



Semesterschwerpunkt:  
**Demokratie und Frieden**  
kostbar und gefährdet





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

1



**junge vhs**

11



**vhs unterwegs**

14



## Gesellschaft und Leben

Geschichte/Heimatgeschichte 16  
Politik und Gesellschaft 17  
Recht/Finanzen 21  
Bildung für nachhaltige Entwicklung,  
Umweltbildung und Verbraucherfragen 21



## Kunst und Kultur

Literatur 24  
Kunst 27  
Fotografie / Video / Internet 29  
Radieren / Malen / Zeichnen 30  
Keramik / Gestalten / Werken 31  
Mode und Kosmetik 32  
Musik und Spiel 32



## Gesundheitsbildung

Rund um Körper und Gesundheit 33  
Yoga 34  
Yoga – Workshops 35  
Qi Gong und Taiji 36  
Körpererfahrung und -wahrnehmung 37  
Pilates 37  
Wirbelsäulengymnastik 37  
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness 39  
Tanzfitness und Trends 39  
Angebote im Wasser 40  
Kochen und genießen 40  
Gesund und nachhaltig 41  
Backen 41  
Weinkultur und andere Spezialitäten 42  
Kochkulturen 42



## Sprachen

Fremdsprachen 44  
Englisch 45  
Französisch 48  
Filme in Originalsprache 49  
Italienisch 51  
Spanisch 53  
Selten unterrichtete Sprachen 55



## Beruf und Karriere

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss 56  
Führung & Zusammenarbeit 57  
Marketing & Vertrieb 57  
Kaufmännisches Fachwissen 58  
Technik & Design 58  
Office 59  
Internet & Multimedia 61  
Business-Line English 62



## Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen 63  
Aichtal 63  
Bempflingen 65  
Erkenbrechtsweiler 66  
Frickenhausen 67  
Großbettlingen 68  
Neckartailfingen 70  
Neckartenzlingen 71  
Neuffen 74  
Oberboihingen 76  
Unterensingen 77  
Wolfschlugen 79

Geschäftsbedingungen / Kalender 80

Impressum Umschlag hinten  
Anmeldekarte Umschlag hinten

### Anmeldung ab sofort:

persönlich, schriftlich und  
telefonisch 07022 75-330 oder  
online unter [www.vhs-nuertingen.de](http://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](mailto:kontakt@vhs-nuertingen.de)

**Beruf und Karriere:**  
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2  
Telefon 07022 75-341  
[beruf@vhs-nuertingen.de](mailto:beruf@vhs-nuertingen.de)

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

# Grußwort

## Lange Nacht der Demokratie am 2. Oktober 2024



© pixabay

Sie ist kostbar und gefährdet, die Idee schon 2400 Jahre alt und eine europäische: Demokratie – Herrschaft des Volkes.

Und doch scheint es an der Zeit zu sein, sich den grundlegenden Gedanken wieder ins Bewusstsein zu rufen: Was bedeutet Demokratie? Was bedeutet es für mich, für dich, für Sie und für die Politiker, die wir wählen?

Am 2. Oktober 2024 findet auf Initiative der der Allianz für Beteiligung e.V., des Demokratiezentrum Baden-Württemberg, der Kirchlichen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Baden-Württemberg (KiLAG), des Landesjugendrings Baden-Württemberg e.V., der Landeszen-

trale für politische Bildung Baden-Württemberg und des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg e.V. zum ersten Mal die lange Nacht der Demokratie statt.

In der Langen Nacht der Demokratie soll in Städten und Dörfern in vielfältigsten Formaten über Demokratie diskutiert, philosophiert und gestritten werden. Politiker\*innen, Bürger\*innen, Journalist\*innen und Erwachsenenbildner\*innen, Jung und Alt treffen an zentralen Orten einer Kommune aufeinander, jenseits des Seminarraums, auf Augenhöhe, im Austausch und in der Auseinandersetzung mit Demokratie. Vor Ort finden sich verschiedene Akteur\*innen zusammen und gestalten gemeinsam „ihre“ Nacht der Demokratie. Gleichzeitig sendet die Lange Nacht

der Demokratie ein deutliches Signal für die Demokratie aus.

In diesem Sinne widmet sich der Semesterschwerpunkt in diesem Herbst-/Wintersemester diesem Thema – lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ihre

*S. Schneider*

(vhs Leitung)

mit dem gesamten vhs Team

*J. Amm*

(Leitung Kulturamt)

## Semesterschwerpunkt

Kostbar und gefährdet:

### DEMOKRATIE UND FRIEDEN

Der Großteil der Deutschen kennt es nicht anders und hat es unhinterfragt als Selbstverständlichkeit genossen: in einem demokratischen Staat und in Frieden zu leben. Kriege waren weit weg und unsere Demokratie nicht zu erschüttern.

Doch diese Gewissheit ist brüchig geworden. Seit dem Angriff Russlands auf die Ukraine herrscht Krieg im Herzen Europas. Auch die eskalierende Situation im Gaza seit dem Angriff der Hamas auf Israel am 7.10. 2023 erschüttert uns.

Doch die Krisenherde kommen nicht nur von außen näher. Populismus und Rechtsextremismus setzen unsere Demokratien auch von innen unter Druck. Der Soziologe Andreas Reckwitz kommt mit Blick auf den Aufstieg des rechten Populismus in den USA und in Europa zu dem Befund: „Die Demokratie ist im Westen selbst also gegenwärtig alles andere als stabil, sondern steht unter Beschuss.“\*

Demokratie und Frieden sind eben keine Selbstverständlichkeit. Sie sind ein kostbares

Gut, für das wir alle eintreten müssen und dem wir als vhs aus diesem Grund unseren Semesterschwerpunkt widmen.

Mit Krieg und Frieden beschäftigen sich gleich mehrere Veranstaltungen, so u.a. die Vorträge „Wie weiter? Der Nahost-Konflikt“, „Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas“ und „Krieg und Frieden – Wie sicher ist die Welt?“. Prof. Rainer Nübel spricht mit Prof. Uli Jäger unter dem Titel „Friedenspädagogische Denkanstöße in Zeiten des Krieges“ im Rahmen der 45. Nürtinger Friedenswochen darüber, wie man auch und besonders in Zeiten des Krieges über Frieden nachdenken kann.

Daran, was passieren kann, wenn Diktatoren an die Macht kommen und Minderheiten oder politisch Andersdenkende unkontrolliert verfolgen können, erinnert eindringlich die szenische Lesung mit Gesang „Und der Regen rinnt ...“. Auch die beiden Führungen ins „Hotel Silber“ und auf den Spuren von Eugen Bolz mahnen zur Wachsamkeit, hatte Bolz, der 1945 von den Nationalsozialisten hingerichtet wurde, doch 1333 mit seiner Zentrumspartei für Hitlers Ermächtigungsgesetze gestimmt – ein schwerer Fehler, denn bald wurde er abgesetzt, verhaftet und aus allen Ämtern entfernt. Ein Beispiel,

das auch heute vor falschen Bündnissen und Beschneidungen der demokratischen Prinzipien warnen sollte. Die Gründe für die Anfälligkeit der Deutschen für Antisemitismus – damals wie heute – analysiert der Vortrag „Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte“.

Schon im Nationalsozialismus kam der Propaganda eine entscheidende Bedeutung zu. Heute, in Zeiten von Internet, KI, Fake News und Social Media ist die Rolle von Medien und Kommunikation gewiss nicht minder wichtig. Mit diesem Zusammenhang beschäftigen sich u.a. der Vortrag „Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation“ und die Online-Veranstaltungsreihe „Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat“.

Das Seminar „Andreas Reckwitz und die Gesellschaft der Singularitäten“ ermöglicht eine Auseinandersetzung mit dessen Gesellschaftsanalyse und könnte zu einem besseren Verständnis der tiefen Unzufriedenheit beträchtlicher Bevölkerungsteile beitragen, die hinter den Erfolgen der Populisten steht.

Dies sind nur Auszüge aus unserem Semesterschwerpunkt rund um die Begriffe Demokratie und Frieden. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

\*Die Kunst der Demokratie; Kulturpolitische Mitteilungen 177, II/2022, S. 42)

### Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Peter Longeric

**11180A**

Montag, 16.09.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller:

Wie weiter? Der Nahost-Konflikt  
mit Anmeldung  
Matthias Hofmann M.A.

**11204A**

Montag, 30.09.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

### Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Vortrag mit Anmeldung  
Hélène Miard-Delacroix, Bartosz T. Wielinski, Julian Müller

**11280**

Mittwoch, 09.10.24, 18:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Eugen Bolz: Vom Staatspräsidenten zum Widerstandskämpfer gegen Hitler

Führung mit Anmeldung  
Hans-Joachim Albinus

**11105**

Freitag, 11.10.24, 16:00 – 18:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Innenministerium,  
Eingangshalle  
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

### Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Vortrag mit Anmeldung  
Richard C. Schneider

**11281**

Sonntag, 13.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Jochen Schiller

**11282**

Donnerstag, 17.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Stuttgart, Chanukaleuchter der jüdischen Gemeinde auf dem Schlossplatz  
2021 © foto-welz

### Stadtspaziergang: Spurensuche Jüdisches Leben in Stuttgart

Führung mit Anmeldung. Andrea Welz

**11104**

Freitag, 18.10.24, 13:00 – 15:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Portal Leonhardskirche  
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

### Andreas Reckwitz und „Die Gesellschaft der Singularitäten“

Herbert Seidler-Dehn

**11206**

Dienstag, 12.11.24, 17:30 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 25,00 €

### „Und der Regen rinnt“

Ilse Weber – ihr Leben, ihre Gedichte, ihre Lieder  
Literarisch-musikalischer Abend mit Anmeldung  
Petra Christ, Pia Schäfer-Mayer

**21004**

Donnerstag, 14.11.24, 19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
Gebühr: 15,00 €

### Tatort Stuttgart – Hotel Silber und NS-Justiz

Führung mit Anmeldung. Andrea Welz

**11103**

Freitag, 15.11.24, 14:00 – 16:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Hotel Silber  
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

**NEU**

### Wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren ...

Vortrag mit Anmeldung. Andrea Welz

**22800**

Donnerstag, 21.11.24, 19:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 10,00 €

### Friedenspädagogische Denkanstöße in Zeiten des Krieges

– Zukunfts-Talk mit Prof. Uli Jäger  
mit Anmeldung  
Prof. Dr. Rainer Nübel

**11201B**

Freitag, 22.11.24, 19:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
Gebühr: 8,00 €

### Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller:

Krieg und Frieden – Wie sicher ist die Welt?  
Mit Anmeldung  
Matthias Hofmann M.A.

**11204B**

Dienstag, 17.12.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

### Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Peter Strohschneider

**11286**

Freitag, 17.01.25, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

## Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat. Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD



Journalismus und Demokratie sind eng miteinander verbunden. Einige Zusammenhänge sind allgemein bekannt, andere lohnt es genauer zu erkunden. Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um in diesem Superwahljahr ins Gespräch zu kommen: Was Meinungs- und Pressefreiheit mit Demokratie zu tun haben? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

- 10. 10.24 **Investigativrecherche – So arbeiten Investigativ-Reporter\*innen**  
Referent\*innen: Caroline Uhl u. Niklas Resch (SR)
- 24.10.24 **Sichere Quellen, starke Demokratie – Recherche als Beruf(ung)**  
Werkstattbericht der Rechercheeinheit von Information, Dokumentation und Archive (SR/SWR) | Referentinnen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR
- 05.12.24 **Desinformation entlarven – Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau** | Referent: Pascal Siggelkow (Tagesschau)
- 19.12.24 **Pressefreiheit – ein Grundrecht wird bedroht**  
Referent(inn)en: Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)

Alle Veranstaltungen beginnen um 18.00 Uhr.

Genauere Informationen zu diesen Veranstaltungen finden Sie im Internet unter den Kursnummern 11290 bis 11293.



# Veranstaltungen im Gok'schen Keller

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

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



© cleargerola

## Auf den Spuren Hölderlins



Prof. Dr. Jörg Robert © privat

### „Dem Kaukasos zu“

Migration und Kulturtransfer bei Hölderlin  
Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Jörg Robert

**21002**

Montag, 14.10.24, 19:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 €

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

Führung mit Anmeldung  
Melina Wießler

**21011A**

Donnerstag, 07.11.24, 19:00 – 20:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

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

Führung mit Anmeldung  
Melina Wießler

**21011B**

Donnerstag, 30.01.25, 15:00 – 16:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

## Kellergespräche über gutes Leben

### Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

In dieser Gesprächsreihe spricht Moderator Prof. Dr. Rainer Nübel im Gok'schen Keller mit interessanten, häufig auch prominenten Personen aus Nürtingen und der Region über ihr Leben, ihre Arbeit oder ihr Engagement.



Horst Mager

© Steffi Stoye

### Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller

Gast: Horst Mager (TV-Gartenexperte)  
Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Rainer Nübel

**11201A**

Freitag, 06.09.24, 19:00 Uhr  
Gebühr: 8,00 €

### Friedenspädagogische Denkanstöße in Zeiten des Krieges. Zukunfts-Talk mit Prof. Uli Jäger

mit Anmeldung  
Prof. Dr. Rainer Nübel

**11201B**

Freitag, 22.11.24, 19:00 Uhr  
ohne Gebühr

## Prickelndes für Gaumen und Geist

### Österreichs Weine – eine Entdeckungsreise

Hannes Rehm

**39050**

Freitag, 27.09.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

**39051**

Samstag, 28.09.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)



### Weine aus Georgien – der Wiege des Weinbaus

Hannes Rehm

**39052**

Freitag, 15.11.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

**39053**

Samstag, 16.11.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)



© Ursula Weingart-Brodbeck

## Schwäbischer Whisky und schwäbischer Humor

Ursula Weingart-Brodbeck

**39054**

Freitag, 11.10.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Gebühr: 49,00 € (inkl. 20 €/Person für Whisky, Brot und Glas)

## Whisky Tasting around the world

Mark Horlacher

**39056**

Freitag, 20.12.24, 19:00 – 21:00 Uhr  
Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)  
Anmeldeschluss: 20.12.2024

## Politische Information und Diskussion

### Wie weiter? Der Nahost-Konflikt

Vortrag mit Anmeldung  
Matthias Hofmann M.A.

**11204A**

Montag, 30.09.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

### Krieg und Frieden – Wie sicher ist die Welt?

Vortrag mit Anmeldung  
Matthias Hofmann M.A.

**11204B**

Dienstag, 17.12.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

### Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller:

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

**11204C**

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

## Kunst, Geschichte und Literatur

### Hügelgrab und Zangentor

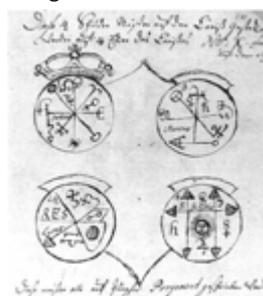
Das spätkeltische Oppidum Heidengraben auf der Schwäbischen Alb  
Vortrag mit Anmeldung  
Dr. Jörg Bofinger, Dr. Gerd Stegmaier

**11100**

Montag, 21.10.24, 19:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 €

### Wie man Dämonen beschwört und Trunksucht kuriert:

Zauberbücher und magisches Alltagshandeln



Vortrag mit Anmeldung  
Dr. Stephan Bachter

Zauberzeichen für eine Beschwörung  
© gemeinfrei

**11102**

Montag, 11.11.24, 19:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 €

### Kosmos der Abseitigen

Autorenlesung mit Musik  
Literarisch-musikalischer Abend mit Anmeldung  
Daniel Hardt, Nepomuk Golding

**21003**

Donnerstag, 24.10.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)

### „Und der Regen rinnt“

Ilse Weber – ihr Leben, ihre Gedichte, ihre Lieder  
Szenische Lesung mit Gesang mit Anmeldung  
Petra Christ, Pia Schäfer-Mayer

**21004**

Donnerstag, 14.11.24, 19:00 – 20:30 Uhr  
Gebühr: 15,00 €

### Poetisch-musikalischer Abend zur Vorweihnachtszeit

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

**21006**

Freitag, 13.12.24, 19:00 – 20:30 Uhr  
Gebühr: 19,00 €

## KunstGeschichte im Gok'schen Keller: Pop Art – Von den Anfängen bis heute

Vortrag mit Anmeldung  
Constanze Halsband

**22000A**

Mittwoch, 09.10.24, 19:00 Uhr  
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

## Kriege, Krisen, Hexenverfolgung

– Darstellungen der Frühen Neuzeit in historischen Flugschriften  
Vortrag mit Anmeldung  
Constanze Halsband

**22000B**

Mittwoch, 15.01.25, 19:00 Uhr  
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

## ... und noch viel mehr

### Gesetzliche Rahmenbedingungen in Pflegesituationen

Vortrag mit Anmeldung  
Stefanie Wondratschek

**11301**

Mittwoch, 16.10.24, 19:00 Uhr  
keine Gebühr

### Unsre Heimat im Universum – Sonnensystem und Milchstraße

Vortrag mit Anmeldung  
Dr. Hartmut Brand

**11403**

Mittwoch, 06.11.24, 19:30 Uhr  
Gebühr: 8,00 €

### Der Mensch – Wolf oder Schaf?

Zum Welt- und Menschenbild Erich Fromms  
Vortrag. Dr. Waltraud Falardeau

**12304**

Freitag, 08.11.24, 19:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 €

### Demenz – Krankheitsbild und Tipps für den Umgang mit Betroffenen

Vortrag mit Anmeldung. Stephani Maser

**11409**

Donnerstag, 21.11.24, 18:30 Uhr  
keine Gebühr

Weitere Veranstaltungen im Gok'schen Keller finden Sie auf den Seiten zum Semesterschwerpunkt

### Europas bestgehütetes Geheimnis: Erhalt von Minderheiten und Regionalsprachen in Europa

Vortrag mit Anmeldung  
Nele Feuring, Christiane Ehlers

**11287**

Dienstag, 17.09.24, 19:00 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Europäische Identitäten – Wer oder was bin ich eigentlich?

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Christopher Cohrs

**11289**

Dienstag, 15.10.24, 19:00 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Kulturelle Aneignung – Alles nur geklaut?

Vortrag mit Anmeldung. Tahir Della

**11290**

Dienstag, 05.11.24, 19:00 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### JIMDO – die eigene Website: kostenlos – schnell – professionell

Bettina Breton

**24007**

Samstag, 14.12.24, 09:00 – 14:00 Uhr  
Sonntag, 15.12.24, 09:00 – 14:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 146,60 €

### Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

**34050**

13-mal, dienstags, ab 08.10.24  
07:30 – 08:15 Uhr  
Kein Kurs am 15.10., 10.12.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N,  
Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

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



© Adobe Stock

### Pilates (hybrid)

Ivonne Colin

**34051**

13-mal, dienstags, ab 08.10.24  
08:30 – 09:15 Uhr  
Kein Kurs am 10.12.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

**34052**

13-mal, dienstags, ab 08.10.24  
09:30 – 10:15 Uhr  
Kein Kurs am 10.12.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

### Pilates mit Yogaelementen (hybrid)

Ivonne Colin

**34055**

13-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
16:45 – 17:30 Uhr  
Kein Kurs am 21.10.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

**34056**

13-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
17:45 – 18:30 Uhr  
Kein Kurs am 21.10.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

### Pilates mit Yogaelementen

Onlinekurs  
Ivonne Colin

**34058**

13-mal, freitags, ab 11.10.24  
09:15 – 10:00 Uhr  
Kein Kurs am 18.10.24  
online – Zoom  
Gebühr: 50,70 €

senzunterricht) angeboten.

