenschaften der Griechen stellten die feierlichen Spiele in Olympia, die jedes vierte Jahr stattfanden, die Harmonie zwischen Körper und Geist dar. Ihre religiöse Dimension zu Ehren des höchsten Gottes Zeus, welchem dort ein bedeutendes Heiligtum gewidmet wurde, verknüpfte sich mit der Betonung der menschlichen Tugenden: Neben den Athleten wurden auch Dichter tätig, deren Lobeshymnen auf die Sieger in den jeweiligen Wettkämpfen zu den besten Ergebnissen der lyrischen Dichtung gehören. Als im Jahre 529 der christliche Kaiser Justinian die Spiele untersagte, weil sie als unvereinbar mit der neuen Staatsreligion empfunden wurden, galten sie bereits als ein Überrest der antiken heidnischen Kultur. Erst im Jahre 1896 wurden sie wieder ins Leben gerufen und als Zeichen des friedlichen Zusammenlebens der modernen Nationen und Inbegriff der gesunden sportlichen Lebensweise gepriesen.

vhs.Epoche: Die Zeit der griechischen Antike

Dozententeam

11160

6-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Gok'scher Keller
Gebühr: 68,00 €

Falls Sie nicht alle Termine des Kurses 11160 wahrnehmen können, haben Sie die Möglichkeit, vier Veranstaltungen Ihrer Wahl zu besuchen.

11160F

4-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Gok'scher Keller
Gebühr: 50,00 €



vhs online

Webseiten erstellen mit Jimdo: kostenlos, schnell und professionell

Bettina Breton

24007

3-mal, montags bis mittwochs
ab 09.10.23, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom

Gebühr: 136,00 €

vhspresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende



Pilates & Yoga

Ivonne Colin

34050

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
07:30 – 08:15 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N,
Konferenzraum 4, UG

Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

Pilates

Ivonne Colin

34051

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
08:30 – 09:15 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N,
Konferenzraum 4, UG

Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

34052

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
09:30 – 10:15 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N,
Konferenzraum 4, UG

Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34055

14-mal, mittwochs, ab 04.10.23
16:45 – 17:30 Uhr

kein Kurs am 25.10.23
Nürtingen, Stadthalle K3N,
Konferenzraum 4, UG

Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

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

34056

14-mal, mittwochs, ab 04.10.23

17:45 – 18:30 Uhr

kein Kurs am 25.10.23

Nürtingen, Stadthalle K3N,

Konferenzraum 4, UG

Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei

Onlineteilnahme ohne Präsenz)

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058

14-mal, freitags, ab 06.10.23

09:15 – 10:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 53,20 €

Pilates online

Ivonne Colin

356010

7-mal, donnerstags, ab 12.10.23

09:00 – 10:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 32,70 €



Malgorzata Müller © privat

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung

Malgorzata Müller

40080

Donnerstag, 19.10., 19:30 Uhr

online – Zoom

keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A1.2

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische.

A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 6

Malgorzata Müller

40081

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23

16:30 – 18:00 Uhr

Kein Kurs am 04.10.23

online – Kooperations-Web-Angebot

Gebühr: 139,20 €

senzunterricht) angeboten.

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

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A1.2

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 6

Malgorzata Müller

40082

12-mal, freitags, ab 29.09.23

15:45 – 17:15 Uhr

Kein Kurs am 06.10.23

online – Kooperations-Web-Angebot

Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs Italienisch, Spanisch und Portugiesisch (A1.2)

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2. ISBN: 978-3-9821537-4-2., www.muli-verlag.de, ab Lektion 6

Malgorzata Müller

40083

6-mal, samstags, ab 30.09.23

14:00 – 17:15 Uhr

online – Kooperations-Web-Angebot

Gebühr: 139,20 €

Italienisch online – A 1

(Buch: Allegro nuovo, Band 1, ab Lektion 1)

Antonella Sgroi

44009

15-mal, mittwochs, ab 27.09.23

18:00 – 19:30 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 108,00 €

Ciao ragazzi! – Italienisch intensiv für Junge und Junggebliebene- A 1

(Buch: Nach Absprache

Gabriel Cannata

44010A

6-mal, samstags, ab 07.10.23

09:30 – 11:45 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 86,40 €

Kleingruppe

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Ciao ragazzi! – Italienisch intensiv für Junge und Junggebliebene – A 1

(Buch: Nach Absprache
Gabriel Cannata

44010B

6-mal, samstags, ab 09.12.23
09:30 – 11:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 86,40 €
Kleingruppe

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro nuovo, Band 1,
ab Lektion 8)
Antonella Sgroi

44020

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:15 – 20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 108,00 €



Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Azzurro Più B 1, ab Lektion 3/4
und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

44031

10-mal, dienstags, ab 10.10.23
19:45 – 20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 77,30 €
Kleingruppe

Japanisch – A 2

(Buch: Marugoto Shokyu 1 A2 (Rikai
und Katsudoo))
Michiyo Akiya

47009

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 88,80 €

Excel: Aufbaukurs

Heike Stallherm

50662

3-mal, montags, ab 04.12.23
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 129,00 € (inkl. Handbuch)

Excel: Grundkurs

Heike Stallherm

50665

3-mal, montags, ab 13.11.23
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 129,00 € (inkl. Handbuch)

PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm

50720

2-mal, montags, ab 16.10.23
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 149,00 € (inkl. Handbuch)
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Bildbearbeitung und Flyer-gestaltung mit Affinity Photo

Andreas Konitzer

52020

Donnerstag, 07.12.23, 9:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 120,00 €

NEU

Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen für Nichtgrafiker/innen

Andreas Konitzer

52021

Mittwoch, 08.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 09.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 240,00 €

NEU

Infotermine Grafik und Bildbearbeitung im eigenen Betrieb

Andreas Konitzer

52022

Freitag, 27.10.23, 18:30 – 20:00 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

Online – Adobe Photoshop Grundlagen

Andreas Konitzer

52250

Dienstag, 24.10.23, 09:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 25.10.23, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Online – InDesign Grundlagen

Andreas Konitzer

52260

Mittwoch, 29.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 30.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung
Astrid Düsterwald, Sandra Schneider

55600

Donnerstag, 19.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/
keine Gebühr

55601

Donnerstag, 16.11.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/
keine Gebühr

XB-Webseminare für kaufmännisches Wissen

Dozententeam

58030

20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 07.11.23, 18:30 – 20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

XB-Intensiv-Webseminare für kaufm. Wissen – FiBu 1 & Lohn 1

Dozententeam

58040

14-mal, montags bis freitags
ab 05.09.23, 10:00 – 13:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

XB-Intensiv-Webseminare für kaufm. Wissen – FiBu 2 & Lohn 2

Dozententeam

58041

14-mal, montags bis freitags
ab 25.09.23, 10:00 – 13:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**





PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm

50720

Montag, 17.04.23, 18:00-21:00 Uhr
Montag, 24.04.23, 18:00-21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 149,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

3D-Design mit Sketch Up

Andreas Konitzer

52001

Freitag, 24.03.23, 18:00-20:15 Uhr
Freitag, 31.03.23, 18:00-20:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 149,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

3D-Modelling mit Blender: Grundlagen

Andreas Konitzer

52007

Freitag, 14.07.23, 09:00-16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 189,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Inkscape: Grundlagen – mit kreativen Grafiken auf Wolke 7 schweben

Bettina Breton

52011

Sonntag, 05.03.23, 10:00-15:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 155,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Adobe Photoshop: Grundlagen

Andreas Konitzer

52250

Donnerstag, 11.05.23, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 12.05.23, 09:00-16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe InDesign: Grundlagen

Andreas Konitzer

52260

Donnerstag, 29.06.23, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 30.06.23, 09:00-16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Adobe Premiere Rush: Grundlagen

Andreas Konitzer

52270

Freitag, 07.07.23, 18:00-21:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 99,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Adobe Premiere Pro: Grundlagen

Andreas Konitzer

52280

Donnerstag, 06.07.23, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 07.07.23, 09:00-16:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Instagram for Business

Uta Krauss

52350

Dienstag, 16.05.23, 17:00-20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 129,00 €

NEU

Vom Stress zur Resilienz

Kerstin Brenner-Jirikovsky

54005

2-mal, montags, ab 06.03.23
18:00-20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 39,00 €

Infoabend: IHK- Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung
Astrid Düsterwald

55600

Mittwoch, 15.03.23, 18:00-19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr, ohne Anmeldung

55601

Mittwoch, 24.05.23, 18:00-19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr, ohne Anmeldung

55602

Mittwoch, 21.06.23, 18:00-19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr, ohne Anmeldung

XB-Webseminare für kaufmännisches Wissen

Dozententeam

58030

20-mal, dienstags und donnerstags,
ab 07.03.23, 18:30–20:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

XB-Intensiv-Webseminare für kaufm. Wissen – FiBu 1 & Lohn 1

Dozententeam

58040

10-mal, montags bis freitags
ab 06.02.23, 9:00-13:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

XB-Intensiv-Webseminare für kaufm. Wissen – FiBu 2 & Lohn 2

Dozententeam

58041

10-mal, montags bis sonntags
ab 20.02.23, 09:00-13:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

Bewerbung 2023: professionell und digital – nicht nach Schema F!

Bettina Breton

59010

Freitag, 09.06.23, 17:00-21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 129,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Individuelles Bewerbungscoaching

Heike Stallherm

59200

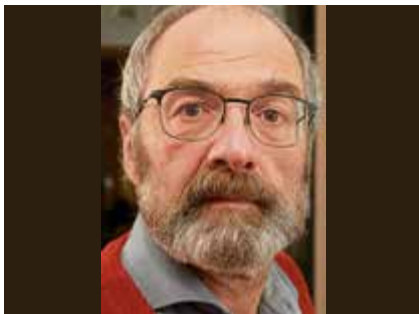
Termin nach Absprache
online – Zoom
Gebühr auf Anfrage

www.vhs-nuertingen.de

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. Bernhard Maier

„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Prof. Dr. Bernhard Maier

11180

Mittwoch, 27.09.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Julia Seibert © privat

Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Prof. Dr. Julia Seibert

11181

Sonntag, 08.10.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

vhs.wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm



Prof. Dr. Paula Diehl © privat

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Prof. Dr. Paula Diehl

11281

Dienstag, 12.09.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Richard C. Schneider © Markus Röleke

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Richard C. Schneider

11282

Sonntag, 29.10.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Vera Meyer © Martin Weinhold

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Prof. Dr. Vera Meyer

11480

Dienstag, 17.10., 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Thomas Bugnyar © privat

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Prof. Dr. Thomas Bugnyar

11482

Donnerstag, 16.11.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr



Prof. Dr. Lars Chittka © privat

Die Intelligenz der Bienen

Prof. Dr. Lars Chittka

11483

Sonntag, 26.11.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Der/die Preisträger(in) des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2023

21802

Montag, 23.10.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr





vhespresso klein – stark – gut



Durchführungsgarantie ab 2 Personen – auch in den Außenstellen

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



Kleine Gruppe: 2 bis maximal 4 Personen

Ihre Themen werden intensiv behandelt. Mehr Coaching als Kurs!



Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen Sie uns an!



Genauere Kursbeschreibungen

finden Sie in den Fachbereichen bzw. bei den Außenstellen.

Aktienhandel an der Börse – Charttechnik für Einsteiger(innen)

Tagesseminar. Volker Reif

11306

Samstag, 11.11.23, 10:00–17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 127,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Ich fahr weg mit der App

Wolfgang Michael Girsch

11406

2-mal, freitags, ab 10.11.23
14:30–16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 78,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Webseiten erstellen mit Jimdo: kostenlos, schnell und professionell

Bettina Breton

24007

3-mal, montags bis mittwochs
ab 09.10.23, 18:00–21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 136,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Kraulschwimmen

Beate Reinhardt

34353

3-mal, mittwochs, ab 22.11.23
10:15–11:00 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl
7,50 € Eintritt

Business English – A 1

(Buch: Business English for Beginners A 1, ab Lektion 6)
Uschi Weiss

42050

12-mal, montags, ab 18.09.23
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Business English – B 1

(Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 4)
Uschi Weiss

42051

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Business English – B 1

(Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 3)
Uschi Weiss

42052

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – für Anfänger(innen)

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 1)
Gabriela Hahn

45001

7-mal, freitags, ab 29.09.23
08:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 165,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – A 1

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 7)
Gabriela Hahn

45002

7-mal, mittwochs, ab 27.09.23
08:30–10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 165,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 1

(Material des Kursleiters)
Gabriela Hahn

45003

7-mal, freitags, ab 29.09.23
10:15–11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 165,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Klingonisch Einführung

Wolfgang Dietz-Gabriel

47000

Mittwoch, 18.10.23, 18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 9,00 €



IHRE VHS AUF DEM SMARTPHONE
www.vhs-nuertingen.de/programm/online-angebote/



Arabisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Material des Kursleiters)
Nadja Döring

47003

7-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum
121
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Kroatisch/Serbisch – A 1

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 1,
ab Lektion 11)
Silvija Ostric

47011

7-mal, montags, ab 06.11.23
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum
122
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Russisch – A 1

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

47015

7-mal, dienstags, ab 10.10.23
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Russisch – A 1

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

47016

7-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Türkisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Kolay gelsin! neu)
Sebnem Ünlü

47024

7-mal, freitags, ab 06.10.23
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Internet Spezial: Suchmaschinen
effizient nutzen und Alternativen
zu Google & Co**

Jörg Jaissle

50500

Freitag, 24.11.23, 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 schützen**

Jörg Jaissle

50501

Freitag, 10.11.23, 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

50510

Montag, 08.01.24, 17:15 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Profi-Tipps & Tricks zu Word

Jörg Jaissle

50641

Freitag, 08.12.23, 15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**MS Excel: Daten auswerten
mit Pivot-Tabellen**

Bettina Breton

50671

Donnerstag, 16.11.23, 18:00 – 21:00 Uhr
Freitag, 17.11.23, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 238,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**PowerPoint intensiv:
Die Präsentation**

Heike Stallherm

50720

2-mal, montags, ab 16.10.23
18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 149,00 € (inkl. Handbuch)
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Online – Adobe Photoshop
Grundlagen**

Andreas Konitzer

52250

Dienstag, 24.10.23, 09:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 25.10.23, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Online – InDesign Grundlagen

Andreas Konitzer

52260

Mittwoch, 29.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 30.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

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 Geschäfts-
stelle der vhs Nürtingen und
informieren Sie sich über das
„Kursgeschenk“. Sie können uns
auch anrufen oder maÖen:

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





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

begleiten. Wir haben attraktive Angebote zusammengestellt, die Spaß machen und Kreativität und Experimentierfreude fördern sollen. Der Bereich unterstützt auch die Fähigkeit und Kompetenz junger Menschen, sich zu einem mündigen Bürger/einer mündigen Bürgerin unseres demokratischen Gemeinwesens zu entwickeln. Im Bereich „Fit für die Schule“ können Schüler(innen) Schlüsselqualifikationen erwerben und erweitern. Für verschiedene Schulfä-

cher 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:
Michael Schilling



© pixabay

NEU

Starke Teens

Training für Mädchen von 11–14 Jahren
Sandra Knoch

Hast du auch manchmal das Gefühl, keiner versteht dich? Würdest du gerne den ganzen Tag mit deinen Freunden chatten oder im Internet surfen? Hast du gerade auf nichts Lust? In diesem 2-Tages-Training werden wir uns anschauen, was gerade mit dir passiert, was die Pubertät damit zu tun hat und wie du deine Stärken für dich nutzen kannst, um ein glückliches und entspanntes Leben zu führen.

Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung und Getränk

62000

Freitag, 27.10.23, 17:00 – 19:00 Uhr
Samstag, 28.10.23, 14:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 23,00 €

NEU

Stark durchs Leben

Ferienkurs. Training für Mädchen
von 6–11 Jahren
Sandra Knoch

Was kann ich tun, wenn mich jemand beleidigt? Welche Rolle spielen meine Körperhaltung und meine eigenen Gedanken bei diesem Thema? Was hat Kommunikation mit Konflikten zu tun? Und in welchem Zusammenhang stehen eigentlich meine Gefühle mit meinen Handlungen? Und was hat all dies mit Resilienz und Mobbingprävention zu tun? Dies und noch viel mehr lernen wir in diesem 2-Tages-Training.

Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung und Getränk

62001

Montag, 30.10.23, 09:30 – 11:30 Uhr
Dienstag, 31.10.23, 09:30 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 23,00 €

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 kennen lernen 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.

62003

Montag, 30.10.23, 08:45 – 12:45 Uhr
Dienstag, 31.10.23, 08:45 – 12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 36,00 €

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.

62004

Donnerstag, 02.11.23, 08:45 – 12:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 17,00 €

3D-Druck für Kids – mit Tinkercad

Ferienkurs für 9–12-Jährige
Sebastian Schwarz

Wie funktioniert der 3D-Druck und wie kann man eigene Ideen zuerst am Computer modellieren und anschließend mit dem 3D-Drucker ausdrucken? Mit dem Programm „Tinkercad“ lernt ihr spielerisch 3D-Modelle am Computer zu erstellen und auszudrucken. Zum Schluss kannst du dein eigenes Modell mit nach Hause nehmen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer.

62005

Dienstag, 02.01.24, 09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch, 03.01.24, 09:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 41,00 € (inkl. Materialkosten)

Dein eigener YouTube-Film

für 8–12-Jährige
Albrecht Ackermann

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 zwei bis vier Minuten Film ist ein ganzes Filmteam einen ganzen Drehtag beschäftigt.

Wir sind ein bisschen schneller und nehmen uns sieben 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

62006

Samstag, 07.10.23, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 34,50 €

Erstelle deinen eigenen Podcast

Ferienkurs für 8–12-Jährige
Albrecht Ackermann

Im Workshop erstellen wir einen Podcast (Hörstück) mit den Mitteln, die wir aus dem Radio kennen. Das kann eine Umfrage sein, ein Interview, ein Beitrag mit O-Tönen, ein kleines Hörspiel oder ein Feature. Wir lernen Podcasts mit geringem technischen Aufwand zu produzieren.

Dabei experimentieren wir mit Tönen und Geräuschen, mit Aufnahmetechniken und digitalem Schnitt. Wir nutzen auch künstlerische Stilmittel wie echte Journalisten.

Podcasts können über das Radio und über das Internet verbreitet werden. Man kann seine eigenen Sendungen streamen oder sogar, wenn man möchte, einen eigenen Internet-Radiosender aufmachen. Man kann aber auch eigene Podcasts anbieten, die dann z.B. von Mitschüler(inne)n, Eltern oder Lehrer(inne)n, abonniert werden wie beispielsweise ein Newsletter. Dazu müsst ihr nichts weiter mitbringen als einen USB-Stick, Vesper, etwas zu Trinken und Freude am Experimentieren. Mitzubringen: USB-Stick, Vesper, etwas zu Trinken und Freude am Experimentieren

62007

Samstag, 04.11.23, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 34,50 € (inkl. Equipments, zzgl. 8 € Materialkosten)

NEU

Spielend Programmieren mit Scratch

Ferienkurs. N.N.

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 ihnen lernst du spielerisch die Funktionen kennen, die notwendig sind, um z.B. so ein Spiel zu entwickeln, und genau das machen wir in diesem Kurs. Das ist nicht langweilig. Im Gegenteil. Das macht Spaß und am Schluss des Kurses hast du dein erstes eigenes Spiel entworfen und programmiert und kannst es zu Hause oder mit Freunden spielen.

62008

Samstag, 28.10.23, 09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag, 02.11.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag, 03.11.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 04.11.23, 09:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 53,00 €

NEU

Erstelle deine eigenen Apps

N.N.

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.

62009

4-mal, samstags, ab 18.11.23
15:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 53,00 €



© pixabay

Schach – das königliche Spiel

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.

62010

2-mal, samstags, ab 27.01.24
14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 20,90 € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Keramik selbst bemalen

für Kinder von 7–11 Jahren
Grazia Irene Sadjia 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.

62021

Freitag, 20.10.23, 15:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 28,00 € (inkl. Farben, Glasur und Brand)



BRINGEN SIE DIE VHS AUF IHR HANDY

<https://www.vhs-nuertingen.de/programm/online-angebote/>



Lecker Backen – wie es geht und was man wissen muss

für Kinder von 9–12 Jahren
Andrea Böwer

An diesen acht Kursterminen backen wir alles was Spaß macht, lecker schmeckt und ehe du dich versiehst, weißt du alle wichtigen Dinge rund ums Backen. Am Ende eines jeden Kurstages gibt es immer ein Gebäck zum Probieren oder zum mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Dose für's Gebäck, Schürze, Haargummi (bei langen Haaren)

62030

8-mal, donnerstags, ab 05.10.23
15:00 – 16:45 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 99,00 € (inkl. 40 € für Lebensmittel)

Weihnachtsbäckerei

für Kinder von 8–12 Jahren
Andrea Böwer

Der 1. Advent klopft an die süße Tür der Naschereien. Du hast Lust und Freude, zusammen mit anderen Weihnachtsplätzchen zu backen und einen netten Nachmittag in adventlicher Stimmung zu verbringen? Kleine „Versucherle“ möchtest du gleich naschen und etwas mit nach Hause nehmen? Dann bist du in diesem Kurs richtig.

Mitzubringen: etwas zum Trinken, Schürze, Dosen für Plätzchen, Haargummi (bei langen Haaren)

62031

Samstag, 02.12.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 23,00 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

Kleine Torten

für Kinder von 9–12 Jahren
Andrea Böwer

Du bäckst gerne und hast Lust was Neues auszuprobieren? Mamas oder Omas Geburtstag steht vor der Tür? Du möchtest Gäste beeindrucken? Dann bist du hier richtig. Am Ende dürfen alle Bäckerinnen und Bäcker eine kleine Torte mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Schürze, Gefäße für Kostproben. Haargummi (bei langen Haaren)

62032

Samstag, 07.10.23, 10:00 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 34,50 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

NEU**Outdoor – action und Bewegung**

Andreas Wolf

Lust auf action und Bewegungen im Freien zusammen mit anderen kids? Lust darauf deinen Körper zu spüren und zu trainieren? Aber ohne Stress – nicht wie in der Schule? Dann komm zu uns. Wir sind eine kleine Gruppe und jeder/jede kann seinen style finden. Du brauchst nur dich selber, alles andere findet sich vor Ort: Treppen, Bäume und Bänke bieten super Möglichkeiten, um deine Beweglichkeit, deine Ausdauer und deine Muskelkraft zu trainieren. Die Übungen kannst du, wenn du willst, später immer mal wieder für dich selbst machen. Mitzubringen: wetterentsprechende, sportliche Kleidung, Getränk

62040

6-mal, freitags, ab 22.09.23

15:00 – 16:00 Uhr

Nürtingen, Treffpunkt: Hallenbad, Parkplatz

Hallenbad, Parkplatz

Gebühr: 34,00 €



© pixabay

Kinder lernen schwimmen

Kinder ab 5 Jahren können in diesem Kurs das Schwimmen erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir schwimmen, wir tauchen und lernen ohne Angst ins Wasser zu springen.

Kinder lernen schwimmen

für Kinder ab 5 Jahren

Liesbeth Greiner

62041

15-mal, montags, ab 11.09.23

13:00 – 13:45 Uhr

Nürtingen, Inselbad, Zizishausen

Gebühr: 79,20 € (inkl. Eintritt)

62043

15-mal, dienstags, ab 12.09.23

17:00 – 17:45 Uhr

Nürtingen, Inselbad, Zizishausen

Gebühr: 79,20 € (inkl. Eintritt)



KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de

Fit für die Schule

© Clipdealer

Brush up your English grammar

Ferienkurs Realschule und Gymnasium

Klasse 8 und 9

Birgit Binder

Grammatikkurse zum Auffrischen von englischen Regeln: Übungen und Spiele helfen auf kreative Weise, die Grammatikprobleme zu klären. Das Kursmaterial wird von der Dozentin gestellt.

61003

Dienstag, 31.10.23, 09:00 – 12:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03

Gebühr: 23,00 € (inkl. 2 € Materialkosten)

Englisch: Grammatik – Crashkurs

Klasse 10, Realschule und Gymnasium

Birgit Binder

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

61004

Samstag, 14.10.23, 09:00 – 12:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03

Gebühr: 23,00 € (inkl. 2 € Materialkosten)

Englisch Realschulabschluss: Kommunikationsprüfung

Birgit Binder

Der Kurs ist speziell für die mündliche Englisch Prüfung der Klasse 10 Realschule vorgesehen. Wir behandeln genau das, was wichtig ist: Dialoge, wir werden Bilder und Cartoons beschreiben, wir wiederholen die wichtigsten Grammatikregeln und machen Übungen dazu, wir besprechen die Präsentation – und es werden Tipps gegeben zu Themen und zur Vorbereitung auf die Powerpoint-Präsentation bzw. das Plakat.

61005

4-mal, samstags, ab 09.12.23

09:00 – 12:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102

Gebühr: 87,00 € (inkl. Materialkosten)

SAVE THE DATE --- SAVE THE DATE**Prüfungsvorbereitung: Realschulabschluss und Abitur**

Weitere Kurse zur Vorbereitung auf den Realschulabschluss und auf das Abitur werden Mitte Dezember auf unserer Homepage veröffentlicht
www.vhs-nuertingen.de

SAVE THE DATE --- SAVE THE DATE**Englisch Abitur: Kommunikationsprüfung**

Birgit Binder

How to be successful in an oral exam?

Diese Vorbereitung konzentriert sich auf alle Themen, die für die Kommunikationsprüfung wichtig sind: UK, Monarchy, Brexit, Multicultural society, USA – Guns, Races, American Dream, Immigrants – Globalization und auch Amibiuity of Belonging. Wichtige Informationen dafür bekommt ihr hier im Kurs. Wir werden Cartoons und Bilder in Einzelarbeit und 2er-Gruppen bearbeiten und besprechen. Grammatik wird kurz wiederholt und entsprechende Dialog- und Monologregeln werden zusammengefasst und besprochen. Join in and profit from this kind of English Class!

61006

Samstag, 27.01.24, 08:30 – 13:00 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02

Gebühr: 33,00 € (inkl. Materialkosten)

Mathematik: Realschulabschluss

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

Mathematik: Realschulabschluss

Ferienkurs. Richard Rösch

61022

5-mal, montags bis samstags ab 30.10.23,

15:15 – 17:30 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02

Gebühr: 96,00 €

Mathematik: Realschulabschluss

Richard Rösch

61023

9-mal, freitags, ab 17.11.23

16:45 – 18:15 Uhr

Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03

Gebühr: 87,00 €

**UNTERWEGS
AUF DEM
LAUFENDEN
BLEIBEN**

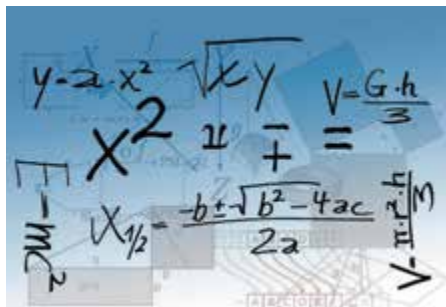


Mathematik: die wichtigen Grundlagen, Klasse 12-13

Berufl. Gymnasium
Richard Rösch

61024

9-mal, freitags, ab 17.11.23
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 87,00 €



© pixabay

Mathematik: Abiturvorbereitung

Ziel der Vorbereitung ist es, Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben, dass den Anforderungen des Faches nachgekommen und erfolgreich mitgearbeitet werden kann. Zur Prüfungsvorbereitung werden die wichtigsten Lösungswege der Prüfungsaufgaben besprochen und erklärt. Die Kursteilnehmer(innen) werden dann versuchen, diese Verfahren umzusetzen und die Aufgaben selbstständig zu lösen, um die nötige Sicherheit für die Prüfung zu erlangen. Grundlagen sollten vorhanden sein.

Mathematik: Abiturvorbereitung

Ferienkurs Berufl. Gymnasium
Richard Rösch

61026

4-mal, dienstags bis freitags
ab 02.01.24, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 70,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung

Ferienkurs Allgem. Gymnasium
Richard Rösch

61025

4-mal, dienstags bis freitags
ab 02.01.24, 15:15 – 17:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 90,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung

Ferienkurs Berufl. Gymnasium
Richard Rösch

61028

5-mal, montags bis freitags
ab 12.02.24, 17:00 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87,00 €
Kleingruppe

Mathematik: Abiturvorbereitung

Ferienkurs Allgem. Gymnasium
Richard Rösch

61029

5-mal, montags bis freitags
ab 12.02.24, 18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 87,00 €
Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Modul I
Maria Panou

Wir werden gemeinsam die Grundkenntnisse in Mathematik wiederholen und festigen. Ziel dieses Moduls ist es, Wissenslücken zu schließen und individuelle Rechentechniken zu verbessern.

61600

4-mal, samstags, ab 23.09.23
08:00 – 10:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 100,80 €
Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Modul II
Maria Panou

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Grundlagen zu vertiefen und evtl. Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben. Ziel dieses Moduls ist es eine selbstständige und sichere Grundlage für die Prüfungen in Mathematik zu erlangen. Eine Teilnahme an diesem Kurs setzt keine Teilnahme in Modul I voraus, wird aber empfohlen.

61601

5-mal, samstags, ab 11.11.23
08:00 – 10:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

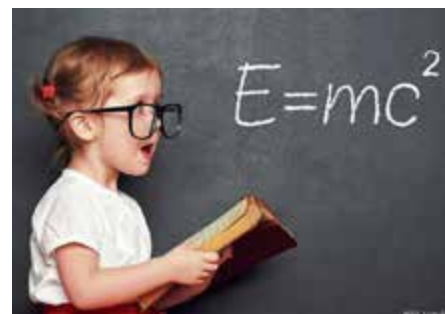
Mathematik Realschulabschluss

Modul III
Maria Panou

Wir werden gemeinsam Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen und die wichtigsten Lösungswege umsetzen, damit die Kursteilnehmer(innen) die nötige Sicherheit für die Prüfungen erlangen. Grundlagen sollten vorhanden sein. Eine Teilnahme an diesem Kurs setzt keine Teilnahme in Modul I und Modul II voraus, wird aber sehr empfohlen.

61602

5-mal, samstags, ab 13.01.24
08:00 – 10:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe



© pixabay

**Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder**

Anmeldung in Nürtingen:

- vhs-Geschäftsstelle
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
- Berufliche Bildung
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 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

BERATUNGSTAG: NÜRTINGEN | SCHLOSSBERGSCHULE | KIRCHSTRASSE 23

**DEUTSCH: Samstag, 16.09.23 | 9–12 Uhr, (Anmeldung erforderlich: 07022/75-180) | Keine Gebühr
FREMSPRACHEN: online siehe www.vhs-nuertingen.de oder telefonisch 07022/75-355**

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.

Wildpflanzen und Käuter – erkennen und verwenden

Führung mit Anmeldung
Rosmarie Sievers

31520

Samstag, 23.09.23, 10:00 – 13:00 Uhr
Neckartailfingen, Treffpunkt: Parkplatz
Liebenau Sporthalle
Gebühr: 20,40 €
zusätzlich 1 Euro Materialkosten Kräutersalz



© Günter Bayerl/Sammlung-Domnick

Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

22002A

Sonntag, 24.09.23, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

NEU

Esslinger Weinberge: Weinbergwanderung

Sandra Schneider

39055

Samstag, 30.09.23, 10:00 – 12:00 Uhr
Esslingen, Treffpunkt: Frauenkirche, Untere
Beutau 7
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler



Für die nachfolgenden Führungen durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus fallen Gebühren in Höhe von 5,00 € an.

21014A

Freitag, 06.10.23, 15:00 – 16:00 Uhr

21014B

Sonntag, 15.10.23, 14:00 – 15:00 Uhr

21014C

Freitag, 10.11.23, 15:00 – 16:00 Uhr

21014D

Sonntag, 12.11.23, 14:00 – 15:00 Uhr

21014E

Freitag, 08.12.23, 15:00 – 16:00 Uhr

21014F

Sonntag, 10.12.23, 14:00 – 15:00 Uhr

21014G

Freitag, 05.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr

21014H

Freitag, 19.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr

21014I

Freitag, 09.02.24, 15:00 – 16:00 Uhr

Pilzführung bei den Bürgerseen

Führung mit Anmeldung
Dr. Norbert Haiß, Dr. Claudia Görke

11400

Freitag, 13.10.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

11401

Samstag, 28.10.23, 09:00 – 12:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 20,00 € (keine Ermäßigung)
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Erkenbrechtsweiler – Ein Rundgang für Zugezogene und Alteingesessene

Führung mit Anmeldung
Andreas Ziegler

11130

Freitag, 13.10.23, 16:00 – 18:00 Uhr
Erkenbrechtsweiler, Treffpunkt: Bürgerhaus
Gebühr: 8,00 € (keine Ermäßigung)

Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen

Führung mit Anmeldung.

11402

Samstag, 14.10.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte
Nürtingen
Gebühr: 10,00 €



© Sandra Schneider



© Neckar-Alb-Sternwarte

Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

22002B

Freitag, 20.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Glühweinwanderung in den Neuffener Weinbergen

Führung mit Anmeldung. Werner Mönch

39781

Samstag, 11.11.23, 14:30 – 17:30 Uhr
Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz am
Schelmenwasen
Gebühr: 50,00 € (keine Ermäßigung)

39782

Sonntag, 12.11.23, 14:30 – 17:30 Uhr
Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz am
Schelmenwasen
Gebühr: 50,00 € (keine Ermäßigung)

SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler



Die nachfolgenden
Führungen im Stadtmuseum
sind ohne Gebühren.

Der Eintritt für das Museum
ist vor Ort zu entrichten:
Erwachsene 2 € | ermäßigt 1 € | Familie 4 €

11105A

Freitag, 01.12.23, 15:00 – 16:00 Uhr

11105B

Samstag, 16.12.23, 15:00 – 16:00 Uhr

11105C

Samstag, 13.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr

11105D

Freitag, 26.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr

11105E

Samstag, 10.02.24, 15:00 – 16:00 Uhr

11105F

Freitag, 23.02.24, 15:00 – 16:00 Uhr

Stäffele rauf und zurück – ein glühendes Winterglück!

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

21108

Sonntag, 03.12.23, 13:30 – 16:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Opernhaus,
Haupteingang
Gebühr: 21,50 € (keine Ermäßigung)

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht.

Literarischer und stadtgeschichtlicher
Spaziergang durch Bohnen- und Leonhards-
viertel

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

21017

Freitag, 22.12.23, 16:30 – 19:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor
Weinstube „Kiste“
Gebühr: 27,50 € (inkl. 8,50 € für Antipasti
und Wein)
(keine Ermäßigung)

Stuttgart wie im Hochgebirge – Seilbahn, Zahnradbahn und viel Natur

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

11107

Sonntag, 14.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Marienplatz, Haltestelle
Zahnradbahn
Gebühr: 19,00 € (keine Ermäßigung)

Greta und Ottomar Domnick und ihr Lebenswerk

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22002D

Sonntag, 14.01.24, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

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

Führung mit Anmeldung
Vera Romeu

22002E

Sonntag, 28.01.24, 11:00 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Architekturführung durch das Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung
Eckart Krüger



Roland Halbe | Instagram: @rolandhalbe |
social Media: #rolandhalbe #rolandhalbephotography

Die nachfolgenden Führungen durch das
Nürtingen Hölderlinhaus sind ohne Gebühren.

11113A

11113B

11113C

Die Termine sind zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht bekannt, bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine der vhs Homepage



v.l.n.r. Margarethe Schreiber-Rüffer, Ottomar Domnick Fritz Winter, Greta Domnick © Sammlung Domnick

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**





Gesellschaft und Leben

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.
Dr. Peter Sindlinger

Geschichte/Heimatgeschichte	20
Politik und Gesellschaft	21
Recht/Finanzen	24
Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen	25
Psychologie	27
Rhetorik	28
Philosophie	30

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.



© privat

Die Gärten des Albert Lilienfein in Nürtingen und Württemberg

Vortrag. Thomas Hauptmann

Albert Lilienfein war Anfang des 20. Jahrhunderts ein begehrter Gartenarchitekt. In Württemberg gestaltete er mit seinem Unternehmen große und kleine Anlagen, die z.T. heute noch gut erhalten zu besichtigen sind. Auch in Nürtingen plante er Villengärten, die seine Handschrift tragen. Der Vortrag geht auf prominente Beispiele – auch in Nürtingen – ein und erläutert die Gestaltungsprinzipien seiner Gartenarchitektur. Der Vortrag ermöglicht einen Einblick in eine kaum bekannte Seite Nürtinger Baugeschichte.

In Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv

11101

Montag, 09.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

Schwäbisches in Wort und Literatur – mal heiter, mal nachdenklich

Vortrag. Albrecht Fetzer

Schwäbisch ist als gesprochener Dialekt bekannt. Aber es ist mehr: Eine Sprache mit eigener Geschichte und eigener Literatur. Der Vortrag gibt zunächst einen kurzen Überblick über die Entstehungsgeschichte des Schwäbischen. Danach werden schwäbische Gedichte und Geschichten vorgestellt, von heiter bis besinnlich, von zeitkritisch bis vergnüglich. Sie stammen von namhaften schwäbischen Autorinnen und Autoren. Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit zu Fragen. Der Referent Albrecht Fetzer ist ein Kenner der schwäbischen Sprache und Literatur und hat ein schwäbisches Wörterbuch verfasst. In Kooperation mit dem Schwäbischen Heimatbund, dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv

11102

Montag, 06.11.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)

vhs.Epoche: Die Zeit der griechischen Antike

Dozententeam

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Vorträgen finden Sie auf Seite 7.