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

### Pilates online

Ivonne Colin

**356010**

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 17.10.24  
09:00 – 10:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 36,40 €

### Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung  
Malgorzata Müller

**40080**

Donnerstag, 26.09.24, 19:30 Uhr  
online – Zoom  
keine Gebühr

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

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

**40081**

6-mal, samstags, 14 täglich ab 14.09.24  
14:00 – 17:15 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
Gebühr: 139,20 €

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

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

**40083**

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
16:30 – 18:00 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
Gebühr: 139,20 €

### Italienisch für Anfänger(innen) – A 1- online

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

**44008**

15-mal, freitags, ab 20.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Zoom: Virtueller Kursraum 3  
Gebühr: 120,00 €

**Italienisch online – A 1/A 2**

(Buch: Allegro nuovo, A 1, ab Lektion 6)  
Antonella Sgroi

**44020**

15-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
19:15 – 20:45 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 120,00 €

**Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online**

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

**44031**

8-mal, dienstags, ab 08.10.24  
19:45 – 20:45 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 67,20 €  
Kleingruppe

**Kroatisch/Serbisch – A 2**

mit Vorkenntnissen  
(Buch: Nema Problema Band 2,  
ab Lektion 3)  
Silvija Ostric



vhespresso  
klein-stark-gut

**47005**

7-mal, montags, ab 21.10.24  
18:45 – 20:15 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Excel: Aufbaukurs – Online**

Heike Stallherm

**50662**

3-mal, montags, ab 04.11.24  
18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

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

Bettina Breton

**50671**

Montag, 21.10.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Mittwoch, 23.10.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 80,00 €

**MS Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren – Online**

Bettina Breton

**50672**

Mittwoch, 15.01.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

**MS Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting – Online**

Bettina Breton

**50673**

Mittwoch, 22.01.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

**Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen – Online**

Bettina Breton

**50674**

Dienstag, 07.01.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

**Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung mit MS Word – Online**

Bettina Breton

**50675**

Mittwoch, 18.12.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

**Einführung in die Affinity Grafik Suite – Online**

Andreas Konitzer



vhespresso  
klein-stark-gut

**52020**

Freitag, 25.10.24, 9:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 180,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

**Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen – Online**

Andreas Konitzer

**52021**

Dienstag, 28.01.25, 09:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 29.01.25, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 240,00 €  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

**Adobe Photoshop Grundlagen – Online**

Andreas Konitzer



vhespresso  
klein-stark-gut

**52251**

Mittwoch, 06.11.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
Donnerstag, 07.11.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 299,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

**Adobe InDesign Grundlagen – Online**

Andreas Konitzer



vhespresso  
klein-stark-gut

**52260**

Dienstag, 10.12.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 11.12.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 299,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

**Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen**

Information und Beratung

Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

**55601**

Mittwoch, 11.09.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
online – Zoom  
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/  
keine Gebühr

**55602**

Termin wird noch bekannt gegeben  
online – Zoom  
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/  
keine Gebühr

**Xpert-Business – Personalwirtschaft – Webseminar**

Dozententeam

**58018**

20-mal, dienstags und donnerstags,  
ab 05.11.24, 18:30 – 20:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
Gebühr: 370,00 € (inkl. Handbuch)



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

## vhs.wissen live

Nähere Informationen zu den Live-Webinaren aus der Reihe vhs.wissen live finden Sie unter [www.vhs-nuertingen.de](http://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 © privat

### Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Bernhard Maier

**11180**

Mittwoch, 25.09.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Prof. Dr. Miriam Gebhardt © Oliver Rehbinder

### Die Kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten

und alte Machtstrukturen bekamen  
Vortrag mit Anmeldung  
Dr. Prof. Miriam Gebhardt

**11181**

Mittwoch, 06.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtmythologie der Höhlenmalerei

Vortrag mit Anmeldung  
Constantin Rauer

**11182**

Mittwoch, 13.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Prof. Dr. Michael Hochgeschwender  
© privat



Prof. Dr. Jörg Baberowski  
© Guido Werner

### Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender,  
Prof. Dr. Jörg Baberowski

**11183**

Mittwoch, 04.12.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Vortrag mit Anmeldung  
Hélène Miard-Delacroix, Bartosz T.  
Wielinski, Julian Müller

**11280**

Mittwoch, 09.10.24, 18:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



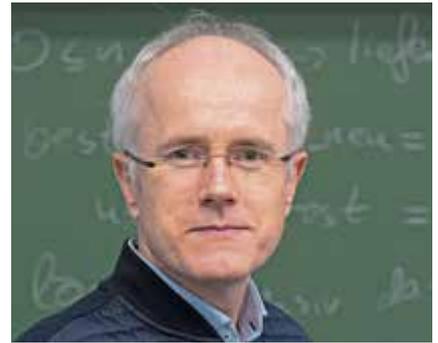
Prof. Dr. Miriam Gebhardt © Oliver Rehbinder

### Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Vortrag mit Anmeldung  
Richard C. Schneider

**11281**

Sonntag, 13.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Prof. Dr. Jochen Schiller © Bernd Wannemacher

### Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Vortrag mit Anmeldung  
Jochen Schiller

**11282**

Donnerstag, 17.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Dr. Manuela Lenzen © Martin Klaus

### Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Vortrag mit Anmeldung  
Dr. Manuela Lenzen

**11283**

Sonntag, 03.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Gudrun Krämer

**11284**

Donnerstag, 21.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### vhs wissen live

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





Andrea Martin © privat

**KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?**

Vortrag mit Anmeldung  
Andrea Martin

**11285**

Dienstag, 03.12.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

**Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Peter Strohschneider

**11286**

Freitag, 17.01.25, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Prof. Dr. Alena Buyx © TUM/Lara Freiburger

**Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Alena Buyx

**11287**

Dienstag, 08.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmid © privat

**Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt

**11480**

Dienstag, 01.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Prof. Dr. Martin Wikelski © Mark Thiessen

**Das Internet der Tiere**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Martin Wikelski

**11481**

Montag, 25.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



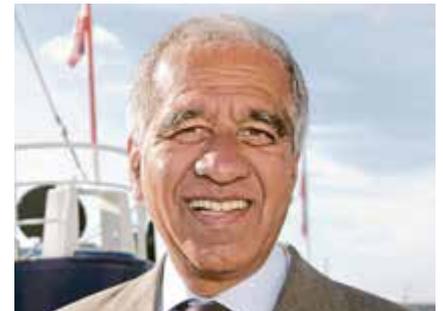
Prof. Dr. Kathleen Wermke © privat

**Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Kathleen Wermke

**11482**

Montag, 02.12.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr



Prof. Dr. Kathleen Wermke © privat

**Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Mojib Latif

**11483**

Mittwoch, 22.01.25, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

**vhs wissen live**

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





# 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.

### Rückenkraul-Schwimmen

Beate Reinhardt

**34353**

3-mal, mittwochs, ab 06.11.24  
09:50 – 10:35 Uhr  
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6  
Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl  
Der Kurs ist auf max. 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.

### Englisch Intensiv – A 2

(Buch: Take it Easy A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6)  
Julia Novyk

**42019**

10-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

### Business English – B 1

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

**42052**

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 370,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende



### Italienisch am Nachmittag – A 2

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

**44211**

7-mal, freitags, ab 11.10.24  
15:00 – 16:30 Uhr  
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Begegnungsstätte  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

### Spanisch – intensiv und kompakt – A 1

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

**45002**

7-mal, montags, ab 16.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

### Spanisch – intensiv und kompakt – A 1/A 2

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

**45004**

7-mal, freitags, ab 20.09.24  
08:30 – 10:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

### Spanisch – intensiv und kompakt – A 2

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

**45005**

7-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
08:30 – 10:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

### Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material des Kursleiters)  
Gabriela Hahn

**45006**

7-mal, freitags, ab 20.09.24  
10:15 – 11:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

### Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)  
Faten Mustapha

**47002**

5-mal, freitags, ab 06.12.24  
16:45 – 18:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 169,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

### Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen  
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 3)  
Silvija Ostric

**47005**

7-mal, montags, ab 21.10.24,  
18:45 – 20:15 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende



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

**Russisch für Anfänger(innen) – A 1**

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

**47015**

7-mal, dienstags, ab 24.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium,  
Raum 123  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Russisch – A 1**

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

**47016**

7-mal, dienstags, ab 24.09.24  
19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium,  
Raum 123  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Suchmaschinen effizient nutzen und Alternativen zu Google & Co**

Jörg Jaissle

**50500**

Freitag, 22.11.24, 15:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

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

Jörg Jaissle

**50501**

Freitag, 08.11.24, 15:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

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

Jörg Jaissle

**50510**

Freitag, 15.11.24, 15:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Word SOS**

Jörg Jaissle

**50641**

Montag, 16.12.24, 14:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Excel: Grundkurs**

Heike Stallherm

**50665**

3-mal, mittwochs, ab 30.10.24  
17:30 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

**PowerPoint intensiv: Die Präsentation**

Heike Stallherm

**50720**

Mittwoch, 05.02.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
Mittwoch, 12.02.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 170,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Einführung in die Affinity Grafik Suite – Online**

Andreas Konitzer

**52020**

Freitag, 25.10.24, 9:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 180,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

**Adobe Photoshop Grundlagen – Online**

Andreas Konitzer

**52251**

Mittwoch, 06.11.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
Donnerstag, 07.11.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 299,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

**Adobe InDesign Grundlagen – Online**

Andreas Konitzer

**52260**

Dienstag, 10.12.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 11.12.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 299,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

**IHRE VHS AUF DEM SMARTPHONE**  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



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



Immer aktuell  
und umfassend unter  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

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

**Anmeldung in Nürtingen:**

– vhs-Geschäftsstelle  
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

**Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:**

bitte direkt an die Außenstellen

**Auskunft und Beratung:**

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

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

**Geschäftszeiten:**

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

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

## Junge vhs

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

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

bieten wir intensive Wiederholungs- und Prüfungsvorbereitungskurse an.

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

Fachbereichsleitung junge vhs und  
Fit für die Schule:  
Naomi Scheel



© pixabay

### Computerkids Ferienkurs (1)

Ferienkurs für 8–12-Jährige  
André Engeroff

Mit Freude lernen wir den spielerischen Umgang mit dem PC – von den Grundlagen des Betriebssystems über Texte, Bilder und E-Mail bis zu den wichtigen Themen wie Chancen, Risiken und Sicherheit im Internet sowie Tipps und Tricks beim Verfassen, Verlinken und Präsentieren. Für Einsteiger und Dazulernende – da können oft die Eltern nachher von den Kindern etwas dazulernen.

**62010**

Mittwoch, 30.10.24, 08:45 – 12:45 Uhr  
Donnerstag, 31.10.24, 08:45 – 12:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 40,00 €

### Computerkids Ferienkurs (2)

Ferienkurs für 8–12-Jährige  
André Engeroff

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

**62011**

Donnerstag, 31.10.24, 08:45 – 12:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 20,00 €

### Spielend programmieren mit Scratch

Ferienkurs für 9–12-jährige  
Marius Koch

Alles, was Computer können, muss man ihnen beibringen. Man muss sie programmieren und kann dann seine eigenen Computerprogramme erstellen, z. B. kann man Spiele entwickeln. Das ist kompliziert, denkst du. Okay, ganz easy ist es nicht. Aber es gibt Programmiersprachen, z. B. Scratch, die sich gut für Kinder und Jugendliche eignen. Mit ihr lernst du spielerisch die Funktionen kennen, die notwendig sind, um z. B. so

ein Spiel zu entwickeln und genau das machen wir in diesem Kurs. Das ist nicht langweilig. Im Gegenteil. Das macht Spaß und am Schluss des Kurses hast du dir dein erstes eigenes Spiel entworfen und programmiert und kannst es zu Hause oder mit Freunden spielen.

**62014**

4-mal, montags bis donnerstags  
ab 28.10.24, 09:00-12:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 63,00 €



© fotolia

### Erstelle deine eigenen Apps

für 9–12-Jährige  
Marius Koch

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

Mitzubringen: Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

**62015**

4-mal, samstags, ab 16.11.24  
13:00 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 63,00 €

### Backen für Kids – Intensivkurs

Grundkurs für Kinder von 8–12 Jahren  
Andrea Böwer

Im Kurs lernen die Kinder verschiedene Teige und Massen herzustellen, verarbeiten, dressieren und

garnieren. Wir arbeiten in 2er- oder 3er-Teams, je nach Gruppengröße. So ist es möglich, sich gegenseitig zu unterstützen und Anregungen zu schaffen. Die einzelnen Termine bauen aufeinander auf und steigern sich im Schwierigkeitsgrad. Die Kinder dürfen nach jedem Termin ihre Backerzeugnisse mit nach Hause nehmen. Jede Woche ein kleines Erfolgserlebnis!  
Mitzubringen: Etwas zum Trinken, Schürze, Gefäße für das Gebäck

**62030**

8-mal, dienstags, ab 08.10.24  
15:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 118,50 € (inkl. 40 €  
Lebensmittelkosten)

### Kleine Torten – Kinderkurs

Ferienkurs für Kinder von 8–12 Jahren  
Andrea Böwer

Im Kurs lernen die Kinder in einzelnen Schritten eine kleine Torte herzustellen, verarbeiten, dressieren und dekorieren. Wir arbeiten in 2er- oder 3er-Teams, je nach Gruppengröße. So ist es möglich, sich gegenseitig zu unterstützen und Anregungen zu schaffen. Am Schluss kann man seiner Kreativität beim Verzieren und Garnieren der eigenen Torte freien Lauf lassen. Jedes Kind nimmt am Schluss seine eigene Torte mit nach Hause. Nach 2 Kurstagen ein tolles Erfolgserlebnis!  
Mitzubringen: Etwas zum Essen und Trinken für die Mittagspause, Schürze, Tortenschachtel oder anderer Behälter für deine Torte

**62031**

Freitag, 08.11.24, 15:00 – 17:00 Uhr  
Samstag, 09.11.24, 10:00 – 12:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 34,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

### Weihnachtsgebäck – Kinderkurs

für Kinder von 6–12 Jahren  
Andrea Böwer

Im Kurs lernen die Kinder in einzelnen Schritten verschiedene Arten von Weihnachtsgebäck herzustellen, verarbeiten, dressieren und garnieren. Wir arbeiten in 2er- oder 3er-Teams, je nach Gruppengröße. So ist es möglich, sich gegenseitig zu unterstützen und Anregungen zu schaffen. Am Schluss kann man seiner Kreativität beim Verzieren und Garnieren des eigenen Weihnachtsgebäcks freien Lauf lassen. Jedes Kind nimmt am Schluss sein Weihnachtsgebäck mit nach Hause. Nach 1 Kurstag ein tolles Erfolgserlebnis!

Mitzubringen: Dose für's Gebäck, Schürze, Getränk

**62032**

Samstag, 23.11.24, 14:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergsschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 28,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

**Schafe hautnah erleben**

von 0–99 Jahren  
Leonie Waldner

Der Verein Wiesenliebe e.V. Nürtingen lädt zum Schafe kuscheln ein!

Die siebenköpfige alpine Steinschafherde rund um das Leitschaf Friderike freut sich auf Euch! Sie lieben Menschen und Streicheleinheiten und freuen sich besonders über mitgebrachte kleingeschnittene Karottenstücke oder gut getrocknetes Brot.

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

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

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

Mitzubringen: etwas zum Grillen bzw. ein Vesper und dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe. Wer möchte kann gut durchgetrocknetes Brot und Karotten für die Schafe mitbringen.

**62052**

Mittwoch, 18.09.24, 16:45 – 17:45 Uhr  
Nürtingen, N.N.  
Gebühr: 10,00 €



**Die Schafe ziehen auf die Winterwiese um**

für Kinder ab 10 Jahren  
Leonie Waldner

Die Schafe dürfen auf die Winterwiese ziehen! Weißt du, was es alles braucht, dass ein Schaf sich auch im Winter draußen wohl fühlt?

Damit es unseren lieben, sieben, alpinen Steinschafen gut geht, wollen wir sie gemeinsam auf die Winterwiese umziehen und du kannst mit dabei sein.

Wir möchten gemeinsam mit Dir die Schafe in unseren Hänger laufen lassen und auf die Winterwiese bringen, die Zäune und das Weidezelt aufstellen und alles aufbauen, was unsere Therapie-schafe noch so im Winter benötigen. Zeit zum Kuscheln mit den Schafen ist natürlich auch.

Es wird ein Nachmittag voller Spaß und neuen Erfahrungen.

Zum Abschluss trinken wir gemeinsam auf der Winterwiese noch einen Punsch und machen Stockbrot über dem Feuer.

Hast du Lust bekommen? Dann melde dich schnell an!

Mitzubringen: etwas zum Grillen bzw. ein Vesper und dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe. Wer möchte kann gut durchgetrocknetes Brot und Karotten für die Schafe mitbringen. Kindersitze mitbringen

**62053**

Mittwoch, 06.11.24, 15:00 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, N.N.  
Gebühr: 30,00 €

**Verschenken Sie jetzt einen Kurs!**

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

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

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



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



**Fit für die Schule**



© Clipdealer

**Englisch: Grammatik – Crashkurs Klasse 10**

Klasse 10, Realschule und Gymnasium  
Birgit Binder

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

**61004**

Freitag, 15.11.24, 14:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02  
Gebühr: 28,00 € (inkl. Materialkosten)

**Brush up your English grammar**

Realschule und Gymnasium  
Klasse 8 und 9  
Birgit Binder

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

**61003**

Freitag, 22.11.24, 14:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02  
Gebühr: 28,00 €

**Englisch Realschulabschluss: mündl. Prüfung**

Birgit Binder

Main topics:

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

**61005**

4-mal, samstags, ab 07.12.24  
9:00 – 12:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 04  
Gebühr: 106,00 € (inkl. Materialkosten)

**Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen**

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



**Englisch Abitur: Kommunikationsprüfung LK Engl., mündl. Prüfung**

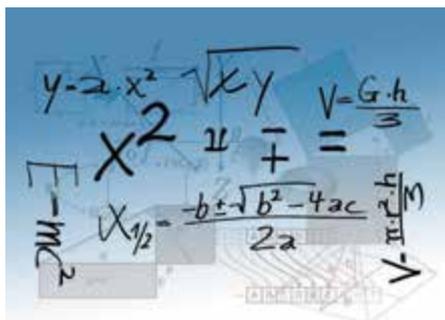
Birgit Binder

You get also information for leading a monologue and a discussion. We try to practice at the end of the lesson – if time is left.

Der Kurs ist für alle Gymnasiumformen geeignet, bitte bei Anmeldung angeben.

**61006**

Samstag, 25.01.25, 08:30 – 13:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 37,40 € (inkl. Materialkosten)



© pixabay

**Mathematik: Grundlagenkurs Realschulabschluss Kl. 10**

Richard Rösch

**61021**

8-mal, freitags, ab 18.10.24  
15:30 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03  
Gebühr: 120,00 €

**Mathematik: Realschulabschluss Prüfungsvorbereitung**

Ferienkurs. Richard Rösch

**61022**

5-mal, montags, ab 28.10.24  
15:15 – 16:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 78,70 €

**Mathematik: Grundlagenkurs Berufl. Gymn. Kl. 12-13**

Richard Rösch

**61024**

6-mal, freitags, ab 08.11.24  
17:15 – 18:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 126,00 €  
Kleingruppe

**Mathematik: Abitur Vorbereitungskurs Berufl. Gymn.**

Ferienkurs. Richard Rösch

**61026**

3-mal, donnerstags bis samstags  
ab 02.01.25, 17:00 – 20:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 126,00 €  
Kleingruppe

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

**Mathematik LK: Abiturvorbereitung Allgem. Gymn.**

Ferienkurs  
Richard Rösch

**61025**

5-mal, montags, ab 28.10.24  
17:00 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 105,00 €  
Kleingruppe

**Mathematik: Abiturvorbereitung**

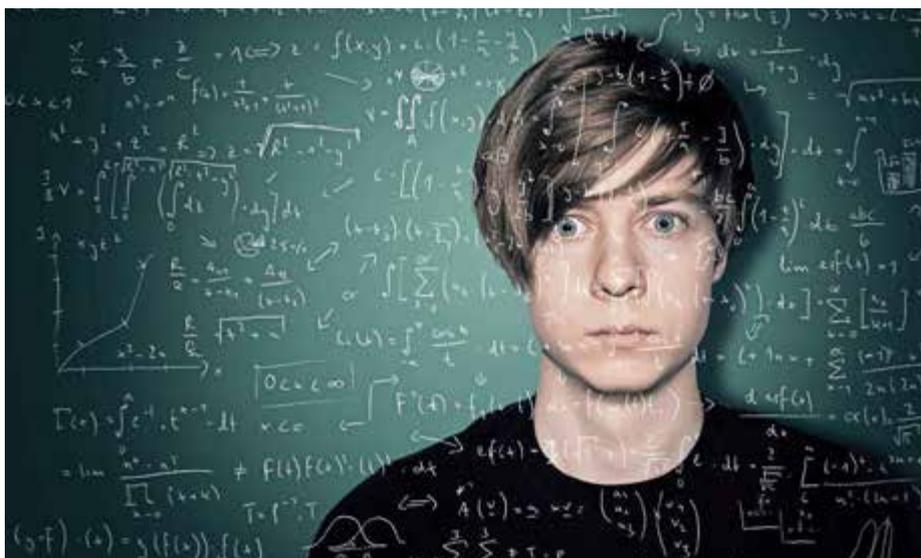
Allg. Gymnasium  
Martin Tenzer

**61030**

4-mal, samstags, ab 16.11.24  
10:00 – 12:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 125,00 €  
Kleingruppe

**61029**

4-mal, samstags, ab 11.01.25  
10:00 – 12:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 125,00 €  
Kleingruppe



© Adobe Stock

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



Immer aktuell und umfassend unter [www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

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

**Anmeldung in Nürtingen:**

– vhs-Geschäftsstelle  
Hölderlinhaus, Schloßgartenstr. 2

**Anmeldung für Veranstaltungen in den Außenstellen:**

bitte direkt an die Außenstellen

**Auskunft und Beratung:**

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

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

**Geschäftszeiten:**

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

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

# 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.



Hotel Silber außen © Haus der Geschichte Baden-Württemberg, Daniel Stauch

### Tatort Stuttgart – Hotel Silber und NS-Justiz

Führung mit Anmeldung. Andrea Welz

**11103**

Freitag, 15.11.24, 14:00 – 16:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Hotel Silber  
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)



Chanukkahleuchter der jüdischen Gemeinde auf dem Schlossplatz  
2021 © foto-welz

### Stadtspaziergang: Spurensuche Jüdisches Leben in Stuttgart

Führung mit Anmeldung. Andrea Welz

**11104**

Freitag, 18.10., 13:00 – 15:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Portal Leonhardskirche  
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)



Eugen Bolz © Haus der Geschichte

### Eugen Bolz: Vom Staatspräsidenten zum Widerstandskämpfer gegen Hitler

Im Gedenken an den Widerstand des  
20. Juli 1944 vor 80 Jahren  
Führung mit Anmeldung  
Hans-Joachim Albinus

**11105**

Freitag, 11.10.24, 16:00 – 18:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Innenministerium,  
Eingangshalle  
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

### Stuttgart wie im Hochgebirge – jenseits von Königstraße und Stuttgart 21

Führung mit Anmeldung Stuttgart jenseits  
von Königstraße und Stuttgart 21  
Bernd Möbs

**11108**

Samstag, 18.01.25, 10:00 – 13:30 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information  
i-Punkt Stuttgart  
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)



© vhs Nürtingen

### Pilzführung bei den Bürgerseen

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

**11401**

Samstag, 26.10.24, 09:00 – 12:00 Uhr  
Kirchheim, N.N.

Gebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung)  
Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung  
bekanntgegeben

### Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen

Führung mit Anmeldung  
Dozententeam

**11402**

Samstag, 12.10.24, 14:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte  
Gebühr: 10,00 € (keine Ermäßigung)

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

Führung mit Anmeldung  
Melina Wießler

**21011A**

Donnerstag, 07.11.24, 19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
und Ausstellung  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

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

Führung mit Anmeldung  
Melina Wießler

**21011B**

Donnerstag, 30.01.25, 15:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
und Ausstellung  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

### Poesie der Alten Weinsteige

Mit herrlichen Aussichten, Gedichten und  
Anekdoten unterwegs in Stuttgart  
Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

**21012**

Sonntag, 17.11.24, 13:30 – 16:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information  
i-Punkt Stuttgart  
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung)

### Oh, welch ein Stuttgart-Glück – Stäffele rauf und zurück

Eine adventliche Stäffelestour mit Glühwein  
Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

**21013**

Samstag, 21.12.24, 10:30 – 13:30 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information  
i-Punkt Stuttgart  
Gebühr: 23,00 € (keine Ermäßigung)

**BRINGEN SIE UNS  
AUF IHR HANDY**





Friedrich Hölderlin

### Rundgang durch die Hölderlinausstellung im Hölderlinhaus

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

#### 21014A

Sonntag, 20.10.24, 15:00 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

#### 21014B

Sonntag, 10.11.24, 15:00 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

#### 21014C

Sonntag, 01.12.24, 15:00 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

#### 21014D

Sonntag, 19.01.25, 15:00 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

### Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

#### 22001A

Mittwoch, 18.09.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,  
Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

### Vergessene Frauen der Kunstszene:

Roberta Gonzales, Greta Domnick,  
Margarethe Schreiber-Rüffer,  
Lily Hildebrandt

Führung ohne Anmeldung. Vera Romeu

#### 22001B

Freitag, 29.11.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,  
Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

### Im Archiv der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

#### 22001C

Samstag, 30.12.99, 19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,  
Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

### Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

#### 22001D

Samstag, 26.10.24, 16:00 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,  
Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

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

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

#### 22001E

Freitag, 17.01.25, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,  
Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

### Auf nach Marokko auf dem Killesberg! Die Weißenhofsiedlung

Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

#### 22004

Samstag, 16.11.24, 14:30 – 16:30 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information  
i-Punkt Stuttgart  
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

### Im Strömen verweilen

Kombiführung Hölderlin &  
Fotografie-Ausstellung  
Führung mit Anmeldung

#### 22002A

Samstag, 12.10.24, 11:00 – 12:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 €

#### 22002B

Mittwoch, 23.10.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 €

## VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS



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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

Sie können uns auch anrufen oder mailen:  
Telefon 0 70 22 7 5-330  
kontakt@vhs-nuertingen.de



Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick © Günter Bayerl, Sammlung-Domnick



## Gesellschaft und Leben

Fachbereichsleitung:

Petra Garski-Hoffmann M.A.

Geschichte/Heimatgeschichte . . . . .	16
Politik und Gesellschaft . . . . .	17
Recht/Finanzen . . . . .	21
Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen . . . . .	21

### 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.

#### Hügelgrab und Zangentor: Das spätkeltische Oppidum Heidengraben auf der Schwäbischen Alb

Vortrag mit Anmeldung

Dr. Jörg Bofinger, Dr. Gerd Stegmaier

Mit einer Gesamtfläche von knapp 18 km<sup>2</sup> ist der Heidengraben bei Grabenstetten die größte befestigte Siedlung der keltischen Zeit auf dem europäischen Festland. Aufgrund seiner verkehrsgeografisch und territorial dominierenden Lage war der Heidengraben um 100 vor Christus ein bedeutendes Wirtschafts- und Handelszentrum, das große Teile Ost- und Westeuropas verband und weitreichende Kontakte bis in den Mittelmeerraum besaß. Seine Größe und Monumentalität, aber auch seine Sakral- und Ritualstrukturen, sind bislang einmalig im gesamten keltischen Kulturraum.

Im Rahmen gemeinsamer Feldforschungen der Universität Tübingen und des Landesamts für Denkmalpflege konnten in den vergangenen Jahren vielfältige neue Erkenntnisse zu Besiedlungsgeschichte und Bedeutung dieses außergewöhnlichen Großdenkmals gewonnen werden.

**11100**

Montag, 21.10.24, 19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 5,00 €

#### Wie man Dämonen beschwört und Trunksucht kuriert: Zauberbücher und magisches Alltagshandeln

Vortrag mit Anmeldung

Dr. Stephan Bachter

Die Wolfschlugener Hexenbanner sind bis heute bekannt. Das Wissen für ihre magischen Hand-



Aus einem handschriftlichen  
Zauberbuch um 1800  
© gemeinfrei

lungen bezogen auch sie aus schriftlichen Handlungsanleitungen, den sogenannten Zauberbüchern. Der Vortrag erzählt die Geschichte dieser Texte, die unter Titeln wie „6. und 7. Buch Mosis“ oder „Fausts Höllenzwang“ weit verbreitet waren. Dabei wird deutlich, dass seit dem 18. Jahrhundert das ehemals gelehrte Wissen über Magie immer weitere Verbreitung fand und den „Aberglauben“ der Bevölkerung prägte.

Dr. Stephan Bachter wurde 2006 mit einer volkswissenschaftlichen Studie über Zauberbücher promoviert. 2014 zeigte er seine Ausstellung „Von Hexenbannern und Glücksbringern“ im Stadtmuseum Nürtingen.

**11102**

Montag, 11.11.24, 19:00 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 5,00 €

#### Tatort Stuttgart – Hotel Silber und NS-Justiz

Führung mit Anmeldung. Andrea Welz

Das Hotel Silber ist ein historischer Ort. Das ehemalige Hotel war ab 1928 ein Ort der Polizei und ab 1933 ein Ort des organisierten NS-Terrors. Die 2018 eingerichtete Dauerausstellung ermöglicht die Beschäftigung mit Tätern und Opfern, mit der Institution Polizei und ihrer Rolle in verschiedenen politischen Systemen. Eindrucksvolle Originalobjekte sind in inszenierten Räumen ausgestellt, in Büros wurden Verbrechen geplant und verwaltet. „Fenster in die Vergangenheit“ geben Einblicke in die Geschichte des Gebäudes, „Kernbegriffe“ sind in die Fenster geschnitten und fordern zur Auseinandersetzung mit Täter- und Opfergeschichte auf.

Mit Andrea Welz lernen Sie zunächst den Lern- und Gedenkort Hotel Silber kennen. Anschließend gehen Sie durch das Alte Waisenhaus in die Urbanstraße 20. Vor dem Landgericht erinnern Gedenkstelen an die Opfer der NS-Justiz.

**11103**

Freitag, 15.11.24, 14:00 – 16:00 Uhr

Stuttgart, Treffpunkt: Hotel Silber

Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

#### Stadtspaziergang: Spurensuche Jüdisches Leben in Stuttgart

Führung mit Anmeldung. Andrea Welz

In Stuttgart bestand bereits in der ersten Hälfte des 14. Jahrhunderts eine kleine jüdische Gemeinde, schon 1350 wird eine Synagoge (Juden-schule) erwähnt. Bis 1498 hatte die Gemeinde ihr Zentrum mit Synagoge und rituellem Bad in der heutigen Brennerstraße in der St. Leonhards- oder Esslinger Vorstadt. Doch der erste Herzog von Württemberg, Eberhard im Barte, verfügte in seinem Testament die »Ausschließung« der Juden aus seinem Territorium. Im 18. Jahrhundert wurden Hofjuden oder Hoffaktoren Privilegien einge-

räumt. Aber erst im 19. Jahrhundert wurde Juden wieder die Niederlassung in Stuttgart erlaubt. Unser Spaziergang durch Stuttgart auf der Suche nach Orten jüdischen Lebens in Vergangenheit und Gegenwart endet bei der 1951–52 auf den Grundmauern des 1938 zerstörten Vorgängerbau erbauten Synagoge der jüdischen Gemeinde in der Hospitalstraße.

**11104**

Freitag, 18.10.24, 13:00 – 15:00 Uhr

Stuttgart, Treffpunkt: Portal Leonhardskirche

Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

#### Eugen Bolz: Vom Staatspräsi- denten zum Widerstandskämpfer gegen Hitler

Im Gedenken an den Widerstand des  
20. Juli 1944 vor 80 Jahren

Führung mit Anmeldung

Hans-Joachim Albinus



Eugen Bolz © Haus der Geschichte

Nach dem Attentat auf Hitler 1944 wurde Bolz, der sich dem Widerstand angeschlossen hatte, verhaftet, zum Tode verurteilt und 1945 hingerichtet. Ihn schützte nicht, dass er Württembergs

Justizminister, dann Innenminister und zuletzt Staatspräsident war. 1933 hatte er mit seiner Zentrumsparterie für Hitlers Ermächtigungsgesetze gestimmt, aus Sorge um die Funktionsfähigkeit des Staates und Treue zur Verfassung, obwohl er anfangs die Nationalsozialisten bekämpft hatte. Diese Zustimmung war ein schwerer Fehler, denn bald wurde er abgesetzt, in Schutzhaft genommen und aus allen Ämtern entfernt.

Wir besuchen in Stuttgart Gedenkstätten und Institutionen, die für Bolz' Wirken als Demokrat wichtig waren.

**11105**

Freitag, 11.10.24, 16:00 – 18:00 Uhr

Stuttgart, Treffpunkt: Innenministerium,

Eingangshalle

Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung)

#### Stuttgart wie im Hochgebirge – jenseits von Königstraße und Stuttgart 21

Führung mit Anmeldung

Bernd Möbs

Stuttgart ist mehr als die Königstraße: Hinauf auf Stuttgarts Höhen mit der Zahnradbahn und über den Haigst und wir erfreuen uns an der spektakulären Aussicht am Santiago-de-Chile-Platz. Über das ruhige Wohngebiet „Haigst“ geht es zum Naturdenkmal „Scharrenberg“, einem der kleinsten Weinlagen in Baden-Württemberg. Durch den Wald gelangen wir zum Dornhaldenfriedhof mit den Gräbern der RAF-Terroristen. Wir schauen uns auch den Waldfriedhof an mit den „Prominentengräbern“ von Theodor Heuss, Robert Bosch und dem Ex-OB Stuttgarts Arnulf Klett und die Künstlergräber von Oskar Schlemmer und Otto Hajek. Zurück geht es mit der original Standseilbahn von 1929 wieder hinunter ins Nesenbachtal.

**11108**

Samstag, 18.01.25, 10:00 – 13:30 Uhr  
 Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information  
 i-Punkt Stuttgart  
 Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung, Bahn-  
 tickets [VVS-Tarif] im Preis nicht inbegriffen)

**Stonehenge: Archäologie,  
 Geschichte, Mythos**

Vortrag mit Anmeldung  
 Prof. Dr. Bernhard Maier

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zu-  
 gleich rätselhaftesten Denkmälern der europäi-  
 schen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins  
 3. Jahrtausend v. Chr. zurück. In seinem Vortrag  
 wird Professor Dr. Bernhard Maier über Stone-  
 henge, seine Erbauer, seine Geheimnisse und  
 seine Rezeption sprechen.

**11180**

Mittwoch, 25.09.24, 19:30 Uhr  
 online – Kooperations-Web-Angebot  
 keine Gebühr

**Die Kurze Stunde der Frauen**

Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg  
 die Emanzipation wagten und alte  
 Machtstrukturen bekamen  
 Vortrag mit Anmeldung  
 Dr. Prof. Miriam Gebhardt

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen  
 nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen  
 Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legen-  
 de der Trümmerfrauen. Wie die Frauen selbst aber  
 die damalige Zeit erlebten, ist kaum bekannt. Wel-  
 che Hoffnungen hegten sie? Wie erfuhren sie die  
 belastenden Lebensumstände? Und was dachten  
 sie, als die neu empfundene Freiheit bald wieder  
 den alten Machtverhältnissen weichen musste?  
 Miriam Gebhardt ist Journalistin und außerplan-  
 mäßige Professorin für Geschichte an der Univer-  
 sität Konstanz.

**11181**

Mittwoch, 06.11.24, 19:30 Uhr  
 online – Kooperations-Web-Angebot  
 keine Gebühr

**Die Hirsche von Lascaux und die  
 Wiedergeburtstmythologie der  
 Höhlenmalerei**

Vortrag mit Anmeldung  
 Constantin Rauer

Anhand von 100 Abbildungen werden die Gravu-  
 ren und Gemälde von Lascaux vorgestellt. Eine  
 zentrale Bedeutung kommt den Wiedergeburten  
 von Getöteten – Tieren und Menschen – zu. Ein  
 besonderes Augenmerk gilt den Hirsch-Mythen  
 der 88 Hirschdarstellungen. Am Beispiel von Las-  
 caux können die animistischen Glaubensvorstel-  
 lungen der Steinzeit nachvollzogen werden.  
 Constantin Rauer ist ein deutscher Philosoph, Re-  
 ligions- und Kulturwissenschaftler.

**11182**

Mittwoch, 13.11.24, 19:30 Uhr  
 online – Kooperations-Web-Angebot  
 keine Gebühr

**Kolonisierung und imperiale  
 Politik: Nordamerika und  
 Russland im Vergleich**

Vortrag mit Anmeldung  
 Prof. Dr. Michael Hochgeschwender,  
 Prof. Dr. Jörg Baberowski

Im 17. und 18. Jahrhundert wurden große Teile  
 Nordamerikas und Russlands kolonisiert. In die-  
 ser Veranstaltung sollen Unterschiede und Ge-  
 meinsamkeiten zwischen der amerikanischen  
 und russischen Kolonisierung diskutiert und her-  
 ausgearbeitet werden.

**11183**

Mittwoch, 04.12.24, 19:30 Uhr  
 online – Kooperations-Web-Angebot  
 keine Gebühr

**Politik und  
 Gesellschaft**

**Zukunfts-Talk im Gok'schen Keller**

In dieser vhs-Gesprächsreihe spricht Moderator  
 Prof. Dr. Rainer Nübel im Gok'schen Keller des  
 umgebauten Hölderlinhauses regelmäßig mit in-  
 teressanten, spannenden, häufig auch prominen-  
 ten Personen aus Nürtingen und der Region über  
 ihr Leben, ihre Arbeit oder ihr besonderes Enga-  
 gement, aber auch darüber, was gutes Leben  
 jetzt und künftig in Nürtingen und Umgebung be-  
 deuten kann.

Es sollen hintergründige, ernste, aber auch unter-  
 haltensame 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 jour-  
 nalistisch tätig. Er lebt in Beuren.

**Zukunfts-Talk  
 im Gok'schen Keller**

mit Anmeldung  
 Gast: Horst Mager (TV-Gartenexperte)  
 Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel



Horst Mager © Steffi Stoye

Gutes, nachhaltiges Le-  
 ben findet auch und be-  
 sondern zwischen den  
 eigenen Blumen, Ge-  
 müsebeeten, Sträu-  
 chern und Bäumen  
 statt: Darüber kann der  
 TV-Gartenexperte Horst  
 Mager, der in Nürtingen  
 seine Kindheit und Ju-  
 gend verbracht hat, sehr viel Spannendes  
 und Lehrreiches erzählen. Im Gespräch mit Moderator  
 Prof. Dr. Rainer Nübel und dem Publikum wird der  
 Diplom-Biologe und Fernsehjournalist an diesem  
 Abend verdeutlichen, wie wichtig ein enger Bezug  
 von uns Menschen zur Natur für den Umgang mit  
 den Herausforderungen des aktuellen großen  
 Wandels ist. Und er wird natürlich wertvolle Tipps  
 für Hobbygärtner aus Nürtingen und der Region  
 mitbringen.

Sein aktuelles Buch „Einfach gärtner! Naturnah  
 und nachhaltig“ ist zum Spiegel-Bestseller gewor-  
 den. Horst Mager vertritt einen besonders interes-  
 santen Ansatz für die Arbeit im heimischen Garten:  
 „Ein funktionierender Lebensraum ist ein Garten  
 nur dann, wenn sich alle darin wohlfühlen. Pflan-  
 zen, Tiere und Menschen. Und genau in dieser Rei-  
 henfolge.“ Besonders wichtig ist ihm, dass eine  
 Beziehung zum Garten, also zur Natur aufgebaut  
 wird: „Ein naturnaher, nachhaltiger und damit pfl-  
 egeleichter Garten mit gesunden, starken Pflanzen  
 entsteht im Dialog mit dem Standort.“

Wie immer haben die Besucherinnen und Besu-  
 cher des Zukunft-Talks die Möglichkeit, ihre eige-  
 nen Erfahrungen zum Thema des Abends zu schil-  
 dern, die dann im Gespräch mit dem Interviewgast  
 aufgegriffen werden. Und sie können natürlich  
 jede Menge Fragen an Horst Mager stellen. Auch  
 sein persönlicher Bezug zu Nürtingen wird sicher-  
 lich ein Thema sein, und was er sich für eine gute  
 Zukunft der Region alles wünscht. Der TV-Garten-  
 experte machte 1984 am Hölderlin-Gymnasium  
 sein Abitur. Er lebt in Berlin, kommt aber immer  
 wieder gerne in seine Nürtinger Heimat zurück.

**112 01A**

Freitag, 06.09.24, 19:00 Uhr  
 Gebühr: 8,00 €

**Friedenspädagogische Denk-  
 anstöße in Zeiten des Krieges –  
 Zukunfts-Talk mit Prof. Uli Jäger**

mit Anmeldung  
 Moderation: Prof. Dr. Rainer Nübel



Prof. Uli Jäger © Mathias Voelzke

Wenn Menschen aktuell  
 von Krieg und Gewalt be-  
 troffen sind, fällt es  
 schwer, über Wege zum  
 Frieden nachzudenken.  
 Es kann aber auch Mut  
 machen und Kräfte frei-  
 setzen,“ so das Frie-  
 denspädagogik-Team  
 der Berghof Foundation.

Seit Ausbruch des Ukrainekriegs klammern sich  
 auch hierzulande viele an polarisierende Stand-  
 punkte und verharren im Streit über die neu gefor-  
 derte Kriegstüchtigkeit. Dagegen sollen frie-  
 denspädagogische Lernprozesse Orientierungshil-  
 fe jenseits von Polarisierungen leisten und zur  
 Selbstreflexion und zum gemeinsamen Entwickeln  
 von neuen Ansätzen anregen. Gerade angesichts  
 kriegerischer Gewalt gilt es friedenslogisches Den-  
 ken zu fördern aber auch Dilemmatas sichtbar zu  
 machen. Darüber, wie dies möglich sein kann und  
 welche Relevanz der Friedenspädagogik in Zeiten  
 des Krieges zukommt, spricht Moderator Prof. Dr.  
 Rainer Nübel mit Professor Uli Jäger.

Uli Jäger hat die „Nürtinger Friedenswochen“ mit-  
 begründet, die dieses Jahr zum 45. mal veran-  
 staltet werden. Heute ist er Honorarprofessor für  
 „Friedenspädagogik und globales Lernen“ am In-  
 stitut für Politikwissenschaft an der Universität  
 Tübingen und Senior Advisor, Peace Education,  
 der renommierten „Berghof Foundation“. In  
 Kooperation mit dem „Arbeitskreis Frieden in  
 der Einen Welt“ im Rahmen der 45. Nürtinger  
 Friedenswochen

**11201B**

Freitag, 22.11.24, 19:00 Uhr  
 keine Gebühr

**Sag mal – hör mal**

Gesprächsreihe mit Anmeldung  
Moderatoren: Kai Müller, Rainer Nübel



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

„Die interessieren sich nicht für uns“ ist ein weitverbreitetes Gefühl in der Bevölkerung, wie Studien belegen. Dem will dieses neue Format auf regionaler Ebene entgegenwirken, indem es allen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit gibt, sich zu Themen und Fragen der gegenwärtigen Situation, des Wandels sowie der Zukunft persönlich und in wertschätzender Weise zu äußern. Die Moderatoren Rainer Nübel und Kai Müller führen in Cafés, Kneipen, Vereinen, Unternehmen, Schulen u.a. moderierte Gespräche über Themen, die Sie bewegen. Was sind Ihre Bedarfe, Wünsche, Träume, Befürchtungen und Ängste? Was macht Sie glücklich? Was stimmt Sie zuversichtlich? Wo sehen Sie die Herausforderungen und Chancen für sich und Ihre Familie, für Nürtingen und die Region?

Kommen Sie und diskutieren Sie in einer angenehmen Atmosphäre mit uns. Jeder Abend wird mit einem kleinen Kulturteil umrahmt. Der Eintritt ist immer frei und ohne Anmeldung möglich. Rainer Nübel ist Professor für Medien und Kommunikation und war zuvor journalistisch tätig. Er lebt in Beuren. Kai Müller ist Redaktionsleiter der Nürtinger Zeitung.

Im Herbst-/Wintersemester sind wieder zwei Termine vorgesehen. Diese werden auf unserer Homepage und in der Presse angekündigt, sobald sie feststehen.

**11202**

Termine und Orte werden noch bekannt gegeben.  
keine Gebühr

**Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller**

Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen

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

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



© dieargelola

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

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

**Wie weiter? Der Nahost-Konflikt**

Matthias Hofmann M.A.

Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 07. Oktober 2023 hat sich die Situation vor Ort grundlegend geändert. Aber wie soll es nun weitergehen. Wird sich die internationale Einstellung zu einem Palästinenser-Staat ändern und wird Israel künftig überhaupt bereit sein einen Staat für die Palästinenser zuzulassen. Mit einem Blick auf die Vorgeschichte soll die politisch verfahrenere Situation deutlich gemacht und die Perspektive auf mögliche Varianten aufgezeigt werden.

**11204A**

Montag, 30.09.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

**Krieg und Frieden – Wie sicher ist die Welt?**

Matthias Hofmann M.A.

Wie können Frieden und Sicherheit in Zukunft gewährleistet werden? Bewaffnete Konflikte, Stellvertreterkriege, knapper werdende Ressourcen und Klimawandel fordern die Weltgemeinschaft in besonderer Weise heraus. Zudem ist der Sicherheitsbegriff seit dem Ende des Ost-West-Konflikts vielschichtiger und komplexer geworden. Eine Welt ohne gewaltsame Auseinandersetzungen scheint nach wie vor unvorstellbar. Welche Möglichkeiten hat die UN heute noch auf Konfliktparteien zu wirken? Inwieweit wird die UN überhaupt noch wahrgenommen?