11160

6-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Gok'scher Keller
Gebühr: 68,00 €

Falls Sie nicht alle sechs Termine des Kurses 11160 wahrnehmen können, erhalten Sie mit Kurs 11160F die Möglichkeit, vier Veranstaltungen Ihrer Wahl zu besuchen. Sie können diese frei wählen und müssen Ihre Auswahl nicht bei der Anmeldung mitteilen.

11160F

4-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Gok'scher Keller
Gebühr: 50,00 €

Hölderlin und Kepler

Zur Parallelität zweier unvollendeter Schwäbischer Laufbahnen
Vortrag mit Anmeldung
Hans-Joachim Albinus

Genauere Informationen finden Sie im Fachbereich Literatur.

21007

Mittwoch, 15.11.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 € (inkl. ein Getränk)

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.



Die nachfolgenden Führungen im Stadtmuseum sind ohne Gebühren.

Der Eintritt für das Museum ist vor Ort zu entrichten:
Erwachsene 2 € | ermäßigt 1 € | Familie 4 €

SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum

Schon immer spielte der Mensch: Bis heute spielen Kinder und Erwachsene, indem sie Modellwelten bauen, in andere Rollen schlüpfen, Geschick und Geduld auf die Probe stellen oder sich mit Würfeln, Karten und Spielfiguren messen. Verändert hat sich in den Jahrhunderten des Spielens nicht nur das Spielzeug, sondern auch die Welt drum herum und der Blick, mit dem wir heute auf das Spielen schauen. Die Führung nimmt die ganze Familie mit auf eine Entdeckungstour durch die Geschichte des Spielens und eröffnet mitunter überraschende Perspektiven auf das Thema SPIEL. In Kooperation mit dem Stadtmuseum Nürtingen

SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

11105A

Freitag, 01.12.23, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105B

Samstag, 16.12.23, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105C

Samstag, 13.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105D

Freitag, 26.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105E

Samstag, 10.02.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

11105F

Freitag, 23.02.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Stadtmuseum
keine Gebühr (Museumseintritt ist im Museum zu entrichten)

Stuttgart wie im Hochgebirge – Seilbahn, Zahnradbahn und viel Natur

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Die Landeshauptstadt zwischen Wald und Reben hat Attraktionen zu bieten wie das Hochgebirge: Hinauf geht es bei dieser Tour auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn nach Degerloch zu weiten Ausblicken über den Kessel.

Degerloch galt einmal als Luftkurort und wurde so ein beliebter Ausflugsort. Fabrikanten bauten hier ihre Villen. Heute kocht hier noch Fernsehkoch Vincent Klink und der Santiago-de-Chile-Platz an der Alten Weinsteige bietet ein spektakuläres Panorama. Nicht weit davon liegt ein Weinberg und gleichzeitig Kulturdenkmal; der Degerlocher Scharrenberg. Nach einem Gang durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen Baader, Ensslin und Raspe. Dort befindet sich das historische Garnisonsschützenhaus und nicht weit davon befindet sich der Waldfriedhof mit Prominentengräbern von Theodor Heuss, Robert Bosch und Künstler(inne)n wie Oscar Schlemmer und Ida Kerkovius. Abenteuerlich geht es wieder hinunter mit einer originalen Standseilbahn von 1929. Unterwegs erfahren wir viel über Stuttgarts Stadtgeschichte. Endpunkt Südheimer Platz. Bahntickets (VVS-Tarif) nicht inklusive.

11107

Sonntag, 14.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Marienplatz, Haltestelle Zahnradbahn
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

Die Termine sind zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht bekannt, bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine der vhs Homepage.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
keine Gebühr

11113B

Die Termine sind zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht bekannt, bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine der vhs Homepage.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
keine Gebühr

11113C

Die Termine sind zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht bekannt, bitte entnehmen Sie die aktuellen Termine der vhs Homepage.
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
keine Gebühr

„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Bernhard Maier

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben.

Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen.

Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen, Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.

Prof. Dr. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

11180

Mittwoch, 27.09.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Vortrag mit Anmeldung
Dr. Julia Seibert

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Historiker sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent.

Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?

Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband „Tyrannen: Eine Geschichte von Caligula bis Putin“, der 2022 bei C.H. Beck erschien.

11181

Sonntag, 08.10.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Politik und Gesellschaft



Foto: Theater Lindenhof

Wer lange wartet, stirbt. Monolog einer Klimaaktivistin

Theater. Hannah im Hof

Seit Anfang der 70er Jahre weiß die Menschheit von der sich anbahnenden Klimakrise. Inzwischen eskaliert die Erderhitzung immer mehr. Aufzuhalten ist der Klimawandel schon lange nicht mehr, nur noch abzumildern. Wir befinden uns in einem Jahrzehnt, das als das letzte gilt, in dem noch substanziell etwas bewirkt werden kann. Und trotzdem wird auf vielen Ebenen so weitergemacht wie bisher. Ein Umdenken fällt schwer. Es macht den fatalen Eindruck, als sei die Menschheit trotz allen Wissens unfähig zu handeln.

Eine junge Klimaaktivistin – gespielt von Hannah im Hof – will und kann das nicht dulden. Sie führt uns unsere Blindheit vor Augen, zeigt uns auf, was konsequentes Handeln ist und nimmt uns mit in ihr Leben, ihre Gedanken, ihre Zweifel, ihre Hoffnungen. Ihr Einsatz kann uns den Blick weiten und die Augen öffnen.

Wir sollten ihr zuhören.

Ein Stück des Theaters Lindenhof, Melchingen
In Kooperation mit der BUND-Ortsgruppe Nürtingen im Rahmen der Energietage 2023 in Zusammenarbeit mit dem Theater im Schlosskeller und der Stadt Nürtingen

11201

Dienstag, 12.09.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Theater im Schlosskeller
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)
ermäßig: 5 €



18 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.

Der Mann, der seine Haut verkaufte

So 24.09.2023 17:45
Di 26.09.2023 20:15
Drama; Tunesien 2020; 104 min
Regie Kaouther Ben Hania



Der junge Sam ist aus Syrien geflohen und möchte zu seiner Geliebten Abeer nach Belgien. Ein renommierter Künstler bietet dem verzweifelten und geflüchteten Verliebten an, ihn zu einem preisträchtigen Kunstwerk zu machen und als solches nach Brüssel zu bringen. Er tätowiert Sam das begehrte Schengen-Visum auf den Rücken und verändert seinen Körper statusmäßig vom Flüchtling zum Kunstobjekt. Nun steht Sam die Welt offen. Doch zu welchem Preis?

Zynischer lässt sich unsere Welt zwischen Flüchtlingselend und Kunstbusiness kaum beschreiben als in dem satirischen Flüchtlingsdrama „Der Mann, der seine Haut verkaufte“. Preise: Oscarverleihung 2021 Nominierung „Bester Internationaler Film“; IFF Venedig 2020, Darstellerpreis Sektion Orizzonti; IFF Stockholm, Nominierung als Bester Film; Friedenspreis des Deutschen Films 2021; El Gouna FF, Bester Arabischer Film; Prix Lumières 2021, Beste internationale Koproduktion

Europa Passage

So 22.10.2023 17:45
Di 24.10.2023 20:15
Dokumentarfilm; Deutschland 2022;
90 min; OmU
Regie Andrei Schwartz



Die Dokumentation begleitet eine Gruppe von Roma, die jahrelang zwischen Hamburg und

ihrem Dorf in Rumänien pendelt. Da in Rumänien es schwierig ist, einen Job zu finden, verdienen sie ihren Lebensunterhalt durch Betteln in Deutschland. Mehrmals im Jahr kehren sie zu ihren Kindern nach Rumänien zurück, um sie um sie zu kümmern. Auf ihrer Reise müssen sie in kleinen, selbst gebauten Hütten übernachten, die sie in Parks oder an Bahngleisen gebaut haben.

Preise: DOK.fest München 2022: Nominierung für den Dokumentarfilmpreis des Goethe-Instituts; Nominierung für den Preis der Deutschen Filmkritik 2022

Im Zeichen der Spinne

Thriller; Dänemark, Deutschland, Frankreich, Schweden 2022; 115 min;
Regie Ali Abbasi
So 26.11.2023 17:45
Di 28.11.2023 20:15



Im iranischen Maschhad ermordet der „Spinnenmörder“ eine Reihe von Prostituierten, um die heilige Stadt von unmoralischen Frauen zu säubern. Die Journalistin Rahimi recherchiert und will den Täter in eine Falle locken.

Ali Abbasi inszeniert diesen Thriller mit genauem Blick für die sozialen Realitäten. Der Film schaut ohne Idealisierung oder Sexualisierung auf die Opfer und das perverse System, in dem sie leben, so dass ein Bild entsteht, das viel erzählt über die sozialen und Machtverhältnisse in einem Gottesstaat islamischer Prägung.

Preise: Oscarverleihung 2023, Dänemarks Beitrag „Bester Internationaler Film“; IFF Cannes 2022, Nominierung für die Goldene Palme, Auszeichnung „Beste Schauspielerin“; Deutscher Filmpreis 2023, „Bester Spielfilm“ in Bronze; u.v.a



Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Gesprächsreihe mit Anmeldung
Prof. Dr. Rainer Nübel



© Nübel

In dieser neuen vhs-Gesprächsreihe spricht Moderator Prof. 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.

11203

Dienstag, 10.10.23
Freitag, 08.12.23
19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 €

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Gäste: Rainer Reichhold u.a.
Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

Mit Rainer Reichhold, Präsident des Baden-Württembergischen Handwerksstags und der Handwerkskammer Region Stuttgart sowie Gesellschafter und Geschäftsführer von Elektro-Nürk, begrüßt Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel an diesem Abend einen Gast, der die Situation der Unternehmen v.a. im Handwerk im Land bestens kennt. Er setze sich „mit Weitblick für das Handwerk im Land“ ein und habe dabei „Zukunftsthemen der Branche maßgeblich mitgestaltet“, würdigte ihn Ministerpräsident Winfried Kretschmann, als er ihm das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland überreichte. Mit ihm und weiteren Gästen wird Rainer Nübel unter anderem über die Chancen und Herausforderungen der Unternehmen in Nürtingen und der Region sprechen. Näheres entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

11203A

Dienstag, 10.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 €

Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Gesprächsreihe mit Anmeldung
 Gäste: Prof. Dr. Andreas Frey,
 Prof. Dr. Martin Weingardt u. a.
 Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel

An diesem Abend geht es um die vielfältigen Facetten des Themas Bildung. Zu Gast sind Professor Dr. Andreas Frey, Rektor der HFU Nürtingen-Geislingen, und Professor Dr. Martin Weingardt, Leiter der Abteilung Schulpädagogik an der PH Ludwigsburg und Initiator der offenen Bürgerschulen. Auch ein(e) Vertreter(in) der Nürtinger Schulen wird zu Gast sein. Näheres entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

11203B

Freitag, 08.12.23, 19:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 12,00 €



© 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 €.

11204

Dienstag, 05.12.23, 19:30 – 21:30 Uhr
 Dienstag, 30.01.24, 19:30 – 21:30 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 15,00 €

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

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

11204A

Dienstag, 05.12.23, 19:30 – 21:30 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 10,00 €

11204B

Dienstag, 30.01.24, 19:30 – 21:30 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 10,00 €

Euro-Islam: Der (Un-)Sinn eines Begriffs

Islamische Theologie in Deutschland
 Vortrag mit Anmeldung
 Dr. Mahmut Abdallah

Die Bundesregierung hat vor mehr als zehn Jahren Islamische Theologie an den deutschen Universitäten eingeführt, von denen es bundesweit inzwischen sieben gibt. Ziel ist es, im und für den deutschen Kontext religiöses Personal, sprich Imame, Religionslehrer(innen) und Seelsorger(innen) auszubilden. Im Sinne der im Grundgesetz verankerten Religionsfreiheit möchte die deutsche Bundesregierung den Bürgerinnen und Bürgern muslimischen Glaubens einen Raum schaffen, in dem sie ihren religiösen Pflichten ohne Einfluss von außen nachkommen können. Wie arbeiten diese Zentren, wie ist das Lehrpersonal zusammengesetzt, wer entscheidet über die Inhalte, welche Partner(innen) im In- und Ausland haben sie? Das sind Fragen, mit denen sich der Referent am Veranstaltungsabend beschäftigen wird. Dr. Mahmut Abdallah arbeitet am Zentrum für Islamische Theologie in Tübingen seit dessen Gründung, seine Schwerpunkte sind interreligiöser Dialog, islamische Seelsorge sowie Islam und Demokratie.

11205

Mittwoch, 18.10.23, 19:30 – 21:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 10,00 €

Schönes und Tragisches aus Israel und Palästina Nachrichten und Erfahrungen von diesseits und jenseits der grünen Linie

Autorenlesung und Gespräch
 Michael Walter, Eckardt Zehner

Die letzten Wahlen zur Knesset vom November 2022 haben die schwierige Lage im Nahen Osten nicht einfacher gemacht. Eine nachhaltige Lösung dieses Endloskonfliktes scheint in noch weitere Ferne gerückt - eine Herausforderung für die Kirchen und speziell für die deutsche Nah-Ost-Politik. Die beiden Referenten versuchen auf dem Hintergrund ihrer Begegnungen, Erlebnisse und Erfahrungen in Wort und Bild die widersprüchlichen Meldungen der aktuellen Tagespolitik zu sortieren und in Zusammenhänge einzuordnen und laden zu Austausch und Gespräch bei Kostproben pa-

lästinensischer Produkte aus dem Nürtinger Weltladen ein.

Michael Walter, Nürtinger Pfarrer i.R., hat die im Sommer 2012 gesammelten Erfahrungen, Eindrücke und Reflexionen seines Studienseesters in Jerusalem aktualisiert, ergänzt und unter dem Titel „Vergesse ich dich, Jerusalem, so verdorre meine Rechte - Tagebuch eines aufregenden Studienseesters“ im Herbst 2022 veröffentlicht. Eckardt Zehner hat im Oktober 2022 an einer Studienreise der evangelischen Kirchengemeinde Eschenbach/Heiningen zum YMCA Ostjerusalem teilgenommen und Bilder und Berichte zur aktuellen Situation mitgebracht.

In Kooperation mit dem Weltladen Nürtingen im Rahmen der Nürtinger Friedenwochen

11206

Dienstag, 21.11.23, 19:00 Uhr
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
 Gebühr: 7,00 €

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Vortrag mit Anmeldung
 Richard C. Schneider

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.

Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

11282

Sonntag, 29.10.23, 19:30 Uhr
 online – Kooperations-Web-Angebot
 keine Gebühr

**BLEIBEN
 SIE MIT
 UNS IN
 VERBINDUNG**



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!

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Paula Diehl

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête. Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.

Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.

Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.

11281

Dienstag, 12.09.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Recht / Finanzen

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, Immobilien, Bitcoin? Was schützt vor Inflation?

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

11305

Donnerstag, 12.10.23, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 24,80 €
Kleingruppe

Aktienhandel an der Börse – Charttechnik für Einsteiger(innen)



Tagesseminar. Volker Reif

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? Vorstel-

lung 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.

11306

Samstag, 11.11.23, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
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.



© ravipat, shutterstock.com

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Nürtingen

11408

Donnerstag, 12.10.23, 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Technik für Schwerhörige – besser hören, besser leben mit technischen Hilfsmitteln

Vortrag mit Anmeldung
Christine Blank-Jost

Nicht zuletzt durch den demographischen Wandel werden immer mehr Menschen älter und damit oft auch hörgeschädigt. Viele Betroffene haben über ihre Hörschädigung und deren Begleiterscheinungen wenig Informationen und wissen oft nicht, dass sie sich das Leben mit technischen Hilfsmitteln deutlich leichter machen können. Informationen schaffen Wissen, und wer über Hörschädigung Bescheid weiß, hat mehr Handlungsperspektiven im Umgang mit sich selbst, seiner Hörbehinderung und anderen Menschen. Referentin Christine Blank-Jost, Sozialarbeiterin und beschäftigt beim Landesverbandes der Schwerhörigen und Ertaubten Baden-Württemberg e.V. weiß aus eigener Erfahrung und Betroffenheit wie wichtig gutes Hören für die Teilhabe in der Gemeinschaft ist. Ihr ist es ein Anliegen den Betroffenen Wege aus der Isolation aufzuzeigen, denn in vielen Bereichen kommen Hörgeräte an ihre technischen Grenzen.

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Baden-Württemberg, Standort Nürtingen

11409

Dienstag, 17.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
keine Gebühr

Durchblick behalten im Alltag – Veranstaltung im Rahmen der „Woche des Sehens“

Vortrag mit Anmeldung
Sabine Backmund

Die Woche des Sehens von 8.10. – 15.10.2023 bietet bundesweite Veranstaltungen unter dem diesjährigen Motto: „Augen als Fenster zur Welt“. Das Thema Sehverlust greift die Volkshochschule Nürtingen in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Nürtingen in ihrer Vortragsreihe Blickpunkt Pflege auf. Menschen, die ihr Leben sehend verbracht haben und einen Sehverlust erleiden, verlieren bis zu 80% der zuvor verfügbaren Informationen. In der Folge beeinflusst dies die Handlungsfähigkeit in beinahe allen Lebensbereichen. Referentin Sabine Backmund vom Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V. möchte für das Thema sensibilisieren und zu den Hintergründen und Auswirkungen von Augenkrankheiten informieren. Sie zeigt Lösungsmöglichkeiten auf, die selbstständige Lebensweise in der häuslichen Umgebung zu erhalten. Ebenso sollen pflegende Angehörige oder ehrenamtliche und hauptamtliche Unterstützende für das Thema sensibilisiert werden. Es sind alle interessierten Zuhörer willkommen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen



© vhs Nürtingen

Pilzführung bei den Bürgerseen

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

Es handelt sich um eine Lehr-Veranstaltung und keine Sammel-Tour. D.h. sie dient dem Lernen über Pilze und Natur und nicht primär der Befriedigung kulinarischer Interessen.

Die Kursleiter sind geprüfte Pilzsachverständige (DGfM) und aktive Mitglieder der Pilzfreunde Stuttgart e.V. Hinweise auf Pilzberatung (z.B. Naturkundemuseum Reutlingen, Markthalle Stuttgart), Pilzführungen, Pilzausstellungen und Bestimmungsliteratur runden die Veranstaltung ab. Bei stürmischem Wetter, Gewitter oder nach kräftigen Schneefällen findet keine Führung statt.

Pilzführung bei den Bürgerseen

Führung mit Anmeldung
Dr. Norbert Haiß, Dr. Claudia Görke

11400

Freitag, 13.10.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 20,00 €
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

11401

Samstag, 28.10.23, 09:00 – 12:00 Uhr
Kirchheim, N.N.
Gebühr: 20,00 €



© 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 Wandern 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

11402

Samstag, 14.10.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte Nürtingen
Gebühr: 10,00 €



KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de



© Hartmut Brand

Vom Urknall zum Zerfall – Eine kurze Geschichte des Universums

Dr. Hartmut Brand

Die Frage bewegt uns Menschen seit Urzeiten: Wie hat alles angefangen? Wie sieht unser Universum aus? Wie wird es enden? Die Astronomie erlaubt uns inzwischen einen faszinierenden Blick in die Weiten des Alls, in das Werden und Vergehen von Sternen, ja selbst in die Frühzeit des Universums. Und sie zeigt uns Menschen damit auch, wie winzig und doch einzigartig unsere Heimat Erde ist. Beginnend mit einem gewaltigen kosmischen Urknall hat sich die Welt zu immer komplexeren Formen entwickelt, bis hin zum Leben. Und wie wird die Zukunft des Universums aussehen?

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

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

11403

Mittwoch, 08.11.23, 19:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Evolution des Menschen – vom Beginn des Lebens bis Hölderlin

Eine kurze Geschichte des Lebens
Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Harald Rösner

Was ist Leben? Woher kommt es? Wie entstand eine so große Lebensvielfalt? Was sind wir? Woher kommen wir?

Fragen nach dem Ursprung und der Evolution alles Lebendigen bewegen die Menschen seit Urzeiten. Erst durch die rasante Entwicklung der Naturwissenschaften wissen wir mehr über die

Frühphase der Erde und das Erscheinen erster Zellen. Auf der Grundlage der Darwinistischen Evolutionstheorie, untermauert durch die moderne molekulare Entwicklungsbiologie, Genetik, Paläontologie und Anthropologie, sind wir heute in der Lage, eine naturwissenschaftlich begründete Vorstellung von der Evolution des Lebens auf dieser Erde – einschließlich des Menschen – zu entwickeln.

11404

Samstag, 20.11.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Herbstputz unverpackt für neugierige Menschen

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

Möchtest Du es Dir im Herbst richtig gemütlich machen in einem geputztem Zuhause? Dann bist Du bei uns genau richtig! Welche essenziellen fünf Grundzutaten ohne Verpackungsmüll zum Mischen der eigenen Reinigungsmittel sollte man immer zu Hause haben? Welches Mischverhältnis ist das richtige? Und was nehme ich für was? Sind DIY-Produkte wirklich günstiger als fertige Mittel? Fragen über Fragen, ... wir bringen Klarheit und Ordnung in dein Putzmittelchaos! Gemeinsam stellen wir in entspannter Atmosphäre im Unverpackt Laden Glas & Beutel zwei umwelt-

freundliche und nachhaltige Putzmittel für zuhause her, die Dir im Alltag weiterhelfen. Außerdem stellen wir dir unseren genossenschaftlichen Unverpackt Laden vor, probieren einige Kleinigkeiten und nippen alkoholfreien Sekt aus alten Obstsorten.

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

11405

Montag, 16.10.23, 18:30 Uhr
Nürtingen, Glas & Beutel Unverpackt-Laden
Gebühr: 7,50 €



Ich fahr weg mit der App

Wolfgang Michael Girsch



Dieser Kurs versteht sich als Beitrag zum praktischen Klimaschutz. Im Kurs werden unterschiedliche, smartphonebasierte Anwendungen (Applikationen/Apps) für die Planung von Fahrten mit dem öffentlichen Nahverkehr und der Buchung von Fahrscheinen betrachtet. Es werden die Unterschiede, Vorzüge, Nachteile, Tücken und Grenzen der einzelnen Apps beleuchtet. Die Herangehensweisen für die langfristige Planung, die spontane Umgestaltung der Fahrt aber auch die rasche Reaktion auf Fahrplanänderungen und Fahrtausfälle werden besprochen. Ein weiteres Augenmerk der Betrachtungen liegt auf dem Fahrscheinkauf. Nicht jeder hat ein Deutschlandticket und mit etwas Wissen und der Nutzung unterschiedlicher Apps kann der Fahrpreis um bis zu 75 % reduziert werden.

Die Teilnehmenden sollten ihr eigenes Smartphone mitbringen, um im Kurs die Anwendung darauf üben zu können.

11406

2-mal, freitags, ab 10.11.23
14:30 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 78,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, Gesundheitsbildung, Gestalten, Kunst, 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
kontakt@vhs-nuertingen.de



Anzeige

Charmante Gärten.

die bäumler
individuelle Gärten

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

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Vera Meyer

Wir Menschen leben seit unserer Geburt mit Pilzen zusammen. Manche leben in und auf unseren Körpern, sind unsere ständigen Begleiter und gehören damit zu unserer normalen Mikrobiota. Sie helfen uns, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken unser Immunsystem. Andere Pilze leben in Symbiose mit Pflanzen und versorgen diese mit Nährstoffen und Wasser aus der Erde. Pilze sorgen also für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit, obwohl sie mikroskopisch klein sind. Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechselformen von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können. Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser?

Wie das gelingen könnte, und warum hier eine intensive Zusammenarbeit aus Wissenschaft, Kunst und Gesellschaft so wichtig ist, erläutert Vera Meyer. Ihre transdisziplinären Forschungsvorhaben verbinden Natur- und Ingenieurwissenschaften mit Kunst, Design und Architektur und entwerfen so biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft. Prof. Dr. Vera Meyer leitet das Fachgebiet für Angewandte und Molekulare Mikrobiologie an der Technischen Universität Berlin und ist darüber hinaus auch als freischaffende Künstlerin unter dem Pseudonym V. meer aktiv. Sie ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech). In Kooperation mit der acatech.

11480

Dienstag, 17.10.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Thomas Bugnyar

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher.

Doch leben Kolkkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzuversetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.

11482

Donnerstag, 16.11.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Die Intelligenz der Bienen

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Lars Chittka

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen aber nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen.

In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition (Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt nun sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

Prof. Dr. Lars Chittka lehrt Biologie in London. Er ist u.a. Mitglied der Deutschen Akademie der Naturforscher Leopoldina und der Royal Entomological Society of London

11483

Sonntag, 26.11.23, 19:30 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
keine Gebühr

Psychologie

Gedächtnis – Konzentration – Motivation

Gebrauchsanweisung für's Gedächtnis
Rolf Ertl

Mit neuen Erkenntnissen der Gehirnforschung und Psychologie sowie mit bewährten Methoden der Verhaltenspsychologie, Mnemotechnik, Affirmation ... erleben Sie, wie Ihre Gedächtnisleistung um ein Mehrfaches gesteigert werden kann. Die Gedächtnismechanismen werden erläutert, dargestellt und erfahren. Dabei ist die Vorgehensweise leichter, als Sie glauben, und der Erfolg größer, als Sie heute noch denken. Alles Große ist einfach.

Das leichte Lernen und Erinnern von Wörtern, Sätzen, Fremdwörtern, Namen, Vokabeln, Zahlen, Gesichtern und Inhalten, stehen im Mittelpunkt des Trainings. Eine „Lernmaschine“ rundet dieses Seminar ab. Mit dem dazugehörigen „gewusst wie ...“ nutzen Sie Ihre Ressourcen und nehmen sie in Ihrem Alltag in Gebrauch.

Jeder, der sein Gedächtnis verbessern möchte, ist herzlich eingeladen. Das Seminar ist für den täglichen Gebrauch im Alltag, in der Schule, Aus- und Fortbildung, Beruf zugeschnitten und besonders geeignet für jedes Alter.

12101

Samstag, 14.10.23, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 46,40 €

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.

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.

12102

Dienstag, 07.11.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 30,60 €

Was macht uns stark und nicht böse?

Dr. Peter Kriebietke

Kleinere Boshaftigkeiten gegenüber anderen Personen mögen wir uns noch erlauben – vielleicht verbunden mit einem Augenzwinkern. Aber so richtig „böse“ sein – und dabei riskieren, dass anderen Personen Leid zugefügt wird, seelisches oder körperliches? Tatsächlich waren dazu mehr als zwei Drittel der Teilnehmer einer Untersuchung bereit – wohl wissend wie aggressiv und schädigend ihr Verhalten ist. Was bringt sonst unauffällige Personen dazu, so zu handeln? Was sind die Gründe dafür, dass mitfühlendes, wohlwollendes Verhalten aufgegeben wird? Noch interessanter: Wie kommt es, dass in der gleichen Situation ein Teil der untersuchten Personen sich nicht schädigend verhält? Was machte sie stark in dieser Situation, dass sie nicht so reagierten? Verschiedene Untersuchungen dazu wollen wir uns anhand von Filmen und Textdokumenten anschauen und überdenken. Wie stehen wir selbst dazu? Standardisierte Tests und Beispiele aus dem Alltag sollen uns für die Zusammenhänge zwischen eigener innerer Haltung und dem gezeigten Verhalten sensibilisieren.

12103

Donnerstag, 23.11.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 17,40 €

„Prinzessin auf der Erbse!“ Hochsensibilität – Segen oder Fluch?

Christoph Weinmann

Hochsensible Menschen nehmen sich selbst und ihre Umwelt stärker und intensiver wahr, verfügen über besondere Begabungen und Fähigkeiten und erleben sich oft als „völlig anders“ oder gar „wie von einem anderen Stern!“ Sie sind außergewöhnlich offen und empfindsam für äußere und innere Reize. Gleichzeitig sind ihre Belastungsgrenzen wesentlich 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 Selbstakzeptanz dieser besonders ausgeprägten Empfindsamkeit. Was ist und wie zeigt sich Hochsensibilität im Alltag? Was bedeutet es, sich als „zartbesaitet“ – „dünnhäutig“ zu erleben? Welche Herausforderungen und Chancen sind mit dieser Konstitution verbunden?

12104

Mittwoch, 22.11.23, 19:30–21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 13,80 €

Resilienz – Das Geheimnis der Stehaufmännchen

Hilde Herberth

Menschen, die über eine gute psychische Widerstandskraft verfügen, nennt man resilient. Sie stehen Schicksalsschläge besser durch als andere. Sie lassen sich durch Krisen nicht dauerhaft aus der Bahn werfen. Sie sind quasi hart im Nehmen. Durch Resilienz kommen sie immer wieder auf die Beine. Manche Menschen zerbrechen an einer Krise, werden depressiv, verbittert und zynisch. Andere nehmen Krisen und Niederlagen an und suchen nach Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Was resiliente Menschen von nicht resilienten Menschen unterscheidet, ist eine innere Stärke. Diese innere Stärke kann antrainiert werden. Wir haben Einfluss darauf, wie wir mit Krisen umgehen, um sie zu bewältigen. Es ist ein Zusammenspiel verschiedener erlernbarer Faktoren.

Wie entsteht Resilienz? Wie entscheidend sind unsere Startbedingungen? Was macht Resilienz in unserem Körper? Wie erträgt man schwere Zeiten im Leben? Welche Faktoren beeinflussen unsere Widerstandsfähigkeit? Wie werden wir zum Stehaufmännchen? Darüber und über vieles mehr werden wir in diesem Kurs sprechen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, genügend zu trinken und zu essen

12105

Samstag, 09.12.23, 09:00–13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 29,00 €

Was sind meine besonderen Eigenschaften?

Dr. Peter Krebietke

Kein Mensch ist wie der andere, auch wenn wir Gemeinsamkeiten entdecken. Kein Mensch bleibt, wie er ist, denn wir verändern uns im Lauf des Lebens. Und doch: bestimmte Eigenschaften bleiben im großen Ganzen unverändert. Sie sind unser Eigenes, sie machen unsere Persönlichkeit aus. Jeder hat von seiner Person sein eigenes Bild. Das ist aber unter Umständen in der Wahrnehmung eingeengt, vielleicht sogar schöngefärbt. Mit den heutigen Persönlichkeitstests hingegen lassen sich bestimmte Persönlichkeitsmerkmale viel objektiver und detaillierter erfassen. Manche von diesen haben eine jahrzehntelange Entwicklung und breite Anwendung erfahren – wie z.B. der „Big Five“-Test. Jeder bekommt die Gelegenheit, diesen Test am PC selber durchzuführen, seine Ergebnisse anzusehen und zu analysieren. Fragen zu den Ergebnissen: „Wie verlässlich sind sie?“, „Was sagen sie aus?“, werden geklärt. Einmal mit diesen Testverfahren vertraut, ist es leicht, sie später zu wiederholen. Dabei schält sich immer mehr unser Eigenes, Unveränderliches heraus, eventuell aber wird auch Neues erkennbar. Richtig verstanden, lässt sich das Potential des Tests sicher ausschöpfen!

12106

Donnerstag, 14.12.23, 19:00–22:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 17,30 €

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.

Rhetorik

Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

12201

Sonntag, 28.01.24, 09:30–16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 54,40 €
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



STUDIUM GENERALE

Öffentliche Vorträge und Seminare



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

HfWU Studium generale Wintersemester 2023/24

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

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

Dokumentarfilm ERNTE TEILEN

Mi, 11. Oktober, 18:00 – 20:00
Ort: Kino Traumpalast Nürtingen, Uhlandstr. 10

Ringseminar Ethik: Gerechtigkeit: global und zwischen den Generationen

Dozent: Dr. Frank Töpfer
Termine: Do, 12./19./26. Oktober,
9./16./23. November, jeweils 15:45 – 17:15
Ort: HfWU Nürtingen

Studium generale-Exkursion Moorschutz ist Klimaschutz: Torf-Verzicht im Hobbygarten

Sa, 14. Oktober, 10:00 – 13:00
Treffpunkt: Wanderparkplatz Torfgrube am Schopflocher Moor

Zukunftswerkstatt „Was esse ich Morgen?“

Fr, 27. Oktober (Uhrzeit siehe Website)
Ort: HfWU Nürtingen, Future.Box, Hechinger Straße 12

„Schwobao-Buns“

(Für Kinder ab 8 Jahren, begrenzte Teilnehmerzahl)
Food Design-Aktion, praktische Auseinandersetzung mit Themen wie Food Systeme, Produktion und Konsumption, Food Waste sowie regionale saisonale Lebensmittel und Globalisierung im Bereich Lebensmittel
Leitung: Karl Michael Drohsel, Anna Szilágyi-Nagy
30./31. Oktober 2023, zwei aufeinander aufbauende Vormittage (Uhrzeit siehe Website)
Ort: HfWU Nürtingen, Future.Box, Hechinger Str. 12

„Die Regenwälder am Amazonas – und was haben wir damit zu tun?“

Referent: Dr. Rainer Putz, Diplombiologe, Vorstand Regenwald-Institut e.V.
Moderation: Crispine Maier, HfWU, Studiengang Zukunftsökonomie
Mi, 8. November, 19:00 – 21:00
Ort: HfWU Nürtingen, C110 012 (Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen Hörsaal), Sigmaringer Str. 25

Food-Systeme der Zukunft

Referent:innen: Karl Michael Drohsel, Anna Szilágyi-Nagy
Mi, 15. November, 19:00 – 21:00
Ort: Hybrid – vor Ort: HfWU Nürtingen, Future.Box, Hechinger Str. 12 und Online (Zoom)

Planetary Health Diet

Referentin: Prof. Dr. Maria Müller-Lindenlauf, HfWU
Mi, 22. November, 19:30 – 21:00
Ort: HfWU Geislingen/Steige, Parkstraße 4, UG2

Die Inflation von 1923 – Welche Lehren hält die Geschichte für uns bereit?

Referent: Frank Stocker;
Autor und Journalist bei DIE WELT
Mi, 29. November, 19:00 – 21:00
Ort: Hybrid – HfWU Nürtingen, Sigmaringer Str. 125, Raum: C110 012 (Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen Hörsaal) und Online (Zoom)

Ringseminar Philosophie: Der philosophische Esstisch – oder: die Weisheit mit dem Dosierlöffel gegessen

Dozent: Dr. phil. Jochen König
Termine: Do, 30. November, 7./14. Dezember 2023, jeweils 15:45 – 19:00
Ort: Online

HfWU Zukunftsforum

Wirtschaft trifft auf Wissenschaft: Diskutieren Sie mit Professor:innen der HfWU und externen Expert:innen
Termin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest
Ort: Hybrid – HfWU Nürtingen, Future.Box, Hechinger Str. 12 und Online (Zoom)

Hochschulchor

Ein Angebot für Studierende, Beschäftigte und Freund:innen der HfWU
Leitung: Thimo Härter
Proben: Während des Semesters dienstags, 19:15 – 20:45
Ort: HfWU Nürtingen, Sigmaringer Str. 15/2, C111 040, Aula

Ringvorlesung Klimaschutz

Dozent:innen: HfWU-Professor:innen und externe Expert:innen, Leitung: Kaan Avsar, Klimaschutzmanager der HfWU

Jeweils online (Zoom) donnerstags, ab 12. Oktober, 17:30 – 19:00 Uhr

Die Vorträge der Ringvorlesung Klimaschutz können auch einzeln besucht werden.

12. Oktober 2023:

Kaan Avsar, Klimaschutzmanager der HfWU: „Einführung ins Thema, Zieldimensionen und Zielkonflikte“

19. Oktober 2023:

Prof. Dr. Marc Ringel, HfWU & Botschafter des EU-Klimapakts: „European Green Deal – Klima- und Energiepolitik der EU“

26. Oktober 2023:

Felix Thumm, Transsolar Energietechnik GmbH: „KlimaEngineering“

9. November 2023:

Claus Seibt, HfWU: „Entwicklung der Klimapolitik“

16. November 2023:

Prof. Dr. phil. Jürgen Schmude: „Tourismus und Klimawandel bzw. Klimaschutz: Reisen zwischen Täter- und Opferrolle“

23. November 2023:

Prof. Dr. Achim Spiller, Universität Göttingen: „Wie umweltfreundlich sind mein Steak oder meine Avocado wirklich? Zur Diskussion um ein neues Klima- und Umweltlabel auf Lebensmitteln“

30. November 2023:

Dr. Kerstin Dressel, Direktorin bifa Umweltinstitut: „Klimawandel? Geht uns alle an“

7. Dezember 2023:

Johannes Fuchs, HfWU: „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“

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

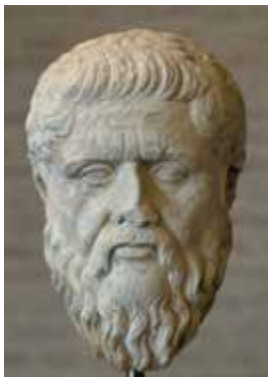
Philosophie

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 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.

Platonischer Eros – zu Platons Symposion

Vortrag. Dr. phil. Thomas Oser



© wikipedia/gemeinfrei

Im alten Athen versammeln sich der Philosoph Sokrates und einige andere Athener zu einem Trinkgelage. Da sie noch vom Vortrag verkatert sind, einigen sie sich darauf, den Wein zu lassen und stattdessen reihum Lobreden auf den Eros zu halten.

Das geht zwar nicht allzu lange gut, doch zuvor erzählt unter anderem der Komödiendichter Aristophanes davon, wie die Menschen von Zeus entzwei geschnitten wurden und wie sie sich fortan nach ihrer anderen Hälfte sehnen. Und Sokrates – inspiriert von seiner Lehrerin Diotima – führt aus, wie wir uns mit Hilfe des Eros

in das Reich der Ideen aufschwingen können. Der Nürtinger Philosoph Thomas Oser gibt nicht nur Platons Gedanken zum Eros wider, sondern trägt auch die Reden des Aristophanes und Sokrates vor.

12301

Sonntag, 08.10.23, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr



Hannah Arendt © wikipedia/gemeinfrei

Hannah Arendt – Über das Böse

Vortrag. Johanna Kosch

In Bezug auf die Verbrechen des Nationalsozialismus stellte sich die politische Theoretikerin Hannah Arendt in ihrer Untersuchung „Eichmann in Jerusalem“ die grundsätzliche Frage: Wie konnte dies geschehen?

Zunächst wird die Referentin Johanna Kosch die These von der Banalität des Bösen in ihrem historischen Kontext betrachten und anschließend aus diesem herauslösen. Ausgehend von Arendts Personen-Begriff geht es im Weiteren um Arendts Abhandlung „Über das Böse“ und es werden folgende Fragen diskutiert: Welche Rolle spielt Gleichgültigkeit beziehungsweise Gedankenlosigkeit in Bezug auf unser Person-Sein? Welche Rolle spielt Gedankenlosigkeit wiederum in Bezug auf die Feindseligkeiten und den Hass in unserer Gesellschaft heute? Worin besteht diese Gleichgültigkeit? Wie zeigt sie sich und wie können wir ihr entgegentreten?

12302

Sonntag, 19.11.23, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr



Jean-Paul Sartre © wikipedia/gemeinfrei

Jean-Paul Sartre: Zur Freiheit verurteilt

Vortrag. Dr. Peter Vollbrecht

In den Jahrzehnten nach dem zweiten Weltkrieg war Jean-Paul Sartre der ungekrönte Philosophenkönig in Europa. Auf den nationalsozialistischen Zivilisationsbruch antwortete er 1943 mit seinem frühen Hauptwerk Das Sein und das Nichts. Dort findet sich die berühmte Wendung: „Ich bin verurteilt, frei zu sein.“

Peter Vollbrecht wird zum Verständnis dieses widersprüchlich anmutenden Kernsatzes in kurzen Strichen Sartres Menschenbild zeichnen. Näher eingegangen wird der Referent an diesem Sonntagvormittag auch auf das berühmte Kapitel „Der Blick“, in dem Sartre die Bedeutung der Anerkennung thematisiert.

12303

Sonntag, 21.01.24, 11:00 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
keine Gebühr

BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY



**Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder**

Anmeldung in Nürtingen:

– **vhs-Geschäftsstelle**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

– **Berufliche Bildung**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

Auskunft und Beratung:

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

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

Geschäftszeiten:

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

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

BERATUNGSTAG: NÜRTINGEN | SCHLOSSBERGSCHULE | KIRCHSTRASSE 23

DEUTSCH: Samstag, 16.09.23 | 9–12 Uhr, (Anmeldung erforderlich: 07022/75-180) | Keine Gebühr

FREMDSPRACHEN: online siehe www.vhs-nuertingen.de oder telefonisch 07022/75-355



Kunst und Kultur

Fachbereichsleitung:
Petra Garski-Hoffmann M.A.
Michael Schilling

Literatur	31
Kunst	35
Fotografie / Webauftritt	37
Malen / Zeichnen / Experimentieren	38
Keramik / Gestalten / Werken	39
Musik und Spiel	39

Literatur

Literatur am Montagmorgen

Dr. Waltraud Falardeau

Im Austausch mit anderen wollen wir uns mit dem biografisch geprägten Roman „Marie de Brebis“ von Christian Signol beschäftigen – eine Lektüre, die wie Urlaub in unruhigen Zeiten wirken kann. Hier wird mit bildhafter Sprache ein einfaches, aber bemerkenswertes Leben dargestellt. Die weitere Lektüre soll gemeinsam festgelegt werden

21000

Montag, 16.10.23, 10:00 – 12:00 Uhr
Montag, 30.10.23, 10:00 – 12:00 Uhr
Montag, 13.11.23, 10:00 – 12:00 Uhr
Montag, 27.11.23, 10:00 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7
Gebühr: 40,50 €

„wortWerk‘: Kreatives Schreiben am Nachmittag

Angelika B. Lauppe

Raus aus dem Alltag und hinein in die eigene Gefühls- und Phantasiewelt. Dies kann in unserer ‚wortWerk‘-Schreibwerkstatt geschehen. Es ist befreiend, sich einmal im Monat für zwei Stunden Zeit zu nehmen, um der eigenen Phantasie freien Lauf zu lassen, zu Papier zu bringen und schon nach kurzer Zeit kleine Texte in Händen zu halten. Vielleicht haben Sie schon zu Hause im ‚stillen Kämmerlein‘ geschrieben und wagen jetzt den Schritt in die Gruppe. Oder Sie möchten sich erst einmal schreibend ausprobieren – dann sind Sie in der Schreibgruppe ‚wortWerk‘ genau richtig und herzlich willkommen.

Im Vordergrund dieses Kurses steht die Freude am unverkrampften Schreiben sowie die Überarbeitung der Texte und der respektvolle Umgang der Teilnehmer(innen) untereinander und mit den Texten.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

Mitzubringen: DIN A 4 Block, Stifte

21001

Mittwoch, 20.09.23, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 18.10.23, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 15.11.23, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 13.12.23, 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch, 17.01.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 50,70 €



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 feinfühligem und respektvollen gegenseitigen Umgang tragen wir uns diese innerhalb der Gruppe vor und überarbeiten sie, falls erforderlich.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

21002

9-mal, montags ab 18.09.23 14-tägig
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, dass 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 Sie 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.

21003

Mittwoch, 27.09.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 11.10.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 08.11.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 22.11.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 06.12.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 10.01.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Mittwoch, 31.01.24, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 53,20 €

Anzeige



Eine Auswahl aus unserem Herbstprogramm:

Steffen Kopetzky liest aus seinem neuen Roman: „Damenopfer“

*Mi., 25. Okt., 20 Uhr
in Kirchheim*

Ursula Poznanski liest aus ihrem neuen Thriller: „Oracle“

*Mo., 13. Nov., 19 Uhr
in Nürtingen*

Bodo Janssen: Das neue Führen in Nürtingen oder Kirchheim

marotte Figurentheater
Karlsruhe spielt:
Petterssons Feuerwerk für den Fuchs
empf. von 5 (Mind. Alter) – 9 J.
*Fr., 8. Dez., 15 und 16.30 Uhr
in der Stadthalle Nürtingen*

Weitere Veranstaltungen sind in Planung. Holen Sie sich unser ausführliches Programm!

Zimmermann. Die Buchhandlung in Nürtingen und Kirchheim

Online-Shop: www.buchhaus-zimmermann.de

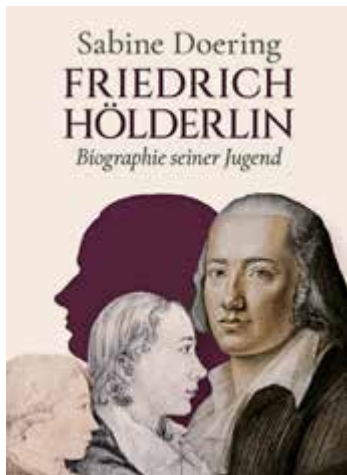
„Lächle, und die Welt verändert sich.“ – Lesung des Autorenkreises „wortWerk“

Diese buddhistische Weisheit haben sich die Autorinnen und Autoren der Schreibgruppe „wortWerk“ der vhs Nürtingen zu eigen gemacht. Sie werden Ihnen mit eigenen Texten ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.

Die Schreibgruppe unter Angelika B. Lauppe freut sich auf Ihren Besuch und auf Ihr Lächeln.

21005

Mittwoch, 11.10.23, 15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
keine Gebühr



Cover © Wallstein Verlag

Friedrich Hölderlin – Biographie seiner Jugend

Lesung Prof. Dr. Sabine Doering

In ihrer 2022 erschienenen Studie schildert Sabine Doering anschaulich die Kindheits- und Jugendjahre Hölderlins. Kenntnisreich bringt sie die historischen Dokumente zum Sprechen und erschließt Hölderlins einzigartige Entwicklung zum Dichter vor dem Hintergrund der Sozial- und Kulturgeschichte seiner Zeit. Ausführlich stellt das Buch Hölderlins Kindheit in Nürtingen vor, beschreibt das Leben in der Kleinstadt und erläutert die hervorragende Ausbildung an der angesehenen Nürtinger Lateinschule.

Sabine Doering, fundierte Hölderlinspezialistin, war bis 2021 Professorin für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg und von 2010 bis 2018 Präsidentin der internationalen Hölderlin-Gesellschaft.

In Kooperation mit dem Kulturrat Nürtingen

21009

Donnerstag, 26.10.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)

400 Jahre Shakespeare's First Folio

Vortrag mit Anmeldung Eckhard Finckh

Im Jahr 1623 erschien der im Folio-Format gedruckte Sammelband mit 36 Dramen von William Shakespeare. Darauf beruht die Verehrung des Autors und die Popularität der Komödien, Histo-

rien und Tragödien auf den Bühnen der Welt. Der Jubiläums-Vortrag stellt eine fast vergessene Rätselfrage: Kann der Mann aus Stratford-upon-Avon überhaupt der Autor sein? Seine spärlichen Lebensdaten hängen kaum mit dem reichen Theater-Kosmos zusammen. Die Suche nach dem wahren Urheber ist jedoch seit 1920 gelöst! Das wird der Referent zeigen mit Indizien und historischen Fakten aus der Zeit von Elisabeth I. In einer Art literarischem Krimi werden Argumente für den Mann aus Stratford und für die andere Denkfigur – den 17. Grafen von Oxford – verglichen. Eckhard Finckh ist Anglist und Germanist, unterrichtete am Nürtinger Max-Planck-Gymnasium, führte mit der Schul-Theater AG zahlreiche Theaterstücke auf. Er ist Mitglied des Theaterbeirats des Kulturrats.

In Kooperation mit dem Kulturrat Nürtingen

21013

Montag, 16.10.23, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €

Hölderlin und Kepler

Zur Parallelität zweier unvollendeter Schwäbischer Laufbahnen und zu Hölderlins Ode Kepler. 1789.

Vortrag mit Anmeldung
Hans-Joachim Albinus

1788 tritt Friedrich Hölderlin in das Tübinger Stift ein, 199 Jahre nach dem späteren kaiserlichen Astronomen Johannes Kepler, beide bestimmt zum Pfarrersberuf. Im Stift durchlaufen sie zuerst das Magister-Artium-Grundstudium, u.a. mit Mathematik und Astronomie, danach das theologische Hauptstudium. Im Stift widmet Hölderlin seinem berühmten Vorgänger eine Ode, in der literarische Einflüsse seiner Vorbilder, Anregungen seiner Freunde, der Ansporn berühmter Schwaben, der Beginn der französischen Revolution und bereits einzelne Motive späterer Werke sichtbar werden. Von Bedeutung sind auch Hölderlins Ehrgeiz und Streben nach Ruhm sowie seine Furcht vor einem Scheitern als Dichter.



Hans-Joachim Albinus © H. Trunz

Hans-Joachim Albinus, Mathematiker und Mitglied der Kepler-Gesellschaft, publiziert regelmäßig zu Kepler und wird Verbindungen zwischen Kepler und Hölderlin sowie Entstehung und Bedeutung des Gedichts Kepler. 1789. nachzeichnen.

21007

Mittwoch, 15.11.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 15,00 € (inkl. ein Getränk)



© Sammlung Domnick

„Die Blätter fallen, fallen wie von weit“ (Rilke) – Poetisch-musikalische Reise durch den Herbst

Literarisch-musikalischer Abend

Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt, Andreas Baumann

Zeit der Fülle, Zeit der Ernte, Zeit der Stille: Herbst.

Er ist eines der Lieblingskinder der Poesie, der Herbst Seine Farben werden besungen, und immer wieder wird versucht, den rätselhaften Stimmungen nachzuspüren, die der Herbst in uns auslöst. Ein besonderer Zauber geht von seinen Wandlungsprozessen aus und regt den Menschen an, nach den Wandlungsprozessen im eigenen Inneren zu fragen.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine stimmungs-volle literarisch-musikalische Entdeckungsreise durch den Herbst.

21011

Freitag, 10.11.23, 19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 16,00 €

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ...

Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

Die Mitglieder des Autorenkreises Atmosphäre der vhs Nürtingen unter der Leitung von Beate Treutner freuen sich, ein weiteres Mal im Bürgerhaus Krone, Oberensingen, zu Gast sein zu dürfen.

Lauschen Sie den winterlich-weihnachtlichen Geschichten und Gedichten, lassen Sie sich einstimmen auf die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit.

21006

Samstag, 02.12.23, 15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
keine Gebühr

„Da hat es Klick gemacht!“ – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre

mit Anmeldung

Autorenkreis Atmosphäre, Beate Treutner

Haben Sie das auch schon einmal erlebt, dass es bei Ihnen KLICK gemacht hat, und danach war nichts mehr so, wie vorher? Oder – haben Sie es erlebt und haben Sie es vielleicht gar nicht, oder erst sehr viel später – bemerkt? Nein, wir sprechen nicht „nur“ vom Sicherheitsgurt im Auto, obwohl... wie oft hat er uns schon vor Schlimmerem

bewahrt! Was auch immer es gewesen sein mag, die Fantasie der Autorinnen und Autoren des Nürtinger Kreises Atmosphäre kennt keine Grenzen. Sie haben sich des Themas mit dem KLICK auf individuelle Weise angenommen. Lassen Sie sich überraschen.

21010

Freitag, 02.02.24, 20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus Gok'scher Keller
Gebühr: 8,00 €



© dieargelola

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

Freitag, 06.10.23, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

21014B

Sonntag, 15.10.23, 14:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

21014C

Freitag, 10.11.23, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

21014D

Sonntag, 12.11.23, 14:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

21014E

Freitag, 08.12.23, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

„So komm', dass wir das Offene schauen“

Wortwerkstatt mit Anmeldung
Akademie für gesprochenes Wort

Hölderlins Lyrik wird vom dreiköpfigen Sprechensemble der Akademie für gesprochenes Wort exemplarisch betrachtet und analysiert. Dabei erhalten Interessierte nicht nur einen Einblick in das Werk Hölderlins, sondern können unmittelbar erleben, wie professionelle Sprecher(innen) Hölderlin-Texte erarbeiten und welche Rolle Metrik, Sinnakzent, Denk- und Emotionsbögen sowie Aussprache einnehmen. Darüber hinaus können die Teilnehmenden dieser Wortwerkstatt – in Kleinstgruppen – selbst Hölderlin-Texte sprechen und sich mit Hinweisen vom Sprechensemble Gedichte von Hölderlin aneignen.

Teilnehmer(innen) sind dazu eingeladen, Auszüge ihrer erarbeiteten Gedichte im Rahmen der Abendveranstaltung vor Publikum zu sprechen und damit selbst die Erfahrung des Bühnensprechens zu machen.

21008A

Samstag, 20.01.24, 14:00 Uhr – 17:00
Nürtingen, Hölderlinhaus, verschiedene Räume
Gebühr: 60,00 €

www.vhs-nuertingen.de

„Möcht' ich ein Komet sein?“

Textperformance mit Anmeldung
Akademie für gesprochenes Wort

Im Rahmen der Lesung spricht das Sprechensemble der Akademie für gesprochenes Wort Hölderlins Texte und macht die Dichtung Hölderlins erlebbar. Einblicke in die Wortwerkstatt und die Herangehensweise an das Werk werden gegeben. So wird nicht nur die erarbeitete Fassung Hölderlins Lyrik dargeboten. Es werden ebenso Brücken geschlagen und Einblicke in das Verfahren gegeben, wie man sich der Dichtung im Prozess des Sprechens nähert. Es werden unter anderem Hölderlins Texte wie „Die Eichbäume“ und „Hälfte des Lebens“ mit ihrer mehrdeutigen Naturlyrik und experimentellere Versionen, z.B. eine musikalische Variante von „Brod und Wein“, präsentiert.

21008B

Samstag, 20.01.24, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 18,00 €

Es ist möglich, beide Veranstaltungen zu einem Kombi-Sonderpreis zu buchen.

In Kooperation mit dem Kulturamt Nürtingen

21008

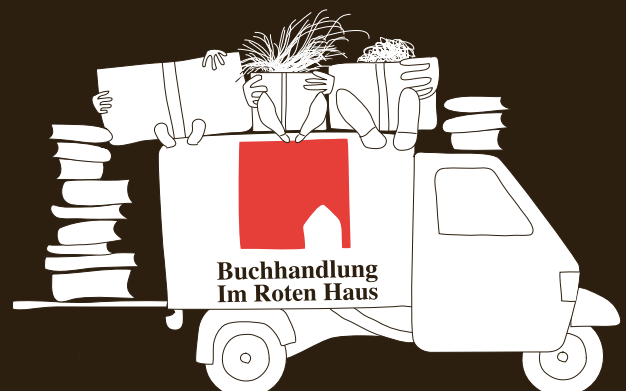
Samstag, 20.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr
und 19:00 – 20:30
Nürtingen, Hölderlinhaus
Gebühr: 75,00 €



Sprechensemble Akademie für gesprochenes Wort, Gruppenbild © Hannes Keller

Anzeige

**Bücher
sind
verrückt
nach
Familie**



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

21014F

Sonntag, 10.12.23, 14:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

21014G

Freitag, 05.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

21014H

Freitag, 19.01.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €

21014I

Freitag, 09.02.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, N.N.
Gebühr: 5,00 €



© Stuttgart-Marketing GmbH, Jürgen Pollak

Stäffele rauf und zurück – ein glühendes Winterglück!

Führung mit Anmeldung
Bernd Möbs

„Ist nicht jede Stufe, die man augenblicklich aufwärtssteigend betritt, ein Glück?“, jubelte der Schriftsteller Wilhelm Raabe, der einst im 19. Jahrhundert in Stuttgart lebte. Und so machen wir es auch! Glücklich erklimmen wir die Eugensstaffel, die auch die Künstlerstaffel genannt wird, mit Geschichten von Herzog Eugen, dem ehemaligen Kommunisten Winfried Kretschmann und Möpsen auf Säulen, die Stuttgarter Stäffele, hören Gedichte zur prachtvollen Lage Stuttgarts und gelangen so zum Galatea-Brunnen und zum Kanonenhäusle. Über die Gänsheide geht es stadtschichtlich und poetisch über die Georg-Elser-Staffel und die Sünderstaffel wieder hinunter. Evtl. ist auch ein Besuch einer Kunstgalerie möglich. Unterwegs wird ein heißer Glühwein kredenzt.

21018

Sonntag, 03.12.23, 13:30 – 16:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Opernhaus, Haupteingang
Gebühr: 21,50 € (keine Ermäßigung)



KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de

Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht.

Literarischer und stadtgeschichtlicher Spaziergang durch Bohnen- und Leonhardsviertel

Führung mit Anmeldung, Bernd Möbs

Das Bohnenviertel, Jahrhunderte lang ein armes Weingärtner- und Handwerkerviertel, hat auch heute noch sein ganz besonderes Flair. Von Kriegszerstörungen und durch Abriss bedroht, hat es heute nach liebevoller Renovierung seinen ganz eigenen Charakter bewahrt, mit Weinstuben und schicken Geschäften. Wir beginnen am Charlottenplatz, dort flüchtete Schiller durchs Esslinger Tor, später schrieb dort an gleicher Stelle Wilhelm Hauff aus Langeweile berühmte Märchen.

Privatdetektiv Georg Dengler, die Romanfigur des Krimiautors Wolfgang Schorlau, sitzt derweil in seinem Stammlokal. Nicht weit davon entfernt porträtierte Marie Josenhans das einfache Volk. In der Leonardskirche liegt der berühmte Humanist Jo-

hannes Reuchlin begraben. Nicht weit entfernt im „Club Voltaire“ in der Leonardstraße planten die 68er die Revolution, und aufmüpfige Schriftsteller verfassten subversive Bierdeckel oder hielten provokante Vorträge. Die Hedonisten der 1990er entdeckten die Poesie von Fleischkäsweck und Prosecco beim Brunnenwirt und bei Brenners, während mittendrin im Trubel im Schriftstellerhaus kreative Wortkunstwerke entstehen. Eventuell ist ein Besuch in einer Anlaufstelle für Straßenmädchen möglich. Hier bekommen die Frauen, die – zumeist aus Osteuropa – unter extrem schwierigen Bedingungen tätig sind, Beratung und einen Schutzraum. Unterwegs ist die Einkehr im Lesecafé „Che“ mit Antipasti und Wein geplant. Endpunkt Jakobstraße.

21017

Freitag, 22.12.23, 16:30 – 19:30 Uhr
Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor Weinstube „Kiste“
Gebühr: 27,50 € (inkl. 8,50 € für Antipasti und Wein)
(keine Ermäßigung)

**Save the Date:
Literaturhighlights zu Beginn des Frühjahresesters 2024**



Hans-Josef Ortheil © Frank Bauer

Imagination – den Werk- und Entstehungsräumen seines Erzählens.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

21000

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

Auf exzentrischer Bahn – Hölderlin und die Astronomie

Vortrag mit Anmeldung
Prof. Dr. Alexander Honold

Im Kontext des Semesterschwerpunkts „Möcht ich ein Komet sein?“ spricht Professor Dr. Honold über Hölderlins Verhältnis zur Astronomie.

21007

Montag, 18.03.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)

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

Autorenlesung mit Anmeldung

Der Schriftsteller Hans-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 Westerbald, nach Rom und zu südlichen Küsten der

Autorenlesungen an den vhs-Außenstellen

Bitte werfen Sie auch einen Blick in das Programm unserer Außenstellen. Dort finden sich gleich mehrere attraktive Autorenlesungen:

In Frickenhausen gibt es am 17.10., 18.00 Uhr eine Genusslesung mit Kinofeeling mit der Erfolgsautorin Maria Nikolai.

Am 27.10., 18.30 Uhr liest Laura Schäffner in Erkenbrechtsweiler aus ihrem Roman „Nordexpedition oder Reise der entzauberten Nebelkrähe“.

Am 16.11., 19.00 Uhr kommt Isabel Klink zu einer „kriminellen“ Autorenlesung aus ihrem Buch „Steinkalt“ nach Neuffen.

Kunst



Margarete Oehm o.T. o.J. © Galerie Schlichtenmaier

„Mädelsabend“ mit KunstGenuss

Führung mit Anmeldung
Constanze Halsband

Aufgrund der großen Nachfrage im Frühsommer lädt die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung interessierte Frauen erneut im Rahmen der Ausstellung „Kunst ist Poesie“, die dem Werk von Margarete Oehm gewidmet ist, zu einem besonderen Abend mit KunstGenuss in die Schellingstraße ein. Im ersten Teil des Abends wird Kunsthistorikerin Constanze Halsband in das Leben und Werk von Margarete Oehm einführen, die sich als Malerin und Zeichnerin mit dem neuen künstlerischen Menschenbild der UechtGruppe um Oskar Schlemmer und Willi Baumeister auseinandergesetzt hat. Nach der Hochzeit mit Willi Baumeister beendet sie ihr künstlerisches Schaffen. Im Anschluss an die Führung besteht in lockerer Atmosphäre beim Genuss von kleinen Köstlichkeiten und einem Glas Sekt die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

Anmeldeschluss: 08. September.

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

22001

Mittwoch, 13.09.23, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
Gebühr: 17,50 € (inkl. Fingerfood und ein Getränk)

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

KunstGeschichte im Gok'schen Keller



Constanze Halsband © privat

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, 29.09.23, 19:00 – 20:30 Uhr
Freitag, 27.10.23, 19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 20,00 € (inkl. je ein Getränk)

**UNTERWEGS
AUF DEM
LAUFENDEN
BLEIBEN**



KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Die Gruppe Zero

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

Kaum eine andere deutsche Gruppierung der Nachkriegszeit hat es geschafft, sich so erfolgreich auf dem internationalen Kunstmarkt zu etablieren und gleichzeitig die ganz eigenen Themenschwerpunkte zu setzen, wie die Gruppe Zero um Otto Piene, Heinz Mack und Günther Uecker. Wofür steht Zero? Und welche Charakteristik wohnt dieser Kunst inne? Diesen und anderen Fragen geht der Vortrag der Kunsthistorikerin Constanze Halsband nach.

22000A

Freitag, 29.09.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Kometen, Sterne, Tierkreiszeichen – Astrologie und Astronomie in der Kunst

Vortrag mit Anmeldung
Constanze Halsband

Himmelsbeobachtungen und die Beschäftigung z.B. mit den Tierkreiszeichen haben einen festen Platz in der (Kunst-)Geschichte. In diesem bilderreichen Vortrag werden wir dies näher betrachten und einen Bogen schlagen von der Bronzezeit bis in die Gegenwart.

22000B

Freitag, 27.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, Beruf und Karriere, Kunst und Kultur, 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 faxen:
Telefon 0 70 22 7 5-330 · kontakt@vhs-nuertingen.de

Angebote der kulturellen Bildung

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

Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, wel-

cher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet.

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

22002

**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.



Vera Romeu © Tom Weller

**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.



Der Skulpturengarten der Villa Domnick © Günter Bayerl | Sammlung-Domnick

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

22002A

Sonntag, 24.09.23, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €



© Günter Bayerl | Sammlung-Domnick

**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

22002B

Freitag, 20.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €



Margarethe Schreiber-Rüffer Ottomar Domnick Fritz Winter, Greta Domnick (von links).

**Verdrängte Frauen der
Kunstszene**

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.

22002C

Sonntag, 26.11.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

**Greta und Ottomar Domnick
und ihr Lebenswerk**

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

Das Ärztteehepaar Greta und Ottomar Domnick hat eine spannende Lebensgeschichte. Die beiden heirateten mitten in der Zeit des Nationalsozialismus und gründeten als sehr moderne Psychiater ihre Praxis. Sie überlebten die Kriegswirren. In der unmittelbaren Nachkriegszeit gehörten sie zu den ersten Sammlern der neuen westdeutschen Avantgarde und brachten schon 1948 als Wanderausstellung Pariser abstrakte Gemälde nach Deutschland. Das war eine unglaublich mutige und sehr einzigartige Friedensmission. 1950 waren sie die ersten Porschekunden in Deutschland. 1967 bauten sie die kompromisslos moderne Villa auf der Oberensinger Höhe. Ab 1977 legten sie den Skulpturengarten, der in der Tradition von Le Corbusier steht, an. Dieses Leben voller Tatendrang und Engagement wird Revue passiert.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick.

22002D

Sonntag, 14.01.24, 17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,
Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €



Ottomar Domnick und Willi Baumeister © Winkler-Betzendahl

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

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

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

In dieser Sonderführung werden die Maler Willi Baumeister, Fritz Winter, Hans Hartung sowie Pierre Soulages und seinen Einfluss auf die deutsche Avantgarde vorgestellt. Zwischen Biografie und Bildinterpretation lässt sich die Stimmung dieser Epoche eindrücklich nachspüren.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick.

22002E

Sonntag, 28.01.24, 11:00 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Gebühr: 12,00 €

Fotografie Webauftritt

Einführung in die Digitalfotografie, Teil 1

Gabriela Hausenstein

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr nur im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst ihr Bildergebnis bestimmen? Dann lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen der Kameratechnik sowie der kreativen Bildgestaltung kennen. Hauptthemen sind Blende, Verschlusszeit, Empfindlichkeit (ISO), Schärfe & Schärfentiefe und Bildgestaltung. Alle Themen werden ausführlich besprochen und mit der eigenen Kamera in der Wilhelma gemeinsam getestet und geübt. Am letzten Termin erfolgt eine gemeinsame online-Bildbesprechung.

Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (kein Handy), Objektive, geladene Akkus, leere Speicherkarte, ausführliche Bedienungsanleitungen, Schreibzeug

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

24001

Dienstag, 10.10.23, 18:00 – 21:45 Uhr
Freitag, 13.10.23, 18:00 – 21:45 Uhr
Sonntag, 15.10.23, 14:30 – 17:30 Uhr
Sonntag, 12.11.23, 13:30 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 118,80 €

Einführung in die Digitalfotografie, Teil 2

Gabriela Hausenstein

Sie sind kein Anfänger mehr und wissen bereits einiges über Blende, Zeit und ISO. Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen, noch mehr über Kamera und Equipment erfahren und sich fotografisch weiterentwickeln. Dann lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie selbständig in die Belichtungsmessung eingreifen und mittels Weißabgleich ihre Farben bestimmen. Wir sprechen über Objektive und ihren Einsatz, über Filter und einfache Blitzmodi sowie über individuelle Funktionen Ihrer Kamera und es gibt neue Tipps zur Bildgestaltung. Alle Inhalte werden in der Theorie besprochen und praktisch im Daimler-Museum in Stuttgart geübt. Am letzten Termin erfolgt eine gemeinsame Bildbesprechung

Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit Objektiven. Ausführliche Bedienungsanleitung, Schreibzeug

2. Termin: Daimler-Museum Stuttgart, hierfür entstehen Extrakosten für Anfahrt und Eintritt.

24002

Mittwoch, 10.01.24, 17:00 – 21:45 Uhr
Sonntag, 14.01.24, 12:00 – 14:45 Uhr
Freitag, 26.01.24, 18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 92,40 €

NEU

Spannende Fotos mit Miniaturfiguren

Gabriela Hausenstein

Gemeinsam erschaffen wir kleine Welten, in denen Miniaturfiguren ihre eigenen Geschichten erzählen oder Szenen des Lebens nachstellen. Zunächst erfolgt ein kleiner Einstieg in die Kameratechnik. Wir beschäftigen uns mit Licht, Perspektiven und Bildgestaltung. Im Anschluss können dann mit Hilfe verschiedener Figuren, diverser Materialien und Hintergründe, viel Geduld, Fantasie und Spaß drinnen wie draußen Szenen gestaltet und unter Anleitung fotografiert werden. Ein umfangreicher Fundus an Figuren steht zur Verfügung. Die abschließende Bildbesprechung (online) rundet den Kurs ab.

Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera, falls vorhanden mit Macroobjektiv. Kompaktkameras oder Fotohandys können mit Einschränkungen ebenfalls verwendet werden. Stativ, externer Blitz falls vorhanden, Taschenlampe, Bedienungsanleitung für die eigenen Geräte.

24004

Freitag, 26.01.24, 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag, 02.02.24, 13:00 – 16:00 Uhr
Samstag, 17.02.24, 12:00 – 14:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 75,00 € (zzgl. 6 € Materialkosten)

Bildbearbeitung mit GIMP – Grundlagen

Bettina Breton

GIMP: professionell, leistungsfähig, anspruchsvoll und kostenlos – für private als auch für berufliche, professionelle Anwendungen. Anhand einfacher Praxisbeispiele und originellen Manipulationen lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und grundlegenden Arbeitstechniken kennen. Weitere Informationen zu den Inhalten Voraussetzungen auf unserer Homepage.

24005

2-mal, samstags, ab 11.11.23
09:00 – 16:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 175,00 € (inkl. 5 € für Skript)

Webseiten erstellen mit Jimdo: kostenlos, schnell und professionell

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 dem kostenlosen Einsteiger Paket JimdoPlay erstellen Sie im Kurs eine kleine Website und lernen dadurch alle Grundfunktionen kennen. Ihre Übungswebsite kann am Ende des Kurses wieder gelöscht werden. Sie benötigen ein eigenes E-Mail-Konto und das zugehörige E-Mail Passwort zur Freischaltung von Jimdo-Accounts. Bitte informieren Sie sich vorab unter www.jimdo.de, ob die Plattform für Sie in Betracht kommt.

24007

3-mal, montags bis mittwochs
ab 09.10.23, 18:00 – 21:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 136,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Weitere Foto- und Grafikkurse

- 52002: Mein kreatives Fotobuch
- 52003: Bildbearbeitung ... mit dem Smartphone
- 52020: Bildbearbeitung und Flyergestaltung
- 52021: Flyer, Anzeigen und Broschüren für Nichtgrafiker
- 52250: Online – Adobe Photoshop Grundlagen
- 52260: Online – InDesign Grundlagen

**BLEIBEN
SIE MIT
UNS IN
VERBINDUNG**



Malen Zeichnen Experimentieren

Radieren

für Erwachsene und Jugendliche
ab 16 Jahren
Michael Helm

Eine Radierung anzufertigen ist weit weniger kompliziert, als gemeinhin angenommen wird. Gerade für Menschen, die gerne zeichnen, bietet sich dieser Kurs an. Es gibt an den acht Kursabenden vielfältige Möglichkeiten, eigene Ideen oder vorgegebene Themen künstlerisch auf einer Kupferplatte umzusetzen, um dann von diesem Motiv beliebig viele Drucke machen zu können. Die Teilnehmer(innen) arbeiten gegenständlich oder abstrakt, schwarz/weiß oder in Farbe. Auch male- rische Impulse können gesetzt werden. Sämtliche Radier-techniken werden theoretisch erläutert und praktisch vorgeführt.

25000

8-mal, mittwochs, ab 04.10.23
17:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 96,00 € (zzgl. 20 € Materialkosten)



© vhs

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 13.09.23
17:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
Gebühr: 29,60 €

Aquarellmalen am Nachmittag

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

Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldebestätigung

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Marion Delsor, Claudia Rentschler

25003

5-mal, montags, ab 25.09.23
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 67,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Marion Delsor

25004

5-mal, montags, ab 13.11.23
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 67,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

25005

3-mal, montags, ab 08.01.24
15:15 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 40,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Zeichne deine Stadt – urban sketching

Claudia Rentschler

Wir suchen unsere Motive in den malerischen Altstadtgassen Nürtingens oder am Neckarufer oder

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

..., zeichnen oder malen direkt im Freien, soweit es das Wetter zulässt.

Treffpunkt sowie abschließende Besprechung (ca. eine halbe Stunde) ist in der Schloßbergschule, Raum 06. 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

Samstag, 07.10.23, 14:00 – 16:30 Uhr
Samstag, 14.10.23, 14:00 – 16:30 Uhr
Samstag, 21.10.23, 14:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 36,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Zeichnen für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Zeichnen als kreative Ausdrucksform 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 Fortgeschrittene

für Anfänger(innen) und Geübte
Claudia Rentschler

25010

5-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 67,00 €

25010A

6-mal, dienstags, ab 14.11.23
18:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 80,00 €

25010B

4-mal, dienstags, ab 09.01.24
18:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 55,00 €

NEU

Portraitzeichnen

Kleingruppe
Claudia Rentschler

Im Kurs geht es zunächst um den Grundaufbau eines Gesichtes und wie man dieses „Grundgerüst“ auf verschiedene Arten darstellen kann. Mit dem dadurch erlangten Verständnis für Proportionen, wenden wir uns der Schattierung oder der

farbigen Ausarbeitung zu. Ziel ist es, natürliche, ausdrucksstarke Porträts zu schaffen.

Mitzubringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Zeichenblock

25011

4-mal, donnerstags, ab 05.10.23
18:30–20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 75,00 €

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.

In Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen

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

26000

6-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:30–21:30 Uhr
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik
Gebühr: 116,00 € (zzgl. Material- und Brennkosten, ca. 40 €)
Kleingruppe

Wurzeln, Salben und Tinkturen

Silke Hoss

Wurzeln bearbeiten und verarbeiten ist eine Kulturtechnik, die wir wiederentdecken: An diesem Samstag lernen Sie verschiedene Wurzeln und ihre Verwertungsmöglichkeiten kennen. Sie graben sie selber aus, reinigen und verarbeiten sie zu (Heil-)Salben und Tinkturen.

26003

Samstag, 21.10.23, 10:00–15:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 39,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)

Adventskränze binden

Silke Hoss

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

26004

Freitag, 24.11.23, 18:30–20:45 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 22,00 € (inkl. 7 € Materialkosten, weitere individuelle Materialwünsche werden im Kurs abgerechnet)

Projekt „Stricken“

Heika Trölitzsch

Warum Projekt „Stricken“? Weil wir uns verschiedene Strickprojekte vornehmen, die wir nacheinander angehen. Wir beginnen mit einfachen Mustern und steigern uns im Laufe der Zeit bis Sie zu dem Objekt kommen, das Sie gerne umsetzen wollen: eine Kuschele- oder Babydecke, Fäustlinge, Mützen oder Socken mit perfekter Bumerang-Verse oder ein Weihnachtsgeschenk für jemanden, der/die Handarbeit zu schätzen weiß.

26011

10-mal, montags, ab 09.10.23
18:30–20:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 98,00 €

Musik und Spiel

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene 1

Martin Baur



© pixabay

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer

29000

10-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:30–21:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 76,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

Gitarrenkurs Fortgeschrittene 2

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 28.09.23
18:00–19:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 76,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion

Ursula Branscheid-Kouyaté,
Mamadi Kouyaté



© Ursula Branscheid-Kouyate

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. Djembes können gegen € 5 ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung über info@vhs-nuertingen.de an, wenn Sie eine ausleihen wollen.