**11204B**

Dienstag, 17.12.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

Politischer Abendschoppen im Gok'schen Keller

**Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen und Entwicklungen**

Vortrag mit Anmeldung  
Matthias Hofmann M.A.

Das Thema dieses Abends wird c.a. 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn festgelegt.

**11205**

Montag, 10.02., 19:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

**Andreas Reckwitz und „Die Gesellschaft der Singularitäten“**

Herbert Seidler-Dehn

Andreas Reckwitz gehört zu den einflussreichsten Soziologen der Gegenwart. In seinem Buch „Die Gesellschaft der Singularitäten“ hat er eine neue Interpretation unserer modernen Gesellschaft vorgelegt. Darin ordnet er die Entwicklung unserer Gesellschaft in den letzten vier Jahrzehnten neu ein. Die Gesellschaft des Besonderen, der Singularitäten hat die Gesellschaft des Standards, des Gleichen abgelöst. Auch betont Reckwitz, dass die Klasseneinteilung früherer Jahre nicht mehr zeitgemäß ist. Er spricht von einer „neuen Mittelklasse“, die heute den gesellschaftlichen Mainstream vorgibt, d. h. tonangebend ist. Dies zeigt er an etlichen Beispielen, so z.B. beim Wohnen, Reisen, bei der Ernährung und beim Umgang mit dem Körper sowie beim Thema Bildung. Er benennt auch Probleme der „alten Mittelklasse“ sowie der „neuen Unterklasse“. Im Seminar werden auch die Unterschiede zwischen Spätmoderne und Moderne aufgezeigt, denn nur so lässt sich das Werk von Andreas Reckwitz, der die liberalen Demokratien in einer Krise sieht, historisch einordnen und verstehen.

Die Seminarteilnahme setzt nicht voraus, die die Bücher von A. Reckwitz gelesen zu haben, was natürlich von Vorteil ist, sondern die Bereitschaft zum Mitdenken und Diskutieren.

**11206**

Dienstag, 12.11.24, 17:30 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 25,00 €

**Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation**

Vortrag mit Anmeldung  
Hélène Miard-Delacroix, Bartosz T. Wielinski, Julian Müller

Europa hat viele Öffentlichkeiten, aber keine gemeinsame. So eine der geläufigen Gegenwartsdiagnosen, wenn es um das aktuelle Befinden unseres Kontinents geht. Woran aber liegt es, dass Europa auch nach mehr als 70 Jahren des institutionellen Zusammenwachsens keine gemeinsame Öffentlichkeit auf die Beine gestellt bekommt?

Über das spannungsvolle Verhältnis von Europäischer Öffentlichkeit und demokratischer Kommunikation diskutieren Hélène Miard-Delacroix, Bartosz Wielinski und Julian Müller.

In Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen

11280

Mittwoch, 09.10.24, 18:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

Vortrag mit Anmeldung  
Richard C. Schneider

Am 7. Oktober 2023 verübte die Hamas einen Terrorangriff auf Israel von ungeheuerlicher und beispielloser Brutalität. Israel mobilisierte daraufhin Truppen für eine Offensive in Gaza. Richard C. Schneider wird ein Jahr später diese Fragen diskutieren und die neuesten Entwicklungen analysieren und historisch einordnen.

11281

Sonntag, 13.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr Jochen Schiller

„Wir befinden uns schon lange im Krieg!“ – diese Formulierung hört man immer wieder im Zusammenhang mit dem Cyberraum. Angriffe auf unsere (kritische) Infrastruktur sind an der Tagesordnung und betreffen die verschiedensten Systeme von der produzierenden Industrie über Krankenhäuser bis hin zu Bildungseinrichtungen. Der Vortrag wird vorrangig aus technischer Sicht darstellen, wo und warum wir verwundbar sind, welche Rolle große Konzerne spielen und welche Gegenmaßnahmen sowohl aus technischer wie gesetzgeberischer Sicht notwendig sind.

11282

Donnerstag, 17.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

Vortrag mit Anmeldung  
Dr. Manuela Lenzen

Am Beginn der Künstliche-Intelligenz-Forschung stand die Vorstellung, man müsse das menschliche Denken nur genau genug beschreiben, um intelligente Maschinen bauen zu können. 70 Jahre später hat sich Ernüchterung eingestellt: Die größten Herausforderungen bestehen nicht darin, im Schach zu gewinnen oder in Gedanken geometrische Figuren zu drehen, sondern in etwas so schwer Greifbarem wie Flexibilität, Kreativität und gesundem Menschenverstand; darin, eine Situation zu verstehen und angemessen zu reagieren.

11283

Sonntag, 03.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

## 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 Sohn des Mullahs

So 15.09.2024 17:45  
Di 17.09.2024 20:15

Dokumentarfilm; Schweden 2023;  
100 min; Regie Nahid Persson



Roohollah Zam, der Sohn eines Mitglieds des Mullah-Regimes muss aufgrund seiner oppositionellen Arbeit 2009 das Land verlassen. In Frankreich findet er Asyl. Von dort aus wird er zum prominenten Regimegegner, in dem er anhand ihm vertraulich zugespielter Dokumente öffentlich über Geldwäscheaktivitäten, Korruption und Gewaltakte des Mullah-Regimes berichtet. Jahre später gelingt es diesem Regime ihn zu entführen und inhaftieren. Es folgt ein Schauprozess, er wird zum Tode verurteilt. Im Dezember 2020 vollstrecken die iranischen Behörden den Gerichtsspruch am Galgen. Nahid Perssons Sarvestanis Dokumentation „Der Sohn des Mullahs“ zeigt, wie gefährlich – und notwendig – unabhängiger Journalismus im Iran, aber auch im Exil ist.

### Elaha

So 20.10.2024 17:45  
Di 22.10.2024 20:15

Drama; Deutschland 2023; 110 min;  
OmU/dt.; Regie Milena Aboyan



Die 22-jährige Deutsch-Kurdin Elaha ist verlobt. Mit dem näher rückenden Hochzeitstermin sieht sie sich zunehmend den Erwartungen ihres sozialen Umfelds ausgesetzt. Ihre zukünftigen Schwiegereltern erwarten, dass sie als Jungfrau in die Ehe eintritt. Elaha sucht verzweifelt nach einer Lösung, wie sie den Jungfräulichkeitstest überstehen kann. Zwischen ihrer bedingungslosen Liebe zu ihrer Familie und ihrem Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben ist sie hin- und hergerissen und steht vor einer folgenschweren Entscheidung. In ihrem Langfilmdebüt begleitet Milena Aboyan mit differenziertem Blick eine junge Frau, die sich selbstermächtigt und die Kontrolle über ihren eigenen Körper erlangt.

Preise: *Berlinale 2024, Nominiert für Bester Spielfilm, Beste weibliche Hauptrolle; IFF Em- den 2023 Integrationspreis; NDR Filmpreis für den Nachwuchs, DGB-Filmpreis; Prix Europa Awards 2023, Bester Spielfilm*

### Green Border

So 17.11.2024 17:45  
Di 19.11.2024 20:15

Im Rahmen der Friedenswochen  
und die Eine-Welt-Tage

Spielfilm; Polen, Frankreich, Belgien,  
Tschechien 2023; 152 min,  
Regie: Agnieszka Holland



Aufgrund der umstrittenen Präsidentschaftswahl in Belarus, wurde das Land 2021 auf internationaler Ebene zunehmend isoliert. Um politischen Druck auszuüben, förderten die belarussischen Behörden die Einreise von Menschen aus Ländern mit vielen Flüchtlingen und transportierten sie in Richtung EU-Außengrenze. Im Mittelpunkt des Filmes steht eine kleine Gruppe von Menschen, die angelockt von falschen Versprechungen nach Minsk fliegt, um von dort in die EU zu gelangen. Im Waldgebiet zwischen Belarus und Polen sitzen sie bald darauf fest und werden zum Spielball verschiedener politischer Interessen instrumentalisiert.

Preise: *FF Venedig 2023, Spezialpreis der Jury, nominiert für Bester Film; Europäischer Filmpreis 2023, nominiert für Bester Film; FF Chicago 2023, Publikumspreis; FF La Roche-sur-Yon 2023, Publikumspreis*

### Der vermessene Mensch

So 19.01.2025 17:45  
Di 21.01.2025 20:15

Drama; Deutschland 2022; 116 min;  
Regie: Lars Kraume

Der 100. Film in der  
Menschenrechtsfilmreihe!



Berlin, Ende des 19. Jahrhundert. Alexander Hoffmann, ein ehrgeiziger Ethnologie-Doktorand, trifft während der „Deutschen Kolonial-Ausstellung“ in Berlin auf Kezia Kambazembi, die Dolmetscherin einer Delegation aus „Deutsch-Südwestafrika“. Sein Interesse an den Herero und Nama wächst, und er widerspricht der gängigen evolutionistischen Rassentheorie. Als der Aufstand der Herero und Nama gegen die deutschen Besatzer ausbricht, reist Hoffmann im Schutz der kaiserlichen Armee durch das Land und sammelt Artefakte und Kunstgegenstände – nicht nur für die Wissenschaft, sondern auch, um Kezia wiederzufinden.

## Der Architekt des Islamismus: Hasan al-Banna und die Muslimbrüder

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Gudrun Krämer

Die Muslimbrüder gehören seit ihrer Gründung im Jahr 1928 zu den einflussreichsten islamischen Bewegungen der Gegenwart, auf die sich islamische Aktivisten von der palästinensischen Hamas bis zur türkischen AKP beziehen. Gudrun Krämer erhellt die ideengeschichtlichen Grundlagen, das soziale Umfeld und den politischen Kontext der Bewegung, porträtiert Mitstreiter und Gegner und erschließt anhand der Biographie Hasan al-Bannas eindrucksvoll ein Schlüsselkapitel in der Geschichte des modernen Islam.

**11284**

Donnerstag, 21.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

## KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

Vortrag mit Anmeldung. Andrea Martin

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können. Dieser Vortrag beleuchtet aus der Sicht eines IT-Unternehmens den Einsatz von KI und die notwendigen Voraussetzungen und Maßnahmen, um vertrauenswürdige KI-Lösungen zu finden. In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).

**11285**

Dienstag, 03.12.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

## Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Peter Strohschneider

Ob Klima-, Umwelt- oder Gesundheitskrise: Die Machtworte der Wissenschaft verheißen Abhilfe im Zeichen moderner Sachrationalität. Das „Follow the Science!“ hat in modernen Wissenschaftsgesellschaften viel für sich. Öfter bedeutet es jedoch bloß ein „Schluss mit der Diskussion! Die Zeiten sind zu ernst.“ Wie dieser Vortrag anhand aktueller Beispiele zeigt, kann der Szientismus schnell autoritär werden – zum Schaden der liberalen Demokratie wie ihrer Fähigkeit, epochale Herausforderungen klug und wirksam zu bearbeiten.

**11286**

Freitag, 17.01.25, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Mehr Informationen

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



## PERSPEKTIVE EUROPA: MITEINANDER VONEINANDER LERNEN

Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises Politik – Gesellschaft – Umwelt im DVV.

### Europas bestgehütetes Geheimnis: Erhalt von Minder- heiten und Regionalsprachen in Europa

Vortrag mit Anmeldung  
Nele Feuring, Christiane Ehlers

In der Europäischen Union leben etwa 50 Millionen Menschen, die einer nationalen Minderheit oder Sprachminderheit angehören. Neben den 24 Amtssprachen gibt es hier über 60 Regional- oder Minderheitensprachen: Europas bestgehütetes Geheimnis! Diese Minderheiten leisten einen wertvollen Beitrag zur sprachlichen und kulturellen Vielfalt Europas. Gemeinsam mit anderen Europäer\*innen wollen sie die Zukunft der Europäischen Union mitgestalten. Nele Feuring (Referentin für Wissensvermittlung im Minderheitensekretariat) wird die europäischen Maßnahmen zum Schutz und dem Erhalt von Minderheiten- und Regionalsprachen vorstellen und wie diese in Deutschland zur Anwendung kommen. Christiane Ehlers (Leiterin des Niederdeutschsekretariats) wird die Situation der Regionalsprache Niederdeutsch in Deutschland beleuchten.

**11287**

Dienstag, 17.09.24, 19:00 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Europäische Identitäten – Wer oder was bin ich eigentlich?

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Christopher Cohrs

Wir leben gemeinsam mit vielen Kulturen und Menschen auf dem europäischen Kontinent, sind sehr unterschiedlich und doch gibt es viel Gemeinsames, das uns eint. Gehen Sie mit uns in den Diskurs: Was macht eine europäische Identität aus? Welche Charakteristiken hat eine europäische Identität? Wer sind wir eigentlich in Europa?

Prof. Dr. Christopher Cohrs fragt nach der Entwicklung von Identifikationen mit der Nation und der EU/Europa. Er ist Professor für Sozialpsychologie und Mitglied des Zentrums für Konfliktforschung an der Philipps-Universität Marburg. Er ist Gründungsherausgeber der Zeitschrift „Journal of Social and Political Psychology“.

**11289**

Dienstag, 15.10.24, 19:00 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

### Kulturelle Aneignung – Alles nur geklaut?

Vortrag mit Anmeldung. Tahir Della

Europa gilt in der westlichen Welt als Wiege der Hochkultur. Ob bildende Kunst, Lyrik, Prosa, Theater und Musik – jedes Land hat seine Lichtgestalten, deren Werke als nationale Errungenschaften gepflegt und gehütet werden. Alle inspirierten sich selbstverständlich gegenseitig, eigneten sich die Errungenschaften der anderen an und spannen sie weiter. Aber wie steht es mit den kulturellen Leistungen von Völkern aus, in deren Vergangenheit europäische Nationen ausbeuterisch und unterdrückerisch aufgetreten sind? Wo ist der Unterschied zwischen gegenseitiger Inspiration und Kulturdiebstahl? Und welche Wege gibt es heute, fair damit umzugehen? Tahir Della, Referent für Anti-Rassismus und Dekolonisierung bei der Initiative Schwarze Menschen in Deutschland und bei Global aktiv, einem Berliner Verein für machtkritische Bildungsarbeit, wird eine Schwarze Perspektive auf das Thema darlegen und Wege vorschlagen, mit dem Dilemma umzugehen.

**11290**

Dienstag, 05.11.24, 19:00 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

## 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, rechtli-

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

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

## Recht / Finanzen

### Börsenseminar für Einsteiger(innen)

Tagesseminar  
Volker Reif

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

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

**11302**

Montag, 11.11.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 29,60 €

### Geldanlage & Ruhestandsplanung 50plus

Volker Reif

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

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

**11303**

Montag, 25.11.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 26,00 €

### Aktienhandel an der Börse – Charttechnik für Einsteiger(innen)

Tagesseminar  
Volker Reif

Wer an der Börse auf der Suche nach schnell verdientem Geld ist, kann schnell und schmerzhaft von der Realität eingeholt werden. Sie lernen, die

Charttechnik und Technische Analyse als Entscheidungskriterium für den Börsenhandel nutzen zu können. Es geht u.a. um folgende Fragen: Wie funktioniert Charttechnik? Was kann man aus einem Chart herauslesen? Wie bestimmt man Trends? Wie handelt man Einstiegs- und Ausstiegssignale und warum ist Risikobegrenzung das A und O?

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

**11304**

Samstag, 11.01.25, 10:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 71,80 €

## Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Verbraucherfragen



© privat

### Führung im Bauernwald

Führung mit Anmeldung  
Karl-Heinz Frey

Der Bauernwald hat sich in den letzten 30 Jahren verändert. Von einem Fichtenforst zu einem Laubwald. Auch die Flora ist eine andere geworden. Es könnte spannend werden, zu sehen, wie sich Flora und Fauna entwickelt haben.

Karl-Heinz Frey ist seit vielen Jahren in der BUND-Ortsgruppe Nürtingen und weit darüber hinaus in Naturschutzprojekten tätig und setzte sich dabei für den Erhalt der Artenvielfalt ein. Außerdem arbeitet der Träger der Stauffer-Medaille seit vielen Jahren ehrenamtlich in der floristischen Kartierung der Farn- und Blütenpflanzen von Baden-Württemberg im Auftrag des Naturkundemuseums Stuttgart mit und hat viele Flächen dokumentiert.

**11400**

Samstag, 28.09.24, 14:00 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Alpakafarm, Neckarhausen  
Gebühr: 5,00 € (keine Ermäßigung)

## 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.

### Gesetzliche Rahmenbedingungen in Pflegesituationen

Vortrag mit Anmeldung  
Stefanie Wondratschek

Wie sehen die gesetzliche Rahmenbedingungen in Pflegesituationen aus? Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es hierbei für die Pflegepersonen?

Stefanie Wondratschek, Spezialistin für Sozialversicherungen bei AOK Baden-Württemberg, informiert darüber und steht nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung.

**11301**

Mittwoch, 16.10.24, 19:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
keine Gebühr

### Demenz – Krankheitsbild und Tipps für den Umgang mit Betroffenen

Vortrag mit Anmeldung, Stephani Maser

Menschen mit Demenz verändern im Laufe der Erkrankung ihr Verhalten und werden dann von der Umgebung nicht mehr verstanden. Das Ver-

halten ist Folge der Veränderungen im Gehirn und wird nicht „mit Fleiß“ gemacht, wie oft angenommen. Aber das neue Verhalten ist für die Umgebung irritierend und meist fehlen die Erfahrungen, die man damit umgehen soll.

Bei diesem Vortrag wird das Krankheitsbild Demenz vorgestellt, mit den typischen Veränderungen im Gehirn und daraus resultierenden Verhaltensweisen. Die wichtigsten Demenzformen werden erklärt. Danach werden Tipps für den Umgang gegeben und typisch auftretende Probleme, z.B. was tun, wenn jemand meint, dass er bestohlen worden ist oder nicht mehr weiß, was er gestern getan hat.

Die Referentin, Stephani Maser, ist sehr erfahren im Umgang mit Menschen mit Demenz. Seit 25 Jahren arbeitet die Ergotherapeutin und Validationslehrerin mit Betroffenen und deren Angehörigen. Sie schult auch Fachpersonal und engagiert sich im Netzwerk Demenz. An diesem Abend steht sie auch für Fragen zur Verfügung.

**11409**

Donnerstag, 21.11.24, 18:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
keine Gebühr

### Pilzführung bei den Bürgerseen

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

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

Die Kursleiter sind geprüfte Pilzsachverständige (DGfM) und aktive Mitglieder der Pilzfreunde Stuttgart e.V. Hinweise auf Pilzberatung in der Region, Pilzführungen, Pilzausstellungen und Bestimmungsliteratur runden die Veranstaltung ab.

#### 11401

Samstag, 26.10.24, 09:00 – 12:00 Uhr  
Kirchheim, N.N.

Gebühr: 24,00 € (keine Ermäßigung)

Der genaue Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

### Neckar-Alb-Sternwarte – Der Blick zu den Sternen

Führung mit Anmeldung  
Dozententeam

Die Astronomische Vereinigung Nürtingen e.V. betreibt neben der Sporthalle am Hölderlin-Gymnasium die Neckar-Alb-Sternwarte. Die Sternwarte ist das „Tor“ zu den Wundern des nächtlichen Sternenhimmels. Dort können Mond, Planeten, Kometen und unser Heimatstern, die Sonne, leuchtende Gasnebel, funkelnde Sternhaufen und weit entfernte Galaxien beobachtet werden. Mitglieder des Vereins werden den Kursteilnehmern Informationen vor Ort zum Verein, zur Sternwarte und der Beobachtung des Sternenhimmels vermitteln. Die vorhandenen Beobachtungsgeräte werden erklärt und auch in einer praktischen Einweisung die Anwendung vorgeführt. Bei schönem Wetter kann die Sonne und ggf. auch der Mond und der Planet Venus am Tageshimmel beobachtet werden. Ist das Wetter nicht so gut, gibt es einen Vortrag zu den schönsten Himmelsobjekten und über Astro-Reisen.

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke werden gestellt.

#### 11402

Samstag, 12.10.24, 14:00 – 17:00 Uhr

Nürtingen, Treffpunkt: Neckar-Alb-Sternwarte Nürtingen

Gebühr: 10,00 € (keine Ermäßigung)

### Unsre Heimat im Universum – Sonnensystem und Milchstraße

Vortrag mit Anmeldung  
Dr. Hartmut Brand



Hartmut Brand

Die Fragen bewegen wohl einen jeden von uns: Was ist unsere Stellung im Universum? Wie sieht unsere Heimat-Galaxie aus, die Milchstraße? Wie ist das Sonnensystem entstanden und wird die Sonne ewig scheinen?

Dr. Hartmut Brand nimmt sie mit auf eine Reise durch unser Sonnensystem und die Milchstraße bis ans Ende des sichtbaren Universums. Besuchen Sie unseren Nachbar-Planeten, den Mars. Begleiten Sie den Referenten von der Entstehung des Sonnensystems bis zu seinem allmählichen Erlöschen. Eindrucksvolle Kurzfilme veranschaulichen diese Reise durch Raum und Zeit.

Mitzubringen: Bitte bringen Sie eine Jacke mit!

#### 11403

Mittwoch, 06.11.24, 19:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller

Gebühr: 8,00 €



TGV in Strasbourg © Frankenhauser

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

Andreas Frankenhauser

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

Wir werden im Seminar live anhand der Reiseintereessen der Kursteilnehmer Buchungswebseiten aufrufen und zusammen Strecken und Preise vergleichen. Sie werden schnell feststellen, dass die Suche über [bahn.de](http://bahn.de) bei internationalen Reisen in der Regel nur der erste Anlaufpunkt sein sollte, und dass es sich lohnt, alternative Buchungssysteme miteinander zu vergleichen und manchmal auch miteinander zu kombinieren. Ausgangspunkt unserer gemeinsamen digitalen Reise per Bahn durch Europa (Italien, Frankreich, Österreich und Schweiz) soll Baden-Württemberg sein. Andreas Frankenhauser ist langjähriges VCD-Mitglied, seit Schülerzeiten im Bereich der Verbesserung des ÖPNVs aktiv, nach Zeitgeschichte- und Politik-Studium M.A. in European Studies, Anfang der 0er Jahre als Mitarbeiter einer EU-Abgeordneten mit europäischem Bahnverkehr befasst, seit 2004 Dozent an vhs, seit 2013 vhs-Leiter (Städtische vhs Rottweil, Kreis-vhs Wolfenbüttel, seit 2020 vhs Winnenden e.V.), seit Jahrzehnten europaweit mit der Bahn unterwegs, seit 2023 Entwicklung des VHS-Seminars „Digital per Bahn günstig durch Europa“.