29003

Sonntag, 19.11.23, 13:00–18:00 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal
Gebühr: 42,00 €

Fit im Kopf durch Schach

Klaus Templin

Schach verbindet Generationen und kann von frühester Kindheit bis ins hohe Alter gespielt werden. Schach fördert das logische Denken, steigert die Konzentrationsfähigkeit und bietet damit ein bewährtes Gehirnjogging an. Großeltern spielen mit ihren Enkeln, ohne dass sich eine Seite langweilt. Neben der Kenntnis aller Regeln werden wichtige Eröffnungen vorgestellt, taktische Aufgaben gelöst und strategische Themen erörtert. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger gleichermaßen.

Als Grundlage und wer möchte auch zur Vorbereitung wird das Buch von Lars Günther: Schach für Einsteiger empfohlen.

29010

4-mal, donnerstags, ab 19.10.23
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 32,80 €



Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung:
Yvonne Beiß
Michael Schilling

Gesundheit informativ/Entspannung/	
Stressbewältigung	40
Yoga	42
QiGong/ Taijiquan	44
Körpererfahrung	45
Pilates	46
Wirbelsäulengymnastik/Schonende Gymnastik	47
Bodyfitness/Herz-Kreislauftraining	48
Tanzfitness und Trends	49
Wassergymnastik/Aquafitness	50
Grundlagen des Kochens	51
Weihnachtsküche	51
Kochen und Genießen	52
Kochkulturen	53

Gesundheit informativ Entspannung 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, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung sowie Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Meditation und sanftes Yoga

Birgit Schiemann

Sehr sanfte Yogaübungen unterstützen bei der Vorbereitung für die Meditation. Durch einfache Meditationstechniken findet man Zugang zu seiner Mitte. Damit stellt sich innere Ruhe, Harmonie und Frieden ein. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Der Alltag wird besser bewältigt und man findet mehr Freude.

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Sitzkissen

33125

7-mal, freitags, ab 29.09.23
17:45 – 18:45 Uhr

Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf,
Gymnastikraum
Gebühr: 56,90 €
Kleingruppe

Gut durch den Winter mit Schüßler-Salzen

Vortrag mit Anmeldung. Michaela Haupt

Schüßler Salze, von denen es 27 unterschiedliche gibt, sind leicht einzunehmen, regulieren unseren Körper auf sanfte Weise und lassen sich bei Bedarf wunderbar mit konventionellen Medikamenten kombinieren. In den Wintermonaten sind Krankheitserreger wieder mehr verbreitet und können uns manchmal das Leben schwer machen. Welche Schüßler-Salze können mein Immunsystem unterstützen? Welche Salze können bei ersten Krankheitssymptomen helfen? An diesem Abend erhalten sie Antworten auf diese Fragen. Sie lernen die wichtigsten Schüßler-Salze und ihre Anwendungen kennen und erfahren mehr über diese leicht anzuwendende Therapieform. Weiterhin bekommen Sie Tipps und Tricks wie sie gesünder durch den Winter kommen.

34102

Mittwoch, 18.10.23, 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 12,00 €

Wurzeln, Salben und Tinkturen

Silke Hoss

Wurzeln bearbeiten und verarbeiten ist eine Kulturtechnik, die wir wiederentdecken: An diesem Samstag lernen Sie verschiedene Wurzeln und ihre Verwertungsmöglichkeiten kennen. Sie graben sie selber aus, reinigen und verarbeiten sie zu (Heil-)Salben und Tinkturen.

26003

Samstag, 21.10.23, 10:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Blumen Hoss
Gebühr: 39,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)

Feldenkrais® Workshop

Hilfe für den Rücken – Stressreduktion
Hermann Klein

Der israelische Physiker Moshé Feldenkrais schrieb über seine Methode: Ich wende alles an, was ich gelernt habe, „um Gesundheit, Gemütsverfassung und das Können derer zu verbessern, die zu mir um Hilfe kommen, und um sie besser zu befähigen, ihre Schmerzen, ihre Angst, ihre Schwierigkeiten überhaupt zu meistern und loszuwerden.“ Bewegungslektionen im Liegen und Sitzen ermöglichen das Erspüren und Aufgeben falscher Spannungen und verhelfen zu einem guten Körpergefühl. Verbessertes Können und Leichtigkeit in „Gemüt“ und Bewegung sind beinahe vorhersehbar das Ergebnis der Übungen.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Teilnahme ist empfehlenswert für alle, die den Weg zur Verbesserung über Bewegung gehen wollen.

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

34015

Samstag, 21.10.23, 10:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 49,80 €

Faszien(ierende) Bewegung für den Rücken

Vortrag mit Anmeldung. Michaela Haupt

Die Faszien haben einen großen Einfluss auf die Beweglichkeit, Kraft und Stabilität. Sind die Faszien nicht mehr so flexibel oder geschmeidig, kann das zu Beeinträchtigungen führen. Wir widmen uns an diesem Abend unseren Faszien-Strukturen im Rückenbereich. Dabei bewegen wir uns faszial – mal beschwingt und wild, mal sinnlich anmutend und spüren den Effekt auf unsere Rückenregion.

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

34101

Mittwoch, 25.10.23, 19:00 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
Gebühr: 18,00 €

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, 25.10.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 24,00 €

Mein Wohlfühlgewicht erreichen

Gewichtscoaching
Heidi Höschele

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

Falls kein Präsenzunterricht möglich ist, kann der Kurs online durchgeführt werden, Sie können dann entscheiden, ob Sie daran teilnehmen möchten.

Mitzubringen: Schreibmaterial

33102

10-mal, mittwochs, ab 08.11.23
19:00 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 83,80 € (inkl. Materialkosten)



Ohrgeräusche lindern mit dem Tinnitus-Atemtraining nach Holl®

Traute Surborg-Kunstleben

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

Mitzubringen: Matte oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

33108

Sonntag, 26.11.23, 09:30 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 37,40 €

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. 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? Das sind Fragen, die wir in diesem Seminar behandeln. Und wir erlernen Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung und Harmonisierung des Körpers, die alle leicht zu erlernen und anzuwenden sind.

„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

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

33106

Mittwoch, 06.12.23, 19:15 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 32,00 €

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

33264

Samstag, 14.10.23, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 26,40 €

33265

Samstag, 13.01.24, 09:15 – 12:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 26,40 €

Yoga für Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen

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

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

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.

Yoga für Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen

Workshop. Susanne Höppner

33100

Freitag, 17.11.23, 18:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 34,60 €

33101

Freitag, 26.01.24, 18:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 34,60 €

Autogenes Training nach Schultz

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

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, Kunst und Kultur, 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
Kontakt@vhs-nuertingen.de



Autogenes Training nach Schultz

Peter Kreuzter

33111

6-mal, donnerstags, ab 16.11.23
20:15 – 21:45 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 56,40 €

33111A

5-mal, donnerstags, ab 11.01.24
18:30 – 20:00 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 47,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Peter Kreuzter

33113

6-mal, donnerstags, ab 16.11.23
18:30 – 20:00 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 56,40 €

33113A

5-mal, donnerstags, ab 11.01.24
20:15 – 21:45 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 47,00 €

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, 20.10.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 18,80 €

bitte paarweise anmelden

33138

Freitag, 24.11.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 18,80 €

bitte paarweise anmelden

33139

Freitag, 15.12.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 18,80 €

bitte paarweise anmelden

Yoga



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

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

12-mal, montags, ab 25.09.23
17:00 – 18:15 Uhr

Kein Kurs am 27.11.23; 18.12.23,
08.01./15.01.24

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 78,00 €

Hatha Yoga

Christel Kaubisch

33216

12-mal, montags, ab 25.09.23
18:30 – 19:45 Uhr

Kein Kurs am 27.11.23; 18.12.23,
08.01./15.01.24

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 78,00 €

Hatha Yoga

Susanne Höppner

33261A

6-mal, dienstags, ab 28.11.23
10:45 – 12:15 Uhr

Kein Kurs am 12.12.23

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 61,20 €

33261

6-mal, dienstags, ab 26.09.23
10:45 – 12:15 Uhr

Kein Kurs am 07.11.23

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 51,00 €

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene
Kyra Gräbner-Dörflinger

33222

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:00 – 19:30 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 123,20 €

Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörflinger

33223

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
19:45 – 21:15 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 123,20 €

Yin Yoga und Pranayama

Wir üben Asanas (Yogahaltungen), um das Körpergewebe aber auch die Gelenke gezielt und achtsam zu dehnen. Beim Yin Yoga kehren wir uns bewusst ab von Erwartungshaltungen und dem Leistungsdenken und nehmen eine allzeit wohlwollende beobachtende innere Haltung ein, die erfrischt und verjüngt. Klassische Atemübungen wie Kapalabhati (Schnellatmung) und Anuloma Viloma (Wechselatmung) werden im Kurs eingeführt und Übungen zur Tiefenentspannung runden die Yogastunden ab. Bitte ca. 2 Stunden vor dem Kurs keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch, Yogamatte, wenn vorhanden Yogakissen, 2 Blöcke und einen Gurt

Yin Yoga und Pranayama

July Armbruster

33210

9-mal, donnerstags, ab 12.10.23
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 109,80 €
Kleingruppe

33210A

4-mal, donnerstags, ab 11.01.24
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 48,80 €
Kleingruppe

Yoga: Entspannung – Rhythmisierung – Selbstfindung

mit Vorkenntnissen
Christel Tschierschke

33204

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 115,20 €

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

8-mal, donnerstags, ab 28.09.23
10:15 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal
Gebühr: 81,30 €
Kleingruppe

33211A

7-mal, donnerstags, ab 30.11.23
10:15 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal
Gebühr: 71,20 €
Kleingruppe

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, optional: Yogablöcke, Yogagurt

Yoga und Entspannung

Bettina Michel

33219

10-mal, montags, ab 25.09.23
20:00 – 21:30 Uhr
kein Kurs am 27.11.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 85,80 €

Yoga und Entspannung

Ariane Unterleiter

33230

13-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:45 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 25.10. und 20.12.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 95,40 €

33231

4-mal, mittwochs, ab 27.09.23
20:15 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 34,00 €

33231A

6-mal, mittwochs, ab 08.11.23
20:15 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 51,00 €

NEU

Yoga Nidra-Vortrag

Vortrag mit Anmeldung
Aurelia Ueberschuf

Dieser Vortrag bereitet Sie auf den Yoga-Nidra Kurs vor, der am 18. Januar 2024 startet. Sie erfahren über diese Yoga-Form viel Interessantes und sind somit auf den Kurs sehr gut vorbereitet. Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, die Körper und Geist regeneriert, indem sie die tiefe Bewusstseinschichten erreicht. Sie fördert die Konzentration und Kreativität und stärkt das Immunsystem. Dehnende und aufwärmende Körperbewegungen aus dem Hatha-Yoga bereiten zu Beginn der Stunde auf die lange Entspannung im Liegen vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – für alle geeignet.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, kleines Kissen, Getränk

33250

Donnerstag, 11.01.24, 19:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 10,00 €

NEU

Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper und Geist

Aurelia Ueberschuf

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, die Körper und Geist regeneriert, indem sie die tiefe Bewusstseinschichten erreicht. Sie fördert die Konzentration und Kreativität und stärkt das Immunsystem. Dehnende und aufwärmende Körperbewegungen aus dem Hatha-Yoga bereiten zu Beginn der Stunde auf die lange Entspannung im Liegen vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – für alle geeignet.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, kleines Kissen, Getränk

33250A

4-mal, donnerstags, ab 18.01.24
18:30 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,
Bewegungsraum
Gebühr: 24,40 €
Kleingruppe

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

12-mal, dienstags, ab 10.10.23
17:30 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 70,40 €

Flow Yoga

nach eigener Befindlichkeit und Flexibilität
Nicole Schneider

33221

12-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:45 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum
Gebühr: 70,40 €

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, wenn vorhanden eigenes Sitzkissen, kleine Decke

33224

14-mal, dienstags, ab 10.10.23

18:45 – 20:00 Uhr

Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum

Gebühr: 91,00 €

NEU

Yoga und Klang – Zeit für Ruhe und Gelassenheit

Aurelia Ueberschuß

Die Welt ist von Klängen erfüllt – erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung von Klängen. Klangschalen, Gongs, Monochord und weitere Instrumente werden vorgestellt und dürfen ausprobiert werden. In der anschließenden Yin Yoga-Praxis richten wir den Fokus auf das Loslassen. Meditative Klänge und feine Schwingungen begleiten die ruhige und entspannte Yoga-Praxis. Eine lange Klangentspannung schließt den Workshop ab. Spüren Sie die wohltuende Wirkung von Klängen – sie sinken die Puls- und Atemfrequenz, fördern Intuition und Kreativität und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – für alle geeignet.

Mitzubringen: Matte, Wolldecke, kleines Kissen, Socken, Getränk

33255

Samstag, 11.11.23, 10:00 – 14:00 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum

Gebühr: 40,00 €

Kleingruppe

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

Susanne Höppner

33264

Samstag, 14.10.23, 09:15 – 12:30 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum

Gebühr: 26,40 €

33265

Samstag, 13.01.24, 09:15 – 12:30 Uhr

Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum

Gebühr: 26,40 €

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 Stretching, 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

12-mal, mittwochs, ab 11.10.23

10:00 – 11:30 Uhr

kein Kurs am 25.10.23

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG

Gebühr: 122,40 €

Qi Gong Taijiquan



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

12-mal, montags, ab 09.10.23

17:45 – 19:15 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 93,60 €

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

12-mal, dienstags, ab 26.09.23

09:30 – 10:30 Uhr

Kein Kurs am 17.10. und 19.12.23

Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum

Gebühr: 70,40 €

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

4-mal, dienstags, ab 26.09.23

16:30 – 17:30 Uhr

Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG

Gebühr: 27,20 €

33305A

9-mal, dienstags, ab 07.11.23
16:30 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 68,00 €

**Qigong-Yangsheng:
15 Ausdrucksformen**

Qi – bedeutet so viel wie Lebenskraft und Yangsheng – betrifft das Nähren und Kultivieren der Lebenskraft. Im Erlernen der 15 Ausdrucksformen 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 15 Ausdrucksformen ist für jedes Alter geeignet und bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse. „In der Ruhe ist Bewegung, in der Bewegung strebt man nach Ruhe.“ Jiao Guorui
Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Handtuch, Anti-Rutsch-Socken, Getränk

Qigong-Yangsheng

15 Ausdrucksformen
für Anfänger(innen)
Gabriele Kottal

33306

4-mal, mittwochs, ab 27.09.23
08:15 – 09:30 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 34,00 €

33306A

10-mal, mittwochs, ab 08.11.23
08:15 – 09:30 Uhr
kein Kurs 25.10.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 85,00 €

Qi Gong für mehr Wohlbefinden

N.N.

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

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

33313

8-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:30 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf, Gymnastikraum
Gebühr: 68,00 €

www.vhs-nuertingen.de

Tai-Chi

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

Tai-Chi

Roland Blon

33320

6-mal, donnerstags, ab 05.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 52,80 €
Kleingruppe

33320A

6-mal, donnerstags, ab 23.11.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum
Gebühr: 52,80 €
Kleingruppe

Körpererfahrung**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, montags, ab 27.11.23
19:00 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 45,00 €

**Feldenkrais-Methode®**

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

Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

34009

11-mal, donnerstags, ab 28.09.23
16:00 – 17:30 Uhr
kein Kurs am 12.10., 19.10., 09.11., 30.11., 21.12.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 132,00 €

34010

11-mal, donnerstags, ab 28.09.23
18:30 – 20:00 Uhr
kein Kurs am 12.10., 19.10., 09.11., 30.11., 21.12.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 132,00 €

Feldenkrais® Workshop

Hilfe für den Rücken – Stressreduktion
Hermann Klein

Der israelische Physiker Moshé Feldenkrais schrieb über seine Methode: Ich wende alles an, was ich gelernt habe, „um Gesundheit, Gemütsverfassung und das Können derer zu verbessern, die zu mir um Hilfe kommen, und um sie besser zu befähigen, ihre Schmerzen, ihre Angst, ihre Schwierigkeiten überhaupt zu meistern und loszuwerden.“ Bewegungslektionen im Liegen und Sitzen ermöglichen daserspüren und Aufgeben falscher Spannungen und verhelfen zu einem guten Körpergefühl. Verbessertes Können und Leichtigkeit in „Gemüt“ und Bewegung sind beinahe vorhersehbar das Ergebnis der Übungen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Die Teilnahme ist empfehlenswert für alle, die den Weg zur Verbesserung über Bewegung gehen wollen.

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

34015

Samstag, 21.10.23, 10:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum
Gebühr: 49,80 €



Sicher unterwegs

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.

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.

Sicher unterwegs

Selbstbehauptung für Frauen ab 16 Jahren
Andreas Scheyhing, Monika Scheyhing

34003

Samstag, 21.10.23, 09:45 – 13:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 53,30 €
Kleingruppe

Sicher unterwegs

Selbstbehauptung für Erwachsene
Andreas Scheyhing, Monika Scheyhing

34004

Samstag, 03.02.24, 10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 53,30 €
Kleingruppe

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Pilates



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

Pilates

Ivonne Colin

34051

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
08:30 – 09:15 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

34052

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
09:30 – 10:15 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

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.

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

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34055

14-mal, mittwochs, ab 04.10.23
16:45 – 17:30 Uhr
kein Kurs am 25.10.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

34056

14-mal, mittwochs, ab 04.10.23
17:45 – 18:30 Uhr
kein Kurs am 25.10.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

Pilates mit Yogaelementen

Ivonne Colin

34058

14-mal, freitags, ab 06.10.23
09:15 – 10:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 53,20 €

Pilates-Hybridkurse

Wir nutzen weiterhin die neuen Möglichkeiten und bieten einige Pilateskurse von Ivonne Colin gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurse an (hybrides Kursangebot). Man kann diese Kurse entweder als Präsenzunterricht oder als Onlineunterricht buchen. Alle Teilnehmenden, die als Präsenzteilnehmende angemeldet sind, können den Kurs jederzeit auch online besuchen.

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

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
07:30 – 08:15 Uhr
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 56,00 € (53,20 € bei
Onlineteilnahme ohne Präsenz)

Pilates 55+

Veronica Müller

Dieser Kurs beinhaltet Pilatesübungen zur Gesundheitsprävention mit Kräftigung, Koordination, Dehnen, Balance sowie Übungen aus dem Faszientraining. Auf die Wünsche der Teilnehmenden wird eingegangen.

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

34061

14-mal, montags, ab 18.09.23
19:30 – 20:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 74,70 €

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

Wirbelsäulengymnastik Schonende Gymnastik



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

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

Sitzgymnastik

Stefania Siegfried-Gyr

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung

34145

18-mal, montags, ab 07.08.23
9:00 – 10:00 Uhr

Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum
Gebühr: 3 € 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, Sportkleidung

34132
13-mal, montags, ab 25.09.23
18:15 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 45,50 €

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, Sportkleidung

34133

13-mal, montags, ab 25.09.23
19:05 – 19:50 Uhr

Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle
Gebühr: 45,50 €

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

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
09:00 – 10:00 Uhr

Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 74,70 €

NEU

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

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
10:05 – 10:50 Uhr

Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal
Gebühr: 63,00 €

Schonende Rückengymnastik 60+

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

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23
08:45 – 09:35 Uhr
kein Kurs am 08.11.23 und 10.01.24
Nürtingen, Gemeindehalle Hardt,
Gymnastikhalle
Gebühr: 54,50 €

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 27.09.23
11:00 – 11:45 Uhr

Nürtingen, Gemeindehalle Hardt,
Gymnastikhalle
Gebühr: 49,00 €

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

34137

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23
16:00 – 16:45 Uhr

kein Kurs am 08.11.23 und 10.01.24
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 64,40 €

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: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch oder Matte

34138

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23
16:50 – 17:35 Uhr

kein Kurs am 08.11.23 und 10.01.24
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 56,00 €

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

11-mal, donnerstags, ab 28.09.23
09:00 – 10:00 Uhr
kein Kurs am 12.10., 19.10., 30.11.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 60,70 €

Beckenbodengymnastik

Kraft aus der Mitte
für Frauen
Stefania Siegfried-Gyr

34124

11-mal, donnerstags, ab 28.09.23
10:10 – 11:10 Uhr
kein Kurs am 12.10., 19.10., 30.11.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 60,70 €

Wirbelsäulengymnastik

Sabine Zöberer

34103

14-mal, donnerstags, ab 28.09.23
08:00 – 09:00 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf,
Gymnastikraum
Gebühr: 74,70 €

34107

14-mal, donnerstags, ab 28.09.23
09:10 – 10:10 Uhr
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf,
Gymnastikraum
Gebühr: 65,40 €

NEU

Gelenkschonende Bewegung für den Rücken

Sabine Zöberer

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun

möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben sowie Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Mitzubringen: Sportbekleidung, großes Handtuch

34125

11-mal, donnerstags, ab 28.09.23
11:15 – 12:00 Uhr
kein Kurs am 12.10., 19.10., 30.11.23
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 4, UG
Gebühr: 50,60 €

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

34119

13-mal, donnerstags, ab 28.09.23
18:55 – 19:55 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 60,70 €

34118

13-mal, donnerstags, ab 28.09.23
17:55 – 18:55 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum
Gebühr: 60,70 €

Präventionskurse

können von Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach einer möglichen Förderung. Nach Beendigung des Kurses können Sie eine Teilnahmebescheinigung bei uns abholen oder sich per Mail zuschicken lassen. Auf Wunsch schicken wir diese auch gerne postalisch zu, wenn Sie uns einen frankierten und adressierten Umschlag zukommen lassen. Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.



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

Bodyfitness Herz-Kreislauftraining

Diese Kurse beinhalten meist eine Mischung aus Herz-Kreislauftraining sowie einer Kräftigungs- und Dehngymnastik. Mit einem gesundheitsorientierten, effektiven und abwechslungsreichen Bewegungstraining aus verschiedenen Fitnessrends 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

34408

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:30 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,70 €

34409

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
19:40 – 20:40 Uhr
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle
Gebühr: 59,70 €

NEU

Bauch-Beine-Po

N.N.

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

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:45 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Bodelschwingschule,
Gymnastikhalle
Gebühr: 74,70 €

**Die bequemste Zahlungsweise:
Abbuchung!**

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

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 04.10.23

17:50 – 18:50 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 70,00 €

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 04.10.23

18:55 – 19:55 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 70,00 €

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 04.10.23

20:05 – 20:50 Uhr

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 60,00 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

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

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

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

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 28.09.23,

20:05 – 21:05 Uhr

Nürtingen, Ersbergerschule, Gymnastikraum

Gebühr: 56,00 €

Langlauf auf dem Feldberg mit eigener Anreise – Einsteigerkurs

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg

Der Skilanglauf ist gesundheitsfördernd und leicht erlernbar. Er trainiert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse. Um den Langlauf genießen zu können, ist eine fachgerechte Anleitung durch einen Trainer sinnvoll. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Einsteiger-Workshop werden in 3 Stunden die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs erlernt. Die komplette Langlaufausrüstung kann gegen eine Gebühr von 19 Euro vor Ort geliehen werden (Ski, Schuhe, Stöcke).

34430

Sonntag, 21.01.24, 10:00 – 13:00 Uhr

Feldberg, an der Skischule

Gebühr: 49,00 €

Veranstalter im Sinne des Reiserechts:

Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg & Feldberg – ISO zertifizierte

DSL-Prof-Skischule

Verbindlicher Ersatztermin: 04.02.2024

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg

mit eigener Anreise

für Erwachsene und Jugendliche

ab 14 Jahren

Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg

Das altbewährte Schneeschuhlaufen ermöglicht eine kraftsparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe ohne große Vorkenntnisse. Nach einer kurzen Einweisung durch den Schneeschuhführer erfolgt eine gemütliche drei- bis vierstündige Wanderung durch verschneite, ruhige Ecken des Hochschwarzwaldes. Die komplette Leihhausrüstung (Schneeschuhe, Stöcke und Guide) ist im Preis enthalten. Für die Hütteneinkehr (Mittagessen) Geld nicht vergessen. Mitzubringen: Bergschuhe bzw. hohe Wanderschuhe, Mütze, Handschuhe

34431

Sonntag, 21.01.24, 10:00 – 13:00 Uhr

Feldberg, an der Skischule

Gebühr: 42,00 €

Veranstalter im Sinne des Reiserechts:

Outdoor- und Schneesportschule Black Forest

Magic Freiburg & Feldberg – ISO zertifizierte

DSL-Prof-Skischule

Verbindlicher Ersatztermin: 04.02.2024

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 Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten wir uns bis dahin nicht gemeldet haben, dann rufen Sie direkt bei der Kanustation & Rafting/Outdoorschule Black Forest Magic Bad Bellingen/Freiburg Tel. 07664 6137700 an.

Tanzfitness & 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

12-mal, dienstags, ab 26.09.23

17:20 – 18:20 Uhr

kein Kurs am 19.12.23

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 72,00 €

Zumba® Fitness



für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Giulia Guillen

34604

14-mal, dienstags, ab 26.09.23

19:50 – 20:50 Uhr

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 74,70 €

Line Dance

Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA, zum Teil aus dem Showtanz. Ob Mann, ob Frau, man tanzt unabhängig in Reihen, Linien, vor- und hintereinander. Ab den 80-er Jahren wurde Line Dance überwiegend zu Country & Western Musik getanzt. Heute tanzt man zu fast allen Musikrichtungen. In diesem Kurs lernen Sie Grundschriffe wie z. B. Triple Step, Grapevine, Jazz triangle, Kickball-Change, Rock step, Step – Turn und viele mehr in Verbindung mit Choreographien.

Mitzubringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Line Dance

für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen
Sibylle Denk

34618

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23

19:00 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 20.12.23

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 65,40 €

Line Dance

für Anfänger(innen)
Sibylle Denk

34619

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23

20:00 – 21:00 Uhr

Kein Kurs am 20.12.23

Nürtingen, Bodelschwingschule,

Gymnastikhalle

Gebühr: 65,40 €

NEU

Ägyptischer Tanz

für Frauen
Petra Weidlich

Ägyptischer Tanz ist eine spezielle Richtung des Orientalischen Tanzes. Er orientiert sich vor allem an der Musik- und Tanztradition Ägyptens. Wir erheben keinen Anspruch auf Authentizität, der Tanz ist vielmehr ein moderner Ausdruck von alten Tanztraditionen Ägyptens. Typisch dabei sind Erdigkeit, eine bewegliche Wirbelsäule und eine entspannte, aufrechte Haltung. Es gibt wenig Basisbewegungen, die wir mit Leben füllen. Wir streben eine Verbindung an von Brustkorb und Becken, von Herz und Bauch. Achtsam, ganz bei uns und doch offen.

Mitzubringen: T-Shirt, langer, weiter Rock (sofern vorhanden, sonst bequeme Hose) und eine Gymnastikmatte

34620

10-mal, donnerstags, ab 05.10.23

17:45 – 18:45 Uhr

Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal

Gebühr: 46,70 €

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**



**Wassergymnastik
Aquafitness**



Gymnastik im Wasser ist aufgrund des Wasserantriebs wesentlich gelenkschonender als an Land, da es den gesamten Bewegungsapparat (vor allem Wirbelsäule und Bandscheiben) entlastet. Gleichzeitig werden bei den gymnastischen Übungen Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Überwindung des Wasserwiderstandes werden die Muskulatur gekräftigt, die Gelenke mobilisiert sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel und wirkt straffend auf das Bindegewebe. Je nach Intensität ist Bewegung im Wasser auch ein „Kalorienkiller“.

Wichtig: Bei Herz-Kreislaufbeschwerden oder anderen Erkrankungen trainieren Sie bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.

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.

Aquafitness

in der Mittagspause
Tanja Dimitrijevic

34311

14-mal, dienstags, ab 26.09.23

13:00 – 13:45 Uhr

kein Kurs am 19.12.23

Nürtingen, Inselbad, Zizishausen

Gebühr: 81,20 € (inkl. Eintritt)

Aquafitness

in der Mittagspause
Gitti Wierichs

34312

15-mal, mittwochs, ab 27.09.23

13:00 – 13:45 Uhr

Nürtingen, Inselbad, Zizishausen

Gebühr: 87,00 € (inkl. Eintritt)

Aquafitness

in der Mittagspause
für Frauen
Tanja Dimitrijevic

34301

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23

12:20 – 13:00 Uhr

kein Kurs am 21.12.23

Nürtingen, Inselbad, Zizishausen

Gebühr: 82,80 € (inkl. Eintritt)

34302

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23

13:05 – 13:45 Uhr

kein Kurs am 21.12.23

Nürtingen, Inselbad, Zizishausen

Gebühr: 82,80 € (inkl. Eintritt)

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

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

Aquafitness

Regine Schweizer

34330

12-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:00 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 56,80 € (zzgl. Eintritt)

34331

12-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:50 – 19:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 56,80 € (zzgl. Eintritt)

34332

12-mal, dienstags, ab 10.10.23
19:40 – 20:25 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 56,80 € (zzgl. Eintritt)

34333

13-mal, mittwochs, ab 04.10.23
18:00 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,50 € (zzgl. Eintritt)

34334

13-mal, mittwochs, ab 04.10.23
18:50 – 19:35 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,50 € (zzgl. Eintritt)

34335

13-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:40 – 20:25 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,50 € (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

13-mal, mittwochs, ab 04.10.23
09:10 – 09:55 Uhr
kein Kurs am 20.12.23
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,50 € (zzgl. Eintritt)

34306

13-mal, mittwochs, ab 04.10.23
10:00 – 10:45 Uhr
kein Kurs am 20.12.23
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,50 € (zzgl. Eintritt)

34307

13-mal, mittwochs, ab 04.10.23
10:50 – 11:35 Uhr
kein Kurs am 20.12.23
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr: 61,50 € (zzgl. Eintritt)

Rückenkraul-Schwimmen

Beate Reinhardt

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

34353

3-mal, mittwochs, ab 22.11.23
10:15 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6
Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl
7,50 € Eintritt

Kraulkurs

Der Kraulkurs 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**Bei allen Kochkursen**

Bitte Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen. Bei den meisten Kursen sind die Lebensmittelkosten in der Gebühr enthalten, ansonsten rechnen die Kursleiter(innen) im Kurs ab.

Kochbasics

Sven Kahlenberg

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 06.11.23
18:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Erbsbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 88,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Einfache Gerichte lecker gekocht

Sven Kahlenberg

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 der Behinderten-Förderung Linsenhofen e.V. angeboten und über das Projekt „Leben inclusive“ gefördert.

39001

5-mal, donnerstags, ab 11.01.24
15:30 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Erbsbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
keine Gebühr, Anmeldung erforderlich (zzgl. Lebensmittel nach Verbrauch)

Weihnachtsküche

© S. Brandner

Festliches Weihnachtsmenü – bio, vegan und lecker

Sonja Brandner

Weihnachten ohne Weihnachtessen? Geht nicht! Und vegan? Kann so gehen: Gemeinsam bereiten wir ein rein pflanzliches Menü mit saisonalen, bodenständigen Zutaten in Bio-Qualität zu – nicht kompliziert aber festlich. Freuen Sie sich u.a. auf: Feldsalat mit Ayurveda-Dressing, Chicorée-Schiffchen mit Tomaten-Cashew-Pesto, ein Überraschungshauptgericht mit Beilagen, Panna Coconilla mit selbstgemachter Karamellsauce. Mit allen ausführlichen Rezepten zum Mitnehmen gelingt das Festtagsmenü auch an Weihnachten zuhause! Weitere Infos auf unserer Homepage.

39002

Samstag, 25.11.23, 11:00 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Erbsbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 42,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel)

Weihnachtsbäckerei

Andrea Böwer

Der Advent mit seinen süßen Naschereien ist da. Sie haben Lust und Freude, in Gesellschaft Weihnachtsgebäck zu backen, neue Rezepte kennen zu lernen und alte Rezepte auszutauschen? Kleine „Versucherle“ möchten Sie gleich naschen und etwas mit nach Hause nehmen? Dann sind Sie hier im Kurs richtig.

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk, Schürze, Dosen für Weihnachtsgebäck

39003

Samstag, 09.12.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 28,00 € (inkl. 10 € Lebensmittelkosten)

Kochen & Genießen

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, 28.10.23, 14:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 58,50 € (inkl. 35 € für Schalen- und Krustentiere)

Riesling – die deutsche Perle unter den Reben

Riesling gilt als eine der besten weißen Rebsorten der Welt. Die anspruchsvolle, spät reifende Traube gedeiht in den eher kühlen deutschen Wein-Klimazonen prächtig und liefert frische, fruchtbetonte, mineralische Weine voller Rasse und Klasse.

Ihre Eigenschaft, bei zunehmender Reife die Säure zu behalten, macht Riesling zur idealen Rebe für Spätlesen und Auslesen.

Hannes Rehm, ausgewiesener Verkostungs-Experte und Wein-Liebhaber, stellt Ihnen an diesem Abend aufregende, überwiegend trockene Rieslinge aus verschiedenen deutschen Weinanbau-gebieten vor und macht Sie bekannt mit aufstrebenden Winzern unserer Republik.

Riesling – die deutsche Perle unter den Reben

Hannes Rehm

39050

Freitag, 06.10.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot, Käse und Seminarunterlagen)

39051

Samstag, 07.10.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot, Käse und Seminarunterlagen)

Südafrika – Weinparadies am Kap?

Nach dem Ende der Apartheid kehrte Südafrika politisch in die internationale Staatengemeinschaft zurück. Auch der Weinbau entwickelte sich seit Mitte der 1990er Jahre rasant nach oben und hat auf dem internationalen Weinmarkt Fuß gefasst. Kein Wunder, denn idealere Bedingungen für Weinbau als am Kap sind kaum zu finden. Mit geeigneten Rebsorten erzeugen die südafrikanischen Winzer alljährlich charaktervolle Weiß- und Rotweine von beeindruckender Komplexität und Eleganz.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und Verkostungs-Experte, gibt Ihnen an diesem Abend einen Einblick in die südafrikanische Weinwelt, beleuchtet kritisch deren historisches Erbe und die aktuellen Herausforderungen durch

den Klimawandel. Vor allem aber präsentiert er Ihnen das spannende Qualitätsspektrum ausgewählter Weine vom Kap.



Südafrika – Weinparadies am Kap?

Hannes Rehm

39052

Freitag, 17.11.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Käse, Brot und Seminarunterlagen)

39053

Samstag, 18.11.23, 19:30 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 36,00 € (inkl. 18 €/Person für Wein, Brot, Käse und Seminarunterlagen)

NEU

Esslinger Weinberge: Weinbergwanderung

Sandra Schneider

Weinfreunde aufgepasst! Lassen Sie sich auf eine wundervolle Wanderung durch Esslingens Weinberge entführen. Von der Frauenkirche laufen wir um 10.00 Uhr los und werden eine Rundtour durch die Weinberge machen (2 Stunden, ca. 4 km Wegstrecke). Der Ausblick auf das Neckartal und die historische Altstadt wird uns während der Wanderung aus verschiedenen Blickwinkeln bezaubern. Zwischendurch erfahren Sie viel Wissenswertes an mehreren Stationen über die Geschichte des Weinbaus in Esslingen und es wartet eine kleine Pause mit einer Stärkung auf Sie. Infos zur gemeinsamen Fahrt nach Esslingen auf unserer Homepage.

**Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder**

Anmeldung in Nürtingen:

– vhs-Geschäftsstelle
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

– Berufliche Bildung
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

Auskunft und Beratung:

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

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

Geschäftszeiten:

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

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

BERATUNGSTAG: NÜRTINGEN | SCHLOSSBERGSCHULE | KIRCHSTRASSE 23

DEUTSCH: Samstag, 16.09.23 | 9–12 Uhr, (Anmeldung erforderlich: 07022/75-180) | Keine Gebühr

FREMSPRACHEN: online siehe www.vhs-nuertingen.de oder telefonisch 07022/75-355

39055

Samstag, 30.09.23, 10:00 – 12:00 Uhr
Esslingen, Treffpunkt: Frauenkirche, Untere Beutau 7
Gebühr: 15,00 €



© S. Schneider

Secco, Sekt und Champagner

Adelheid Schweizer

Secco, Sekt und Champagner – und wo bitte, liegen die Unterschiede? Begleiten Sie die Weinerlebnisführerin bei einem Spaziergang in den Beuren Weinbergen in die Welt der perlenden Weingetränke. Wer hat sich nicht schon einmal überlegt, warum das eine Weingetränk Secco, das andere Sekt, das dritte Schaumwein heißt und was ist der Unterschied zum Champagner? Gibt es vielleicht sogar Parallelen zwischen der Region um Beuren und der Champagne? Erfahren Sie viel Wissenswertes dazu! Bei den Kostproben und einer kleinen Stärkung machen Sie den Praxistest und schulen Ihren Gaumen.