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

#### 11404

Montag, 21.10.24, 18:30 – 20:45 Uhr  
online – Zoom

Gebühr: 15,00 €

### Gemeinsam nachhaltig kochen im Unverpacktladen

mit Anmeldung  
Melanie Hoß, Sophie Grasser

Wir kochen zusammen mit natürlichen Zutaten aus dem Unverpacktladen „Glas & Beutel“. Eingeladen sind alle Menschen, die Lust haben Neues zu probieren oder Altbewährtes wieder zu entdecken. Ko-

Anzeige



## SECONTIQUE

MODE SPENDET HOFFNUNG

HOCHWERTIGE  
SECOND-HAND-BOUTIQUE

Marktstraße 4 | 72622 Nürtingen  
Telefon 07022-960 26 89

**Öffnungszeiten**  
Mo.-Fr. 09:30 - 18:00 Uhr  
Sa. 09:30 - 14:00 Uhr





[WWW.SECONTIQUE.DE](http://www.secontique.de)

**UNTERWEGS  
AUF DEM  
LAUFENDEN  
BLEIBEN**



chen und genießen Sie gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeiter(innen) Grünkernbratlinge, Linsenbolognese und ein Überraschungsdessert. Nutzen Sie die Gelegenheit zwischen den einzelnen Gängen, sich unser reichhaltiges Sortiment anzuschauen. Lassen Sie sich unsere Produkte zeigen soweit Tipps und Tricks rund um das unverpackte Einkaufen geben. Wir werden einige Leckereien zum Verkosten bereitstellen und probieren regionalen alkoholfreien Sekt aus alten Obstsorten. Das wird ein entspannter Abend in unserem Laden. Wir freuen uns auf Sie!

Melanie Hoß und Sophie Grasser sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen von Glas & Beutel – Unverpackt Nürtingen eG.

**11405**

Samstag, 26.10.24, 17:00 Uhr  
Nürtingen, Glas & Beutel Unverpackt-Laden  
Gebühr: 18,50 € (inkl. Lebensmittel)

**Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten. Der Vortrag befasst sich mit Handlungsoptionen, die aus der volkswirtschaftlichen Perspektive notwendige Rahmenbedingungen für eine effiziente Energiewende skizzieren – ohne unseren Wohlstand zu gefährden. Christoph M. Schmidt ist Präsident des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung, Vizepräsident der acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften und ehemaliger Vorsitzender des Sachverständigenrates zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

**11480**

Dienstag, 01.10.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

**Das Internet der Tiere**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Martin Wikelski

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar. Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern. Die ICARUS-Initiative, eine internationale, wissenschaftlich getriebene Bottom-up-Technologieentwicklung von kleinen, günstigen und autonomen IoT-Sensoren (Internet der Dinge) für die Bewegung und das Verhalten von Tieren, zielt darauf ab: Wearables für Wildtiere. Die daraus resultierenden Big Data helfen, das Leben auf unserem Planeten zu verstehen, zu überwachen, vorherzusagen und zu schützen.

Martin Wikelski ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Verhaltensbiologie in Konstanz und Radolfzell und Professor an der Universität Konstanz

**11481**

Montag, 25.11.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

**Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Kathleen Wermke

Das Weinen eines Babys löst universal bei allen Menschen die gleichen Emotionen aus. Aber ein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, Schmerz oder Einsamkeit. Das Weinen der Babys ist eine geheime Klangwelt.

Seit mehr als 40 Jahren untersucht Kathleen Wermke auf fast allen Kontinenten vorsprachliche Babylaute – sie hat einzigartige Melodien, Intervalle und rhythmische Akzentuierungen gefunden. In ihrem Vortrag zeigt sie, wie aus melodischem Singsang Sprache wird und dass zum Beispiel japanische Babys ganz anders klingen als schwedische. Kathleen Wermke hat als medizinische Anthropologin viele Jahre an der Charité geforscht und gelehrt und das Zentrum für vorsprachliche Entwicklung und Entwicklungsstörungen am Universitätsklinikum Würzburg aufgebaut, das sie bis heute leitet.

**11482**

Montag, 02.12.24, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

**Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird**

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Mojib Latif

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

Mojib Latif wendet sich in diesem Vortrag der Frage zu, warum unsere Welt trotz besseren Wissens weiterhin auf gefährliche Weise den Ast absägt, auf dem sie sitzt. Er stellt die unbequemen Fragen nach dem Versagen der Politik und den Interessen weniger mächtiger Konzerne, die von dieser fatalen Entwicklung profitieren und zeigt Wege auf, wie dennoch durch globale Zusammenarbeit die Zukunft nachfolgender Generationen gerettet werden kann.

**11483**

Mittwoch, 22.01.25, 19:30 Uhr  
online – Kooperations-Web-Angebot  
keine Gebühr

**Mehr Informationen**

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



Anzeige

**Charmante Gärten.**

**die bäumler**  
individuelle Gärten

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



## Kunst und Kultur

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

Literatur	24
Kunst	27
Fotografie / Video / Internet	29
Radieren / Malen / Zeichnen	30
Keramik / Gestalten / Werken	31
Mode und Kosmetik	32
Musik und Spiel	32

### Literatur

#### Muttersuchen – Autorenlesung mit Eva Christina Zeller

mit Klavierimprovisationen von Albrecht Boeckh mit Anmeldung



Eva Christina Zeller © Wolfgang Irg

Eva Christina Zeller liest in der Sammlung Domnick aus ihrem im August 2024 veröffentlichten Werk „Muttersuchen“: Die ewige Suche nach der Mutter. Eine Versöhnung, genauer: eine Vertöchterung. Eine Recherche in Gegenwart und Vergangenheit über drei Generationen und Orte hinweg: Großvater, Mutter, Tochter.

Da ist der Großvater in der Nacht der Geburt seiner Tochter. Da ist seine Tochter, die 16 Jahre später nach Bosnien reist. Da ist schließlich die Erzählerin, die ihrer Mutter viele Jahre später folgt. Zellers vielstimmige Recherche ist ein Familienroman, ein Reiseroman, ein Erinnerungsroman.

„Eva Christina Zellers Literatur ist wahr in einem höheren Sinn, das macht sie eben zur Kunst.“ (Denis Scheck)

Eva Christina Zeller, in Ulm geboren, schreibt Lyrik, Prosa, Theaterstücke. Lebt in Tübingen, unweit des Hölderlinturms. Sie erhielt für ihr literarisches Schreiben mehrere Auszeichnungen, u.a. den Thaddäus-Troll-Preis, den Preis der Akademie Schloss Solitude, das Esslinger Bahnwärterstipendium, dazu zahlreiche Auslandsstipendien. Sie ist Mitglied im Deutschen PEN.

Platz und Karten sind begrenzt, deshalb wird um Anmeldung bei der vhs oder um Reservierung unter Telefonnummer 07022 51414 oder per Mail [stiftung@domnick.de](mailto:stiftung@domnick.de) gebeten.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

**21000**

Freitag, 15.11.24, 19:30 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe  
Gebühr: 15,00 €

#### „Dem Kaukasus zu“ – Migration und Kulturtransfer bei Hölderlin

Vortrag mit Anmeldung  
Prof. Dr. Jörg Robert

Es wird viel über „kulturelle Identität in Europa“ gesprochen – aber was bedeutet das? Antworten auf die aktuelle Frage nach einem gemeinsamen kulturellen Erbe Europas finden sich bereits in Hölderlins Lyrik, v.a. in seiner Hymne „Die Wanderung“. Im Mittelpunkt des Gedichts steht ein ‚erfundener‘ kulturhistorischer Mythos: Emigranten aus Schwaben hätten sich einst am Schwarzen Meer mit der indigenen Bevölkerung verbunden; daraus seien die Griechen hervorgegangen. Aufgabe des Dichters sei es, nunmehr die Grazien aus Griechenland nach Schwaben zu führen, das in kritischer Perspektive als raues, vorzivilisatorisches Land gezeichnet wird. Erst durch den Wechsel von Migration und Kulturtransfer lässt sich – so Hölderlins höchst aktuelle Vision – kulturelle Identität und zivilisatorischer Fortschritt erreichen.

Jörg Robert studierte Germanistik, Latein, Griechisch und Italienisch an den Universitäten Würzburg und Turin. 2001 Promotion und 2008 Habilitation in Würzburg. Seit Oktober 2012 ist er Professor für Germanistik/Literaturgeschichte der Frühen Neuzeit an der Universität Tübingen.

**21002**

Montag, 14.10.24, 19:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 10,00 €

#### Kosmos der Abseitigen

Literarisch-musikalischer Abend mit Anmeldung  
Daniel Hardt, Nepomuk Golding



© Daniel Hardt



© Nepomuk Golding

Was eigentlich macht unser Menschsein aus? Sind es, wie gemeinhin behauptet, vor allem Kindheit, Schule, Beruf und Partnerschaft, oder sind es nicht doch vielmehr die Abarten, die Verirrungen, die Devianzen gar, denen wir anheimfallen, denen wir uns willfährig hingeben, die uns für immer verändern, uns mehr als alles andere kenntlich machen, vor uns selbst und allen anderen?

Daniel Hardt liest aus seiner Erzählungssammlung „Kosmos der Abseitigen“, erschienen im

Brot und Spiele Verlag. Er wird musikalisch stimmungsvoll begleitet von Nepomuk Golding. Nepomuk Golding gilt als einer der besten deutschen Akkordeonisten seiner Generation. In seinem Solo- und Kammermusikrepertoire verbindet er Werke der Alten Musik mit teils ihm gewidmeten Stücken zeitgenössischer Komponist(inn)en.

**21003**

Donnerstag, 24.10.24, 19:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 13,00 € (inkl. ein Getränk)



„Und der Regen rinnt“ © privat

#### „Und der Regen rinnt“ Ilse Weber – ihr Leben, ihre Gedichte, ihre Lieder

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

Ilse Weber, 1903 in Mährisch-Ostrau geboren, wurde 1942 mit ihrem Mann und ihrem jüngeren Sohn nach Theresienstadt deportiert. Sie wurde 1944 in Auschwitz, zusammen mit ihrem Sohn ermordet. Der ältere Sohn überlebte in Schweden bei ihrer Brieffreundin Lilian, mit der sie seit ihrem fünfzehnten Lebensjahr, bis kurz vor ihrem Tod, einen intensiven Briefwechsel unterhalten hatte.

Diese Briefe sind ein einzigartiges Dokument der dramatischen Veränderungen im Alltag einer jüdischen Familie durch den Nationalsozialismus. Nach dem Krieg wurden sie, vollständig erhalten, auf einem Dachboden in England gefunden. Sie bilden neben den Gedichten und Liedern aus Theresienstadt, welche das unglaubliche Leid der Menschen zeigen, die Grundlage dieser Lesung.

**21004**

Donnerstag, 14.11.24, 19:00  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 15,00 €

**Kurse online buchen.**  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.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.

**„Erzähl doch mal“**

Lesung des Autorenkreises „wortWerk“  
Angelika B. Lauppe

„Herkommen, Kaffee trinken, zuhören, wohlfühlen“, so lautet die herzliche Einladung der Autor(inn)en der Schreibgruppe „wortWerk“, die unter dem Motto „Erzähl doch mal“, mit vielfältigen Texten zur alljährlichen Herbstlesung bitten. Für die musikalische Umrahmung der Lesung sorgt der Autor und Pianisten Peter Straubinger. In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

**21005**

Mittwoch, 13.11.24, 15:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum  
keine Gebühr



© Sammlung Domnick

**Poetisch-musikalischer Abend zur Vorweihnachtszeit**

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

Wir laden Sie ein zu einem besinnlichen vorweihnachtlichen Abend. Mit Musik und mit Gedichten und kleinen Erzählungen aus dem reichhaltigen Schatz unserer Winter-/Weihnachtsliteratur wollen wir Sie in eine Welt der Ruhe und der Erinnerung entführen. Es erwarten uns unter anderem Werke von Eichendorff, Rilke und Mascha Kaleko. Stimmungsvoll umrahmt wird der literarische Teil von sanfter Flöten- und Klavierbegleitung – mit Musik von Bach, Vivaldi, Telemann u.a.

**21006**

Freitag, 13.12.24, 19:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 19,00 €

**Über mein Leben könnte ich ein Buch schreiben!**

Beate Treutner

Längst vergangene Kindertage, die erste Liebe, unvergessliche Begegnungen, Menschen, die uns ein Stück des Lebensweges begleitet haben, schmerzvolle Abschiede, kuriose Erlebnisse im Job, mit der Familie, im Freundeskreis. Jeder Mensch hat Geschichten, die das Leben mit ihm schrieb, und jede ist es wert, festgehalten zu werden. Schreiben Sie sie auf, damit keine vergessen wird. Im Kurs werden wir diese ordnen und so in Form bringen, dass Ihre Erlebnisse auch für Ihre Familie, Freunde und selbst für Fremde interessant zu lesen sind. Vielleicht entsteht sogar ein kleines Buch daraus. Ihre Lebensgeschichte. Aber wichtig: Dieser Kurs ist keine Therapie!

**21007**

Mittwochs, 11.09.24, 02.10.24, 23.10.24,  
06.11.24, 04.12.24, 08.01.25  
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum  
Gebühr: 56,00 €

**„wortWerk“: Kreatives Schreiben am Nachmittag in der Krone Oberensingen**

Angelika B. Lauppe

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

In Kooperation mit dem Bürgerhaus Krone Oberensingen

**21008**

Mittwochs, 18.09.24, 16.10.24, 20.11.24,  
18.12.24, 15.01.25, jeweils 15:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum  
Gebühr: 53,30 €



Autorenkreis Atmosphäre © vhs

**Autorenkreis Atmosphäre**

Beate Treutner

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

**21009**

10-mal, mittwochs, ab 23.09.24  
19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum  
Gebühr: 72,00 €

**Eine Auswahl aus unserem Herbstprogramm:**

**Prof. Dr. Volker Busch:**  
**Kopf hoch! – Mental gesund und stark in herausfordernden Zeiten**  
*Do., 10. Okt., 19.30 Uhr*  
*Kreuzkirche in Nürtingen*

**Wieland Backes**  
liest aus seinem neuen Buch:  
**„Unmöglich!“**  
*Mi., 16. Okt., 19.30 Uhr*  
*in Kirchheim*

**Wolfgang Schorlau**  
liest aus seinem neuen  
**Dengler-Krimi: Black Forest**  
*Mi., 6. Nov., 19.30 Uhr*  
*Kreuzkirche in Nürtingen*

**Viva la libertà – es lebe die Freiheit!**  
musikalische Lesung mit  
**Reinhold Joppich und Mario di Leo (Gitarre)**  
*Do., 7. Nov., 19.30 Uhr*  
*in Kirchheim*

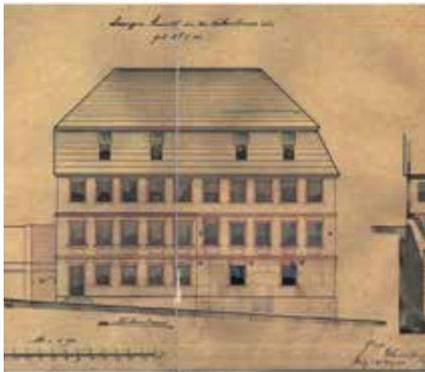
**Marotte-Tournee-Ensemble Karlsruhe spielt: Der Gruffelo**  
empf. von 4 (Mind. Alter) – 7 J.  
*Fr., 29. Nov., 15 und 16.30 Uhr*  
*in der Stadthalle Nürtingen*

**Vincent Klink:**  
**Mein Schwaben. Leben und speisen im Ländle des Eigensinns**  
*Mo., 24. Febr., 19 Uhr*  
*Kreuzkirche in Nürtingen*

**Holen Sie sich unser ausführliches Programm!**

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

**SONDERFÜHRUNGEN: THEMENSPECIAL ZU HÖLDERLIN**



Hölderlinhaus 1884, Ansicht Neckarsteige Umbau © Stadtarchiv Nürtingen



Johanna Christiana Gok © DLA Marbach

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

Führung mit Anmeldung  
Melina Wießler

Der älteste Teil des Hölderlinhauses lässt sich mindestens 400 Jahre lang zurückverfolgen. Sprechendes Zeugnis: Der sieben Meter hohe Gewölbekeller aus dem frühen 17. Jahrhundert, der zu Zeiten Nürtingens als herzoglicher Witzensitz unter einem zum Schloss gehörenden Viehstall lag. In den folgenden Jahrhunderten wechselte die Nutzung zwischen Wohnhaus, Bäckerei, Armenspeiseanstalt und Schulen, begleitet von zahlreichen Umbauten. Die Sonderführung startet im Keller und taucht dann in der Hölderlinausstellung in die Leben der namensgebenden Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses ein: der Familie Hölderlin-Gok.

**21011A**

Donnerstag, 07.11.24, 19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller und Ausstellung  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

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

Führung mit Anmeldung  
Melina Wießler

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

**21011B**

Donnerstag, 30.01.25, 15:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller und Ausstellung  
Gebühr: 10,00 € (inkl. ein Getränk)

**Literatur am Montagmorgen**

Dr. Waltraud Falardeau

In diesem Semester soll die berührende Kindheitsgeschichte „Das verborgene Wort“ von Ulla Hahn besprochen werden. Im lebhaften Austausch mit anderen Literatur-Interessierten wollen wir uns bestimmten Lebensfragen stellen und sie überdenken. Die weitere Lektüre wird gemeinsam festgelegt.

**21010**

Montag, 23.09.24, 10:00 – 12:00 Uhr  
Montag, 07.10.24, 10:00 – 12:00 Uhr  
Montag, 21.10.24, 10:00 – 12:00 Uhr  
Montag, 11.11.24, 10:00 – 12:00 Uhr  
Nürtingen, Stadtbücherei, Marktstr. 7  
Gebühr: 42,70 €

**Poesie der Alten Weinsteige**

Mit herrlichen Aussichten, Gedichten und Anekdoten unterwegs in Stuttgart  
Führung mit Anmeldung, Bernd Möbs

Romantik in Stuttgart? Kaum zu glauben, aber wahr! Von Weinbergen umringt, umgeben von Wiesen und Hecken, führte die alte Weinsteige Jahrhunderte lang als einziger Weg Richtung Süden, nach Tübingen und weiter in die Schweiz. Noch heute zeigen sich entlang des Weges wunderschöne Aussichten in Stuttgarts Talkessel und in die weite Ferne.

Viele Autoren der Romantik wie Ludwig Uhland, Justinus Kerner oder Nikolaus Lenau waren unterwegs gen Süden, aber auch Schiller, Goethe und Hölderlin benutzten den Weg. Sie reisten entweder zu Fuß oder „mit Postillion“ in der Kutsche und dichteten auf ihrem Weg Balladen, Weinlieder und stimmungsvolle klassische Gedichte. Zum Schluss geht es zum Grab von Friedrich Schillers Sohn Karl auf den stimmungsvollen Fangelsbachfriedhof.

**21012**

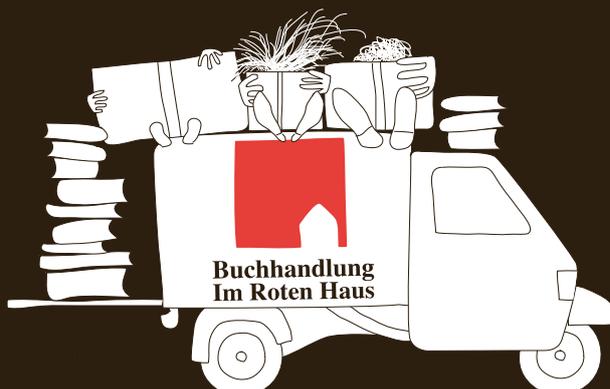
Sonntag, 17.11.24, 13:30 – 16:00 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information i-Punkt Stuttgart  
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung, Bahnticket VVS nicht im Preis inbegriffen)

**Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!**

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

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

**Oh welch ein Stuttgart-Glück – Stäffele rauf und zurück**

Eine adventliche Stäffelestour mit Glühwein  
Führung mit Anmeldung, Bernd Möbs

„Ist nicht jede Stufe, die man augenblicklich aufwärtssteigend betritt, ein Glück?“, jubelte der Schriftsteller Wilhelm Raabe, der 1862 bis 1870 in Stuttgart lebte. So machen wir es auch. Glücklicherweise erklimmen wir mit Geschichten und Stadtgeschichte die Stäffele, hören Gedichte zur prachtvollen Lage Stuttgarts und gelangen so zum Galatea-Brunnen und zum Kanonenhäusle. Über die Gänsheide geht es stadtgeschichtlich und poetisch über die Georg-Elser-Staffel und die Sünderstaffel wieder hinunter, halten aber immer wieder inne, denn: „Ist nicht jeder Treppenabsatz, auf dem man einen Moment innehält und sich nochmals fasst, eine Seligkeit?“ Unterwegs wird ein Glühwein zur Stärkung ausgetrunken.

**21013**

Samstag, 21.12.24, 10:30 – 13:30 Uhr  
 Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information  
 i-Punkt Stuttgart  
 Gebühr: 23,00 € (keine Ermäßigung,  
 Bahnticket VVS nicht im Preis inbegriffen)



© Garski-Hoffmann

**Rundgang durch die Hölderlin-  
 ausstellung im Hölderlinhaus**

Mehr als jeder andere Lebensort war Nürtingen Friedrich Hölderlins „Heimat“: In der Neckarsteige verbrachte er seine Kindheit, im Garten am Neckar spielte er mit seinem Bruder und in der Lateinschule startete er seinen Bildungsweg. Von hier aus brach Hölderlin mehrfach auf, um zu studieren oder als Hauslehrer zu unterrichten. Und immer wieder kehrte er in sein „liebes Nürtingen“ zurück, um sich „nach manchen Erschütterungen und Rührungen der Seele ... festzusetzen auf einige Zeit“ – stets auch in der Hoffnung, irgendwann als freier Schriftsteller leben zu können. Die Führung erkundet das Nürtinger Leben des Dichters und folgt ihm bei Aufbruch und Heimkehr. In Kooperation mit dem Stadtmuseum Nürtingen.

**Rundgang durch die Hölderlin-  
 ausstellung im Hölderlinhaus**

Führung mit Anmeldung. Melina Wießler

**21014A**

Sonntag, 20.10.24, 15:00 – 16:00 Uhr  
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
 Gebühr: 5,00 €

**21014B**

Sonntag, 10.11.24, 15:00 – 16:00 Uhr  
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
 Gebühr: 5,00 €

**21014C**

Sonntag, 01.12.24, 15:00 – 16:00 Uhr  
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
 Gebühr: 5,00 €

**21014D**

Sonntag, 19.01.25, 15:00 – 16:00 Uhr  
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
 Gebühr: 5,00 €

**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.

**Kunst**

**KunstGeschichte im Gok'schen Keller**



Constanze Halsband © privat

In dieser 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**

2-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
 19:00 – 20:30 Uhr  
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
 Gebühr: 20,00 € (inkl. je ein Getränk)

**KunstGeschichte  
 im Gok'schen Keller: Pop-Art  
 – Von den Anfängen bis heute**

Vortrag mit Anmeldung  
 Constanze Halsband

Gehen wir zusammen auf Zeitreise und entdecken die Anfänge der Pop-Art in den 1960er Jahren bis heute! Die Populärkultur – oder kurz Popkultur – und die Massenmedien sind in den 60er und 70er Jahren allgegenwärtig: Zeitungen, Comics und Werbung sind ständig im Alltag zu fin-

den. Es folgt eine Reaktion in der Kunstwelt – die Pop-Art.

An diesem Abend erkunden wir die Anfänge dieser Bewegung und betrachten, wie auch heute noch die Pop-Art Künstlerinnen und Künstler beeinflusst.

**22000A**

Mittwoch, 09.10.24, 19:00 Uhr  
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
 Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)

**KunstGeschichte  
 im Gok'schen Keller: Kriege,  
 Krisen, Hexenverfolgung –**

Darstellungen der Frühen Neuzeit in historischen Flugschriften  
 Vortrag mit Anmeldung  
 Constanze Halsband



Comet, 1618, Heidelberg © gemeinfrei

Die Darstellungen der Frühen Neuzeit in historischen Flugschriften lassen uns einen aufschlussreichen Einblick in die

Sicht auf die damals vorherrschenden Themen wie Kriege, Krisen, aber auch Hexenverfolgung gewähren.

Welche Ereignisse bewegten die Menschen? Und wie wurde damit umgegangen? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach.

**22000B**

Mittwoch, 15.01.25, 19:00 Uhr  
 Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scher Keller  
 Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Getränk)



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.

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

**22001A**

Donnerstag, 19.09.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick,  
 Oberensinger Höhe  
 Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



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

## Vergessene Frauen der Kunstszene:

Roberta Gonzales, Greta Domnick, Margarethe Schreiber-Rüffer, Lily Hildebrandt

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

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

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

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

### 22001B

Freitag, 29.11.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)



© Sammlung Domnick

## Im Archiv der Sammlung Domnick

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

Oft wird Archiv mit Staub und Langeweile, sowie langem Suchen und Zeitaufwand verbunden. Da kommt schnell der Gedanke auf: Das ist nichts für den modernen Menschen. Da wäre doch das schnelle Scrollen durch die digitalisierten Archi-

vallen besser. Aber so ist es nicht. Nicht nur der Inhalt, sondern auch das Papier sind wichtig und vor allem die Aura.

Im Archiv der Sammlung Domnick schlummern Kostbarkeiten: Briefe, Fotos, Dokumente und Zeitschriften. Jedes Schriftstück erzählt unglaubliche Geschichten. Jeder Tag im Archiv kann zum Abenteuer werden.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Vortrag, in dem das Archiv der Sammlung Domnick vorgestellt wird. Ausgewählte Archivalien werden auf der Leinwand gezeigt, um ihren Inhalt zu präsentieren. Doch was man fühlt, wenn man einen echten Brief von Ferdinand Porsche oder Willi Baumeister in der Hand hält, das kann man auf der Leinwand nicht erfahren. Das geht nur mit dem Original im Archiv.

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

### 22001C

Freitag, 31.01.25, 19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

## Die Villa Domnick: ein Meisterwerk der Architektur

Führung mit Anmeldung. Vera Romeu

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

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

In Kooperation mit der Sammlung Domnick

### 22001D

Samstag, 26.10.24, 16:00 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

## 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 und 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.

### 22001E

Freitag, 17.01.25, 19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Treffpunkt: Sammlung Domnick, Oberensinger Höhe  
Gebühr: 12,00 € (keine Ermäßigung)

Kurse online buchen.  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



Stefanie Fleischhauer, Ohne-Titel, 2022, 59,1 x 42 cm, Bleistift-Farbstift auf Papier © Stefanie Fleischhauer

## „Mädelsabend“ mit KunstGenuss

Führung mit Anmeldung  
Constanze Halsband

Die Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung lädt interessierte Frauen im Rahmen der Ausstellung „Stand jetzt II – PreisträgerInnen des Walter Stöhrer-Preises für Grafik“ zu einem besonderen Abend mit KunstGenuss in die Schellingstraße ein. Im ersten Teil wird die Kunsthistorikerin Constanze Halsband in die Ausstellung einführen, die die Vielfalt grafischer Ausdrucksformen einer neuen KünstlerInnen-Generation vorstellt. Zehn Jahre nach der ersten Präsentation von PreisträgerInnen des Walter Stöhrer-Preises für Grafik wird die Ruoff Stiftung erneut zum Forum und Ort der Begegnung für Studierende und AbsolventInnen der Universität der Künste Berlin sowie der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Stuttgart. Im Anschluss an die Führung besteht in lockerer Atmosphäre beim Genuss von kleinen Köstlichkeiten und einem Glas Sekt die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

In Kooperation mit der Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung

### 22003

Mittwoch, 06.11.24, 19:00 – 20:30 Uhr  
Anmeldeschluss: 30.10.2024  
Nürtingen, Fritz und Hildegard Ruoff Stiftung  
Gebühr: 18,00 € (inkl. Fingerfood und ein Getränk)

## Auf nach Marokko auf dem Killesberg!

Die Weißenhofsiedlung  
Führung mit Anmeldung. Bernd Möbs

Zusammen mit dem Bauhaus in Dessau ist die Stuttgarter Weißenhofsiedlung das bekannteste Bauensemble der Moderne weltweit. 17 der berühmtesten Avantgarde-Architekten kamen nach Stuttgart, um ihre neuesten Ideen zum Wohnen zu zeigen. Wir schauen uns ausgewählte Gebäude an und erfahren etwas über die Konzepte und bahnbrechenden Ideen der Architekten. Anschließend besteht die Möglichkeit, das Weißenhofmuseum zu besichtigen (nicht im Preis inbegriffen).

### 22004

Samstag, 16.11.24, 14:30 – 16:30 Uhr  
Stuttgart, Treffpunkt: Tourist Information  
i-Punkt Stuttgart  
Gebühr: 21,00 € (keine Ermäßigung,  
VVS-Tickets nicht enthalten)

### NEU

## Wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren ...

Vortrag mit Anmeldung. Andrea Welz

Zum ersten Jahrestag des russischen Angriffs auf die Ukraine im Februar 2022 gab die ukrainische Regierung eine Briefmarke mit einem Motiv des Streetart-Künstlers Banksy heraus. Es zeigt einen kleinen Jungen, der mit einem Judowurf einen erwachsenen männlichen Judoka mit einem schwarzen Gürtel rücklings zu Fall bringt und damit besiegt. Banksys Arbeiten in der für ihn typischen Schablonentechnik tauchten überraschend im November 2022 auf Ruinen ukrainischer Häuser auf. So auch das Motiv des Judokampfes. Der Ort Borodjanka war kurz nach dem Beginn des Überfalls in der Schlacht um Kiew von russischen Streitkräften eingenommen worden. Nach mehreren Wochen zogen sich die Truppen zurück und hinterließen eine in großen Teilen verwüstete Stadt.

Im digitalen Vortrag zeigt Ihnen Andrea Welz, wie Streetart-Künstler auf den Krieg in der Ukraine reagieren. Der französische Künstler JR war schon im März 2022 in Lviv, um mit dem riesigen Fotobanner der fünfjährigen Valeriia auf die Situation von Millionen ukrainischer Kinder hinzuweisen, auf der Flucht oder vom Krieg bedroht. Auch Christian Guémy aka C215 wagte sich in die Ukraine, um mit seinen Schablonenbildern den Menschen vor Ort Mut zu machen und das Leid und die Zerstörung durch den russischen Aggressor zu zeigen.

### 22800

Donnerstag, 21.11.24, 19.00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 10,00 €



## Fotografie Video Internet

### Einführung in die Digitalfotografie (1)

Gabriela Hausenstein

Sie fotografieren gerne, sind jedoch mit dem Ergebnis nicht immer zufrieden? Sie möchten nicht mehr nur im Automatik-Modus arbeiten, sondern endlich selbst ihr Bildergebnis bestimmen? Dann lernen Sie in Theorie und Praxis die Grundlagen der Kamertechnik sowie der kreativen Bildgestaltung. Hauptthemen sind Blende, Verschlusszeit, Empfindlichkeit (ISO), Schärfe & Schärfentiefe, Bildgestaltung. Alle Themen werden ausführlich besprochen und mit der eigenen Kamera individuell in den Gärten und Pflanzhäusern der Wilhelma getestet und geübt.

Mitzubringen: Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera (kein Fotohandy), Objektive, ausführliche Bedienungsanleitung. Schreibzeug.

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

### 24000

Freitag, 15.11.24, 18:00 – 21:45 Uhr  
Freitag, 22.11.24, 18:00 – 21:45 Uhr  
Sonntag, 24.11.24, 14:30 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 213,30 € (Kleingruppe)

## IM STRÖMEN VERWEILEN FOTOGRAFIE-AUSSTELLUNG IM HÖLDERLINHAUS



© Mechthild Großmann

Vor 250 Jahren zog die Familie Hölderlin nach Nürtingen, dem Neckar stromaufwärts folgend. Der Fluss, oder auch „Strom“, wie Hölderlin ihn selbst bezeichnet, ist das grüne Band, das den Dichter sein Leben lang in vielen Formen berührte und begleitete. Die Licht-Farbreflexionen im Strömen des Neckars werden in den Fotografien von Mechthild Großmann zu abstrakten Gemälden. Im Verweilen entsteht der Raum für Wahrnehmung dieser an die expressionistische Malerei des 20. Jahrhunderts erinnernden Farbkompositionen.

In einer sprachlichen Reflexion in Form von Resonanz-Gedichten zu Hölderlin spürt die Künstlerin außerdem der mythologisch geprägten Bildersprache des Dichters nach.

29. September bis 25. Oktober 2024  
Hölderlinhaus, Ebene Musik- und Jugendkulturschule  
Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12 Uhr,  
Di, Do 14–17 Uhr  
Eintritt frei

**Vernissage: Sonntag, 29.09.24,  
11:00 – 12:30 Uhr**

### Im Strömen verweilen

Kombiführung  
Hölderlin & Fotografie-Ausstellung  
mit Anmeldung  
Mechthild Großmann

### 22002A

Samstag, 12.10.24, 11:00 – 12:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 €

### 22002B

Mittwoch, 23.10.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Ausstellung  
Gebühr: 5,00 €

### Einführung in die Digitalfotografie (2) – Aufbaukurs

Gabriela Hausenstein

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

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

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

3. Termin: Treffpunkt Haupteingang Daimler-Museum.

Extrakosten entstehen für Anfahrt und Eintritt ins Daimler-Museum.

### 24001

Donnerstag, 23.01.25, 18:00 – 20:45 Uhr  
Donnerstag, 30.01.25, 18:00 – 20:45 Uhr  
Sonntag, 02.02.25, 12:30 – 15:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 181,30 €

NEU

## Der Weg zum perfekten Fotobuch

Gabriela Hausenstein

Vom Bilderchaos auf dem Computer zum geordneten, ganz persönlichen Fotobuch? Ob Urlaubsreise, Familienfeier oder Jahresrückblick, ein Fotobuch ist die ideale Form die unvergesslichen Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren. Zum Beispiel als Weihnachtsgeschenk oder zur eigenen persönlichen Erinnerung.

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit der gängigen, kostenlosen Software CEWE Ihr erstes eigenes Fotobuch erstellen und mit fortgeschrittenen Techniken ein individuelles Unikat gestalten. Neben einer umfangreichen Einführung in die Technik erhalten Sie Tipps zur Bildauswahl, zu Gestaltung, zu Layout und Design.

Mit Ihren eigenen Fotos, die Sie als jpg-Dateien auf USB-Stick oder externer Festplatte mitbringen, können Sie in diesem Workshop selbständig Ihr Fotobuch erstellen. Gerne kann auch das eigene Laptop mit aktueller vorinstallierter CEWE-Software mitgebracht werden.

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme. Mitzubringen: Eigene Fotos im JPG-Format auf USB-Stick oder externer Festplatte (+ Kabel) für die Bearbeitung im Kurs

### 24003

Donnerstag, 21.11.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Freitag, 13.12.24, 14:30 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 126,00 €

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](http://www.buchhandwerk.com)

NEU

## Kreative Fotoexperimente (2)

Gabriela Hausenstein

Nachdem wir im ersten Kurs mit Luft- und Seifenblasen, Wasserstrudeln und Farben experimentiert haben, gibt es dieses Mal vier neue kreative Aufnahmeideen. Wir werden uns faszinierende Wasser- und Farbexplosionen erarbeiten, spannende Highspeedaufnahmen erstellen und mit diversen Medien experimentieren.

Dieser Workshop ist für fortgeschrittene Hobbyfotografen geeignet, die Spaß an kreativem Fotografieren und der Erschaffung von spannenden Motiven haben.

Mitzubringen: Digitale Spiegelreflex-, System oder Bridgekamera (keine Kompaktkameras oder Fotohandys) mit Macro- und Telegrennweiten.

Geladene Akkus und Speicherkarten. Stativ. Externer Blitz (falls vorhanden) mit Funkfernauflöser,

Fernauslöser für Kamera (falls vorhanden), Bedienungsanleitungen der Geräte.

3. Termin Bildbesprechung online über Zoom

### 24002

Dienstag, 10.12.24, 18:00 – 21:45 Uhr  
Freitag, 13.12.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Dienstag, 14.01.25, 18:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 197,30 € (zzgl. 4 € Unkostenbeitrag)

## JIMDO – die eigene Website: kostenlos – schnell – professionell

Bettina Breton

Von Textgestaltung über Farbharmonie und Tipps zur Barrierefreiheit die eigene Internet-Präsenz erstellen. Eine barrierefreie Aufbereitung der Inhalte und Strukturen ist freundlich, bedienbarer, verständlicher und für mehr Menschen zugänglich. Damit zeigen Sie Ihre soziale Verantwortung – und das ist Ihr Image-Gewinn: Mehrwert und eine positive Wahrnehmung für Alle. Ohne großen Zeitaufwand, aktuell und flexibel die Website pflegen. Hochwertige und moderne Designs mit vielseitigen Style-Optionen stehen zur Verfügung. Die Varianten JimdoPlay (Website-Baukasten mit intelligenter Assistenz) und JimdoFree (Creator) werden vorgestellt. Mit der JimdoFree Version erstellen Sie eine kleine Website nach Anleitung und lernen dadurch alle Grundfunktionen kennen. Ihre Übungswebsites können Sie am Ende des Kurses löschen oder kostenfrei weiter nutzen. Informationen zu Jimdo unter [www.jimdo.de](http://www.jimdo.de).

Empfehlung zur Hardware:

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

Voraussetzungen:

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

### 24007

Samstag, 14.12.24, 09:00 – 14:00 Uhr  
Sonntag, 15.12.24, 09:00 – 14:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 146,60 €

## Radieren Malen Zeichnen



© vhs

### Radieren

für Erwachsene und  
Jugendliche ab 16 Jahren  
Michael Helm, Julika Rausch

Was ist Kunst und warum stirbt eine alte Technik wie die Radierung nicht aus? Diesen und anderen Fragen möchten wir mit den Kursteilnehmer(innen) nachgehen. Sie bekommen einen kunstgeschichtlichen Einblick und lernen neben der bildlichen Umsetzung Ihrer Ideen auch prozesshafte, experimentelle und konzeptionelle Herangehensweisen kennen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten eigene oder vorgegebene Themen künstlerisch auf einer Kupferplatte umzusetzen, um dann von diesem Motiv beliebig viele Drucke machen zu können. Weitere Informationen auf der Homepage.

### 25000

8-mal, mittwochs, ab 25.09.24  
17:30 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei  
Gebühr: 106,00 € (zzgl. 20 € Materialkosten)

### Radieren – Zusatzkurs

Michael Helm

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

### 25001

2-mal, mittwochs, ab 11.09.24  
17:30 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Alte Seegrasspinnerei  
Gebühr: 33,00 €



KURSE ONLINE BUCHEN:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

## Aquarellmalen am Nachmittag

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

### Aquarellmalen am Nachmittag

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene  
Claudia Rentschler

#### 25003

6-mal, montags, ab 16.09.24  
15:15 – 17:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06  
Gebühr: 74,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

#### 25004

6-mal, montags, ab 11.11.24  
15:15 – 17:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06  
Gebühr: 74,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

#### 25005

6-mal, montags, ab 13.01.25  
15:15 – 17:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06  
Gebühr: 74,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Urban Sketching: Altstadtgassen und Neckarufer zeichnerisch entdecken

Anita Jozic

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

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

#### 25006

3-mal, samstags, ab 14.09.24  
14:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06  
Gebühr: 40,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

## Zeichnen

Zeichnen, eine kreative Ausdrucksform aus Linien, Strichen und Schraffuren ist so alt wie die Menschheit selbst. Der Kurs eignet sich für alle, die ihr zeichnerisches Talent entwickeln oder ihren zeichnerischen Horizont erweitern wollen. Wir erarbeiten ein solides Fundament, um uns Zeichenstile und -techniken problemlos zu erschließen. Die Beobachtungsgabe wird geschärft und

die Auge-Hand-Koordination wird durch unterschiedliche Übungen angeregt, so dass Sie in der Lage sind, alle erdenklichen Motive zu zeichnen. Die Inhalte des Kurses richten sich stark an den Interessen der Teilnehmenden aus. Einige Themen und Aufgaben werden vorgegeben, die der Erschließung oder Vertiefung wichtiger Aspekte des Zeichnens dienen.

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



© pixabay

## Zeichnen für Anfänger(innen) und Geübte

für Anfänger(innen) und Geübte  
Anita Jozic

#### 25010

5-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06  
Gebühr: 88,40 €

#### 25011

4-mal, dienstags, ab 05.11.24  
18:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 06  
Gebühr: 70,70 €

## Kalligraphie

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene  
Xiao Fan Wang

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

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

#### 25012

4-mal, dienstags, ab 12.11.24  
18:30 – 20:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02  
Gebühr: 50,20 € (inkl. Materialkosten 3 €/TN)

## Keramik Gestalten Werken



© Fotolia

## Keramisches Arbeiten an der Drehscheibe

Grundkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene  
Susanne Schumacher

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

In Zusammenarbeit mit der Freien Kunstakademie Nürtingen

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

#### 26000

6-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
18:30 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Freie Kunstakademie, Keramik  
Gebühr: 141,60 € (zzgl. Material- und Brennkosten, 40-50 €)  
Kleingruppe

## 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, 29.11.24, 18:30 – 20:45 Uhr  
Nürtingen, Blumen Hoss  
Gebühr: 22,00 € (inkl. 7 € Materialkosten, weitere individuelle Materialwünsche werden im Kurs abgerechnet)

### Vogelfutterplätze

Monika Frischknecht

Sehr dekorativ, zweckmäßig und wunderschön anzusehen sind die Vogelfutterplätze aus ungeschälter Weide. Flechten Sie Ihre eigenen Unikate, die sich wunderbar in jeden Garten einfügen. Je nach Schnelligkeit und Geschick haben Sie die Möglichkeit 2 – 3 Futterplätze zu flechten.

**26650**

Freitag, 29.11.24, 14:00 – 20:00 Uhr  
Neckartailfingen, Kelter  
Gebühr: 52,20 € (zzgl. 8 EUR Materialkosten/Objekt)  
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, 24.01.25, 13:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 25.01.25, 09:00 – 20:00 Uhr  
Neckartailfingen, Kelter  
Gebühr: 141,70 € (zzgl. 35 – 45 EUR Materialkosten)  
Kleingruppe

### Mode und Kosmetik

### Farbberatung für Frauen:

Ihre persönlichen Farben  
Anke Reichel

Gönnen Sie sich täglich ein bisschen Achtsamkeit bei Ihrer Kleiderwahl, oder bereitet Ihnen die Auswahl Ihrer Garderobe morgens schon Stress? Kaum angezogen und Sie fühlen sich unattraktiv und blass? Ganz klar: Es liegt an den Farben! Denn Farben, die nicht zu Ihnen passen, stören die Harmonie Ihres natürlichen Kolorits. An diesem Tag erfahren Sie mehr über Farben und Wirkung.