39056

Freitag, 22.09.23, 17:00 – 19:15 Uhr
Beuren, Treffpunkt: Parkplatz Freilichtmuseum
Gebühr: 28,00 € (inkl. Kostproben)

NEU

Die vhs-Bierverkostung

Klaus-Peter Neef

Der Biersommelier Klaus-Peter Neef führt sie durch die Braukunst (damals und heute). Die Verkostung wird durch Geschichten und Anekdoten rund um das Bier gewürzt und Sie erfahren einiges über die Besonderheiten des Brauereigeschäfts. Den Abend über lernen Sie drei verschiedene Bierstile kennen und verkosten verschieden Varianten davon. Dazwischen gibt es Brezeln zur Neutralisierung des Geschmacks.

39057

Freitag, 01.12.23, 19:00 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
Gebühr: 25,00 € (inkl. Verkostung)

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**



Kochkulturen

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, 23.09.23, 10:30 – 15:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 34,90 €
(inkl. 14 € für Lebensmittel)

Traditionelle nordindische Küche

Harsha Oza

39061

Samstag, 14.10.23, 10:30 – 15:00 Uhr
Eingang Überlinger Straße
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 34,90 € (inkl. 14 € 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: Schtschi, Wareniki und Kuchen: „Omas Sarviette“. Mitzubringen: Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39063

Samstag, 13.01.24, 15:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 30,00 € (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 Funtschösa und Boursaki lernen Sie an diesem Abend zwei typische kasachische und usbekische Gerichte kennen. Mitzubringen: Getränk, Schürze und Gefäße für Kostproben

39064

Samstag, 27.01.24, 15:00 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Ersbergschule, Küche
Eingang: Überlinger Straße
Gebühr: 30,00 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)

Anzeige

SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

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



Sprachen

Petra Garski-Hoffmann M.A.
Dr. Peter Sindlinger

Deutsch als Fremdsprache	54
Englisch	55
Französisch	59
Filme in Originalsprache	60
Italienisch	62
Spanisch	64
Selten unterrichtete Sprachen	67

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch lernen mit System

Unsere Deutschkurse sind in die Stufen Elementare Sprachverwendung (basic user), Selbständige Sprachverwendung (independent user) und Kompetente Sprachverwendung (competent user) eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2, B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). (Siehe die Grafik zwischen den Bereichen Deutsch und Englisch!)

Je nach Vorkenntnissen und Leistungsbereitschaft können Sie mit einem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A 1), mit einem Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A 1) oder mit einem Intensivkurs (A 1) einsteigen.

Die Niveaustufe A 2 kann mit der Grundbaustein-Prüfung abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Zertifikat Deutsch. Den Abschluss der Stufe C 1 kann die Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZMP), den Abschluss der Stufe C 2 die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) oder das Kleine Deutsche Sprachdiplom (KDS) darstellen.

Wir bemühen uns, Deutschkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe C 2 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Learning German Systematically

Our German courses are divided into three levels, basic user, independent user and competent user, and as a rule follow on from one another. They correspond to levels A 1 and A 2, B 1 and B 2, as well as C 1 and C 2 of the Common European Framework of References for Languages (CEF). (See the chart between the German and English sections!)

Depending on your previous knowledge of the language and willingness to learn, it is possible to begin with a course for beginners with no previous language knowledge (A 1), a course for beginners with minimal knowledge (A 1) or an intensive course (A 1).

A 2 can be taken to „Grundbaustein“ examination level, B 1 to the internationally recognised „Zertifikat Deutsch“ (Certificate in German) C 1 to the „Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts“ ZMP (Intermediate Certificate from the Goethe Institute) and C 2 to the „Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber“ DSH (Certificate in German for foreign students applying to universities) or the „Kleine Deutsche Sprachdiplom“ KDS.

We try to offer a complete range of German courses through to a C 2 certificate. In cases where this is not possible because of too few participants, we would ask you to make use of the courses offered by neighbouring adult education centres (Volkshochschulen). Please register one week before the start of the course at the latest. All registrations are binding. The course fee is due when the course commences. If there a fewer than ten registrations, either the course must be cancelled or the fee increased.

Die Volkshochschule plant im Rahmen des Zuwanderungsgesetzes wieder verschiedene Intensivkurse in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlingen (BAMF) durchzuführen. Diese sollen ab 25.09.23 beginnen. Bitte informieren Sie sich bei der Ausländerbehörde oder der Volkshochschule über die aktuellen Einzelheiten und Fördermöglichkeiten. Stellen Sie rechtzeitig einen Antrag auf Zulassung zum Kurs (Antragsformulare bei der VHS oder der Ausländerbehörde).

Bitte besuchen Sie unsere Sprachberatung, damit Sie sich mit Hilfe von erfahrenen Kursleiter(innen) für den passenden Kurs entscheiden können.

Samstag, 16.09.23, 09:00–12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule
nach vorheriger Anmeldung
Keine Gebühr

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung,
Telefon 07022-75180

Integrationskurs Modul 1

Dozententeam

41001A

25-mal, montags, dienstags, donnerstags,
freitags, ab 25.09.22, 8:30 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 229,00 € (ermäßigt)

Integrationskurs – Wiederholerkurs – Modul W1

Dozententeam

41011A

25-mal, montags bis freitags, ab 25.09.23,
8:30 bis 11:45Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 229,00 € (ermäßigt)

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 56 entnehmen.

Bitte, beachten Sie für die Intensivkurse/Integrationskurse den Text oben!

Abendkurs Deutsch – A1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 1)
Isabelle Dupuis

41015

25-mal, dienstags und donnerstags,
ab 26.09.23, 20:00 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 152,50 €

Anzeige

INTEGRATIONSBÜRO

ANLAUF- UND INFORMATIONSTELLE
FÜR MIGRATION UND INTEGRATION

IHR KONTAKT

Brunnsteige 16, 72622 Nürtingen
Termine nach Vereinbarung.
Tel.: 07022-75 517 oder -518
oder -519 oder -520
E-Mail:
integrationsbuero@nuertingen.de

www.nuertingen.de
 www.facebook.de/nuertingen.de
 integrationsbuero_nt

STADT NÜRTINGEN

Abendkurs Deutsch – A1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 1/2)
Hannah Doll

41016

25-mal, dienstags und donnerstags,
ab 26.09.23, 18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A2/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 2/3)
Despina Diamantopulu

41017

25-mal, montags und mittwochs,
ab 25.09.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – A 2/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 3/4)
Despina Diamantopulu

41018

25-mal, montags und mittwochs,
ab 25.09.23, 19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Werastraße 51
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 56 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 – B1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 5)
Sebnem Ünlü

41020

25-mal, montags und donnerstags,
ab 25.09.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Evangelisch methodistische Kirche,
Gemeindehaus
Gebühr: 152,50 €

Abendkurs Deutsch – B1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 6)
Sebnem Ünlü

41021

25-mal, dienstags und freitags,
ab 26.09.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Evangelisch methodistische Kirche,
Gemeindehaus
Gebühr: 152,50 €

Deutsch – B 2 – Teil 1

(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 (vhs.cloud) statt. Am Samstag findet er in Präsenz in der Schloßbergschule statt.

41025

24-mal, ab 25.09.2023
montags, mittwochs 19:00 – 21:15 Uhr, online
samstags 09:00 – 12:00 Uhr
Schloßbergschule, Raum 01
online – vhs.cloud
Gebühr: 252,80 €

Deutsch – B 2 – Teil 2

(Buch: Aspekte neu B2 Lehrbuch)
Marius Kneer

Der Kurs findet montags und mittwochs als online-Kurs (vhs.cloud) statt. Am Samstag findet er in Präsenz in der Schloßbergschule statt.

41026

25-mal, ab 11.12.2023
montags, mittwochs 19:00 – 21:15 Uhr, online
samstags 09:00 – 12:00 Uhr
Schloßbergschule, Raum 01
online – vhs.cloud
Gebühr: 262,40 €

Englisch



Sprachtest und -beratung

Wenn Sie neu in einen Sprachkurs einsteigen möchten und unsicher sind, welches Niveau das richtige ist, können Sie einen Online-Sprachtest machen. Sie finden ihn unter www.vhs-nuertingen.de auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

Schülerkurse

im Fach Englisch finden Sie im Fachbereich Fit für die Schule.

Englisch für 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 zurechtfinden 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

4 Termine:
Freitag, 24.11. und 01.12.23
von 17:30 Uhr – 21:30 Uhr,
Samstag, 25.11. und 02.12.23
von 09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 116,00 €
Kleingruppe

Englisch für den Urlaub für Fortgeschrittene – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 5)
Julia Novyk

Dies ist die Fortsetzung des Kurses 42001A. Auch neue Teilnehmer(innen) sind willkommen, wenn sie schon geringe Kenntnisse mitbringen.

42001B

4 Termine:
Freitag, 12.01. und 19.01.24
von 17:30 Uhr – 21:30 Uhr,
Samstag, 13.01. und 20.01.24
von 09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 116,00 €
Kleingruppe

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)

vhs Nürtingen goes Europe

Das Kurssystem der vhs Sprachschule 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 (A 1, A 2, B 1, B 2, C 1, C 2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

– Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschrei-

bungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.

- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.
- Der GER beschreibt umfassend, was Lernende an Kompetenzen erwerben müssen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke zu nutzen und kommunikativ erfolgreich handeln zu können.

– Der GER schließt die Beschreibung von Teilqualifikationen mit ein, die ausreichen, wenn nur eine begrenzte Kenntnis der Sprache gefordert wird (z. B. das Verstehen einer Sprache, nicht aber das Sprechen).

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als acht Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Der folgenden Tabelle können die zur Orientierung notwendigen Informationen entnommen werden.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs Sprachschule

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG	C 2	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 2 Folgendes können: Hören – oße 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

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.

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+ für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Easy English A 1.1, ab Lektion 1)
Julia Novyk

42002

10-mal, mittwochs, ab 27.09.23
17:45 – 19:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 116,00 €
Kleingruppe

Englisch 60+ – A 1

(Buch: Easy English A 1.1, ab Lektion 4/5)
Julia Novyk

42003

10-mal, montags, ab 25.09.23
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 116,00 €
Kleingruppe

Englisch 60+ – A 2

(Material der Kursleiterin)
Brigitte Basler

42004

10-mal, donnerstags, ab 28.09.23
16:45 – 17:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 80,30 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B1.1, ab Lektion 1,
Cornelsen-Verlag)
Rotraut Schönleber

42005

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 108,00 €

Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B 1.1, ab Lektion 8)
Sarah Schiettinger

42006

15-mal, montags, ab 25.09.23
14:30 – 16:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 108,00 €

Stufe I: Elementare Sprachverwendung (basic user)

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificate in English Stage One Elementary abgeschlossen werden.

Englisch – A 1

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 1)
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 04.10.23
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 86,40 €

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.

42012A

4-mal, dienstags und donnerstags,
ab 05.12.23, 17:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 123,70 €
Kleingruppe

Englisch Upgrade Fortsetzungskurs – A 1

(Buch: Easy English Upgrade A 1
(Cornelsen), ab Lektion 4)
Julia Novyk

Dies ist die Fortsetzung des Kurses 42012A. Auch neue Teilnehmer(innen) sind willkommen, wenn sie schon geringe Kenntnisse mitbringen.

42012B

4-mal, dienstags und donnerstags,
ab 09.01.24, 17:30 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 123,70 €
Kleingruppe

Englisch – A 1

(Buch: Let's enjoy English A 1, ab Lektion 9)
Anne O'Callaghan

42014

12-mal, montags, ab 25.09.23
19:45 – 21:15 Uhr
Kein Kurs am 16.10.23
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 115,20 €

Englisch – A 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

42020

12-mal, montags, ab 25.09.23
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 202
Gebühr: 139,20 €
Kleingruppe

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.1, ab Lektion 4)
Irene Ganter

42021

12-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 86,40 €

Englisch – A 2

(Buch: Network Now A 2.2, ab Lektion 3)
Irene Ganter

Dieser Kurs vermittelt praxisrelevante, authentische Sprache für Alltag und Reise und wiederholt und vertieft Grundkenntnisse der Stufen A1 und A2.1. Aussprache und Intonation werden von Anfang an trainiert. (Für Lernende ab ca. 4 bis 5 Jahren Schulenglisch).

42022

12-mal, donnerstags, ab 05.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung (independent user)

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificate in English abzulegen.

Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Englisch – A 2/B 1

(Buch: Network Now B 1)
Irene Ganter

Dieser Kurs beendet die A2-Stufen mit Lektion 6 und verwandelt sprachliches Wissen schnell und erfolgreich in sprachliches Können. (Für Lernende mit ca. 5-6 Jahren Schulenglisch.)

42025

12-mal, mittwochs, ab 04.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 221
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Englisch – B 1

(Buch: Network Now B 1 ab Lektion 1)
Uschi Weiss

42030

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Endlich Zeit für Englisch! – B 1/B 2

(Buch: nach Absprache im Kurs)
Sarah Schiettinger

42032

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02
Gebühr: 108,00 €

Englisch – B 2

(Buch: Key B2.1 ab Lektion 1)
Uschi Weiss

42033

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
10:35 – 12:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Easy Conversation – B 1

(Material der Kursleiterin)
Sofia Luna Leija

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

12-mal, montags, ab 09.10.23
10:30 – 12:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 89,40 € (inkl. Materialkosten)

Englisch – Easy Conversation – B 2

(Material der Kursleiterin)
Brigitte Basler

Come and let's talk about different topics in a relaxed atmosphere. You will improve your communicative skills and do vocabulary work and grammar as well.

42035

8-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 95,80 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

English – Conversation and more – B 2

(Material der Kursleiterin)
Anne O`Callaghan

This is a course for students who wish to improve their communicative skills in a relaxed atmosphere. We will talk about current events and topics of interest, read and discuss short stories or articles from magazines and newspapers, and revise difficult structures of the English language. Material will be provided in class.

42037

13-mal, montags, ab 25.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 96,60 € (inkl. Materialkosten)

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Englisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Englisch – Conversation – B 2/C 1

(Buch: In Conversation B2/C1,
Klett Verlag, ab Lektion 14)
Uschi Weiss

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Textverständnis und Konversation.

42038

12-mal, dienstags, ab 19.09.23
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 86,40 €

Discussions A to Z – B 2/C 1

(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 28.09.23
09:00 – 10:30 Uhr
Kein Kurs am 05.10.23
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 86,40 €

Englisch – 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 26.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 224
Gebühr: 111,00 € (inkl. Materialkosten)

English Conversation – C 1


(Material der Kursleiterin)
Catherine Dring

42047

12-mal, mittwochs, ab 04.10.23
09:30 – 11:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 89,40 € (inkl. Materialkosten)

Business-Line English

Business English – A 1

(Buch: Business English for Beginners A 1, ab Lektion 6)
Uschi Weiss 

Der Kurs richtet sich an Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben. Das Ziel: Die Teilnehmenden sollen das Vertrauen erlangen, im beruflichen Alltag auf Englisch zu kommunizieren. Das vhespresso-Kursformat von zwei bis maximal vier Teilnehmenden ermöglicht einen intensiven und effektiven Unterricht mit vielen Gelegenheiten zur Kommunikation.

Die Dozentin ist englische Wirtschaftskorrespondentin und Wirtschaftsfachwirtin. Sie unterrichtet seit über 20 Jahren Englisch auf allen Sprachniveaus.

42050


12-mal, montags, ab 18.09.23
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Business English – B 1

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).


Business English – B 1

(Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 4)
Uschi Weiss 

42051

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Business English – B 1

(Basis für Business B 1, New Edition, Cornelsen, ab Lektion 3)
Uschi Weiss 

42052

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
19:35 – 21:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Französisch



Französisch lernen mit System

Unsere Französischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificat de Français Module préparatoire abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificat de Français. Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abge sagt 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



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, 19.10.23, 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

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 29 septembre 2023. Dernière rencontre: vendredi 26 janvier 2024. C'est gratuit.

Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847

43000

14-mal, freitags, ab 29.09.23
17:00 – 18:00 Uhr
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Café Regenbogen
keine Gebühr

Dienstagfilm und Sonntagsmatinee – Fremdsprachige Filme im Original

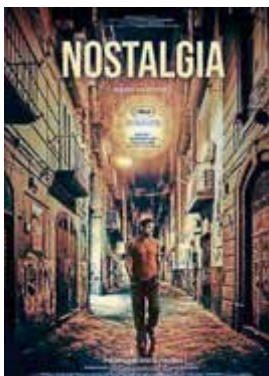
Alle Filme werden im Traumpalast Nürtingen gezeigt

Nostalgia

Italienisch mit dt. Untertiteln (2020)

Sonntag, 17.09., 17:45 Uhr

Dienstag, 19.09., 20:15 Uhr



Nach 40 Jahren, die er zwischen dem Libanon und Ägypten verbracht hat, kehrt der Unternehmer Felice nach Neapel zurück, um ein letztes Mal seine sterbende Mutter Teresa zu sehen. In den engen Straßen seiner

Heimatstadt erinnert sich Felice an seine Kindheit und lernt den Priester Don Luigi kennen, der gegen die Macht der Camorra kämpft und der Jugend des Landes eine bessere Zukunft sichern möchte.

„Ein atmosphärisch dicht erzähltes Drama um Identität und Herkunft und ein Leben in der Gunst der Mafia.“ (Kino-Zeit)

Der Hochzeitsschneider von Athen

Griechisch mit dt. Untertiteln (2020)

Sonntag, 08.10., 17:45 Uhr

Dienstag, 10.10., 20:15 Uhr



Nikos legt Wert auf perfekt geschnittene Kleidung und ist Schneider aus Leidenschaft. Nur laufen die Geschäfte leider nicht mehr gut, denn immer weniger Menschen kaufen Kleidung nach Maß. Um sein Geschäft zu retten, kommt

Niko auf die Idee, an einem Marktstand Brautkleider anzufertigen. Der Stand wird schnell ein Erfolg, sodass er die Hilfe der verheirateten Olga benötigt. Die beiden werden zu einem guten Team, doch als Niko sich in Olga verliebt, steht er vor dem nächsten Problem.

Anziehungskraft zwischen zwei Menschen (...), die sich nicht unterkriegen lassen. Regisseurin Sonia Liza Kenterman entführt uns in eine Welt voller wunderbarer Details und kleiner Wunder, inszeniert in den lebensfrohen Farben eines rauschenden Hochzeitsfests.“ (www.neuevisionen.de)

20.000 especies de abejas

20.000 Arten von Bienen

Spanisch mit dt. Untertiteln (2021)

Sonntag, 12.11., 17:45 Uhr

Dienstag, 14.11., 20:15 Uhr



„Aitor, als Junge zur Welt gekommen, fühlt sich nicht so, wie es alle Welt von ihm erwartet. Das Drama „20.000 Arten von Bienen“ erzählt die Geschichte eines Kindes, das auf der Suche nach Antworten ist.“

Nicht nett und komisch, sondern ernsthaft, manchmal berührend und zielgerichtet erzählt „20.000 Arten von Bienen“ die Geschichte eines Kindes, das auf der Suche nach Antworten schließlich sein Schicksal selbst in die Hand nimmt und den Erwachsenen zeigt, was sie lernen sollten. Und das, wo doch ständig und jeden Tag neue Fragen zur eigenen Person, der Welt, kurz: allem und jedem hinzukommen.“ (Bettina Peulecke, NDR)

Die achtjährige Nachwuchsschauspielerin hat bereits Filmgeschichte geschrieben. Sofia Otero wurde bei der diesjährigen Berlinale mit dem Silbernen Bären für die beste schauspielerische Leistung in einer Hauptrolle ausgezeichnet und ist damit die jüngste Preisträgerin in der Geschichte des Festivals.

Amsterdam

Englisch mit dt. Untertiteln (2022)

Sonntag, 10.12., 17:45 Uhr

Dienstag, 12.12., 20:15 Uhr



Während des Ersten Weltkrieges lernen die US-Soldaten Burt und Harold die Krankenschwester Valerie in einem Lazarett in den Niederlanden kennen. Die drei werden dort beste Freunde und gehen von nun an gemeinsam durchs Leben. Zurück in den USA der 30-er Jahre finden sich die Freunde im Zentrum eines der geheimsten Verbrechen der US-Geschichte wieder, als sie Zeugen eines Mordes werden. Das Trio wird anschließend sowohl von den eigentlichen Killern als auch von der Polizei gejagt.

Umami

Der Geschmack der kleinen Dinge

Französisch mit dt. Untertiteln (2021)

Sonntag, 14.01., 17:45 Uhr

Dienstag, 16.01., 20:15 Uhr



Der Koch Gabriel Carvin (Gérard Depardieu) wird von einem Restaurantkritiker endlich mit seinem dritten Crystal-Stern ausgezeichnet, doch noch am selben Abend verlässt ihn seine Frau Louise.

Kurz nach der belastenden Trennung erleidet Gabriel zudem einen Herzinfarkt und muss eine Zwangspause vom Kochen einlegen. Um auf andere Gedanken zu kommen und zu entschleunigen, reist er nach Japan. Dort möchte Gabriel die Geheimnisse des fünften Geschmacks Umami ergründen.

„Eine filmische Köstlichkeit von Slony Sow: DER GESCHMACK DER KLEINEN DINGE erzählt die wunderbare Geschichte von zwei Welten, die aufeinanderprallen und schließlich eins werden. Eine schmackhafte, perfekt ausbalancierte Kino-Delikatesse, die wunderbar leicht unterhält und garantiert das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt – mit dem französischen Weltstar Gérard Depardieu in der Hauptrolle.“

(www.neuevisionen.de)

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



43001

12-mal, freitags, ab 06.10.23
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 3B)
Laurence Olivier-Ahmadi

43002

13-mal, mittwochs, ab 27.09.23
20:15 – 21:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 124,80 €
Kleingruppe

Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 5B)
Laurence Olivier-Ahmadi

43003

13-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:30 – 20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 124,80 €
Kleingruppe

Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lektion 5)
Sabine Delpy

43010

13-mal, montags, ab 25.09.23
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 18.12.2023
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 93,60 €

Französisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)
Bettina Spitzenberger

43015

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23
17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 103,80 € (inkl. Materialkosten)

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



**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 – B 1

(Buch: Voyages neu B 1, ab Lektion 1)
Sabine Delpy

43016

13-mal, montags, ab 25.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 18.12.2023
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 93,60 €

**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.

43019

13-mal, donnerstags, ab 28.09.23
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 09.11. und 21.12.2023
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 96,60 € (inkl. Materialkosten)

Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B1 ab Lektion 3)
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.

43021

12-mal, donnerstags, ab 28.09.23
10:00 – 11:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 98,40 €
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.

43022

15-mal, mittwochs, ab 27.09.23
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 111,00 € (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!

43024

12-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 118,20 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Anzeige



**Jetzt Angebot
anfordern**

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
 07022/94 64-202
 www.senner-druckhaus.de



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).

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, 19.10.23, 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A1.2

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 6
Malgorzata Müller

Der Mehrsprachenkurs baut in dieser Lernstufe Ihre verschiedenen Fertigkeiten aus: fließender zu lesen, konzentrierter zu hören und besser zu verstehen, fließender zu sprechen, leichter zwischen den drei Sprachen zu switchen und die Wörter zu verbinden, besser den Wortschatz im Kopf zu kodieren und ihn schneller abrufen zu können. Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf dem Umgang mit Verben und Zeiten. Sie lernen Futur und Imperfekt kennen und üben neben Präsens und Perfekt, alle Zeiten richtig einzusetzen. Es ist kein Kurs in dem gepaukt wird. Wir üben den Lernstoff anhand praktischer Übungen und wir konzentrieren uns v.a. auf das Erlernen der Konversation. Denn Sprachen lernt man um zu sprechen. Machen Sie mit! Hier lernen Sie etwas, was Sie in den Einzelsprachkursen nicht bekommen!

Ein Kurs für Fortgeschrittene. Alle anderen Interessenten werden gebeten, zuerst die Mehrsprachenkurse für Anfänger zu besuchen!

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40081

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
16:30 – 18:00 Uhr
Kein Kurs am 04.10.23
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

40082

12-mal, freitags, ab 29.09.23
15:45 – 17:15 Uhr
Kein Kurs am 06.10.23
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Online-Mehrsprachenkurs Italienisch, Spanisch und Portugiesisch (A1.2)

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2. ISBN: 978-3-9821537-4-2., www.muli-verlag.de, ab Lektion 6
Malgorzata Müller

40083

6-mal, samstags, ab 30.09.23
14:00 – 17:15 Uhr
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 11.11.23
09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 96,00 € (zzgl. 9,50 € Materialkosten)
Kleingruppe

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 13.01.24
09:00 – 13:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 96,00 €
Kleingruppe

Italienisch 60+ – A 1

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 6)
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 26.09.23
17:30 – 19:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 116,00 €
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.

Italienisch online – A 1

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

44009

15-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 108,00 €

Italienisch intensiv – 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).

44007

10-mal, donnerstags, ab 12.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 96,00 €
Kleingruppe

Italienisch intensiv für Wiedereinsteiger(innen) – 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 mit geringen Kenntnissen der italienischen Sprache und auch für Wiedereinsteiger(innen).

44008

12-mal, montags, ab 09.10.23
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Ciao ragazzi! – Italienisch intensiv für Junge und Junggebliebene – A 1

(Buch: Nach Absprache, A 1, ab Lektion 4/5)
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 zweimal wöchentlich in einem Kleingruppenkurs garantiert einen raschen Lernerfolg.

Andiamo e impariamo insieme la lingua della dolce vita!!

44010A

6-mal, samstags, ab 07.10.23
09:30 – 11:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 86,40 €
Kleingruppe

Ciao ragazzi! – Italienisch intensiv für Junge und Junggebliebene – A 1

(Buch: Nach Absprache, A 1, ab Lektion 6/7)
Gabriel Cannata

Fortsetzung von Kurs 44010A. Es sind auch neue Teilnehmer(innen) willkommen. Die Teilnehmenden sollten bereits geringe Italienischkenntnisse (ca. 1 vhs-Semester) mitbringen. Benvenuti per i nuovi arrivati e ben tornati per coloro che hanno già avuto un approccio con la lingua italiana!!

44010B

6-mal, samstags, ab 09.12.23
09:30 – 11:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 86,40 €
Kleingruppe

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro nuovo Band 1, ab Lektion 7)
Mariella Sgroi

44011

15-mal, montags, ab 25.09.23
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 108,00 €

Italienisch – A 2- online

(Buch: Allegro nuovo, Band 1, ab Lektion 8)
Antonella Sgroi

44020

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:15 – 20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 108,00 €

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro nuovo A2 ab Lektion 2)
Antonella Sgroi

44021

15-mal, montags, ab 25.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 108,00 €

Italienisch Intensiv – A 1

(Buch: Azzuro A 1/A 2, ab Lektion 7/8)
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 12.10.23
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 96,00 €
Kleingruppe

Italienisch – A2 – Konversationskurs

(Buch: A voi la parola)
Mariella Sgroi

44022

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Italienisch – A 2

(Buch: Allegro, A 2, ab Lektion 9)
Cosima Portaccio-Blaschke

44024

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
19:45 – 21:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

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

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.

Arte e cultura italiana: Italienische Konversation – B 1

(Buch: Azzuro Più B 1 und Material des Kursleiters)
Gabriel Cannata

In questo corso andremo ad imparare le basi fondamentali della cultura di una delle nazioni che hanno contribuito a fare la storia dell'europa ma non solo, é una delle nazioni più importanti nell'ambito della moda, della culinaria e specialmente della dolce vita.

Esatto stiamo parlando dell'Italia e della sua splendida cultura e lingua.

Questo corso contribuirà a raggiungere un livello di conoscenze linguistiche equivalenti al livello A2 e ad arricchire il bagaglio culturale che riguarda l'Italia grazie a discussioni e scambio di esperienze.

Non mancate!!

44030

8-mal, montags, ab 09.10.23
19:45 – 21:15 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 92,80 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzuro Più B 1, ab Lektion 3/4 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

44031

10-mal, dienstags, ab 10.10.23
19:45 – 20:45 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 77,30 €
Kleingruppe

Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Allegro Bd. 3, ab Lektion 3)
Dr. Fabrizio Brena

44032

12-mal, mittwochs, ab 11.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B 1, ab Lektion 8 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

44033

12-mal, montags, ab 09.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Italienisch am Vormittag – B 1

(Material der Kursleiterin)
Birgit Green

In questo corso vorremo leggere testi brevi, ripetere la grammatica, allargare il proprio vocabolario e soprattutto parlare in italiano insieme.

44035

12-mal, dienstags, ab 24.10.23
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 118,20 €
Kleingruppe (inkl. Materialkosten)

Italienisch am Nachmittag – B 1

(Buch: ab Lektion 10/11 und Material des Kursleiters)
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurseignetsich 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

12-mal, mittwochs, ab 11.10.23
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02
Gebühr: 86,40 €

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

13-mal, dienstags, ab 26.09.23
17:00 – 18:30 Uhr
Kein Kurs am 10.10. und 17.10.23
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03
Gebühr: 96,60 € (inkl. Materialkosten)



Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Italienisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten. Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Spanisch



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 der geringen 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).

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, 19.10.23, 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

Online-Mehrsprachenkurs: Italienisch, Spanisch und Portugiesisch – A1.2

Lehrwerk: Ab in die Sprachen. Romanische. A1/A2, www.muli-verlag.de, ab Lektion 6
Malgorzata Müller

Der Mehrsprachenkurs baut in dieser Lernstufe Ihre verschiedenen Fertigkeiten aus: fließender zu lesen, konzentrierter zu hören und besser zu verstehen, fließender zu sprechen, leichter zwischen den drei Sprachen zu switchen und die Wörter zu verbinden, besser den Wortschatz im Kopf zu kodieren und ihn schneller abrufen zu können. Der Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf dem Umgang mit Verben und Zeiten. Sie lernen Futur und Imperfekt kennen und üben neben Präsens und Perfekt, alle Zeiten richtig einzusetzen. Es ist kein Kurs in dem gepaukt wird. Wir üben den Lernstoff anhand praktischer Übungen und wir konzentrieren uns v.a. auf das Erlernen der Konversation. Denn Sprachen lernt man um zu sprechen. Machen Sie mit! Hier lernen Sie etwas, was Sie in den Einzelsprachkursen nicht bekommen!

Ein Kurs für Fortgeschrittene. Alle anderen Interessenten werden gebeten, zuerst die Mehrsprachenkurse für Anfänger zu besuchen!

Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

40081

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
16:30 – 18:00 Uhr
Kein Kurs am 04.10.23
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

40082

12-mal, freitags, ab 29.09.23
15:45 – 17:15 Uhr
Kein Kurs am 06.10.23
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

40083

6-mal, samstags, ab 30.09.23
14:00 – 17:15 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 139,20 €

Spanisch – intensiv und kompakt – für Anfänger(innen)

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 1)
Gabriela Hahn



Auf Wunsch ist eine Weiterführung des Kurses noch in diesem Semester möglich.

45001

7-mal, freitags, ab 29.09.23
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 165,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – A 1

(Buch: Rápido neu, ab Lektion 7)
Gabriela Hahn



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.

45002

7-mal, mittwochs, ab 27.09.23
08:30 – 10:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 165,00 €
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

Spanisch – intensiv und kompakt – B 1

(Material des Kursleiters)
Gabriela Hahn



Auf Wunsch ist eine Weiterführung des Kurses noch in diesem Semester möglich.

45003

7-mal, freitags, ab 29.09.23
10:15 – 11:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 165,00 €
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 nuevo, Band 1, ab Lektion 1)
Sofia Luna Leija

45009

12-mal, mittwochs, ab 04.10.23
16:00 – 17:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, Beruf und Karriere, Kunst und Kultur oder 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

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 2/3)
Jeanne Sánchez de Kison

45010

12-mal, montags, ab 25.09.23
18:15 – 19:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 86,40 €

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos hoy, Band 1, ab Lektion 2/3)
N.N.

Sie möchten die spanische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

45011

12-mal, mittwochs, ab 11.10.23
19:15 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 86,40 €

Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 5/6)
Cristina Lara de Burk

45012

10-mal, montags, ab 25.09.23
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 96,00 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Buch: Caminos hoy, A 2, ab Lektion 1)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45017

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 09.11.23
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 108,00 €

Spanisch – A 2

(Buch: Caminos hoy, Band 2, ab Lektion 3)
Cristina Lara de Burk

45020

10-mal, montags, ab 25.09.23
17:30 – 18:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 77,30 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Con gusto A 2, ab Lektion 7)
Rosa Garcia de la Reina Velasco

45021

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:45 – 21:15 Uhr
Kein Kurs am 09.11.23
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 108,00 €

Spanisch – A 2

(Buch: Durchstarten – Spanisch Übungsbuch – 2. Lernjahr)
Cristina Lara de Burk

Repaso: niveles A1 y A2 (gramática y conversación).

45024

8-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:15 – 20:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 92,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 2

(Buch: Impresiones A 2, Hueber-Verlag, ab Lektion 7/8)
Gabriela Hahn

45027

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
08:00 – 09:30 Uhr
Kein Kurs am 19.12.23
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 134,40 €
Kleingruppe

www.vhs-nuertingen.de

Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle 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 (preterio perfecto, indefinido e imperfecto).

45029

8-mal, donnerstags, ab 28.09.23
17:45 – 18:45 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 64,90 € (inkl. Materialkosten)

Curso de conversación y lecturas – B 1/B 2

(Buch: Con gusto neu B2, ab Lektion 2)
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 25.09.23
09:00 – 10:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Spanisch – B 1

(Buch: Durchstarten Spanisch Grammatik Übungsbuch „Alle Lernjahre“)
Jeanne Sánchez de Kison

En este curso hablaremos de temas cotidianos y de interés general. Repasaremos temas importantes gramaticales. Además veremos vídeos cortos y leeremos historias, a fin de enriquecer nuestro vocabulario y perfeccionar lo aprendido.

45034

12-mal, montags, ab 25.09.23
20:00 – 21:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

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

vhs-Sprachkurse maßgeschneidert

Sie möchten einen Business-Sprachkurs in Ihrer Firma anbieten? Ihre Mitarbeiter benötigen spezielle Sprachkenntnisse, um erfolgreich mit Ihren internationalen Geschäftspartnern 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)

Spanisch – Konversation und Lektüre – B 2

(Buch: Material der Kursleiterin und Lektüre nach Absprache)
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 Onlinekurse an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

45036

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 10.10.2023
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 137,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Stufe III: Kompetente Sprachverwendung

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Spanisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten. Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

Spanisch – Konversation und Lektüre – C 1

(Material der Kursleiterin 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 Onlinekurse an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

45040

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
19:45 – 21:15 Uhr
Kein Kurs am 10.10.2023
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 137,40 € (inkl. Materialkosten)
Kleingruppe

Selten unterrichtete Sprachen

Klingonisch-Einführung

Wolfgang Dietz-Gabriel

Dieser Klingonisch-Einführungskurs wendet sich an alle, die sich bei der nächsten Begegnung mit Klingonen, den ehrenhaften Kriegerern 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 Überwindung 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, 18.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06
Gebühr: 9,00 €

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, 19.10.23, 19:30 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

**Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder**

Anmeldung in Nürtingen:

– **vhs-Geschäftsstelle**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

– **Berufliche Bildung**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

Auskunft und Beratung:

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

Berufliche Bildung:

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

Geschäftszeiten:

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

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

BERATUNGSTAG: NÜRTINGEN | SCHLOSSBERGSCHULE | KIRCHSTRASSE 23

DEUTSCH: Samstag, 16.09.23 | 9–12 Uhr, (Anmeldung erforderlich: 07022/75-180) | Keine Gebühr

FREMDSPRACHEN: online siehe www.vhs-nuertingen.de oder telefonisch 07022/75-355

Hocharabisch lernen für Kinder

Hocharabisch lesen, schreiben und sprechen
Faten Mustapha

47001

12-mal, freitags, ab 29.09.23
15:00 – 16:30 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03
Gebühr: 25,00 €

Arabisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Material der Kursleiterin)
Nadja Döring



vhespresso
klein-stark-gut

47003

7-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Japanisch – A 2
– online**

(Buch: Marugoto Shokyuu 1 A2 (Rikai und Katsudoo))
Michiyo Akiya

Da beim Online-Unterricht die Nutzung vieler Internet-Materialien möglich ist, erfahren Sie den Kurs mal anders. Wir lernen weiter Japanisch mit viel Spaß.

Voraussetzung: Sie können Hiragana und Katakana lesen

47009

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 88,80 €

www.vhs-nuertingen.de

Kroatisch/Serbisch – A 1

mit Vorkenntnissen
(Buch: Nema Problema Band 1, ab Lektion 11)
Silvija Ostric



vhespresso
klein-stark-gut

47011

7-mal, montags, ab 06.11.23
18:45 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
Christos Pappos

47012

7-mal, mittwochs, ab 04.10.23
18:30 – 20:00 Uhr
Kein Kurs am 18.10.23
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06
Gebühr: 165,00 €

Russisch – A 1

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



vhespresso
klein-stark-gut

47015

7-mal, dienstags, ab 10.10.23
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 165,00 €
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 10.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Türkisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen
(Buch: Kolay gelsin! neu)
Sebnem Ünlü



vhespresso
klein-stark-gut

47024

7-mal, freitags, ab 06.10.23
19:30 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
Gebühr: 165,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Anzeige



**Bildung
ist einfach.**

Wenn die **Bildungsstiftung der Kreissparkasse Menschen** bei der **Aus- und Weiterbildung, beim Lernen und Forschen** unterstützt. **Die Bildungsförderung. Gut für bessere Chancen. Gut für den Landkreis.**

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



**Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen**

**BESUCHEN
SIE UNS
ONLINE**





Beruf und Karriere

Fachbereichsleitung:
Sandra Schneider

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss	69
Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken	70
Marketing & Vertrieb	71
Kaufmännisches Fachwissen	72
Technik & Design	73
Office	74
Internet & Multimedia	76
IPad & Smartphone	76
Business-Line English	77

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss

Karriere-Sprungbrett

Die Praxisstudiengänge der vhs Nürtingen sind Sprungbretter für Ihre Karriere! Traditionell bieten wir die beliebte IHK-Aufstiegsfortbildung „Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in)“ an.