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

**28001**

Freitag, 18.10.24, 13:00 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02  
Gebühr: 45,00 €  
Kleingruppe

### Musik und Spiel



© pixabay

### Gitarrenkurs für Anfänger(innen)

Martin Baur

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

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer

**29000**

10-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 114,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Martin Baur

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

Mitzubringen: Gitarre, Schreibzeug, Notenständer

**29001**

10-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 114,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

### Flamenco-Gitarren-Workshop

André Engeroff

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

Mitzubringen: eigene Gitarre (wenn vorhanden), Notenständer

**29005**

Freitag, 27.09.24, 18:00 – 21:45 Uhr  
Samstag, 28.09.24, 09:00 – 17:15 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal  
Gebühr: 85,00 € (inkl. Lehrmaterial, Materialkosten 5,- € / TN)

### Djembé Workshop: Westafrikanische Percussion

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté



© Ursula Branscheid-Kouyaté

In der Djembé steckt Power: tiefer Bass und hohe Slaps in dichter Folge. Wir befassen uns zunächst mit den Schlagtechniken und der Koordination der Hände und spielen dann Original-Rhythmen aus Westafrika, die zusammen ein verflochtenes Gesamtbild ergeben.

Außerdem sehen wir uns Filmbeispiele aus Afrika gemeinsam an und zusätzliche Informationen zur Musikpraxis in Westafrika werden das Bild abrunden. Dabei sorgen Einlagen der beiden Dozenten immer wieder für afrikanisches Feeling.

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

**29010**

Sonntag, 10.11.24, 13:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Großer Saal  
Gebühr: 46,00 €

**BLEIBEN SIE MIT UNS IN VERBINDUNG**



### VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

**Volkshochschule Nürtingen**

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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

Sie können uns auch anrufen oder mailen:  
Telefon 0 70 22 7 5-330  
kontakt@vhs-nuertingen.de



## Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung:  
Yvonne Beiß

Rund um Körper und Gesundheit	33
Yoga	34
Yoga – Workshops	35
Qi Gong und Taiji	36
Körpererfahrung und -wahrnehmung	37
Pilates	37
Wirbelsäulengymnastik	37
Herz-Kreislauftraining und Bodyfitness	39
Tanzfitness und Trends	39
Angebote im Wasser	40
Kochen und genießen	40
Gesund und nachhaltig	41
Backen	41
Weinkultur und andere Spezialitäten	42
Kochkulturen	42

### Rund um Körper und Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Unser Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung sowie Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.



#### Mein Wohlfühlgewicht erreichen

Gewichtscoaching  
Heidi Höschele

Zehn Wochen lang werden Sie von der Kursleiterin durch ein bewährtes, alltagstaugliches Abnehm-Programm begleitet und motiviert. Sie erlernen ein ausgewogenes, gesundes Essverhalten und machen sich auf den Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht, ohne Kalorien zu zählen oder nach der

neuesten Diät zu leben. Sie nehmen Impulse auf, um ungünstige Gewohnheiten abzulegen und Herausforderungen anzunehmen.

#### 33105

10-mal, mittwochs, ab 23.10.24  
19:00 – 20:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 06  
Gebühr: 89,10 € (inkl. Materialkosten)

#### Endlich wieder besser schlafen – tief und erholsam

Traute Surborg-Kunstleben

Ein guter Schlaf verbessert die Konzentrationsfähigkeit, schenkt neue Energie und Lebensfreude und sorgt für ein seelisches und körperliches Wohlbefinden. Welche häufigen Schlafstörungen gibt es? Welche natürlichen Hausmittel helfen zu einem erholsamen Schlaf? Wir erlernen geeignete Achtsamkeits-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

#### 33106

Mittwoch, 09.10.24, 18:30 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 32,00 €

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

finden Sie mit ausführlichen Inhaltsbeschreibungen unter:



NEU

#### Fit mit Fett in den Zellen: Omega 3

Vortrag mit Anmeldung. Simone Knapp

Unser Gehirn besteht zu ca. 25 % aus Omega-3-Fettsäuren, vor allem DHA. Wer eine gute Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit beibehalten möchte, sollte daher unbedingt seine Omega-3-Versorgung im Blick haben. Reicht es nicht, regelmäßig Fisch oder Leinöl zu verzehren? Kann man die Versorgungssituation messen? Gibt es auch vegane Alternativen? All diese Fragen sollen im Vortrag geklärt werden. Die richtige Auswahl an Ölen und Fetten hilft uns gesund, belastbar und schlank zu sein.

#### 33107

Donnerstag, 23.01.25, 19:30 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum  
Gebühr: 20,00 € (inkl. 2 € für Kostproben)

#### 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.

#### 33108

Sonntag, 24.11.24, 09:30 – 13:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 37,40 €

#### Autogenes Training nach Schultz

Peter Kreutzer

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

#### 33111

6-mal, mittwochs, ab 06.11.24  
19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum  
Gebühr: 61,20 €

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Peter Kreutzer

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson arbeitet mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen, die gezielt angesteuert werden. Der Entspannung von Körper und Geist werden positive Effekte auf seelische und körperliche Beschwerden zugeschrieben.

#### 33113

6-mal, mittwochs, ab 08.01.25  
19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum  
Gebühr: 61,20 €

#### Feldenkrais-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 dem Boden liegen können.

#### Feldenkrais-Methode®

Hermann Klein

#### 33116

10-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
16:00 – 17:30 Uhr  
kein Kurs am 17.10., 14.11.24 und 09.01.25  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 120,00 €

#### 33117

10-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
kein Kurs am 17.10., 14.11.24 und 09.01.25  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 120,00 €

**Feldenkrais-Methode®**

Juliane Kamp

**33118**

11-mal, dienstags, ab 01.10.24  
10:00 – 11:15 Uhr  
Nürtingen, Friedenskirche Hardt, Jugendraum UG  
Gebühr: 137,50 €

**NEU**

**Dynamische Entspannung mit der Rossini-Reise**

Christel Walker

Stress lösen durch Bewegung, Musik und innere Bilder. Durch einfache Bewegungen von Armen und Beinen, des Beckens und vor allem des Kiefers lösen sich innere Verspannungen und die Zwerchfellatmung wird angeregt. Die Musik – vorwiegend G. Rossini – motiviert zur Verstärkung der Bewegungen und unterstützt so den Entspannungsprozess.

**33120**

3-mal, mittwochs, ab 02.10.24  
19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum  
Gebühr: 36,00 €

**Shiatsu – sanfte Druckmassage zur Entspannung und Gesundheitsförderung**

Die wohltuende Behandlung des ganzen Körpers mit sanftem Druck und Dehnungen, mit Bewegungsübungen und der eigenen Handenergie löst Muskelverspannungen, wirkt ausgleichend und fördert die eigene Körperwahrnehmung. Die Massagetechniken helfen zur Ruhe zu kommen, zu regenerieren und neue Kraft für Beruf und Alltagspflichten zu sammeln. Stress wird effektiv abgebaut – eine richtige Wohltat in unserem meist hektischen Alltag.

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

**„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

**Shiatsu für Paare**

Roland Blon

**33138**

Samstag, 23.11.24, 09:30 – 12:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 34,80 €  
bitte paarweise anmelden

**33139**

Samstag, 25.01.25, 09:30 – 12:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 34,80 €  
bitte paarweise anmelden

**Yoga**



© iStock

Der Begriff Yoga bedeutet „Vereinigung“ und „Integration“ von Körper und Seele. Die vielen verschiedenen Formen des Yoga umfassen sowohl geistige als auch körperliche Übungen, die sogenannten Asanas. Yoga ist aber weit mehr als eine Form der Tiefenentspannung. Denn Yoga kann auch Schmerzen lindern, schützt das Herz und stärkt unsere Muskeln. Jeder Yogalehrende unterrichtet seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen 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 Vor-

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.

aussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Zwei Stunden vor einer Yogastunde sollte man keine großen Mahlzeiten zu sich nehmen.

**Hatha Yoga**

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.

**Hatha Yoga**

Karina Vacelsi

**33215**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
16:45 – 17:55 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 93,70 €

**33216**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
18:05 – 19:15 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 93,70 €

**Hatha Yoga**

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene  
Kyra Gräbner-Dörflinger

**33222**

14-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kein Kurs am 17.12.24 und 07.01.25  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 120,40 €

**Hatha Yoga**

Kyra Gräbner-Dörflinger

**33223**

14-mal, dienstags, ab 17.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Kein Kurs am 17.12.24 und 07.01.25  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 120,40 €

**Hatha Yoga**

mit Vorkenntnissen  
Susanne Höppner

**33204**

15-mal, mittwochs, ab 11.09.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Kein Kurs am 09.10. und 11.12.24  
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 129,00 €

**Flow Yoga**

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

**Flow Yoga**

für Anfänger(innen)  
Nicole Schneider

**33220**

14-mal, dienstags, ab 01.10.24  
17:30 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum  
Gebühr: 87,80 €

**Flow Yoga**

nach eigener Befindlichkeit und Flexibilität  
Nicole Schneider

**33221**

14-mal, dienstags, ab 01.10.24  
18:45 – 19:45 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Mehrzweckraum  
Gebühr: 87,80 €

**Yoga – Gutes für den Rücken**

für Anfänger(innen) und Geübte  
July Armbruster

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

**33224**

15-mal, dienstags, ab 24.09.24  
18:45 – 20:15 Uhr  
kein Kurs am 15.10.24  
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt, Bewegungsraum  
Gebühr: 129,00 €

**Unser Programm zu Entspannungskursen**

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

**Yoga und Entspannung**

In entspannter Atmosphäre gewinnst Du mit verschiedenen Yogaübungen Abstand, um die Herausforderungen, die Dir in Beruf und Alltag begegnen, leichter bewältigen zu können. Verschiedene Atemübungen helfen, innere und äußere Anspannungen aufzulösen. Auch können chronische Beschwerden wie Verspannungen und Rückenschmerzen gelindert werden.

**Yoga und Entspannung**

Bettina Michel

**33219**

10-mal, montags, ab 23.09.24  
20:00 – 21:30 Uhr  
Kein Kurs am 25.11.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 86,00 €

**Yoga und Entspannung**

Julia Thomschke

**33230**

16-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:45 – 20:00 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 114,70 €

**Yoga – sanft und entspannt**

Birgit Schiemann

Sanfte Yoga-Übungen dienen dazu, einen einfachen Weg zur Entspannung zu ermöglichen. Ziel ist es, stressfrei und entspannter im Alltag zu werden.

**33211**

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
10:15 – 11:30 Uhr  
Nürtingen, Gemeinschaftshaus Roßdorf, Saal  
Gebühr: 150,00 €  
Kleingruppe

**Vinyasa Yoga für mehr innere Ruhe und Achtsamkeit**

Vinyasa Yoga ist ein Yogastil, in dem die Praxis von Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) im Vordergrund steht. Wir verbinden Bewegung und Atem und bringen diese mit Achtsamkeit in Einklang. Du übst mal sanft und mal kraftvoll fließende Yoga-Sequenzen, die sich mit länger gehaltenen Übungen abwechseln. Dies wirkt tief in den Faszien und fördert das Loslassen. Durch die hohe Konzentration wird Vinyasa Yoga oft als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Dein Geist kommt zur Ruhe, Du lernst Deinen Körper wieder mehr spüren und fühlst Dich mit Dir verbunden.

**NEU****Vinyasa Yoga für mehr innere Ruhe und Achtsamkeit**

Julia Thomschke

**33213**

5-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
20:15 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 47,00 €

**33213A**

10-mal, mittwochs, ab 06.11.24  
20:15 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 78,30 €

**Yin Yoga und Pranayama**

July Armbruster

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

**33210**

15-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
09:00 – 10:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 129,00 €  
Kleingruppe

Bitte bringen Sie zu den Kursstunden eine Yogamatte, ein Handtuch, eine Decke sowie ein Getränk mit. Ihre Kursleitung empfiehlt eventuell weitere Utensilien.

**Yoga – Workshops****Faszien-Yoga: sanft – bewusst – entspannend**

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

**Faszien-Yoga: sanft – bewusst – entspannend**

Susanne Höppner

**33272**

Samstag, 30.11.24, 09:15 – 12:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 34,60 €

**Faszien-Yoga: sanft – bewusst – entspannend**

Workshop. Susanne Höppner

**33270**

Samstag, 14.12.24, 09:15 – 12:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 34,60 €

**Yoga für einen entspannten und vitalen Rücken**

Workshop. Susanne Höppner

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

**33274**

Samstag, 16.11.24, 09:15 – 12:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 34,60 €

**Yoga für Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen**

Workshop. Susanne Höppner

**33276**

Samstag, 19.10.24, 09:15 – 12:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 34,60 €

**33277**

Samstag, 18.01.25, 09:15 – 12:30 Uhr  
Nürtingen, Haus der Künste, Gitarrenraum  
Gebühr: 34,60 €

## Qi Gong und Taiji



© pixabay

### Chinesische Atem- und Heilgymnastik

Taijiquan und Qi Gong sind hoch entwickelte Gesundheitssysteme und werden als Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in vie-

len 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

#### 33310A

7-mal, montags, ab 18.11.24  
17:45 – 19:15 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 63,00 €

#### 33310

7-mal, montags, ab 16.09.24  
17:45 – 19:15 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 63,00 €

### 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 und ein Weg, Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert die Konzentration und verstärkt die Wirkung.

#### 33302

14-mal, dienstags, ab 17.09.24  
09:30 – 10:30 Uhr  
Kein Kurs am 17.12.24  
Nürtingen, Haus der Künste, Probenraum  
Gebühr: 89,60 €

### Qigong-Yangsheng

8 Brokate  
für Anfänger(innen)  
Gabriele Kottal

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

#### 33305

15-mal, dienstags, ab 24.09.24  
16:30 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 110,00 €

### 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.

### Tai-Chi

Roland Blon

#### 33320

7-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,  
Bewegungsraum  
Gebühr: 65,80 €  
Kleingruppe

#### 33320A

7-mal, donnerstags, ab 28.11.24  
19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Enzenhardt,  
Bewegungsraum  
Gebühr: 65,80 €  
Kleingruppe

Anzeige



# Bildung ist einfach.

Wenn die Bildungstiftung 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](http://www.ksk-es.de/erleben) • 0711 398-5000



Kreissparkasse  
Esslingen-Nürtingen

## Körpererfahrung und -wahrnehmung

### Aikido – Von der Konfrontation zur Harmonie

für Erwachsene  
Martin Böhler

Mithilfe der japanischen Kampfkunst Aikido entwickeln wir durch partnerschaftliches Üben unsere Beweglichkeit und Körperkoordination und gelangen zu mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Konfliktsituationen. Bitte bequeme Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen.

#### 34001

7-mal, donnerstags, ab 07.11.24  
19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Schulzentrum auf dem Säer,  
Gymnastikhalle  
Gebühr: 45,00 €

### Sicher unterwegs – Selbstbehauptung

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

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

#### 34004

Samstag, 11.01.25, 10:00 – 14:00 Uhr  
Nürtingen, Steinengrabenstraße 3  
Gebühr: 53,30 €  
Kleingruppe

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

finden Sie mit  
ausführlichen  
Inhaltsbeschreibungen  
unter:



## 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 trifft Liebscher & Bracht®

Veronica Müller, Laura Müller

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates wird mit Übungen aus Liebscher & Bracht®, den mittlerweile bekannten Schmerzspezialisten, ergänzt.

#### 34061

10-mal, montags, ab 04.11.24  
19:30 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 58,70 €

### Pilates-Hybridkurse

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

### Pilates & Yoga (hybrid)

Ivonne Colin

#### 34050

13-mal, dienstags, ab 08.10.24  
07:30 – 08:15 Uhr  
Kein Kurs am 15.10., 10.12.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

### Pilates (hybrid)

Ivonne Colin

#### 34051

13-mal, dienstags, ab 08.10.24  
08:30 – 09:15 Uhr  
Kein Kurs am 10.12.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

#### 34052

13-mal, dienstags, ab 08.10.24  
09:30 – 10:15 Uhr  
Kein Kurs am 10.12.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

### 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 Yogaelementen

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

### Pilates mit Yogaelementen (hybrid)

Ivonne Colin

#### 34055

13-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
16:45 – 17:30 Uhr  
Kein Kurs am 21.10.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

#### 34056

13-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
17:45 – 18:30 Uhr  
Kein Kurs am 21.10.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 50,70 €

### Pilates mit Yogaelementen

Onlinekurs  
Ivonne Colin

#### 34058

13-mal, freitags, ab 11.10.24  
09:15 – 10:00 Uhr  
Kein Kurs am 18.10.24  
online – Zoom  
Gebühr: 50,70 €

## Wirbelsäulengymnastik



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

### Sitzgymnastik

Stefania Siegfried-Gyr

Durch die verschiedenen Bewegungsübungen werden Körper und Geist aktiviert und mobilisiert. Dieses Angebot findet wöchentlich im Kroatenhof, unserem Kooperationspartner (auch in den Ferien), statt.

**34145**

22-mal, montags, ab 02.09.24

9:00 – 10:00 Uhr

Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum

Gebühr: 3,00 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

### Sturzprophylaxe

Stefania Siegfried-Gyr

Dieses Angebot findet voraussichtlich 14-täglich im Kroatenhof, unserem Kooperationspartner (auch in den Ferien), statt.

**34146**

8-mal, montags, 14 täglich ab 02.09.24

15:00 – 16:00 Uhr

Nürtingen, Kroatenhof, Gemeinschaftsraum

Gebühr: 3,00 € pro Termin (wird vor Ort erhoben)

### Körper in Balance 50+

für Frauen  
Elisa Greiner

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

Mitzubringen: Handtuch oder Matte, bequeme Kleidung

**34132**

13-mal, montags, ab 16.09.24

18:15 – 19:00 Uhr

Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle

Gebühr: 50,70 €

### Körper in Balance

für Frauen  
Elisa Greiner

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

**34133**

13-mal, montags, ab 16.09.24

19:05 – 19:50 Uhr

Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle

Gebühr: 50,70 €

### Fit in die 2. Lebenshälfte

für Frauen  
Stefania Siegfried-Gyr

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

**34127**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24

09:00 – 10:00 Uhr

Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal

Gebühr: 99,80 €

### Älter werden – vital und fit bleiben mit Sturzprophylaxe

Stefania Siegfried-Gyr

Mit gezielten Übungen werden Standfestigkeit und die Sicherheit beim Gehen trainiert. Dazu gibt es Übungen für Gleichgewicht und Kraftaufbau.

**34105**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24

10:05 – 10:50 Uhr

Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Großer Saal

Gebühr: 74,80 €

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

### Schonende Rückengymnastik

Michaela Haupt

Mit leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Durch die verschiedenen Bewegungsübungen werden Körper und Geist aktiviert und mobilisiert.

**34104**

14-mal, mittwochs, ab 25.09.24

08:45 – 09:35 Uhr

Kein Kurs am 08.01.25

Nürtingen, Gemeindehalle Hardt,

Gymnastikhalle

Gebühr: 60,70 €

### Aktives Rückentraining 50+

für Männer  
Simone Winter

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

**34106**

14-mal, mittwochs, ab 18.09.24

11:00 – 11:45 Uhr

Kein Kurs am 23.10.24

Nürtingen, Gemeindehalle Hardt,

Gymnastikhalle

Gebühr: 54,60 €

### Rücken vital und gesund 60+

Michaela Haupt

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

**34137**

14-mal, mittwochs, ab 25.09.24

16:00 – 16:45 Uhr

Kein Kurs am 08.01.25

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 71,40 €

### Faszien(ierendes) Beckenbodentraining

für Frauen  
Michaela Haupt

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

**34138**

14-mal, mittwochs, ab 25.09.24

16:50 – 17:35 Uhr

Kein Kurs am 08.01.25

Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle

Gebühr: 71,40 €

### Beckenbodengymnastik

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

### Beckenbodengymnastik 50+

Kraft aus der Mitte  
für Frauen  
Stefania Siegfried-Gyr

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](http://swrmediaservices.de),  
 Telefon 07 11 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

**34123**

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
09:00 – 10:00 Uhr  
Kein Kurs am 17.10.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 90,00 €

**Beckenbodengymnastik**

Kraft aus der Mitte  
für Frauen  
Stefania Siegfried-Gyr

**34124**

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
10:10 – 11:10 Uhr  
Kein Kurs am 17.10.24  
Nürtingen, Stadthalle K3N, Konferenzraum 2, UG  
Gebühr: 90,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

Sabine Zöberer

**34103**

13-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
08:00 – 09:00 Uhr  
Kein Kurs am 19.12.24  
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 67,60 €

**34107**

13-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
09:10 – 10:10 Uhr  
Kein Kurs am 19.12.24  
Nürtingen, Kinderhaus Roßdorf,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 67,60 €

**Aktives Rückentraining**

Elisa Greiner

**34118**

13-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
17:55 – 18:55 Uhr  
Nürtingen, Ersbergsschule, Gymnastikraum  
Gebühr: 67,60 €

**34119**

13-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
18:55 – 19:55 Uhr  
Nürtingen, Ersbergsschule, Gymnastikraum  
Gebühr: 67,60 €

Bitte bringen Sie zu unseren

**Bewegungsangeboten**

Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme  
Kleidung und ein Getränk mit.

**Herz-Kreislauftraining  
und Bodyfitness**

Mit einem gesundheitsorientierten, effektiven  
und abwechslungsreichen Bewegungstraining  
aus verschiedenen Fitnesstrends können die kör-

perliche Fitness und das allgemeine Wohlbefin-  
den 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 ver-  
schiedenen Kleingeräten.

**Bodyfitness**

Stefania Siegfried-Gyr

**34408**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:30 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 88,40 €

**34409**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24  
19:40 – 20:40 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 88,40 €

**Bauch-Beine-Po**

Yoleidy Walddörfer

Nach einem kreislaufanregenden Aufwärmen  
wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmus-  
kulatur durch viele Wiederholungen gekräftigt. Er-  
gänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmusku-  
latur. Sanftes Dehnen und Entspannen des ge-  
samten Körpers schließen die Stunde ab.