IHK-Aufstiegsfortbildungen (Fachwirtslehrgänge)

Bedingt durch den anhaltenden Fachkräftemangel, aber auch durch die mit der Pandemie verbundenen wirtschaftlichen Herausforderungen, steigen die Karrierechancen für qualifizierte Mitarbeiter(innen) mit fundiertem Wissen über betriebliche Prozesse und gesamtwirtschaftliche Zusammenhänge. Die IHK-Aufstiegsfortbildungen ermöglichen Interessent(innen) mit kaufmännischer Berufspraxis spannende Perspektiven auf Führungspositionen im mittleren Management.



KURSE ONLINE BUCHEN:
www.vhs-nuertingen.de



Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen: Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in) 2023 (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: 14. September 2023

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 3.530,00 €

Förderung möglich: Bildungszeitgesetz / Aufstiegs-Bafög / KfW-Kredit; Ratenzahlung möglich



IHK-Aufstiegsfortbildungen © Fotolia

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Anwesende Interessent(innen) erfahren die wichtigsten Informationen zu unserem IHK-Lehrgang und können Fragen direkt an die Leitung des zuständigen vhs-Fachbereichs bzw. an die Lehrgangsführung stellen. Der Termin findet als Hybridtermin statt. Sie können also gerne in Präsenz im neuen Hölderlinhaus oder via Zoom teilnehmen. Die dazugehörigen Zoom-Zugangsdaten finden Sie entweder direkt auf unserer Internetseite (www.vhs-nuertingen.de – einfach Kursnummer im Suchfeld eingeben), telefonisch unter 07022 / 75-341 oder per Mail an beruf@vhs-nuertingen.de. Ca. eine Woche vor dem jeweiligen Termin werden die Zugangsdaten zudem nochmal im Bereich „Aktuelles“ auf unserer Internetseite veröffentlicht.

Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung

Astrid Düsterwald, Sandra Schneider



55600

Donnerstag, 19.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/keine Gebühr

55601

Donnerstag, 16.11.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/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

Donnerstag, 05.10.23, 08:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 06.10.23, 08:00 – 16:30 Uhr

Montag, 16.10.23, 08:00 – 16:30 Uhr

Dienstag, 17.10.23, 08:00 – 16:30 Uhr

Montag, 23.10.23, 08:00 – 16:30 Uhr

Dienstag, 24.10.23, 08:00 – 16:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 727,00 € (inkl. Handbuch)

Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

55402

Montag, 22.01.24, 08:00 – 16:30 Uhr

Dienstag, 23.01.24, 08:00 – 16:30 Uhr

Mittwoch, 24.01.24, 08:00 – 16:30 Uhr

Donnerstag, 25.01.24, 08:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 26.01.24, 08:00 – 16:30 Uhr

Donnerstag, 01.02.24, 08:00 – 16:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 727,00 € (inkl. Handbuch)

Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

Persönlichkeitsentwicklung & Arbeitstechniken



Soft Skills © jirsak - stock.adobe.com

Ausbildungsgespräche gut führen

Eva Reiff

Workshop: Ausbildungsgespräche gut führen

Auszubildende befinden sich in einem Lernprozess. Für sie ist es wichtig, konstruktive Rückmeldungen zu bekommen. Positive, die ihnen zeigen, wo sie ihre Stärken haben. Aber auch kritische Rückmeldungen, die ihnen ihren Verbesserungsbedarf aufzeigen. Und beides angepasst an die unterschiedlichen Personen und an das jeweilige Stadium der Ausbildung. Das Seminar unterstützt die Ausbildungsbeauftragten darin zu überlegen, wie sie Ausbildungsgespräche gut führen und Rückmeldungen so formulieren, dass sie einerseits klar und deutlich sind und andererseits die Auszubildenden mitnehmen. Nützliche kommunikative Fähigkeiten werden besprochen und eingeübt. Für herausfordernde Situationen werden alternative Handlungsweise erarbeitet und ausprobiert.

54013

Donnerstag, 28.09.23, 09:00 – 16:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 249,00 €

Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Elisabeth Brosowski

Für Mitarbeiter(innen) im Kundenkontakt beginnen manche Gespräche schon ungünstig. Der Gesprächspartner ist aufgebracht oder emotional – wie geht man damit am besten um? Wie kann man Provokationen souverän begegnen? In diesem Seminar werden effektive Deeskalationsstrategien erarbeitet und Gesprächsführungstechniken trainiert: tiefer fragen, aktives Zuhören und konstruktives Feedback geben.

57701

Donnerstag, 05.10.23, 09:00 – 17:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103

Gebühr: 190,00 €

Gesund führen – sich selbst und andere

Ursula Dangelmayr



Das Seminar ist für alle Führungskräfte mit Personalverantwortung gedacht. Der Umgang miteinander prägt das Wohlbefinden von Beschäftigten und damit auch ihre Produktivität, Kreativität und vieles mehr. Wo ein wertschätzendes Miteinander gepflegt wird, stimmt auch das Klima und damit das betriebswirtschaftliche Ergebnis. Das lässt sich beeinflussen. Führungskräfte sind gefordert Motivation, Betriebsklima, Anwesenheit und Arbeitsfähigkeit zu verbessern. Sie sollen z. B. Stress reduzieren und Ressourcen aufbauen angesichts der wachsenden Belastungsdichte keine leichte Aufgabe. In diesem Seminar lernen Sie die sechs Dimensionen der gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung kennen. Sie erhalten wissenschaftliche Belege für die Zusammenhänge von Führung und Gesundheit und erfahren, welchen Einfluss Sie als Führungskraft auf die Anwesenheitsquote haben. Anhand von Fallbeispielen entwickeln Sie Empfehlungen für gesundheitsgerechtes Führen. Es wird darum gehen, Belastungssignale zu erkennen und diese anzusprechen. Ein Leitfaden wird Ihnen mehr Sicherheit für das Führen solcher Fürsorgegespräche geben.

57704

Donnerstag, 19.10.23, 09:00 – 17:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 190,00 €

Mitarbeiter(inn)en fördern, binden und entwickeln

Sven Herrmann



Potenziale erkennen und nutzen – als Führungskraft gehört es zu Ihren wesentlichen Kompetenzen und Aufgaben, Ihre Mitarbeiter entsprechend ihren Fähigkeiten einzusetzen und das Potenzial jedes einzelnen Mitarbeiters zur Entfaltung zu bringen. Erkennen und entwickeln Sie die Ressourcen Ihrer Mitarbeiter(innen) und lernen Sie Möglichkeiten kennen, dadurch die Effizienz in Ihrem Team zu steigern. Denn nur kompetente und motivierte Mitarbeiter(innen) sind in der Lage, sich überzeugend im Arbeitsalltag einzubringen. Aktuelle herausfordernde (Führungs-)Situations werden mit Kolleg(inn)en anderer Organisationen mit langjährig erprobten und bewährten Methoden bearbeitet, so dass Sie konkrete Lösungsideen erhalten. Die eingesetzten Methoden sind auch im eigenen Führungsalltag anwendbar. Die Moderator(inn)en begleiten die Gruppe darin, gut miteinander zu arbeiten. Jeder Fall ist anders, auch wenn er von außen leicht lösbar scheint. Sie sind eingeladen, kreativ neue Lösungen zu finden, jenseits von einfachen Kategorien wie richtig oder falsch – nützlich und tauglich reicht völlig. Fallweise ergänzen die Moderator(inn)en methodische und inhaltliche Aspekte. Die besprochenen Themen werden von allen höchst vertraulich behandelt.

57708

Mittwoch, 25.10.23, 09:00 – 16:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 290,00 €

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(inne)n.



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.

Vom Stress zur Resilienz – Webinar

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 und Einsatz 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, donnerstags, ab 18.01.24
18:00 – 20:00 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 39,00 €

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

54004

2-mal, montags, ab 22.01.24
17:00 – 21:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 150,00 €

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 101
Gebühr: 120,00 €

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?
- 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 €

Bitte rechtzeitig anmelden

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

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 umschaltet 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 101
Gebühr: 480,00 €

Marketing & Vertrieb

Bildbearbeitung und Flyergestaltung mit Affinity Photo – Online

Andreas Konitzer

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 handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Affinity-Software

52020

Donnerstag, 07.12.23, 9:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 120,00 €

NEU

Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen für Nichtgrafiker/innen – 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, 08.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr

Donnerstag, 09.11.23, 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, 11.11.23, 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 Jimdo (Erstellen und Gestalten von Webseiten) sowie Gimp (Bildbearbeitung) finden Sie im Bereich „Kunst und Kultur/Fotografie, Webauftritt“.

Kaufmännisches Fachwissen



Kaufmännisches Wissen © pixelio

XB-Webseminare für kaufmännisches Wissen

Dozententeam



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer eigenen Prüfung abgeschlossen werden (separat an der vhs Stuttgart) und abgeschlossene Bausteine können zu höheren Abschlüssen kombiniert werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und un-

widerrüflich. Und das Beste: Für alle Seminarbausteine gibt es eine Durchführungsgarantie!

Die vhs Nürtingen bietet alle Bausteine der Xpert Business Seminarreihe als einzeln buchbare Webseminare an. Zudem bietet sie die Module FiBu 1 & 2 sowie Lohn und Gehalt 1 & 2 auch als Intensiv-Webseminar in 14 statt 20 Terminen an. Eine Übersicht der einzelnen Bausteine und Kombinationsmöglichkeiten sowie Informationen zum Ablauf der Webseminare finden Sie im beistehenden Info-Kasten „Xpert Business Seminarreihe“. Ausführliche Beschreibungen der einzelnen Bausteine finden Sie zudem online unter www.vhs-nuertingen.de.

Selbstverständlich berät Sie das Team des Fachbereichs Beruf und Karriere auch gerne persönlich (07022/75-341 oder beruf@vhs-nuertingen.de).

Voraussetzung: sicherer Umgang mit PC und Internet

58030

20-mal, dienstags und donnerstags,

ab 07.11.23, 18:30 – 20:30 Uhr

online – Kooperations-Web-Angebot

Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

XB-Intensiv-Webseminare für kaufm. Wissen – FiBu 1 & Lohn 1

Dozententeam



Xpert Business (XB) ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufm./betriebswirtschaftl. Weiterbildung an Volkshochschulen. XB-Kurse vermitteln fundierte Kenntnisse und führen in überschaubaren Bausteinen Schritt für Schritt zu anerkannten Abschlüssen bis auf Hochschulniveau heran. Im Herbst/Win-

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)
- Einnahmen- und Überschussrechnung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft
- Intensivkurse für Finanzbuchführung 1 und 2 sowie Lohn & Gehalt 1 und 2

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.

Die berufsbegleitenden Webseminare beginnen am 7. November 2023, enden am 30. Januar 2024 und finden jeweils dienstags und donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr statt.

Die Intensiv-Webseminare finden vom 5. bis 22. September 2023 (FiBu 1 & Lohn 1) bzw. vom 25. September bis 13. Oktober 2023 (FiBu 2 & Lohn 2) statt, jeweils durchgehend wochentäglich von 10:00 bis 13:00 Uhr.

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.

terprogramm bietet die vhs Nürtingen vom 05. bis 22.09. die Module „Finanzbuchführung 1“ sowie „Lohn & Gehalt 1“ als Intensiv-Webseminare an. Gleicher Inhalt und gleiches Volumen in 14 statt 20 Terminen inkl. Durchführungsgarantie!

58040

14-mal, montags bis freitags
ab 05.09.23, 10:00 – 13:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

XB-Intensiv-Webseminare für kaufm. Wissen – FiBu 2 & Lohn 2

Dozententeam



Xpert Business (XB) ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufm./betriebswirtschaftl. Weiterbildung an Volkshochschulen. XB-Kurse vermitteln fundierte Kenntnisse und führen in überschaubaren Bausteinen Schritt für Schritt zu anerkannten Abschlüssen bis auf Hochschulniveau heran. Im Frühjahrsprogramm bietet die vhs Nürtingen vom 25.09. bis 13.10. die Module „Finanzbuchführung 2“ sowie „Lohn & Gehalt 2“ als Intensiv-Webseminare an. Gleicher Inhalt und gleiches Volumen in 14 statt 20 Terminen inkl. Durchführungsgarantie!

58041

14-mal, montags bis freitags
ab 25.09.23, 10:00 – 13:00 Uhr
online – Kooperations-Web-Angebot
Gebühr: 360,00 € (inkl. Handbuch)

Technik & Design

Mein kreatives Fotobuch

Kerstin Brenner-Jirikovsky

In diesem Kurs lernen Sie, anhand der kostenlosen CEWE-Software Ihr selbst gestaltetes Fotobuch zu erstellen. Aus Fotos von Familienfesten, Reisen oder sonstigen Ereignissen wird eine bleibende Erinnerung in Form eines Fotobuchs. Inhalte sind die Auswahl der Fotos und deren Optimierung, die Wahl des passenden Seitenlayouts und des Hintergrundes, Beschriftung und Textgestaltung sowie die Anwendung von unterschiedlichen Rahmen. Auch die Gestaltung der Titel- und Buchseiten wird Ihnen Schritt für Schritt erklärt. Im Kurs erhalten Sie einen CEWE-Gutschein im Wert von 20,00 €, den Sie für ein Fotobuch einsetzen können.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit PC und Internet

Mitzubringen: USB-Speicherstick mit eigenen Bildern im jpg-Format kann mitgebracht werden

52002

2-mal, samstags, ab 07.10.23
10:00 – 14:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 99,00 €



Bildbearbeitung © Andrey Popov - stock.adobe.com

Online – Adobe Photoshop Grundlagen

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 handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52250

Dienstag, 24.10.23, 09:00 – 16:30 Uhr
Mittwoch, 25.10.23, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

Infotermin Grafik und Bildbearbeitung im eigenen Betrieb – Online

Andreas Konitzer

Betriebe oder Unternehmen lassen i.d.R. ihre Drucksachen oder Online-Postings von externen Dienstleistern erstellen. Viele Unternehmen möchten aber gerne diese Arbeiten in die eigene Hand nehmen und intern schnell einfache Vorgänge selbst erledigen. Welche Programme sind dafür notwendig? Was kostet ein Insourcing und welcher Weiterbildungsbedarf ergibt sich daraus für die betrieblichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Der Infotermin soll einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die Möglichkeiten der Weiterbildung bieten.

Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und handelsüblicher DSL-Internetverbindung,
52022
Freitag, 27.10.23, 18:30 – 20:00 Uhr
online – Zoom
keine Gebühr

NEU

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 ih-

res 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. Skript mit Anleitungen und Beispielen: 5,00 €. Bitte bringen Sie dazu Ihr eigenes Gerät, sowie Ladekabel mit. Mitzubringen: eigenes Gerät, sowie Ladekabel

52003

2-mal, dienstags, ab 07.11.23
15:00 – 17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 62,00 €

Online – InDesign Grundlagen

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 handelsüblicher DSL-Internetverbindung, InDesign-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei cobra-shop.de, sprechen Sie uns an.)

52260

Mittwoch, 29.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
Donnerstag, 30.11.23, 09:00 – 16:30 Uhr
online – Zoom
Gebühr: 299,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

BRINGEN SIE DIE VHS
AUF IHR HANDY



Verschenken Sie einen Kurs

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, 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 75-330

Office



Office © fotolia

Die Office-Kurse im Bereich Fit am PC werden mit aktueller Software von Microsoft (Windows 10 – Office 2016) 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.

Fit am PC und im Internet (1) mit Windows 10

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 10, 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 10 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50000

6-mal, montags, ab 09.10.23

14:30 – 17:10 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 225,00 € (inkl. Handbuch)

Fit am PC und im Internet (2) mit Windows 10

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)“ (232-50000). 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 10 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50001

5-mal, montags, ab 08.01.24

14:30 – 16:54 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 162,00 € (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 10 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50280

Freitag, 12.01.24, 15:00 – 19:45 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 86,00 € (inkl. Handbuch)

Word: Grundkurs kompakt

Jörg Jaissle

Lernen Sie in diesem Kompaktkurs in kürzester Zeit, wie Sie effizient mit Word Ihre Texte erstellen – von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken. Unterstützt durch leicht verständliche, praxisnahe Beispiele erlernen Sie nach und nach alle Word-Funktionen, die in der späteren Praxis von Bedeutung sein können, etwa das Formatieren der Inhalte

oder das Einfügen von Bildern und Tabellen. So werden Sie mit diesem Kurs Ihre Word-Kompetenzen ganz nach Bedarf schrittweise ausbauen.

Voraussetzung: Für Word-Anwender(innen) mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen in der Textverarbeitung. Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 10 sowie den Office-Programmen in der Version 2007 – 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50600

3-mal, freitags, ab 10.11.23

18:15 – 21:15 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 111,00 € (inkl. Handbuch)

Word: Profi-Tipps & Tricks

Jörg Jaissle

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 Schreibebeiten 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

Freitag, 08.12.23, 15:00 – 18:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 96,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

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 10 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

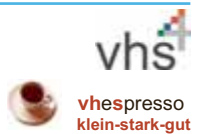
50780

2-mal, samstags, ab 21.10.23

13:00 – 19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 149,00 € (inkl. Handbuch)



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 13.11.23

18:00 – 21:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 129,00 € (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“ (232-50665). 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 04.12.23

18:00 – 21:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 129,00 € (inkl. Handbuch)

MS Excel: Daten auswerten mit Pivot-Tabellen

Bettina Breton



Mit Pivot-Tabellen analysieren Sie große Datenmengen im Handumdrehen und visualisieren die Ergebnisse ansprechend mit PivotCharts. Unter Bezugnahme Ihrer benötigten Kriterien wertet das leistungsstarke und dynamische Werkzeug die Datenmengen flexibel und übersichtlich aus. Zusammenhänge werden sichtbar, indem Sie Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und zueinander in Beziehung setzen. Lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen um schnelle, zeitsparende und zuverlässige Analysen und Berichte zu erhalten.

Inhalte für den Einstieg in Pivot:

Daten importieren, Basisdaten vorbereiten und in Pivot umwandeln, Pivot-Tabelle aufbauen, Gestaltungs- und Formatierungsoptionen, Daten sortieren, filtern und gruppieren, Werte und Felder berechnen, Visualisieren mit Diagrammen, Datenschnitten, Zeitachsen und Dynamic Dashboards, Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse, gute Windows-Handhabung (Dateiverwaltung).

Die Praxisbeispiele basieren auf der Version Microsoft Excel 2019 und 2021.

Mitzubringen: USB-Speicherstick

50671

Donnerstag, 16.11.23, 18:00 – 21:00 Uhr

Freitag, 17.11.23, 18:00 – 21:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 238,00 €

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm



Sie lernen in diesem Intensivkurs ansprechende Unterlagen, Präsentationsfolien und komplette Bildschirmpräsentationen zu erstellen. Sie sind nach dem Kurs in der Lage eine professionelle Präsentation zu erarbeiten und diese beruflich und privat einzusetzen. Aus dem Inhalt: Einführung in das Programm; Erstellen von mehrseitigen Präsentationen; Einfügen von Textfeldern; Objekte zeichnen und modifizieren; Grafiken, Cliparts und Diagramme einfügen; Erstellen von Diagrammen; Einbindung von Animationseffekten; Bildschirmpräsentationen erstellen und durchführen; Druckgestaltung

Voraussetzung: Sie sind geübt mit der Bedienung 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 16.10.23

18:00 – 21:00 Uhr

online – Zoom

Gebühr: 149,00 € (inkl. Handbuch)

vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Fit fürs Büro – für (Wieder-)Einsteiger/innen

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 10 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 10 und den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 sein.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

50951

10-mal, montags, ab 09.10.23

17:30 – 21:15 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 414,00 € (inkl. Handbuch)

Intensivkurs: 10-Finger-Tastaturschreiben

Milica Stoffregen

Mit zwei oder drei Fingern schaffen Sie maximal 75 Anschläge pro Minute. Mit dem 10-Finger-System können Sie in kürzester Zeit Ihre Geschwindigkeit auf 150 Anschläge verdoppeln. Sie schreiben flüssiger und routinierter! Es werden verschiedene Lern- und Lehrmethoden eingesetzt die nicht nur den Tastsinn ansprechen, sondern viele Sinne aktivieren zum Beispiel mit Hilfe von Assoziations- und Visualisierungstechniken. Diese Kombination beschleunigt das Lernen enorm. Der Kurs wird so gestaltet, dass sich die Lern- und Übungsphasen abwechseln. Um eine höhere Schreibgeschwindigkeit zu erzielen, führen Sie dann weitere Übungsphasen zu Hause durch.

51012

4-mal, donnerstags, ab 09.11.23

19:00 – 21:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 125,00 € (inkl. Handbuch)

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



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.

Angebote für Schulen

- Tastaturschreiben
- Training für die GFS blind und fehlerfrei mit dem 10-Finger-System
- Prüfungsvorbereitungen
- u. v. a. m
- Bewerbungstraining

Weitere Informationen unter Tel.: 07022 75-341

Internet & Multimedia

Internet Spezial: 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, 24.11.23, 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 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, 10.11.23, 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

Montag, 08.01.24, 17:15 – 20:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)
Gebühr: 96,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

iPad & Smartphone

NEU

Orientierungskurs – Welches Smartphone/Tablet passt zu mir?

Antonius van der Weert

Dieser Kurs ist eher eine Informationsveranstaltung. Anhand von diversen Geräten können Sie entscheiden, was das richtige Gerät für Sie ist. Viele Fragen werden beantwortet. Wofür setze ich das neue Gerät ein, welche Telefonkarte und von welchem Anbieter brauche ich? Wie teuer ist das neue Gerät, welche Telefonistandards gibt es? Wie groß sollte der Arbeitsspeicher sein? Wie sinnvoll ist eine Speicherkarte? Welche Zusatzgeräte sind empfehlenswert? Es werden anschließend viele Möglichkeiten der neuesten Gerätefamilien gezeigt.

50303

Dienstag, 10.10.23, 15:00 – 18:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 41,00 €

NEU

Großer Android Smartphone Einsteigerkurs für Senioren

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone Neulinge oder die, die das Smartphone bereits länger haben, es aber nur für das Telefonieren oder WhatsApps nutzen. Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche mit dem Smartphone. Telefonieren, fotografieren, eMail, WLAN, Bluetooth. Wie richte ich dies alles ein und wie benutze ich diese Apps richtig? Was sind wichtige Meldungen? Was sind Updates? Antworten auf Ihre Fragen runden diesen Kurs ab. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät inkl. Ladekabel mit. Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

50304

3-mal, dienstags, ab 17.10.23
15:00 – 17:15 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 92,00 €

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

Dienstag, 20.02.24, 10:00 – 17:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
Gebühr: 95,00 €

Business-Line English



Business English – A 1

Buch: Business English for Beginners A 1, ab Lektion 6)
Uschi Weiss



vhespresso
klein-stark-gut

Der Kurs richtet sich an Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben. Das Ziel: Die Teilnehmenden sollen das Vertrauen erlangen, im beruflichen Alltag auf Englisch zu kommunizieren. Das vhespresso-Kursformat von zwei bis maximal vier Teilnehmenden ermöglicht einen intensiven und effektiven Unterricht mit vielen Gelegenheiten zur Kommunikation.

Die Dozentin ist englische Wirtschaftskorrespondentin und Wirtschaftsfachwirtin. Sie unterrichtet seit über 20 Jahren Englisch auf allen Sprachniveaus.

42050

12-mal, montags, ab 18.09.23
18:30–20:00 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103
Gebühr: 370,00 €
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**)
- Gesund führen – sich selbst und andere (**57704**)
- Älter im Beruf (**57711**)
- Die Führungskraft als Coach (**57712**)

Weitere Kursangebote, für Ihren Bildungsurlaub nach dem Bildungszeitgesetz finden Sie auf unserer Homepage unter: www.vhs-nuertingen.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR FINANZEN UND WIRTSCHAFT

Business English – B 1

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).

www.vhs-nuertingen.de

Business English – B 1

(Basis für Business B 1, New Edition, Cornelissen, ab Lektion 4)
Uschi Weiss



vhespresso
klein-stark-gut

42051

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
18:30–19:30 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

Business English – B 1

(Basis für Business B 1, New Edition, Cornelissen, ab Lektion 3)
Uschi Weiss



vhespresso
klein-stark-gut

42052

12-mal, mittwochs, ab 20.09.23
19:35–21:05 Uhr
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102
Gebühr: 370,00 €
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Anmeldung ab sofort: persönlich, schriftlich und telefonisch 0 70 22 75-330
per Mail: kontakt@vhs-nuertingen.de oder**

Anmeldung in Nürtingen:

– **vhs-Geschäftsstelle**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

– **Berufliche Bildung**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

Auskunft und Beratung:

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

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

Geschäftszeiten:

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

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

BERATUNGSTAG: NÜRTINGEN | SCHLOSSBERGSCHULE | KIRCHSTRASSE 23

DEUTSCH: Samstag, 16.09.23 | 9–12 Uhr, (Anmeldung erforderlich: 07022/75-180) | Keine Gebühr

FREMSPRACHEN: online siehe www.vhs-nuertingen.de oder telefonisch 07022/75-355



Herzlich willkommen im Hölderlinhaus

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.

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!



Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen	79
Aichtal	79
Bempflingen	82
Erkenbrechtsweiler	83
Frickenhausen	84
Großbettlingen	85
Neckartailfingen	89
Neckartenzlingen	90
Neuffen	93
Oberboihingen	95
Unterensingen	97
Wolfschlugen	98

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.

NEU

Kung Fu

für Anfänger(innen)
Björn Streng

Wollen Sie die Grenzen Ihrer Beweglichkeit und Wehrhaftigkeit verschieben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Durch unkomplizierte und schnell zu erlernende Bewegungsabläufe lernen Sie sich effektiv zu verteidigen. Neben einigen Verteidigungstechniken fließen auch jahrhundertalte chinesische Übungen zur Stärkung des Körpers und zur Schulung der Atmung in das Training ein. (Ausführliche Kursbeschreibung – Siehe Internetseite der VHS)

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

35005

5-mal, montags, ab 06.11.23
17:00 – 18:00 Uhr
Raidwangen, Egerthalle, Mehrzweckraum
Gebühr: 40,70 €

Kurse online buchen:
www.vhs-nuertingen.de

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 11.10.23
18:00 – 19:00 Uhr
Raidwangen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 77,30 €
Kleingruppe

Italienisch – A 1

(Buch: Allegro Nuovo A 1, ab Lektion 5)
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. 2 vhs-Semester).

44801

12-mal, dienstags, ab 10.10.23
17:30 – 18:30 Uhr
Raidwangen, Grundschule, Werkraum
Gebühr: 92,80 €
Kleingruppe

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.

Pablo Picasso – zum 50. Todestag

Vortrag
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

In der gesamten Kunstwelt wird der 50. Todestag des wichtigsten Künstlers des letzten Jahrhunderts gefeiert, mit über 50 Ausstellungen auf der ganzen Welt wird an ihn gedacht. Auch dieser Vortrag schließt daran an. Hat sich die Sicht auf den Künstler in den letzten Jahren verändert? Gibt es neue Erkenntnisse?

Sein Werk und sein Leben werden unter den neuesten Blickwinkeln betrachtet.

22111

Montag, 23.10.23, 19:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)

Amedeo Modigliani – Moderne Blicke

Vortrag
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Die Staatsgalerie Stuttgart zeigt in Kooperation mit dem Museum Barberini in Potsdam eine umfangreiche Schau des italienischen Malers und Bildhauers Amedeo Modigliani. Er verstarb 1920 sehr jung mit nur 35 Jahren. Berühmt sind seine Porträts ebenso wie die weiblichen Akte, die zwar seit 100 Jahren zum Kunstkanon der Moderne gehören, heute aber in Ihrem Frauenbild wieder neu befragt werden. Sein Werk und sein Leben werden im Vortrag ebenso wie sein künstlerisches Umfeld in Paris vorgestellt.

22112

Montag, 22.01.24, 19:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)

NEU

Hol dir deine Power zurück – Endlich wieder gut schlafen

Workshop für Anfänger(innen) und
Wiedereinsteiger(innen)
Larissa Gökelner

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 06.11.23
18:00 – 20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 32,50 €

NEU

Die Hammer Therapie

Vortrag. Michaela Haupt

Diese Methode ist der Hammer! Tatsächlich arbeiten wir an diesem Abend mit Hammer und unterschiedlichen Holzmeiseln. 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

31101

Dienstag, 17.10.23, 19:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 13,00 €

Hatha Yoga

Das Besondere am Yoga System ist die Verbindung der 3 wesentlichen Ebenen. Der des Körpers, des Atems und der des Geistes. Die Yoga-Praxis kann helfen, Verspannungen zu lösen oder einen unruhigen Atem zu regulieren. Durch die Übungen fördern wir unser 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

12-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 19.12.23 und 09.01.24
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 93,60 €

32122

12-mal, dienstags, ab 26.09.23
19:45 – 21:15 Uhr
Kein Kurs am 19.12.23 und 09.01.24
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 93,60 €

Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte
Karina Vacelsi

32123

11-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:00 – 20:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 85,80 €

32123A

4-mal, mittwochs, ab 10.01.24
19:00 – 20:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal
Gebühr: 31,20 €



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 för-

dern 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

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs am 04.10. und 20.12.23
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, großer Saal
Gebühr: 93,60 €

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

10-mal, mittwochs, ab 27.09.23
14:45 – 16:00 Uhr
Kein Kurs am 04.10. und 20.12.23
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
Gebühr: 101,70 €
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.

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

Pilates

Ivonne Colin

35101

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:15 – 19:15 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 65,30 €

35102

14-mal, dienstags, ab 10.10.23
19:20 – 20:20 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 65,30 €

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 25.09.23
18:20 – 19:05 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 42,00 €

35122

12-mal, montags, ab 25.09.23
19:15 – 20:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 42,00 €

Rückenfit – Rückenkräftigung

Ute Roth

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

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 56,00 €

Rückenfit

Ute Roth

35123A

4-mal, mittwochs, ab 10.01.24
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 18,70 €

Rückenfit – Rückenkräftigung

Ute Roth

35124

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 56,00 €

Rückenfit

Ute Roth

35124A

4-mal, mittwochs, ab 10.01.24
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 18,70 €

Senioren-gymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen. Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Senioren-gymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

35130

7-mal, montags, ab 09.10.23
09:30 – 10:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 32,70 €

35130A

7-mal, montags, ab 04.12.23
09:30 – 10:30 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle
Gebühr: 32,70 €

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 Entspannung, 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

Ute Roth

36140

12-mal, dienstags, ab 26.09.23
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 56,00 €

36140A

3-mal, dienstags, ab 16.01.24
09:00 – 10:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 14,00 €

Funktionelle Fitnessgymnastik

Der Kurs bietet ein intensives sowie dynamisches und modernes Fitnessstraining, 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 28.09.23
19:00 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 09.11.23
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 52,50 €

36145

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:45 – 20:30 Uhr
Kein Kurs am 09.11.23
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1
Gebühr: 52,50 €

Weihnachtsbäckerei: Plätzchen zur Weihnachtszeit

Anja Sigg

Alle Jahre wieder: volle Plätzchenteller. Das gehört einfach zur Advents- und Weihnachtszeit. Wir freuen uns alle darauf, wenn die Plätzchen, Guatsle, Bredla – egal wie wir sie nennen – schön gemischt angeboten werden. Gemeinsam backen wir nach alten und neuen Rezepten. Ob Sie mit Freunden(innen), Kollegen(innen) oder Ihrer Sportgruppe teilnehmen – Backen macht Spaß, erst recht, wenn am Schluss die Teller bunt gefüllt sind! Der Kurs findet in Kooperation mit dem Kreisjugendring statt. Mitzubringen: Topflappen, Schürze, Geschirrtücher, Getränk, Backwaage und Transportbehälter für die fertigen Kreationen

39100

Freitag, 01.12.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Schulküche
Gebühr: 29,80 € (inkl. 13 € für Lebensmittel)

Maultaschen selbst gemacht

Anja Sigg

Die Maultasche – das Herrgott's B'scheisserle genannt – ein schwäbischer Klassiker. Hergestellt mit Hackfleisch/Brätfüllung. Wir werden den Nudelteil an diesem Abend selbst herstellen und anschließend findet eine gemütliche Verkostung statt. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Kreisjugendring statt.

Mitzubringen: Getränk, Geschirrtücher, Schürze, Einmalhandschuhe, Behälter für Kostproben

39102

Freitag, 27.10.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule, Schulküche
Gebühr: 29,80 € (inkl. 13 € für Lebensmittel)

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 1.1, ab Lektion 14, Cornelsen-Verlag)
Sofia Luna Leija

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 10.10.23
09:30 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1
Gebühr: 115,20 €
Kleingruppe

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 1½–3 Jahren
Ute Roth



Kann Ihr Kind laufen und ist bewegungsbedürftig, dann ist diese Turnstunde für Sie richtig. Wir bewegen uns an einem Geräteparcour, wo wir klettern, hangeln, kriechen, rollen, hüpfen. Wir benutzen Handgeräte aller Art und lassen die Stunde mit einem Singspiel ausklingen. Sind die Eltern verhindert, dürfen auch gerne Oma oder Opa einspringen. Mitzubringen: Sportkleidung, Antirutschsocken, oder Hallenturnschuhe, Trinkflasche; Begleitperson: Hallenturnschuhe oder Socken

62105

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
10:00 – 11:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 50,00 €



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.

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
Ute Roth



62106

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
15:00 – 16:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 50,00 €

62107

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
16:00 – 17:00 Uhr
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3
Gebühr: 50,00 €

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 12.10.23
16:30 – 17:15 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 66,00 € (inkl. Eintritt)

62109

10-mal, freitags, ab 13.10.23
15:00 – 15:45 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 66,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

Der Schwerpunkt der Fortgeschrittenenurse 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

10-mal, donnerstags, ab 12.10.23
17:25 – 18:10 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 66,00 € (inkl. Eintritt)

62111

10-mal, freitags, ab 13.10.23
15:50 – 16:35 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 66,00 € (inkl. Eintritt)

Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

für weit Fortgeschrittene
von 5–7 Jahren
Christine Jekel



62112

10-mal, freitags, ab 13.10.23
16:40 – 17:25 Uhr
Neuenhaus, Hallenbad
Gebühr: 66,00 € (inkl. Eintritt)

Powerkids – Kinder stark machen

für Kinder von 6–10 Jahren
René Löffler



Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler, wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62120

Samstag, 14.10.23, 09:00 – 15:00 Uhr
Grötzingen, Weiherbachschule
Gebühr: 49,00 €

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.

„Sitz, Platz, bei Fuß!“ – Mein Hund hört mir nicht zu

Vortrag mit Anmeldung. Ingrid Meyer

Der Hund ist ein Rudeltier. Als solches sollte er in einem stabilen Umfeld mit klarer Ordnung leben und gehalten werden. Aber wie erreiche ich diese Ordnung? Welche Faktoren beeinflussen die Erziehung und die Bindung zum Menschen? Wie lernt ein Hund? Der Vortrag verdeutlicht, weshalb ein Hund manchmal anders agiert, als sein Mensch es sich wünscht. Es werden Denkansätze gegeben, die Hundepersönlichkeit zu respektieren. So wird klar, welcher wichtiger Baustein Beziehung und Bindung im Mensch-Hund-Team darstellen, damit ein Hund gerne zuhört und dadurch „Sitz“, „Platz“ und „bei Fuß“ sicher ausgeführt wird.

Die Referentin hat eine Ausbildung zur Hundetrainerin absolviert. Sie arbeitet als zugelassene Hundetrainerin und betreibt eine Hundeschule und Hundepension. Zusätzlich hat sie sich zur Verhaltensberaterin für Hunde und zum „Welpencoach“ weitergebildet.

11420

Montag, 23.10.23, 18:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Fachraum 2. Stock
Gebühr: 13,00 €

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. Die Kursleiterin hat beste Erfahrungen mit Qigong-Kursen und geht



auf die Wünsche der Teilnehmenden ein hinsichtlich verschiedener Übungen, die in der Gesundheitsgymnastik vermittelt wurden. Durch Qigong-Üben kann zwar das Altern nicht aufgehalten werden, aber es schenkt ein Gefühl, aus eigener Kraft etwas für seine Lebensqualität tun zu können.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

35224

14-mal, donnerstags, ab 28.09.23

09:40 – 10:40 Uhr

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle

Gebühr: 65,30 €

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

12-mal, donnerstags, ab 05.10.23

08:30 – 09:30 Uhr

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus, Sporthalle

Gebühr: 80,00 €

Fit-Mix am Abend 60+

Dagmar Kraut

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

15-mal, dienstags, ab 26.09.23

18:30 – 19:30 Uhr

Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle

Gebühr: 70,00 €

Anmeldung möglichst 10 Tage vor Kursbeginn

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

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

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



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

16-mal, donnerstags, ab 28.09.23

20:00 – 21:00 Uhr

Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle

Gebühr: 74,70 €

Erkenbrechtsweiler

Leiterin: Stephanie Goller
Jahnstraße 24/1
73268 Erkenbrechtsweiler
Telefon: 0171 7728881
E-Mail: erkenbrechtsweiler@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag: 10:00 – 11:00 Uhr

Freitag: 10:00 – 11:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Erkenbrechtsweiler – Ein Rundgang für Zugezogene und Alteingesessene

Führung mit Anmeldung

Andreas Ziegler

Dieser Rundgang dient zum besseren Kennenlernen unserer Gemeinde. Beim Gang durchs Dorf besuchen wir Orte, die uns spannende Geschichten aus der Ortsgeschichte und dem Leben in Erkenbrechtsweiler erzählen.

11130

Freitag, 13.10.23, 16:00 – 18:00 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Treffpunkt: Bürgerhaus

Gebühr: 8,00 € (keine Ermäßigung)

Selbstliebe

Hilde Herberth

Wer sich mit sich selbst beschäftigt, wird vielleicht merken, dass es gar nicht so leicht ist, dieses Thema überhaupt zu fassen. Für viele Menschen ist Selbstliebe ein abstrakter Begriff. Es gibt einfach persönliche Eigenschaften und Verhaltensweisen, die man schwer annehmen kann. Wie soll man sich da selbst lieben? Wo man jedoch Teile von sich ablehnt, da kann die Liebe nicht fließen. Auf die Dauer verursacht die eigene Ablehnung mentale und körperliche Krankheiten. Diesen Verlauf möchte ich in diesem Kurs wieder umkehren und den Weg zurück zur Selbstliebe unterstützen. Meditationen während dem Kurs begleiten die Themen und führen nach innen.

Darüber werden wir sprechen:

Was bedeutet Selbstliebe? Wodurch wurde meine Selbstliebe blockiert? Glaubenssätze; Anziehungskräfte – Was ist mein Herzmagnet? Wie entsteht Selbstliebe in mir? Wie kann Heilung gelingen?

Mitzubringen: Schreibmaterial, genügend zu trinken und zu essen

12221

Samstag, 21.10.23, 9:00 – 16:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 58,50 €

NEU

Nordexpedition oder Reise der entzauberten Nebelkrähe

Autorenlesung mit Anmeldung

Laura Schäffner

Laura Schäffner schreibt, seit sie das erste Mal einen Stift in der Hand halten konnte. Da man davon seinen Lebensunterhalt nicht bestreiten kann, entschied sie sich zum einzig sinnvollen Studiengang: Germanistik. Ihre ersten beiden Bücher hat sie im Selbstverlag veröffentlicht. Mittlerweile publiziert sie in Anthologien und Literaturzeitschriften. Auch wenn sich ihr Schreibstil im Laufe der Zeit verändert hat, gilt ihre Leidenschaft nach wie vor der Liebesgeschichte.

Sie stellt an diesem Abend ihren Roman „Nordexpedition oder Reise der entzauberten Nebelkrähe“ vor.

Darin wandern Mia und Lasse, frisch verheiratet, in den Norden aus, da Lasse dort einen aussichtsreichen Job bekommen hat. Die Beziehung der beiden droht aufgrund dieser Auswanderung zu scheitern. Beide entfernen sich immer weiter voneinander, können nicht mehr offen kommunizieren und führen, obwohl genau dies mit der gemeinsamen Auswanderung verhindert werden sollte, doch eine Art Fernbeziehung. Auch geht es um Mias Innenleben, die sich allmählich in die Nebelkrähe verwandelt. „Die Nebelkrähe also, deren Namen eine so wunderbar verzauberte, etwas geheimnisvolle, da vernebelte Welt verspricht, wird auf den zweiten Blick entzaubert, da man ihr wahres Gesicht erkennt, nämlich das einer zwar etwas hübscheren aber ansonsten doch gemeinen und selbstbezogenen Krähe.“

21200

Freitag, 27.10.23, 18:30 – 20:00 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 9,00 € (inkl. ein Getränk)

NEU

Selbsteilungskräfte aktivieren bei einer Entspannungsreise

Vortrag mit Anmeldung. 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 und eine Matte zum Draufliegen

32200

Montag, 13.11.23, 18:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 8,60 €

Italienisch am Nachmittag – A 2

(Buch: Allegro nuovo A 2, ab Lektion 3)

Dr. Fabrizio Brena

44211

8-mal, freitags, ab 20.10.23

15:00 – 16:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus,

Begegnungsstätte

Gebühr: 92,80 €

Kleingruppe

Verschenken Sie jetzt einen Kurs!

Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, Kunst und Kultur, 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

Kontakt@vhs-nuertingen.de



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.



Maria Nikolai © Chris Kröck

Genusslesung mit Kinofeeling: Töchter des Glücks

Autorenlesung. Maria Nikolai

Mit ihrer Schokoladenvilla-Saga schrieb Maria Nikolai sich in die Herzen ihrer Leserinnen und Leser und stand monatelang auf der Bestsellerliste. Mit der Bodensee-Saga knüpft sie an diesen Erfolg an. Die Geschichte um drei Schwestern und deren idyllische Heimat in Meersburg begeistert mit dichter Atmosphäre, Romantik, Spannung und vielen genussreichen Momenten. Maria Nikolais Lesung mit Kinofeeling zu „Töchter des Glücks“ entführt nach Meersburg, Konstanz, Stuttgart und Esslingen. Zudem wird die Autorin einen Einblick in den Abschlussband der Bodensee-Trilogie geben: „Töchter eines neuen Morgens“.

Karten sind im Vorverkauf (12,00 €) bei der Ortsbücherei und in den dortigen Zweigstellen der Kreissparkasse und der VR-Bank sowie der Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und an der Abendkasse (14,00 €) erhältlich.

21310

Dienstag, 17.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Frickenhausen, Altenbegegnungsstätte

Gebühr: 14,00 € (Abendkasse)

12,00 € (Vorverkauf)



Qigong

für Anfänger(innen)

Nicole Schneider

Qigong ist eine Bewegungs-, Atem- und Meditationsform zur Stärkung des gesamten Organismus. Qigong dient der Gesundheitsvorsorge. Die fließenden und gleichmäßigen Bewegungen beruhigen den Atem, dehnen und kräftigen die Muskeln und mobilisieren sanft die Gelenke. Qigong-Übungen haben eine harmonisierende Wirkung auf den Rücken, den gesamten Körper und den Geist. Mitzubringen: bequeme, lockere Kleidung und Schuhe

32305

12-mal, freitags, ab 06.10.23

10:30 – 11:30 Uhr

Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,

Gymnastikraum

Gebühr: 81,60 €

Yin-Yoga

Arzu Carcamo

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

32306

12-mal, donnerstags, ab 28.09.23

09:00 – 10:30 Uhr

Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG

Gebühr: 93,60 €

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 an-

zuwenden. 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 30.11.23
18:00 – 19:00 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
Gymnastikraum
Gebühr: 24,00 €

NEU

„Sticky Tricky“ – Sicherheit und Fitness mit Nordic Walking Stöcken

Dieter Dolde

Sie möchten sich auf was Neues einlassen und Ihr Nordic Walking interessanter und sicherer gestalten? Vielleicht hatten Sie auch schon mal ein unsicheres Gefühl, wenn Sie alleine oder zu zweit Ihre Freizeit mit Nordic Walking Stöcken genießen wollten. Mit „Sticky Tricky“ erfahren Sie, wie Sie sich im Notfall verteidigen können und wie man Meditation, Fitness, Dehnung, Selbstverteidigung und Spaß erleben kann, um dies im Alltag dann alleine oder in der Gruppe umsetzen zu können. Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene gleich welchen Alters oder Geschlechts. Bis auf „gut zu Fuß zu sein“ sind keine Vorkenntnisse nötig. Alle Fitnessübungen können individuell ausgeführt werden und sind relativ leicht erlernbar. Zum Abschluss steht immer ein „Dummy“ bereit, um auch mal die Stöcke an einem Gummi-Gegner anzuwenden. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Mitzubringen: bequeme Kleidung je nach Witterung, Nordic Walking Stöcke, Spitze mit Gummipuffer, Getränk

32320

3-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:30 – 20:00 Uhr
Linsenhofen, Treffpunkt: Otto-Maisch-Halle
Gebühr: 27,60 €

Pilates

Pilates-Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt. Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Pilates

Petra Stickel

35301

10-mal, donnerstags, ab 12.10.23
08:30 – 09:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
Gymnastikraum
Gebühr: 46,70 €

35302

10-mal, donnerstags, ab 12.10.23
09:45 – 10:45 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
Gymnastikraum
Gebühr: 46,70 €

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 26.09.23
08:45 – 09:30 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
Gymnastikraum
Gebühr: 52,50 €

35322

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
09:40 – 10:25 Uhr
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,
Gymnastikraum
Gebühr: 52,50 €

Englisch mit Muße – A 1

für Teilnehmer(innen) 55+
Buch: Autumn Years ab Lektion 6
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 27.09.23
17:00 – 18:30 Uhr
Tischardt, Bürgerhaus, Sitzungsraum, 1. OG
Gebühr: 96,00 €
Kleingruppe

Französisch – Conversation avec Marianne – B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)
Marianne Meid

Vous aimez la langue française et vous souhaitez entretenir et perfectionner vos connaissances? Alors bienvenue dans ce cours de conversation! Nous parlerons des sujets qui vous intéressent, de la vie quotidienne et de l'actualité en France, le tout dans la bonne humeur.

43302

12-mal, mittwochs, ab 04.10.23
19:30 – 21:00 Uhr
Kein Kurs am 20.12.23
Frickenhausen, Gemeinschaftsschule,
Raum 103
Gebühr: 89,40 € (inkl. Materialkosten)

Großbettlingen

Leiterin: Stefanie Bitzer
Info-Point im Forum der Generationen
Heerweg 20
72663 Großbettlingen
Telefon: 07022 9434523
Fax: 07022 9434540
E-Mail: s.bitzer@grossbettlingen.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.

„Natürlich sympathisch“?

Hilde Herberth

„Natürlich sympathisch“? – leichte Kost mit vielen spannenden Unterthemen, nicht so persönlich und daher für jedermann/frau, auch sehr gut für Jugendliche: Hier sind die Themen: Wie entsteht Sympathie? Was bewirkt Sympathie? Wie baut man Sympathie auf? Der erste Eindruck zählt – Körpersprache. Die Rückkehr der Manieren. Ursachen von Antipathie, vermeidbare Bremsen. Sympathiefischer und Einzelkämpfer. Echtes und falsches Lächeln. Streiten und trotzdem sympathisch? 7 Sätze, die die Spannung rausnehmen. Wie reagiere ich bei Provokation? Mitzubringen: Schreibmaterial, genügend zu trinken und zu essen

12401

Mittwoch, 15.11.23, 17:00 – 21:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 28,80 €

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 Klei-

dung immer wieder neu, ohne ständig Neues kaufen zu müssen. Fehlkäufe sind Vergangenheit! Wer möchte, kann einen Farbpas im Wert von € 42,00 im Kurs erwerben. Bitte kommen Sie ungeschminkt. Mitzubringen: Schreibutensilien

28401

Freitag, 20.10.23, 13:00 – 17:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 45,00 €
Kleingruppe

Taiko – japanisches Trommeln

für Erwachsene und Kinder
ab 10 Jahren
Beatrix Wagner



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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

29400

Samstag, 20.01.24, 13:00 – 16:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 26,60 € (inkl. 7,00 € Leihgebühr für Trommel)

Inner Dance – Entspannungsreise mit Musik

In unserer heutigen, sehr schnelllebigen Zeit, bietet Inner Dance als Entspannungstechnik durch Musik einen wunderbaren Ausgleich zum stressigen Alltag. Sie liegen dabei bequem auf ihrer Yogamatte und hören mit möglichst geschlossenen Augen der speziellen Musik zu und begehen sich durch innerliches Loslassen auf ihre eigene Körperreise. Durch Inner Dance entspannt sich das vegetative Nervensystem und somit können eventuell vorhandene Blockaden gelöst werden. Sie haben stets die Möglichkeit, die Augen zu öffnen und den Prozess selbst zu beenden oder zu pausieren. Mir ist es dabei sehr wichtig, durch die Musik für alle eine vertraute Atmosphäre, einen Raum zu schaffen, in dem es gelingt, sich zu entspannen. Da häufig Deltafrequenzen im Inner Dance gespielt werden, wird Personen mit Epilepsie oder einem kürzlich zurückliegenden Schlaganfall angeraten, sich zuvor mit der vhs in Verbindung zu setzen.

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

Inner Dance – Entspannungsreise mit Musik

Workshop. Maja Kubin

32405

Freitag, 08.12.23, 17:30 – 19:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 12,20 €

32406

Samstag, 14.10.23, 18:00 – 19:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 12,20 €

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

12-mal, montags, ab 25.09.23
18:15 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23 und 08.01.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 93,60 €

32412

12-mal, montags, ab 25.09.23
20:00 – 21:30 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23 und 08.01.24
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 93,60 €

Yoga

Claudia Ehrminger

32415

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:00 – 19:15 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 78,00 €

Hatha Yoga

Karina Vacelsi

32417

10-mal, freitags, ab 06.10.23
17:00 – 18:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 88,00 €

32417A

4-mal, freitags, ab 12.01.24
17:00 – 18:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore
Gebühr: 35,20 €

Pilates – Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk



Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Veronica Müller

35401

14-mal, dienstags, ab 19.09.23
18:15 – 19:15 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 65,30 €

35402

14-mal, dienstags, ab 19.09.23
19:30 – 20:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal
Gebühr: 65,30 €

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, Fasziensfitness, Pilates und Dehnung, tragen zu einem Powerrücken bei.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

35423

13-mal, dienstags, ab 26.09.23
08:30 – 09:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 69,30 €

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 28.09.23
18:00 – 19:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
sport forum
Gebühr: 70,00 € (Zehnerkarte 60 €)

Aktives Rückentraining II

Dagmar Kraut

35426

15-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:05 – 20:05 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
sport forum
Gebühr: 70,00 € (Zehnerkarte 60 €)

Aus Gewohnheit verspannt?

Entspannter Nacken, Kiefer, stabile Schulter
Sabine Kleiß

Nacken-, Schulter- und vor allem die kleinen Kiefern Muskeln 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

13-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:05 – 19:05 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 69,30 €

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

13-mal, dienstags, ab 26.09.23
09:35 – 10:35 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 69,30 €

35435

13-mal, dienstags, ab 26.09.23
19:10 – 20:10 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 69,30 €

35436

13-mal, dienstags, ab 26.09.23
20:15 – 21:15 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Studio 2
Gebühr: 69,30 €

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

13-mal, montags, ab 09.10.23
18:00 – 19:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 60,70 €

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

13-mal, montags, ab 09.10.23
19:05 – 20:05 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen
Gebühr: 60,70 € (Zehnerkarte 60 €)

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

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
20:00 – 21:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen, sport forum
Gebühr: 70,00 € (Zehnerkarte 60 €)

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 60 € 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 Bitzer.

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

14-mal, donnerstags, ab 05.10.23

09:00 – 10:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal

Gebühr: 74,70 € (Zehnerkarte 60 €)

Faszientraining II

Liesbeth Greiner

36426

14-mal, donnerstags, ab 05.10.23

10:00 – 11:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal

Gebühr: 74,70 € (Zehnerkarte 60 €)

Power-Fitness mit Musik

Liesbeth Greiner

Ein vielfältiges Bewegungsangebot mit Musik zum Stressabbau ist dieses abwechslungsreiche Fitnessprogramm bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnessseinheiten, Muskelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stretching und Entspannungstechniken.

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

36429

13-mal, montags, ab 09.10.23

17:00 – 18:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen

Gebühr: 69,30 €

Zumba® Fitnessfür Erwachsene und
Jugendliche
ab 16 Jahren
Berit Berger

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

16-mal, donnerstags, ab 28.09.23

17:45 – 18:45 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen

Gebühr: 96,00 €

Zumba® GoldDie leichte Form von
Zumba® für Erwachsene
und Jugendliche ab 16 Jahren
Berit Berger

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fitnesseinsteiger/innen, Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck und für alle, die sich ein etwas langsames 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

16-mal, donnerstags, ab 28.09.23

18:50 – 19:50 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen

Gebühr: 96,00 €

Englisch 60+ – B 1(Buch: Easy English B 1.2, ab Lektion 10)
N.N.

Sie wollten Ihre Englischkenntnisse schon immer auffrischen, weil Sie diese auf Reisen brauchen und wissen, dass Sprachenlernen geistig fit hält? Dann sind Sie in unserem lebendigen Kurs willkommen. Wir nehmen uns Zeit, Dialoge zu üben, den Wortschatz zu festigen und sicherer in der Grammatik zu werden – and have a laugh at our mistakes.

42401

12-mal, mittwochs, ab 11.10.23

08:45 – 10:15 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore

Gebühr: 86,40 €

**Powerkids –
Kinder stark machen**1. bis 4. Klasse
René Löffler

Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Er nimmt regelmäßigen an Aus- und Fortbildungen bei der Polizei im Arbeitskreis Gewaltprävention teil und unterrichtet an Schulen Powerkids-Kurse für Kinder. Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62400

Samstag, 16.09.23, 09:00 – 15:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal

Gebühr: 49,00 €

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 rhythmische, koordinative Übungen bei. Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Ballettschläppchen

**Contemporary Ballett**für Kinder von 5–7 Jahren
Maria Gmeiner**62405**

5-mal, mittwochs, ab 27.09.23

15:30 – 16:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore

Gebühr: 18,00 €

62405A

7-mal, mittwochs, ab 08.11.23

15:30 – 16:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore

Gebühr: 25,20 €

62405B

4-mal, mittwochs, ab 10.01.24

15:30 – 16:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore

Gebühr: 14,40 €

Contemporary Ballettfür Kinder von 6–9 Jahren
Maria Gmeiner**62406**

5-mal, mittwochs, ab 27.09.23

16:30 – 17:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore

Gebühr: 18,00 €

62406A

7-mal, mittwochs, ab 08.11.23

16:30 – 17:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore

Gebühr: 25,20 €

62406B

4-mal, mittwochs, ab 10.01.24

16:30 – 17:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore

Gebühr: 14,40 €



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.

**Anmeldung in Großbettlingen
Telefon 07122 9434523**

Contemporary Ballet

für Kinder von 3–5 Jahren
Jutta Scholz



62407

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
14:00 – 15:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore
Gebühr: 54,00 €

Contemporary Ballet

für Kinder von 5–8 Jahren
Jutta Scholz



62408

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
15:00 – 16:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore
Gebühr: 54,00 €

Contemporary Ballet

für Kinder von 4–5 Jahren
Jutta Scholz



62409

16-mal, donnerstags, ab 28.09.23
14:00 – 15:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore
Gebühr: 57,60 €

Contemporary Ballet

für Kinder von 6–8 Jahren
Jutta Scholz



62410

16-mal, donnerstags, ab 28.09.23
15:00 – 16:00 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore
Gebühr: 57,60 €

Contemporary Ballet

für Kinder von 11–15 Jahren
Jutta Scholz



62411

15-mal, dienstags, ab 26.09.23
16:30 – 17:30 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Empore
Gebühr: 54,00 €

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
Berit Berger



62412

16-mal, donnerstags, ab 28.09.23
15:40 – 16:35 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 64,50 €

62413

16-mal, donnerstags, ab 28.09.23
16:40 – 17:35 Uhr
Großbettlingen, Forum der Generationen,
Panoramasaal
Gebühr: 64,50 €

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.

Sterne und Engel

Monika Frischknecht

Weidengeflechte machen draußen wie drinnen etwas her. Aus ungeschälter Weide lassen sich Sterne und Engel flechten, die als Weihnachtsdekoration mit Lichterketten verziert oder als Weihnachtsgeschenk Stimmung auf die winterliche Jahreszeit machen.

26650

Samstag, 25.11.23, 09:00 – 18:00 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Werkraum
Gebühr: 67,40 € (zzgl. Materialkosten, ab ca. 10 € nach Verbrauch)
Kleingruppe

Korbflechten – ein uraltes Handwerk

Monika Frischknecht

Unter Anleitung einer Korbmachermeisterin wird ein schöner Korb aus ungeschälten Weiden hergestellt. Es wird in unterschiedlicher Flechttechnik gearbeitet. Werkzeug und Materialien bringt die Kursleiterin mit.

26651

Freitag, 26.01.24, 13:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 27.01.24, 09:00 – 20:00 Uhr
Neckartailfingen, Kelter
Gebühr: 141,70 € (zzgl. Materialkosten 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, Kissenzug, Krabbel- oder Patchworkdecke, Tasche, Utensilo ...

Beim Nähen haben Sie die Möglichkeit, Stoff und Schnitt nach eigenen Wünschen zu gestalten. Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoff, Schnitt, Nähfaden, Schreibzeug

27510

5-mal, mittwochs, ab 04.10.23
18:00 – 20:15 Uhr
Neckartailfingen, Gemeindehaus,
Fruchtkasten, EG
Gebühr: 72,00 €
Kleingruppe



Wildpflanzen und Kräuter – erkennen und verwenden

Führung mit Anmeldung
Rosmarie Sievers

Wir lernen die Wildpflanzen anhand ihrer charakteristischen Merkmale kennen und probieren aus. Welche Mineralstoffe und Vitamine sind enthalten? Wie wirken sie auf unseren Körper? Pflanzenwissen ist ein ganz altes Wissen, das jetzt zunehmend wieder gefragt ist, weil wir den Wert einer qualitativ hochwertigen Ernährung für unsere Gesundheit mehr und mehr erkennen. Ein Kräutersalz stellen wir gemeinsam her und eine Reihe von Rezepten bekommen Sie für zuhause. Mitzubringen: 1 Tüte zum Sammeln der Wildpflanzen, 1 Euro Materialkosten für Kräutersalz

31520

Samstag, 23.09.23, 10:00 – 13:00 Uhr
Neckartailfingen, Treffpunkt: Parkplatz Liebenau Sporthalle
Gebühr: 20,40 €
zusätzlich 1 Euro Materialkosten Kräutersalz

Hatha Yoga – Go with the flow

„Go with the flow“ bedeutet im Fluss sein! Wenn wir im Fluss des Lebens mitschwimmen, bewegen wir uns mit, von Augenblick zu Augenblick. Wir gehen dabei völlig auf in dem was wir tun, in Konzentration auf den gegenwärtigen Moment. Im Fluss sein bedeutet aber auch stetige Veränderung, das Mitfließen zulassen und sich dabei selbst nicht aus den Augen zu verlieren. „Yoga – with the flow“ widerspiegelt das auf der Yogamatte: ein freudiges Fließen von Asana zu Asana: mal sanft und ruhig, mal fordernd und kräftig aber immer energievoll – wie das Leben selbst! Yoga-Flows für Herbst und Winter begleiten uns durch den Kurs – Meditation in Bewegung!
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, Stoppersocken

Hatha Yoga

Go with the flow
Heike Witzel-Wilhelm

32516

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:00 – 19:30 Uhr
Kein Kurs im Dezember 23 und 10.01.24
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 93,60 €

32517

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
19:45 – 21:15 Uhr
Kein Kurs im Dezember 23 und 10.01.24
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 93,60 €

Hatha Yoga mit Stuhl und im Stand

Heike Witzel-Wilhelm

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. Eine passende Yogareihe begleitet uns durch den Kurs. Die Übungen sind besonders alltagstauglich, denn Stühle gibt es überall.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, Stoppersocken

32515

12-mal, mittwochs, ab 27.09.23
09:30 – 11:00 Uhr
Kein Kurs im Dezember 23 und 10.01.24
Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG
Gebühr: 93,60 €

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.

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 26.09.23
17:40 – 18:40 Uhr
Kein Kurs am 10.10.23
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 65,40 €

35505

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
18:55 – 19:55 Uhr
Kein Kurs am 10.10.23
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 65,40 €

35506

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
20:10 – 21:10 Uhr
Kein Kurs am 10.10.23
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 65,40 €

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 26.09.23
08:45 – 09:45 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 65,40 €

35524

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
10:00 – 11:00 Uhr
Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle
Gebühr: 65,40 €

Elektronik für Kids

Frank Buse

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Grundlagen von Spannung und Strom. Ihr erhaltet eine Vorstellung der verschiedenen elektronischen Bauteile, die durch kleine Experimente sowie mit praktischen Schaltungen mit LED´s verdeutlicht werden. Außerdem wird mit Parallel- und Reihenschaltung von Schaltern, Widerständen und Kondensatoren experimentiert.
Mitzubringen: wenn vorhanden LötKolben und Zange

62500

4-mal, samstags, ab 07.10.23
10:00 – 12:15 Uhr
Neckartailfingen, Liebenauschule, Altes Gebäude, Werkraum
Gebühr: 58,00 € (inkl. 20 € Materialkosten)

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.

Das 1×1 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, Immobilien, Bitcoin? Was schützt vor Inflation?

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

11360

Mittwoch, 25.10.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,
Zimmer 9
Gebühr: 24,80 €
Kleingruppe

Gitarrenkurse

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

Gitarrenkurs für Anfänger(innen)

Martin Baur

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

27610

10-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:00 – 19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 53,30 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Martin Baur

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

27611

10-mal, mittwochs, ab 27.09.23
19:15 – 20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 53,30 €

Meditationstechniken

Sandro Nastasi

In diesem Seminar lernen Sie eine Vielfalt von psychologischen Trainingsmethoden kennen. Mit den unterschiedlichen Methoden, trainieren Sie für unterschiedliche Ziele wie Ihre soziale sowie emotionale Kompetenz, Ihre kognitiven Fähigkeiten, Ihre Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und dadurch Ihr Wohlbefinden. Mentaltrainings bedienen sich hierbei des Trainingsprinzips der Wiederholung. Sie werden einige Entspannungstechniken kennen lernen wie die progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Visualisierung, Imagination, verschiedene Meditationsarten, Fokusübungen und meditative Tätigkeiten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

32606

5-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:00 – 19:15 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,
Zimmer 9
Gebühr: 42,50 €
Kleingruppe

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 zuzugewandte Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, möglichst 2 Yogablöcke, 1 Yogagurt, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden)

32611

14-mal, montags, ab 09.10.23
10:15 – 11:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 109,20 €

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

14-mal, freitags, ab 29.09.23
08:45 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 06.10.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 91,00 €

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

14-mal, freitags, ab 29.09.23
10:15 – 11:30 Uhr
Kein Kurs am 06.10.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 91,00 €

Hatha Yoga am Abend

Marielle Wenzel

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

32615

5-mal, mittwochs, ab 27.09.23
19:30 – 20:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36,70 €

Hatha Yoga am Abend

Marielle Wenzel

32615A

8-mal, mittwochs, ab 08.11.23
19:30 – 20:45 Uhr
Kein Kurs am 06.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 58,80 €

Qi Gong zur Stressbewältigung

Die ruhigen Bewegungsübungen aus dem Liu He Gong unterstützen uns dabei, Stress abzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig werden durch das achtsame Ausführen der Übungen nicht nur unsere Körperwahrnehmung, die Koordinationsfähigkeit und unsere Muskeln gestärkt, sondern auch unser Immunsystem und unsere Lebenskraft und somit unser gesamtes Wohlbefinden. Die Übungen werden im Stand ausgeführt und können auch von Ungeübten gut erlernt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, warme Socken

Qi Gong zur Stressbewältigung

N.N.

32620

3-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:15 – 19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 20,40 €
Kleingruppe

32620A

12-mal, mittwochs, ab 18.10.23
18:15 – 19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 81,60 €
Kleingruppe

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**





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

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 05.10.23
09:00 – 10:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 42,90 €

Pilates online

Ivonne Colin

356010

7-mal, donnerstags, ab 12.10.23
09:00 – 10:00 Uhr

online – Zoom
Gebühr: 32,70 €

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 26.09.23
08:45 – 09:45 Uhr

Kein Kurs am 19.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 56,00 €

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung
Jutta Göke

35622

12-mal, dienstags, ab 26.09.23
10:00 – 11:00 Uhr

Kein Kurs am 19.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 56,00 €

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 25.09.23
08:45 – 09:45 Uhr

Kein Kurs am 18.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 56,00 €

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

13-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:15 – 20:15 Uhr

Kein Kurs am 21.12.23
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 57,40 €

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



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

10-mal, montags, ab 09.10.23
19:00 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 13.11. und 20.11.23
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 46,70 €

Fit am Morgen

Yoleidy Walddörfer

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance. Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621

13-mal, mittwochs, ab 27.09.23
08:15 – 09:15 Uhr

Kein Kurs am 20.12.23
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 57,50 €

Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

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

12-mal, montags, ab 25.09.23
17:45 – 18:45 Uhr

Kein Kurs am 16.10., 18.12.23 und 08.01.24
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 58,00 €

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

13-mal, donnerstags, ab 28.09.23
17:45 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 21.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 69,30 €

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

6-mal, freitags, 14 täglich ab 29.09.23
19:30 – 20:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 52,00 €

Kochbasics

Sven Kahlenberg

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 bestimmtes grundlegendes Wissen fehlt oder nur teilweise vorhanden ist. 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

39600

5-mal, dienstags, ab 07.11.23
18:00 – 21:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 88,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Vegane Küche – ein „Erste Hilfe“-Kochkurs

Andreas Wolf

Der Start in eine vegane Ernährung ist nicht immer einfach. Ein ausgewogener Speiseplan ist eine ganz neue Herausforderung und betrifft auch den täglichen Einkauf. Nach einer Einführung in die Theorie der veganen Ernährung wollen wir gemeinsam unterschiedliche Gerichte zubereiten und zusammen genießen.

39601

Montag, 20.11.23, 18:30 – 21:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 29,60 €

Italienisch – B1

für Fortgeschrittene
(Buch: Con piacere B1)
Angelika Kopp

44606

12-mal, donnerstags, ab 05.10.23
09:00 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 21.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 76,80 €
Kleingruppe

Anmeldung in Neckartenzlingen Telefon 07127 9344109

Mathematik Realschulabschluss

Modul I
Maria Panou

Wir werden gemeinsam die Grundkenntnisse in Mathematik wiederholen und festigen. Ziel dieses Moduls ist es, Wissenslücken zu schließen und individuelle Rechentechniken zu verbessern.

61600

4-mal, samstags, ab 23.09.23
08:00 – 10:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 100,80 €
Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Modul II
Maria Panou

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Grundlagen zu vertiefen und evtl. Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben. Ziel dieses Moduls ist es eine selbstständige und sichere Grundlage für die Prüfungen in Mathematik zu erlangen. Eine Teilnahme an diesem Kurs setzt keine Teilnahme in Modul I voraus, wird aber empfohlen.

61601

5-mal, samstags, ab 11.11.23
08:00 – 10:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Modul III
Maria Panou

Wir werden gemeinsam Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen und die wichtigsten Lösungswege umsetzen, damit die Kursteilnehmer(innen) die nötige Sicherheit für die Prüfungen erlangen. Grundlagen sollten vorhanden sein. Eine Teilnahme an diesem Kurs setzt keine Teilnahme in Modul I und Modul II voraus, wird aber sehr empfohlen.

61602

5-mal, samstags, ab 13.01.24
08:00 – 10:15 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

Powerkids – Kinder stark machen

für Grundschul Kinder
René Löffler



Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Er nimmt regelmäßigen an Aus- und Fortbildungen bei der Polizei im Arbeitskreis Gewaltprävention teil und unterrichtet an Schulen Powerkids-Kurse für Kinder.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62600

Samstag, 11.11.23, 09:00 – 15:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 49,00 €

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.

Die Zunge kann lügen – der Körper nie! – Aufschlussreiches zur Körpersprache

Vortrag mit Anmeldung
Michael Weinert

Unser Körper sendet ständig Signale aus, bewusste oder zumeist unbewusste. Diese zu erkennen, richtig zu deuten und so Ihren Gesprächspartner besser einschätzen zu können, ist das

Ziel dieses Seminars. Sie werden viel erfahren über den Zusammenhang zwischen Körper und Geist und über die Bedeutung von Gesten, Mimik und Körperhaltung. Außerdem lernen Sie nicht nur einiges über die Körpersprache Ihres Gegenübers, sondern auch über die eigene.

In sämtlichen Gesprächen, Diskussionen und auch geschäftlichen Besprechungen und Vorträgen ist die Einschätzung dieser nonverbalen Kommunikation mehr als hilfreich. Freuen Sie sich auf einen aufschlussreichen Abend.

12171

Mittwoch, 25.10.23, 19:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
Gebühr: 17,25 €

NEU

„Männer sind anders – Frauen auch!“ – Seminar: Verhaltensmuster

Vortrag mit Anmeldung
Michael Weinert

Es ist ja allgemein bekannt, dass sich Frauen und Männer bei Problemen teilweise völlig unterschiedlich verhalten. In diesem Seminar werden auf humorvolle Weise die verschiedenen Verhaltensweisen beleuchtet.

Keine Angst! Niemand muss sich hier verändern. Aber an diesem Abend werden Sie lernen, Konflikte – sei es privat oder im Beruf – psychologisch klug zu vermeiden. Sie erfahren, wie man mit liebenswerten Eigenheiten des „anderen Geschlechts“ kreativ umgehen kann und befreiende Gespräche führt.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und aufschlussreichen Abend.

12172

Mittwoch, 15.11.23, 19:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
Gebühr: 17,25 €



© Cover



Isabel Klink © privat

NEU

„Steinkalt“ – Kriminelle Autorenlesung mit Isabel Klink

Autorenlesung. Isabel Klink

Die Neuffener Autorin Isabel Klink liest aus ihrem neuen Krimi „Steinkalt“.

In ihrem ersten Fall ermittelt Kriminalpsychologin Cora Brecht im Nordschwarzwald. Ein Serienmörder hält die Bevölkerung dort in Atem. Der Mörder wählt seine Opfer scheinbar willkürlich aus, tötet in immer kürzerer Folge und mit sprichwörtlich chirurgischer Präzision. Die Presse nennt ihn den „Schwarzwald-Ripper“.

Nach der Lesung beantwortet Isabel Klink gerne Fragen rund um das Autorenssein und Bücherschreiben. Bislang sind von der Autorin drei Schwabenkrimis und ein Kinderbuch erschienen, veröffentlicht unter ihrem Namen Isabel Holoher-Knosp. Ihr Debüt „Tatort Hohenzollern“ wurde ein regionaler Bestseller.

In der Pause gibt es Fingerfood und die Gelegenheit, mit der Autorin ins Gespräch zu kommen und signierte Bücher zu erwerben.

21700

Donnerstag, 16.11.23, 19:00 – 21:00 Uhr
Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer, Nürtinger Str. 86
Gebühr: 13,00 €

Mit Yoga aktiv in den Tag

Lisa Hallerbach

Mit Sonnengrüßen bringen wir unseren Körper in Schwung und bereiten uns auf einen aktiven Tag vor. Anschließend üben wir verschiedene Yoga-haltungen, die unsere Rumpfmuskulatur stärken und verspannte Bereiche, wie z. B. im 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 Yoga-blöcke, bequeme Kleidung

32706

10-mal, dienstags, ab 26.09.23
08:30 – 9:45 Uhr
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum
Gebühr: 73,30 €



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 11.10.23
18:30 – 19:30 Uhr
Kein Kurs am 20.12.23 und 31.01.24
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 62,40 €

Tong Ling Chi Kung (Qi Gong)

Dieter Dolde

Tong Ling Chi Kung ist einzigartig in Deutschland, da sich Bewegung, Visualisierung, Atem, Akupressur und Energie zu einer Meditation verschmelzen. Die Übungsabfolgen sind einfache, fließende und gleichzeitig meditative Bewegungen. Diese sind hilfreich für den ganzen Körper und Geist, der von allen, ob alt oder jung, erlernt werden kann. Hierdurch erreichst du eine bessere Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entspannung. Nimm dir eine Auszeit aus dem Kreislauf des oft anstrengenden Lebens. In diesem Kurs werden wir den Schwerpunkt auf Übungen für Rücken und die Wirbelsäule legen. Dein Rücken wird es dir danken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder dünne Yoga Schuhe, Yogamatte, Decke, Getränk, wenn vorhanden Meditationskissen

32710

5-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:00 – 20:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 39,00 €

Zumba® Gold



Die leichte Form von Zumba®
Ilonka Kovac

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fittesseinsteiger, Schwangere, Menschen mit Bluthochdruck und für alle, die sich ein etwas langsames 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

11-mal, montags, ab 09.10.23
18:00 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 11.12. und 18.12.23
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 54,00 €

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 Muskelgrup-

pen 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

11-mal, montags, ab 09.10.23
19:00 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 11.12. und 18.12.23

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula
Gebühr: 52,80 €

NEU

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

Freitag, 13.10.23, 14:00 – 17:00 Uhr
Beuren, Freilichtmuseum

Gebühr: 15,00 € (zzgl. Eintritt)

Weihnachtsbäckerei

Alle Jahre wieder: volle Plätzchenteller. Das gehört einfach zur Advents- und Weihnachtszeit. Wir freuen uns alle darauf, wenn die Plätzchen, Gutsle, Bredla – egal wie wir sie nennen – schön gemischt angeboten werden.

Gemeinsam backen wir nach alten und neuen Rezepten. Ob Sie mit Freunden(innen), Kollegen(innen) oder Ihrer Sportgruppe teilnehmen – Backen macht mach Spaß, erst recht, wenn am Schluss die Teller bunt gefüllt sind!

Mitzubringen: Topflappen, Schürze, Geschirrtücher, Getränk und Transportbehälter für die fertigen Kreationen

Weihnachtsbäckerei: Plätzchen zur Weihnachtszeit

Anja Sigg

39771

Freitag, 24.11.23, 18:30 – 22:00 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule,
Gebäude C, Schulküche
Gebühr: 19,60 € (zzgl. 12 – 14 € für
Lebensmittel)

39772

Samstag, 25.11.23, 14:00 – 17:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule,
Gebäude C, Schulküche
Gebühr: 19,60 € (zzgl. 12 – 14 € für
Lebensmittel)

Ladies Whisky Tasting: Whiskys aus Skandinavien

Reiner Heissenberger

Whisky, reine Männersache? Von wegen! Dieser Kurs richtet sich an interessierte Whisky-Liebhaberinnen, die an diesem Abend speziell Whisky aus Skandinavien kennenlernen wollen.

Informationen zur Herstellung und Geschichte von Whisky aus Skandinavien werden anhand mehrerer Geschmacksproben anschaulich vermittelt.

In gemütlichem Ambiente bei etwas „Pub-Food“ und Musik kann man für einen Abend den Alltag hinter sich lassen und bei netten Gesprächen in die Welt des Whiskys eintauchen.

39780

Freitag, 13.10.23, 19:30 – 22:30 Uhr
Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer,
Nürtinger Str. 86

Gebühr: 36,20 € (inkl. 21,00 € für Whisky)

Glühweinwanderung in den Neuffener Weinbergen

Verbringen Sie einen genussvollen Winternachmittag in den Weinbergen der „Neuffener Toskana“ und lernen Sie bei diesem romantischen Spaziergang unterschiedliche Glühweinsorten kennen. Wir erwandern verschiedene Stationen, wo Ihnen zwei versierte Weinerlebnisführer der Weingärtnergenossenschaft Hohenneuffen allerlei Interessantes rund um den Neuffener Weinanbau vermittelt. Direkt am Wengert in der Sunset Lounge lassen wir den Nachmittag stimmungsvoll ausklingen.

Glühweinwanderung in den Neuffener Weinbergen

Führung mit Anmeldung, Werner Mönch

39781

Samstag, 11.11.23, 14:30 – 17:30 Uhr
Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz am
Schelmenwasen

Gebühr: 50,00 €

39782

Sonntag, 12.11.23, 14:30 – 17:30 Uhr
Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz am
Schelmenwasen

Gebühr: 50,00 €

Italienisch intensiv für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Azzurro A1-A2, ab Lektion 1 und
Material des Kursleiters)

Dr. Fabrizio Brena

Italienisch lernen und dabei allerlei Interessantes über Land und Leute in angenehmer Runde erfahren. A presto!

44704

8-mal, freitags, ab 20.10.23
18:00 – 19:30 Uhr
Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere
Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
Gebühr: 92,80 €
Kleingruppe

Spanisch – A 1

(Caminos hoy, Band 1, ab Lektion 6/7)
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 27.09.23
9:00 – 10:00 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, ehem. Hauptschule, Raum C 208 OG

Gebühr: 92,80 €

Kleingruppe

**BRINGEN SIE UNS
AUF IHR HANDY**



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.

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 25.09.23
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

NEU

Fit im Alter

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

35756

12-mal, montags, ab 09.10.23
16:30 – 17:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 42,00 €

35758

12-mal, montags, ab 09.10.23
17:30 – 18:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 42,00 €

Fit im Alter 60+

für Frauen
Christel Fischle-Kuschke

35757

12-mal, montags, ab 09.10.23
18:30 – 19:15 Uhr
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus
Gebühr: 42,00 €

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

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
20:00 – 20:45 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 56,00 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Sabrina Reutter

35768

14-mal, mittwochs, ab 11.10.23
17:25 – 18:10 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 56,00 €
Kleingruppe

35769

14-mal, mittwochs, ab 11.10.23
18:20 – 19:05 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 56,00 €
Kleingruppe

35770

14-mal, mittwochs, ab 11.10.23
19:15 – 20:00 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 56,00 €
Kleingruppe

Rücken-Fit

Jutta Scholz

35772

9-mal, donnerstags, ab 28.09.23
08:30 – 09:15 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 31,50 €

35772A

6-mal, donnerstags, ab 07.12.23
08:30 – 09:15 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 21,00 €

35773

9-mal, donnerstags, ab 28.09.23
09:25 – 10:10 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 31,50 €

35773A

6-mal, donnerstags, ab 07.12.23
09:25 – 10:10 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 21,00 €

35774

9-mal, donnerstags, ab 28.09.23
10:20 – 11:05 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 31,50 €

35774A

6-mal, donnerstags, ab 07.12.23
10:20 – 11:05 Uhr
Oberboihingen, Ballspielhalle
Gebühr: 21,00 €

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.

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

14-mal, dienstags, ab 26.09.23
19:05 – 19:50 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 56,00 €
Kleingruppe

NEU

Bodyfitness

Sabrina Reutter

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 Muskelkräftigung (auch mit verschiedenen Kleingeräten).

36750

14-mal, mittwochs, ab 11.10.23
20:10 – 20:55 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 56,00 €

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 Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

36758

13-mal, montags, ab 09.10.23
19:15 – 20:15 Uhr
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum
Gebühr: 78,00 €
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 09.10.23
15:15 – 16:15 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 49,60 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 10 €)

62702

12-mal, montags, ab 09.10.23
16:30 – 17:30 Uhr
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain
Gebühr: 49,60 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 10 €)

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, bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, Decke, Getränk

NEU

Yoga und Meditation

Sylvia Hawle

32803

4-mal, mittwochs, ab 04.10.23
18:30 – 20:00 Uhr
Unterensingen, Kirchhalde 18
Gebühr: 60,00 €

32804

4-mal, donnerstags, ab 23.11.23
18:30 – 20:00 Uhr
Unterensingen, Kirchhalde 18
Gebühr: 60,00 €

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 04.10.23
08:45 – 10:00 Uhr
Kein Kurs am 25.10., 29.11., 13.12. und 20.12.23
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff
Gebühr: 65,00 €

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 05.10.23
10:40 – 11:40 Uhr
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 49,10 €



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

14-mal, montags, ab 25.09.23
09:00 – 09:45 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 49,00 €

35822

14-mal, montags, ab 25.09.23
10:00 – 10:45 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 49,00 €

35824

14-mal, montags, ab 25.09.23
18:00 – 18:45 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 49,00 €

35825

14-mal, montags, ab 25.09.23
19:00 – 19:45 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 49,00 €

35826

14-mal, montags, ab 25.09.23
20:00 – 20:45 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23
Unterensingen, Bettwiesenhalle, Gymnastikraum
Gebühr: 49,00 €

Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

NEU

Kinderyoga – Schnupperkurs

für Kinder von 7–10 Jahren
 Sylvia Hawle



Wir machen Übungen zu fröhlicher Yoga-Musik. Dabei wird deine Rückenmuskulatur kräftiger und dein Gleichgewichtssinn verbessert sich. Wir singen Mantras, haben Spaß und probieren alle möglichen Yogahaltungen aus. Gezielte Atemübungen gehören auch dazu ebenso wie Phasen der Entspannung, der Konzentration und der Meditation. So entwickelst Du dein ganz eigenes Gefühl zu dir und deinem Körper.

Mitzubringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk,

62800

4-mal, mittwochs, ab 04.10.23
 16:30 – 17:30 Uhr
 Unterensingen, Kirchhalde 18
 Gebühr: 33,00 €

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.

Weihnachtsgeschenke aus Makramee

Christina Gougousis

Makramee, eine Knüpftechnik, die es seit Jahrzehnten gibt ist wieder im Trend! In diesem Kurs werden wir Schritt für Schritt individuelle Kunstwerke, handgemachte Accessoires und Dekoartikel herstellen, die wir zu Weihnachten unseren „Lieblingsemenschen“ verschenken können. Windlichter, Schlüsselanhänger, Weihnachtsdeko, Weihnachtsbaumschmuck sind nur einige Ideen, die umgesetzt werden können. Entdecken und pflegen Sie mit uns Ihre Kreativität.

Mitzubringen: Schere (geeignet für Garn)

27911

3-mal, samstags, ab 18.11.23
 14:00 – 17:00 Uhr
 Kein Kurs am 02.12.23
 Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1
 Gebühr: 64,20 € (inkl. 15 € Materialkosten)

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

11-mal, montags, ab 09.10.23
 17:00 – 18:15 Uhr
 Kein Kurs am 30.10., 06.11., 18.12.23 und 22.01.24
 Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
 Gebühr: 71,50 €

32902

11-mal, montags, ab 09.10.23
 18:30 – 19:45 Uhr
 Kein Kurs am 30.10., 06.11., 18.12.23 und 22.01.24
 Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
 Gebühr: 71,50 €

32903

11-mal, montags, ab 09.10.23
 20:15 – 21:30 Uhr
 Kein Kurs am 30.10., 06.11., 18.12.23 und 22.01.24
 Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße
 Gebühr: 71,50 €

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, evtl. Decke, Sitzkissen

32905

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23
 20:15 – 21:30 Uhr
 Kein Kurs am 04.10.23
 Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
 Gebühr: 102,70 €
 Kleingruppe

Hui Chun Gong

Heidi Höschele

Hui Chun Gong ist eine spezielle Unterform des Qi Gongs, das von Monnica Hackl nach Deutschland gebracht wurde, autorisiert durch ihren Meister aus Singapur. Es handelt sich um eine abgeschlossene Übungsreihe, die zur Atem- und Bewegungstherapie gehört, in China Qi Gong (Energie-Arbeit) genannt. Die Abfolge der Übungen ist sehr ausgeklügelt, mit einem hohen Wirkungspotential auf den Stoffwechsel. Alle körperlichen und psychischen Prozesse werden positiv beeinflusst. Körper und Geist tanken neue Energie und Vitalität. Die Übungen werden im Stehen mit langsamen, fließenden Bewegungen durchgeführt, sind relativ leicht zu erlernen und werden von den meisten Menschen als angenehm empfunden. Auch wenn Sie nicht so fit sind, es zählt allein die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Aber auch die Sportlichen spüren die positive Wirkung, weil sie durch die langsamen Bewegungen von einem Leistungsziel „herunterkommen“, die Entspannung spüren und trotzdem das Gefühl haben, etwas aktiv für sich zu tun. Ergänzt wird die Übungsreihe durch Gesichts-, Finger- und Fußübungen sowie Imaginations- und Entspannungsübungen aus dem stillen Qi Gong.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

32910

10-mal, donnerstags, ab 09.11.23
 17:15 – 18:15 Uhr
 Wolfschlugen, Grundschule, Aula
 Gebühr: 68,00 €

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

10-mal, dienstags, ab 10.10.23
 18:00 – 19:00 Uhr
 Wolfschlugen, Grundschule, Aula
 Gebühr: 46,70 €

35925

10-mal, dienstags, ab 10.10.23
19:15 – 20:15 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 46,70 €

Locker und beschwingt am Abend

Rücken-, Schulter- und Nackenstretching
N.N.

Die Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur wird mit Hilfe verschiedener Kleingeräte zu flotten lateinamerikanischen Rhythmen gelockert, gedehnt und gekräftigt. Beschwingt und locker kann dann der Feierabend beginnen.

Mitzubringen: Matte, Socken, Kissen, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

35927

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23
17:50 – 18:50 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 74,70 €
Kleingruppe

Rücken in Bewegung

N.N.

Das in diesem Kurs angebotene intensive, klassische Rückentraining wird schrittweise mit weiteren Übungen ergänzt. Dies ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Schwerpunkt der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte, Handtuch, Getränk

35926

14-mal, mittwochs, ab 27.09.23
19:00 – 20:00 Uhr
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus
Gebühr: 74,70 €
Kleingruppe

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

13-mal, dienstags, ab 10.10.23
20:30 – 21:30 Uhr
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 60,70 €

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

14-mal, donnerstags, ab 28.09.23
18:50 – 19:50 Uhr
Kein Kurs am 21.12.23
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 74,70 €

36982

14-mal, donnerstags, ab 28.09.23
20:00 – 21:00 Uhr
Kein Kurs am 21.12.23
Wolfschlugen, Grundschule, Aula
Gebühr: 74,70 €



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



62900

Samstag, 18.11.23, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 25.11.23, 15:00 – 17:00 Uhr
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 15,50 €
Erwachsene zahlen 19,00 €

62901

Samstag, 13.01.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag, 27.01.24, 15:00 – 17:00 Uhr
Kein Kurs am 20.01.24
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle
Gebühr: 15,50 €
Erwachsene zahlen 19,00 €

ZUMBA® Kids

für Kinder von 7–11 Jahren
Kirstin Kronmüller



ZUMBA® steht für Bewegung und Spaß – eine ideale Kombination, die auch bei Kindern sehr gut ankommt. Bei ZUMBA® können die Kinder gemeinsam tanzen, ganz egal, wie viel Talent oder Vorkenntnisse sie haben. Es kommt nur darauf an, mitzumachen und Spaß dabei zu haben. Beim Erstellen und Erlernen von einfachen Choreographien üben wir uns zusammen in Koordination, Konzentration und Kreativität.

Mitzubringen: Sportkleidung

62904

14-mal, freitags, ab 29.09.23
17:30 – 18:30 Uhr
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 56,00 €

ZUMBA® Jugendliche

für Kinder ab 12 Jahre
Kirstin Kronmüller



62905

14-mal, freitags, ab 29.09.23
18:30 – 19:30 Uhr
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum
Gebühr: 56,00 €

Verschenken Sie einen Kurs

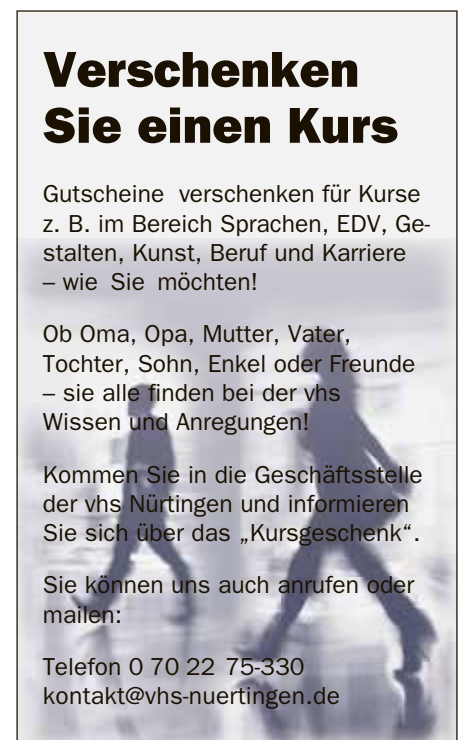
Gutscheine verschenken für Kurse z. B. im Bereich Sprachen, EDV, Gestalten, Kunst, Beruf und Karriere – wie Sie möchten!

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 75-330
kontakt@vhs-nuertingen.de



vhs-Kalender: 2. Semester 2023

Einzelveranstaltungen, Vorträge, Führungen, Fahrten

September

12.09.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus (11281), Prof. Dr. Paula Diehl	online
13.09.	19:00	Führung mit Anmeldung: „Mädelsabend“ mit KunstGenuss, Constanze Halsband (22001)	Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung
16.09.	09:00	Information und Beratung: Sprachberatung Deutsch	Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01
17.09.	17:45	Original mit Untertitel: Nostalgiä, Französisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
19.09.	20:15	Original mit Untertitel: Nostalgiä, Französisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
23.09.	10:00	Führung mit Anmeldung: Wildpflanzen und Kräuter – erkennen und verwenden, Rosmarie Sievers (31520)	Neckartailfingen, Treffpunkt: Parkplatz Liebenau Sporthalle
24.09.	17:30	Führung mit Anmeldung: Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick, Vera Romeu (22002A)	Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
24.09.	17:45	Dokumentarfilm: Der Mann, der seine Haut verkaufte, Drama; Tunesien 2020; 104 min; Regie Kaouther Ben Hania	Nürtingen, Kinopalast
26.09.	20:15	Dokumentarfilm: Der Mann, der seine Haut verkaufte, Drama; Tunesien 2020; 104 min; Regie Kaouther Ben Hania	Nürtingen, Kinopalast
27.09.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: „Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission (11180), Prof. Dr. Bernhard Maier	online
29.09.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Die Gruppe Zero, Constanze Halsband (22000A)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
30.09.	10:00	Führung mit Anmeldung: Esslinger Weinberge: Weinbergwanderung, Sandra Schneider (39055)	Esslingen, Treffpunkt: Frauenkirche, Untere Beutau 7

Oktober

06.10.	15:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014A)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
08.10.	17:45	Original mit Untertitel: Der Hochzeitsschneider von Athen, Griechisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
08.10.	11:00	Vortrag: Platonischer Eros – zu Platons Symposion, Dr. phil. Thomas Oser (12301)	Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
08.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Grausamer Despot oder kolonialer Held? – Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur, Dr. Julia Seibert (11181)	online
09.10.	19:00	Vortrag: Die Gärten des Albert Lilienschein in Nürtingen und Württemberg, Thomas Hauptmann (11101)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
10.10.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller Gesprächsreihe mit prominenten und interessanten Gästen, Prof. Dr. Rainer Nübel (11203A)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
10.10.	20:15	Original mit Untertitel: Der Hochzeitsschneider von Athen, Griechisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
11.10.	15:00	Lesung: „Lächle, und die Welt verändert sich.“ – Lesung des Autorenkreises „wortWerk“, Angelika B. Lauppe (21005)	Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
12.10.	18:30	Vortrag mit Anmeldung: Durchblick behalten im Alltag – Veranstaltung im Rahmen der „Woche des Sehens“, Sabine Backmund (11301)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
13.10.	14:00	Führung mit Anmeldung: Pilzführung bei den Bürgerseen, Dr. Norbert Haiß, Dr. Claudia Görke (11400)	Kirchheim
13.10.	16:00	Führung mit Anmeldung: Erkenbrechtsweiler – Ein Rundgang für Zugezogene und Alteingesessene, Andreas Ziegler (11130)	Erkenbrechtsweiler, Treffpunkt: Bürgerhaus
14.10.	14:00	Führung mit Anmeldung: Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen (11402)	Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte Nürtingen
15.10.	14:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014B)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
16.10.	18:30	Vortrag mit Anmeldung: Herbstputz unverpackt für neugierige Menschen, Melanie Hoß, Anne Leuthold, Glas & Beutel Unverpackt (11405)	Nürtingen, Glas & Beutel Unverpackt-Laden
16.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: 400 Jahre Shakespeare's First Folio, Eckhard Finckh (21013)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
17.10.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Technik für Schwerhörige – besser hören, besser leben mit technischen Hilfsmitteln, Christine Blank-Jost (11302)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
17.10.	18:00	Autorenlesung: Genusslesung mit Kinofeeling: Töchter des Glücks, Maria Nikolai (21310)	Frickenhäuser, Altenbegegnungsstätte
17.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann, Prof. Dr. Vera Maier (11480)	online
17.10.	19:30	Vortrag: Die Hammer Therapie, Michaela Haupt (31101)	Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
18.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Euro-Islam: Der (Un-)Sinn eines Begriffs, Dr. Mahmut Abdallah (11205)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

18.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Gut durch den Winter mit Schüßler-Salzen, Michaela Haupt (34102)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
19.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?, Malgorzata Müller (40080)	online
19.10.	18:00	Information und Beratung: Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
20.10.	18:00	Führung mit Anmeldung: Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur, Vera Romeu (22002B)	Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
22.10.	17:45	Dokumentarfilm: Europa Passage, Deutschland 2022; 90 min; OmU; Regie Andrei Schwartz	Nürtingen, Kinopalast
23.10.	18:30	Vortrag mit Anmeldung: „Sitz, Platz, bei Fuß!“ – Mein Hund hört mir nicht zu, Ingrid Meyer (11420)	Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Fachraum 2. Stock
23.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Der/die Preisträger (in) des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels 2023 (21802)	online
23.10.	19:30	Vortrag: Pablo Picasso – zum 50. Todestag, Barbara Honecker (22111)	Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
24.10.	20:15	Dokumentarfilm: Europa Passage, Deutschland 2022; 90 min; OmU; Regie Andrei Schwartz	Nürtingen, Kinopalast
25.10.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Faszien(ierende) Bewegung für den Rücken, Michaela Haupt (34101)	Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
25.10.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Die Zunge kann lügen – der Körper nie! – Aufschlussreiches zur Körpersprache, Michael Weinert (12171)	Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
26.10.	19:30	Lesung: Friedrich Hölderlin – Biographie seiner Jugend, Prof. Dr. Sabine Doering (21009)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
27.10.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Kometen, Sterne, Tierkreiszeichen – Astrologie und Astronomie in der Kunst, Constanze Halsband (22000B)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
27.10.	18:30	Autorenlesung: Nordexpedition oder Reise der entzauberten Nebelkrähe, Laura Schöffner (21200)	Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
28.10.	09:00	Führung mit Anmeldung: Pilzführung bei den Bürgerseen, Dr. Norbert Haiß, Dr. Claudia Görke (11401)	Kirchheim
29.10.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land (11282), Richard C. Schneider	online

November

06.11.	19:00	Vortrag: Schwäbisches in Wort und Literatur – mal heiter, mal nachdenklich, Albrecht Fetzer (11102)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
10.11.	15:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014C)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
10.11.	19:30	Literarisch-musikalischer Abend: „Die Blätter fallen, fallen wie von weit“ (Rilke) – Poetisch-musikalische Reise durch den Herbst, Dr. Waltraud Falardeau, Sabine Burkhardt, Andreas Baumann (21011)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
11.11.	14:30	Führung mit Anmeldung: Glühweinwanderung in den Neuffener Weinbergen, Werner Mönch (39781)	Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz am Schelmenwasen
12.11.	14:30	Führung mit Anmeldung: Glühweinwanderung in den Neuffener Weinbergen, Werner Mönch (39782)	Neuffen, Treffpunkt: Wanderparkplatz am Schelmenwasen
12.11.	14:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014D)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
12.11.	17:45	Original mit Untertitel: 20.000 Arten von Bienen, Spanisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
13.11.	18:30	Vortrag mit Anmeldung: Selbstheilungskräfte aktivieren bei einer Entspannungsreise, Silvia Bauer (32200)	Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal
14.11.	20:15	Original mit Untertitel: 20.000 Arten von Bienen, Spanisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
15.11.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Hölderlin und Kepler. Zur Parallelität zweier unvollendeter Schwäbischer Laufbahnen, Hans-Joachim Albinus (21007)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
15.11.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: „Männer sind anders – Frauen auch!“ – Seminar: Verhaltensmuster, Michael Weinert (12172)	Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere Hauptschule, vhs-Raum 1. OG
16.11.	18:00	Information und Beratung: Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
16.11.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten, Prof. Dr. Thomas Bugnyar (11482)	online
16.11.	19:00	Autorenlesung: „Steinkalt“ – Kriminelle Autorenlesung, Isabel Klink (21700)	Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer, Nürtinger Str. 86
19.11.	11:00	Vortrag: Hannah Arendt – Über das Böse, Johanna Kosch (12302)	Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
20.11.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Evolution des Menschen – vom Beginn des Lebens bis Hölderlin. Eine kurze Geschichte des Lebens., Prof. Dr. Harald Rösner (11404)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
21.11.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Schönes und Tragisches aus Israel und Palästina. Nachrichten und Erfahrungen von diessseits und jenseits der grünen Linie, Michael Walter, Eckardt Zehner (11206)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
26.11.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Verdrängte Frauen der Kunstszene:Roberta Gonzales, Greta Domnick, Margarethe Schreiber-Rüffer, Lily Hildebrandt, Vera Romeu (22002C)	Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
26.11.	19:30	Vortrag mit Anmeldung: Die Intelligenz der Bienen (11483), Prof. Dr. Lars Chittka	online
26.11.	17:45	Dokumentarfilm: Im Zeichen der Spinne, Thriller; Dänemark, Deutschland, Frankreich, Schweden 2022; 115 min; Regie Ali Abbasi	Nürtingen, Kinopalast

28.11.	20:15	Dokumentarfilm: Im Zeichen der Spinne, Thriller; Dänemark, Deutschland, Frankreich, Schweden 2022; 115 min; Regie Ali Abbasi	Nürtingen, Kinopalast
Dezember			
01.12.	15:00	Führung mit Anmeldung: SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum, Melina Wießler (11105A)	Nürtingen, Stadtmuseum
02.12.	15:00	Autorenlesung: Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ... – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre, Beate Treutner (21006)	Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum
03.12.	13:30	Führung mit Anmeldung: Stäffele rauf und zurück – ein glühendes Winterglück!, Bernd Möbs (21018)	Stuttgart, Treffpunkt: Opernhaus, Haupteingang
08.12.	15:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014E)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
08.12.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller Gesprächsreihe mit prominenten und interessanten Gästen, Prof. Dr. Rainer Nübel (11203)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
10.12.	14:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014F)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
10.12.	17:45	Original mit Untertitel: Amsterdam, Englisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
12.12.	20:15	Original mit Untertitel: Amsterdam, Englisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
16.12.	15:00	Führung mit Anmeldung: SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum, Melina Wießler (11105B)	Nürtingen, Stadtmuseum
22.12.	16:30	Führung mit Anmeldung: Saufen und Dichten zwischen Bohnen im Rotlicht. Literarischer und stadthistorischer Spaziergang durch Bohnen- und Leonhardsviertel, Bernd Möbs (21017)	Stuttgart, Treffpunkt: Charlottenplatz, vor Weinstube „Kiste“
Januar			
05.01.	15:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014G)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
11.01.	19:00	Vortrag mit Anmeldung: Yoga Nidra – Vortrag, Aurelia Ueberschuf (33250)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101
13.01.	15:00	Führung mit Anmeldung: SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum, Melina Wießler (11105C)	Nürtingen, Stadtmuseum
14.01.	14:00	Führung mit Anmeldung: Stuttgart wie im Hochgebirge – Seilbahn, Zahnradbahn und viel Natur, Bernd Möbs (11107)	Stuttgart, Treffpunkt: Marienplatz, Haltestelle Zahnradbahn
14.01.	17:45	Original mit Untertitel: Der Geschmack der kleinen Dinge, Französisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
14.01.	17:30	Führung mit Anmeldung: Greta und Ottomar Domnick und ihr Lebenswerk, Vera Romeu (22002D)	Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
16.01.	20:15	Original mit Untertitel: Der Geschmack der kleinen Dinge, Französisch mit dt. Untertiteln	Nürtingen, Traumpalast
19.01.	15:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014H)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
20.01.	19:30	Textperformance mit Anmeldung: Möcht' ich ein Komet sein? Akademie für gesprochenes Wort (21008B)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
21.01.	11:00	Vortrag: Jean Paul Sartre: Zur Freiheit verurteilt, Dr. Peter Vollbrecht (12303)	Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei
22.01.	19:30	Vortrag: Amedeo Modigliani – Moderne Blicke, Barbara Honecker (22112)	Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA
26.01.	15:00	Führung mit Anmeldung: SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum, Melina Wießler (11105D)	Nürtingen, Stadtmuseum
28.01.	11:00	Führung mit Anmeldung: Die abstrakte Malerei der Nachkriegszeit: Willi Baumeister, Fritz Winter, Hans Hartung und Pierre Soulages, Vera Romeu (22002E)	Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe
Februar			
02.02.	20:00	Vortrag mit Anmeldung: Da hat es Klick gemacht! – Lesung des Autorenkreises Atmosphäre, Autorenkreis Atmosphäre, Beate Treutner (21010)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller
09.02.	15:00	Führung mit Anmeldung: Die neue Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus, Melina Wießler (21014I)	Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung
10.02.	15:00	Führung mit Anmeldung: SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum, Melina Wießler (11105E)	Nürtingen, Stadtmuseum
18.02.	17:45	Dokumentarfilm: Silence Radio, Schweiz, Mexiko 2019; 78 min; Regie Juliana Fanjul	Nürtingen, Kinopalast
20.02.	20:15	Dokumentarfilm: Silence Radio, Schweiz, Mexiko 2019; 78 min; Regie Juliana Fanjul	Nürtingen, Kinopalast
23.02.	15:00	Führung mit Anmeldung: SPIELEN – Führung durch die Erlebniswelt im Stadtmuseum, Melina Wießler (11105F)	Nürtingen, Stadtmuseum

Bei Exkursionen und Fahrten ist in der Regel eine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie die ausführlichen Beschreibungen im Programmteil. Die in Klammer gesetzte Kursnummer hilft Ihnen bei der Suche in Programmteil.

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**

Anmeldung in Nürtingen:

– **vhs-Geschäftsstelle**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2

– **Berufliche Bildung**
Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 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

BERATUNGSTAG: NÜRTINGEN | SCHLOSSBERGSCHULE | KIRCHSTRASSE 23

DEUTSCH: Samstag, 16.09.23 | 9–12 Uhr, (Anmeldung erforderlich: 07022/75-180) | Keine Gebühr

FREMSPRACHEN: online siehe www.vhs-nuertingen.de oder telefonisch 07022/75-355

Geschäftsbedingungen

Anmeldung für Veranstaltungen

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer melden sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, persönlich, telefonisch oder per Internet bei der Volkshochschule in Nürtingen bzw. den vhs-Außenstellen an. Sie füllen dazu die Anmeldekarte (diese ist dem Programm beigelegt und liegt in den Büros der Volkshochschule aus) beziehungsweise das online-Formular vollständig aus oder geben Ihre Daten telefonisch durch. Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für interne Zwecke gespeichert oder verarbeitet.
- Eine telefonische Anmeldung sowie die Anmeldung per Internet oder Weitemeldeliste ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats möglich.
- Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, die Ihnen bei schriftlicher, telefonischer und online-Anmeldung zugeschickt wird. Diese ist zur Veranstaltung mitzubringen und auf Verlangen vorzuzeigen.
- Abbuchungen erfolgen innerhalb von 4 Wochen nach dem ersten Kurstag. Unsere Gläubiger-ID lautet: DE34ZZZ00000091604.
- Überweisungen sollen an die Kreissparkasse Esslingen
IBAN DE23 6115 0020 0010 2001 44
BIC ESSLDE66XXX bis zu Beginn der Veranstaltung erfolgen.
- Barzahlungen sind nur bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle möglich.
- Für Einzelveranstaltungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich. Die Gebühr wird am Veranstaltungsort bezahlt.

Gebühren

- Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Nürtingen sind Gebühren nach den Bestimmungen der Gebührenordnung zu bezahlen. Die Gebühren sind jeweils angegeben. Kosten für Lehrbücher sind in den Gebühren in der Regel nicht enthalten.
- Gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung zahlen Schüler(innen), Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeld I-Empfänger (innen) und Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leisten, eine um 20 Prozent ermäßigte Gebühr, Familienpassinhaber (Stadt Nürtingen), Arbeitslosengeld II-Empfänger(innen) und Asylsuchende bezahlen eine um 50 Prozent ermäßigte Gebühr, sofern nichts anderes angegeben ist. Ermäßigungen werden nicht rückwirkend gewährt und gelten nur für natürliche Personen.
- Die Gebühren sind vor Beginn des Kurses zu bezahlen. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, muss die Gebühr erhöht oder der Kursumfang gekürzt werden. Wird eine Veranstaltung abgesagt, erhalten die Teilnehmer(innen) gegen Vorlage der Anmeldebestätigung die Gebühr zurückerstattet.
- Fallen ein oder mehrere Kurstermine wegen der Nichtverfügbarkeit der erforderlichen Räume oder des Ausfalls des/der Dozenten/ in aus, kann die Volkshochschule Nachholtermine festlegen. Dies gilt auch für den Terminausfall auf Grund höherer Gewalt und technischer Störungen. In diesem Fall stehen dem Kursteilnehmenden keine Erstattungsansprüche zu.
- Ein Rücktritt von Tagesfahrten, Tagesseminaren und Wochenendveranstaltungen muss

spätestens acht Tage vor dem Veranstaltungstag erfolgen. Bei Kursen bis zu fünf Veranstaltungstagen können Sie spätestens fünf Tage vor Beginn, bei Kursen ab sechs Veranstaltungstagen spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstag (mit Zustimmung der Volkshochschule) zurücktreten. Der Rücktritt muss in allen Fällen durch Abmelden bei der Geschäftsstelle beziehungsweise Außenstelle unter Rückgabe der Anmeldebestätigung erfolgen.

- Ist in Kursen ab 6 Terminen eine weitere Teilnahme aus nachweislich nicht zu vertretenden Gründen nicht möglich, so kann innerhalb des ersten Kursdrittels die Gebühr auf Antrag anteilig zurückerstattet werden.
- In sämtlichen Erstattungsfällen ist die Volkshochschule berechtigt, einen Verwaltungskostenanteil einzubehalten.

Haftung und Versicherung

Schadensersatzansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Für Diebstähle und Verlust von Eigentum einschließlich Garderobe kann keinerlei Haftung übernommen werden.

Bekanntmachungen

In den Amtsblättern der Gemeinden wird auf die Veranstaltungen hingewiesen. Einzelveranstaltungen werden in der Nürtinger Zeitung und in den Amtsblättern der Gemeinden angezeigt. Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Es besteht keine Haftung für Druckfehler.

Kalender für das 2. Semester 2023

	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR 2024	FEBRUAR 2024
Montag	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Dienstag	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Mittwoch	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Donnerstag	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Freitag	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 18 26	2 9 16 23
Samstag	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
Sonntag	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 21	4 11 18 25

Beratungstage Sprachen:

Deutsch: Sa., 16.09., 09:00–12:00 Uhr
(Anmeldung erforderlich) Schloßbergschule | Kirchstraße 23
Fremdsprachen: online siehe www.vhs-nuertingen.de
oder telefonisch 07022/75 - 355

Infoabende Beruf & Karriere:

IHK-Aufstiegsfortbildungen (Webseminare)
Do., 19. 10. 23, 18.00–19.30 Uhr
Do., 16. 11. 23, 18.00–19.30 Uhr

Feiertage, Ferien:

Semesterbeginn: 25.09.2023
Semesterende: 04.02.2024

Anmeldung ab sofort:
persönlich, schriftlich und
telefonisch 0 70 22 75-330
oder online unter
www.vhs-nuertingen.de

**Anmeldungen für Veranstaltungen
in den Außenstellen bitte direkt an
die Außenstellen.**

**Auskunft und Beratung:
Allgemeine Weiterbildung:**

Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
Telefon 0 70 22 75-330

Beruf und Karriere:

Hölderlinhaus,
Schloßgartenstraße 2
Telefon 0 70 22 75-341

Geschäftszeiten:

Mo. + Di. 9–12 und 14–17 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 9–12 und 14–18 Uhr
Freitag 9–12 Uhr.

BERATUNGSTAG:

DEUTSCH

Sa., 16.09., 9:00–12:00 Uhr
nach vorheriger telefonischer
Anmeldung 0 70 22 75-180
Keine Gebühr

Schloßbergsschule | Kirchstraße 23

FREMDSPRACHEN

online unter www.vhs-nuertingen.de

Impressum

Volkshochschule Nürtingen
Mitglied im Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e.V.

Träger: Stadt Nürtingen

Leiterin: Sandra Schneider

Fachbereichsleiter(innen):

Yvonne Beiß, Petra Garski-Hoffmann,
Michael Schilling, Dr. Peter Sindlinger

Sachbearbeitung: Susanne Beck-Frank,
Diana Dahler, 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 2/23

Bitte in Blockschrift
ausfüllen!

vhs Volkshochschule
Nürtingen

Kurs-Nr. Kurztitel: _____ € _____

Kurs-Nr. Kurztitel: _____ € _____

Familienname: _____ Vorname: _____

Herr/Frau (nicht zutreffendes streichen) Geburtstag*: _____ Geburtsjahr: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon tagsüber*: _____ Mobil*: _____

E-Mail: _____

Bei Ermäßigungsanspruch hier Grund angeben und Nachweis vorlegen oder Kopie beilegen:

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nürtingen an.

Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit der Datenspeicherung einverstanden:

Datum _____ Unterschrift _____

Gewünschte Zahlungsart (ankreuzen): Abbuchung (siehe Rückseite) Überweisung Barzahlung

* Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige ich die vhs Nürtingen, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ0000091604, in stets widerruflicher Weise die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Nürtingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Unterschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

Anschrift des Kontoinhabers
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

*freiwillige Angabe

Volkshochschule
Nürtingen
Frickenhäuser Straße 3

72622 Nürtingen

Überzeugen
Sie sich:
0711 3909-0

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK

2023 *vor Ort*

1. Platz

Esslingen, Kirchheim unter Teck, Nürtingen

PRIVATKUNDENBERATUNG

 **Volksbank
Mittlerer Neckar eG**

 Inklusive
**DIGITAL-
CHECK**

www.geprüfte-beratungsqualität.de
Test: Januar 2023 | Im Test: 14 Banken | Getestet in drei Standorten

Willkommen
bei der „BESTEN
BANK vor Ort“.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ausgezeichnet für Service und Beratung.
Kommen auch Sie zur „BESTEN BANK vor Ort“
in Esslingen, Kirchheim unter Teck und Nürtingen.
Im unabhängigen Bankentest der Gesellschaft für
Qualitätsprüfung belegen wir erneut den 1. Platz.

**Volksbank
Mittlerer Neckar eG**