**34407**

13-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:45 – 19:45 Uhr  
Nürtingen, Bodelschwingschule,  
Gymnastikhalle  
Gebühr: 67,60 €

**Fitness- und  
Konditionsgymnastik**

Liesbeth Greiner

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

**34401**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
17:50 – 18:50 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 78,00 €

**Powerfitness**

Liesbeth Greiner

Ein vielfältiges Fitnessprogramm, bestehend aus  
Kraft-, Ausdauer- und Fitnessseinheiten, Mus-  
kelaufbau, funktioneller Rückengymnastik, Stret-  
ching und Entspannungstechniken.

**34416**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:55 – 19:55 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 78,00 €

**Faszientraining**

für Neu- und Wiedereinsteiger(innen)  
Liesbeth Greiner

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

**34421**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
20:05 – 20:50 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 66,00 €

**Bodyweight-Training mit Tabata**

Tabatatraining bezeichnet ein intensives Intervall-  
training, das geprägt ist von kurzen, knackigen  
und sich wiederholenden Übungen im Ausdauer-  
und Kraftbereich, gefolgt von noch kürzeren Erho-  
lungsphasen.

**NEU**

**Bodyweight-Training mit Tabata**

Heike Gerwig

**34422**

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
19:00 – 20:00 Uhr  
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 78,00 €

**34423**

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
20:10 – 21:10 Uhr  
Nürtingen, Friedrich-Glück-Schule,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 78,00 €

**Tanzfitness und  
Trends**



Rhythmisch-tänzerische Gymnastik oder Fitness  
hat vielfältige historische und kulturelle Wurzeln.  
Sie wird einerseits als eigenständige Form be-  
trachtet, andererseits als Vorform zu bestimmten  
Tanzformen. In den letzten Jahren hat sich der  
Trend immer mehr hin zu exotischen Angeboten  
entwickelt. Grundrhythmen basieren oft auf la-  
teinamerikanischen Tänzen in Mischung mit an-  
deren Tanz- und Bewegungselementen. In der Re-  
gel werden Elemente einer „normalen“ Gymnas-  
tik mit Schritten und typischen Körperbewegun-  
gen der jeweiligen Tanzrichtung verbunden.

**Zumba® Fitness**



Yoleidy Walddörfer

**34608**

13-mal, dienstags, ab 17.09.24  
17:30 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Bodelschwingschule,  
Gymnastikhalle  
Gebühr: 76,30 €

**Zumba® Fitness**



Fitia Ranaivoson

**34604**

16-mal, dienstags, ab 17.09.24  
19:50 – 20:50 Uhr  
Nürtingen, Bodelschwingschule,  
Gymnastikhalle  
Gebühr: 93,90 €

**NEU**

**Schwing Dich in den Herbst**

Stefania Siegfried-Gyr

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

**34610**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24  
17:20 – 18:20 Uhr  
Nürtingen, Mörikeschule, Gymnastikhalle  
Gebühr: 88,40 €

**Line Dance**

Wir erlernen die Grundschriffe Grapevine, Jazz Box, Kick-Ball-Change und Rock Step. Im weiteren Kursverlauf vertiefen wir diese mit verschiedenen Choreografien. Bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

**Line Dance**

für Anfänger(innen)  
Sibylle Denk

**34617**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
17:00 – 18:30 Uhr  
Kein Kurs am 18.12.24  
Nürtingen, Bodelschwingschule,  
Gymnastikhalle  
Gebühr: 117,00 €

**Line Dance**

für Fortgeschrittene  
Sibylle Denk

**34618**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:45 – 20:15 Uhr  
Kein Kurs am 18.12.24  
Nürtingen, Bodelschwingschule,  
Gymnastikhalle  
Gebühr: 117,00 €

**Line Dance**

mit Vorkenntnissen  
Sibylle Denk

**34619**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
20:30 – 21:30 Uhr  
Kein Kurs am 18.12.24  
Nürtingen, Bodelschwingschule,  
Gymnastikhalle  
Gebühr: 78,00 €

**NEU**

**Dein Tanz**

Ankommen, loslassen, frei tanzen  
Ruth Schmid

Die monatlich stattfindenden Tanzabende geben Dir die Möglichkeit, den Alltag loszulassen, den Kopf frei zu bekommen und zu fühlen, was Dein Körper Dir zu erzählen hat. Du lernst keine feste Schrittfolge, die Schritte zeigen sich von selbst, Du findest Deinen eigenen Tanz. Du setzt Energien frei: fließend, stampfend, wild, entschlossen, zart, traurig ... was auch immer. Es gibt kein richtig oder falsch. Das Anliegen der Kursleiterin ist es, einen geschützten Raum zur Verfügung zu stellen, Musik anzubieten, Begegnungen mit anderen Menschen zu ermöglichen und einen liebevoll achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu schaffen.

**34620**

Donnerstag, 07.11.24, 20:05 – 21:35 Uhr  
Donnerstag, 05.12.24, 20:05 – 21:35 Uhr  
Donnerstag, 09.01.25, 20:05 – 21:35 Uhr  
Donnerstag, 06.02.25, 20:05 – 21:35 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Gymnastikraum  
Gebühr: 40,00 €

**Angebote im Wasser**

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

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

**Rückenkraul-Schwimmen**

Beate Reinhardt

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

**34353**

3-mal, mittwochs, ab 06.11.24  
09:50 – 10:35 Uhr  
Nürtingen, Hallenbad, Treffpunkt: Bahn 6  
Gebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl  
Der Kurs 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.

Über den folgenden QR-Code gelangen Sie schnell zu unseren **Aquakursen**.

Eine Anmeldung ist nur online oder telefonisch möglich.



In den Kursen im Hallenbad Nürtingen und im Inselbad Zizishausen sollten die Teilnehmenden schwimmen können, da unter anderem im Tiefwasser gelaufen wird.

**Kochen und genießen**

**Bitte bei allen Kochkursen**

Schreibzeug, Getränk, Schürze und Gefäße für die Kostproben mitbringen. Bei den meisten Kursen sind die Lebensmittelkosten in der Gebühr enthalten, ansonsten wird im Kurs abgerechnet.

Unser ausführlich beschriebenes Programm zu

**Koch- und Backkursen, Weinabenden und anderen köstlichen Themen**

finden Sie unter:



**Kochbasics**

Andreas Wengler

Sie kochen selber und es macht Ihnen Spaß. Oder Sie sind mehr oder weniger Anfänger(in) und wollen oder müssen in Zukunft mehr selber kochen. Doch fast jedes Mal, wenn Sie kochen stellen Sie fest, dass Ihnen ein bestimmtes grundlegendes Wissen fehlt oder nur teilweise vorhanden ist. Genau das will diese Kursreihe beheben. Am Ende haben Sie einen sicheren Stand in der Küche und können sich den Raffinessen widmen und sich und Ihre Lieben mit Freuden und variantenreich bekochen.

**39000**

5-mal, montags, ab 04.11.24, 18:30 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 100,00 € (zzgl. Lebensmittelkosten nach Verbrauch)

**Pizza und Pasta**

Sven Kahlenberg

Pizza und Pasta – lautet das Motto des italienischen Abends. Wir bereiten typische Nudelgerichte und eine knusprig saftige Pizza zu. Danach sind Sie gewappnet, künftig selbst diese Köstlichkeiten herzustellen. Ein leckerer Nachtisch schließt den Abend ab.

**39003**

Donnerstag, 14.11.24, 18:00 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 33,90 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

**Schnelle frische Küche – ohne Fix-Produkte**

Sven Kahlenberg

Of ist es so, dass die Zubereitung eines Fertigesens genau so lange dauert, wie ein einfaches Gericht frisch zubereitet. Ziel des Kurses ist, dass Sie einfache Gerichte, schnell und lecker mit wenigen Zutaten selber kochen können. Und Sie bekommen wertvolle Tipps vom Küchenchef.

**39004**

Dienstag, 26.11.24, 18:00 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 37,90 € (inkl. 16 € für Lebensmittel)

**Weihnachtsmenü ohne Stress**

mit passender Tischdekoration

Sven Kahlenberg

Für die Liebsten kochen und etwas Besonderes zaubern, ohne selbst das Fest zu verpassen, weil Sie den Abend in der Küche stehen. Ich möchte mit Ihnen ein 3 Gänge Menü zubereiten, dass Sie an den Feiertagen für Ihre Familie nachkochen können. Wir planen zusammen den Einkauf, die Vorbereitung und den Ablauf des Menüs und kreieren die Tischdekoration für einen gelungenen Abend. Weihnachtsmenü: Festtagssuppe mit Flädle, Weihnachtsgans mit selbst gemachtem Rotkohl und Semmelknödeln, Exotische Früchte mit Mousse au Chocolate.

**39005**

Dienstag, 03.12.24, 18:00 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 41,90 € (inkl. 20 € für Lebensmittel)

**Gesund und nachhaltig****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.

**39016**

Samstag, 19.10.24, 10:00 – 15:00 Uhr  
Nürtingen, Blumen Hoss  
Gebühr: 39,00 € (inkl. 7 € Materialkosten)

**Vegan rund um die Welt – Ein Bio-Kochkurs**

Sonja Brandner

Lassen Sie sich entführen in die Küchen der Kulturen und genießen Sie die bunte Vielfalt auf dem Teller. Gemeinsam erleben wir rein pflanzliche Köstlichkeiten u.a. aus Indien, Italien, China, Japan, den USA, Mexiko, der Türkei... und Bayern! Freuen Sie sich auf Herzhaftes und Süßes, altbekannte Klassiker und neue Geschmackserlebnisse – gebacken, gebraten oder kalt. Es gibt Vorspeisen, Hauptspeisen, Beilagen und Nachspeisen sowie ein ausführliches Skript für zuhause. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger(innen), Nicht-Veganer(innen) und bei Unverträglichkeiten gegen Milch und Ei.

**39015**

Samstag, 18.01.25, 11:00 – 15:30 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 49,00 € (inkl. 19 € für Lebensmittel und Rezepte)

**NEU****Fit mit Fett in den Zellen: Omega 3**

Vortrag mit Anmeldung. Simone Knapp

Unser Gehirn besteht zu ca. 25 % aus Omega-3-Fettsäuren, vor allem DHA. Wer eine gute Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit beibehalten möchte, sollte daher unbedingt seine Omega-3-Versorgung im Blick haben. Reicht es nicht, regelmäßig Fisch oder Leinöl zu verzehren? Kann man die Versorgungssituation messen? Gibt es auch vegane Alternativen? All diese Fragen sollen im Vortrag geklärt werden. Die richtige Auswahl an Ölen und Fetten hilft uns gesund, belastbar und schlank zu sein.

**33107**

Donnerstag, 23.01.25, 19:30 Uhr  
Nürtingen, Bürgerhaus Krone, Mehrzweckraum  
Gebühr: 20,00 € (inkl. 2 € für Kostproben)

Anmeldung per E-Mail:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

**Backen****Kleine Torten**

Andrea Böwer

Wir stellen an zwei Kurstagen eine kleine Torte her. Dieser Kurs beinhaltet alles: vom Biskuit über die Buttercreme bis zum kreativen Ausganieren. Am Ende können Sie eine kleine Torte mit nach Hause nehmen.

**39021**

Freitag, 11.10.24, 15:00 – 17:00 Uhr  
Samstag, 12.10.24, 10:00 – 12:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 38,70 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

**Weihnachtsbäckerei**

Andrea Böwer

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

**39020**

Samstag, 30.11.24, 14:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 32,00 € (inkl. 12 € für Lebensmittel)

Anzeige



**Wir freuen uns auf Sie!**

Mo.-Fr. 9.00-18.00, Sa. 9.00-13.30  
Kirchstraße 25 • 72622 Nürtingen

Tel: 07022 211713

[info@nuertinger-weltladen.de](mailto:info@nuertinger-weltladen.de)

[www.nuertinger-weltladen.de](http://www.nuertinger-weltladen.de)

## Weinkultur und andere Spezialitäten



### Österreichs Weine – eine Entdeckungsreise

Österreich ist längst kein Neuling mehr im europäischen Spitzenweinbau. Grüner Veltliner, Österreichs meistkultivierte Rebsorte, bringt mittlerweile Weine von Weltrang hervor. Sauvignon Blanc aus der Steiermark genießt höchste Anerkennung und im Rotweibereich erreichen burgenländische Winzer das Niveau mediterraner Topqualitäten.

Hannes Rehm, unser langjähriger Seminarleiter und ausgewiesener Verkostungsexperte, stellt Ihnen die Weinbauregionen Österreichs vor und lädt Sie ein auf eine Entdeckungsreise zu der Vielfalt österreichischer Weine.

### Österreichs Weine – eine Entdeckungsreise

Hannes Rehm

#### 39050

Freitag, 27.09.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

#### 39051

Samstag, 28.09.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

### Weine aus Georgien – der Wiege des Weinbaus

Unser Seminarleiter und Weinreferent Hannes Rehm stellt Ihnen an diesem Abend sowohl Quevri-Weine traditioneller Art als auch modern vinifizierte Gewächse aus georgischen Weinregionen vor. Ein spannendes und horizontenerweiterndes Weinerlebnis!

### Weine aus Georgien – der Wiege des Weinbaus

Hannes Rehm

#### 39052

Freitag, 15.11.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

#### 39053

Samstag, 16.11.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 40,00 € (inkl. 19 €/Person für Wein, Brot und Seminarunterlagen)

### Schwäbischer Whisky und schwäbischer Humor

Ursula Weingart-Brodbeck

Gemeinsam gestalten die Referentin und Thomas Schwarz den Abend. Sie lernen schwäbische Whiskyproduzenten und ihre Produkte kennen und lassen sich zwischendurch mit komödiantischen Einlagen unterhalten. Ein abwechslungsreicher Abend mit Kostproben der vorgestellten Whiskys erwartet Sie.

#### 39054

Freitag, 11.10.24, 19:30 – 21:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 49,00 € (inkl. 20 €/Person für Whisky, Brot und Glas)

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 20.09. Gerne können nach diesem Termin noch freie Plätze erfragt werden.

### Esslinger Weinberge: Weinbergwanderung

Sandra Schneider

Lassen Sie sich auf eine wundervolle Wanderung durch Esslingens Weinberge entführen. Von der Frauenkirche laufen wir um 10.00 Uhr los und werden eine Rundtour durch die Weinberge 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 finden Sie auf unserer Homepage.

#### 39055

Samstag, 16.11.24, 10:00 – 12:00 Uhr  
Esslingen, Treffpunkt: Frauenkirche, Untere Beutau 7  
Gebühr: 15,00 € (inkl. 8,00 € für Lebensmittel)

### Whisky Tasting around the world

Mark Horlacher

An diesem Abend verkosten Sie nicht nur verschiedene Sorten Whisky aus aller Welt, u. a. auch aus Japan, Sie erfahren auch viel Wissenswertes über die Herstellung und die Unterscheidung der einzelnen Sorten.

Mark Horlacher nimmt Sie mit durch die Geschichte des Whiskys, seiner Hersteller und liefert interessante Hintergrundinformationen.

#### 39056

Freitag, 20.12.24, 19:00 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Gok'scherKeller  
Gebühr: 42,00 € (inkl. 24 €/Person für Lebensmittel)  
Anmeldeschluss: 20.12.2024

## Kochkulturen

### Traditionelle nordindische Küche

Gemüse ist das Herz der indischen vegetarischen Küche sowohl in Gujarat als auch in Nordindien. Verschiedene Gewürzmischungen und Zubereitungsformen unterscheiden die Regionen und machen die indische Küche so abwechslungsreich. Harsha Oza ist Kochbuchautorin und kocht mit Ihnen traditionelle regionale Rezepte von der Vorspeise bis zum Dessert.



© clipdealer

### Traditionelle nordindische Küche

Harsha Oza

#### 39061

Samstag, 21.09.24, 10:30 – 15:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergsschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 44,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

#### 39062

Samstag, 26.10.24, 10:30 – 15:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergsschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 44,00 € (inkl. 14 € für Lebensmittel)

### Die kasachische und usbekische Küche

Maria Fix

In Kasachstan und in Usbekistan wurde und wird ausgiebig und gut gegessen und getrunken. Man nimmt sich Zeit zum Kochen und zum Genießen. Mit Dymljama, Samsa und Tschak-Tschak lernen Sie an diesem Abend typische kasachische und usbekische Gerichte kennen.

#### 39064

Samstag, 11.01.25, 15:00 – 19:00 Uhr  
Nürtingen, Ersbergsschule, Küche  
Eingang: Überlinger Straße  
Gebühr: 35,60 € (inkl. 9 € für Lebensmittel)



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



## Sprachen

Petra Garski-Hoffmann M.A.  
Naomi Scheel

Deutsch als Fremdsprache .....	43
Fremdsprachen .....	44
Englisch .....	45
Französisch .....	48
Filme in Originalsprache .....	49
Italienisch .....	51
Spanisch .....	53
Selten unterrichtete Sprachen .....	55

### Deutsch als Fremdsprache

#### Deutsch lernen mit System

Unsere Deutschkurse sind in die Stufen Elementare Sprachverwendung (basic user), Selbständige Sprachverwendung (independent user) und Kompetente Sprachverwendung (competent user) eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2, B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). (Siehe die Grafik zwischen den Bereichen Deutsch und Englisch!)

Je nach Vorkenntnissen und Leistungsbereitschaft können Sie mit einem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A 1), mit einem Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A 1) oder mit einem Intensivkurs (A 1) einsteigen.

Die Niveaustufe A 2 kann mit der Grundbaustein-Prüfung abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Zertifikat Deutsch. Den Abschluss der Stufe C 1 kann die Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts (ZMP), den Abschluss der Stufe C 2 die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) oder das Kleine Deutsche Sprachdiplom (KDS) darstellen.

Wir bemühen uns, Deutschkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe C 2 anzubieten. Wo uns das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als zehn Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden..

#### Learning German Systematically

Our German courses are divided into three levels, basic user, independent user and competent user, and as a rule follow on from one another. They correspond to levels A 1 and A 2, B 1 and B 2, as well as C 1 and C 2 of the Common European Framework of References for Languages (CEF). (See the chart between the German and English sections!) Depending on your previous knowledge of the language and willingness to learn, it is possible to begin with a course for beginners with no previous language knowledge (A 1), a course for beginners with minimal knowledge (A 1) or an intensive course (A 1).

A 2 can be taken to „Grundbaustein“ examination level, B 1 to the internationally recognised „Zertifikat Deutsch“ (Certificate in German) C 1 to the „Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts“ ZMP (Intermediate Certificate from the Goethe Institute) and C 2 to the „Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber“ DSH (Certificate in German for foreign students applying to universities) or the „Kleine Deutsche Sprachdiplom“ KDS.

We try to offer a complete range of German courses through to a C 2 certificate. In cases where this is not possible because of too few participants, we would ask you to make use of the courses offered by neighbouring adult education centres (Volkshochschulen). Please register one week before the start of the course at the latest. All registrations are binding. The course fee is due when the course commences. If there a fewer than ten registrations, either the course must be cancelled or the fee increased

#### Schlüsselkompetenz Sprachen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bietet in enger Zusammenarbeit mit Kursträgern bundesweit Deutschkurse für Zuwanderinnen und Zuwanderer an. Ein Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Im Sprachkurs lernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache und nehmen im Anschluss an dem „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1“ teil. Im Orientierungskurs lernen sie Wissenswertes über Deutschland, z. B. Kultur, Geschichte, Werte, usw. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Bei erfolgreicher Teilnahme an beiden Tests erhalten die Teilnehmenden das „Zertifikat Integrationskurs“.

Sollten beim „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1“ oder beim Test „Leben in Deutschland“ freie Plätze verfügbar sein, können interessierte Personen nach vorheriger rechtzeitiger Anmeldung daran teilnehmen. Für den „Deutschtest für Zuwanderer A2-B1“ ist jedoch Voraussetzung, dass diese mind. ein Modul eines Integrationskurses besucht haben und dies auch belegen können oder eine Personenkennziffer des Bundesamtes zur Prüfungsanmeldung mitbringen.

Die Volkshochschule Nürtingen führt regelmäßig Integrationskurse in Zusammenarbeit mit dem BAMF durch. Unter bestimmten Voraussetzungen können Zuwanderinnen und Zuwanderer an diesen Kursen teilnehmen und benötigen u. a. dafür eine gültige Teilnahmeverpflichtung oder -berechtigung.

Die Teilnahme an dem Integrationskurs ist für Zuwanderinnen und Zuwanderer kostenfrei, wenn diese bestimmte Voraussetzungen erfüllen, ansonsten müssen sie einen Kostenbeitrag zahlen.

Interessierte Personen können sich bei der Volkshochschule oder auch bei der Ausländerbehörde über Integrationskurse und aktuelle Einzelheiten und Fördermöglichkeiten informieren. Sie sollten dafür rechtzeitig einen Antrag auf Zulassung zum Kurs (Antragsformulare bei der Volkshochschule oder der Ausländerbehörde) stellen.

Für die Anmeldung bekommen Sie einen Termin, der immer donnerstags von 14:00–17:00 Uhr stattfindet. Wir bitten um vorherige telefonische Terminvereinbarung unter 07022-75180.

#### Beratung und Anmeldung Deutschkurse

donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr  
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung,  
Telefon 07022-75180

#### Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

**UNTERWEGS  
AUF DEM  
LAUFENDEN  
BLEIBEN**



## Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Diese Stufe führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite 45 entnehmen.

Bitte beachten Sie für die Intensivkurse/Integrationskurse den Text oben!

### Abendkurs Deutsch – A1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 1)  
Sebnem Ünlü

#### 41015

25-mal, montags und donnerstags,  
ab 16.09.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 152,50 €

### Abendkurs Deutsch – A1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 1/2)  
Sebnem Ünlü

#### 41016

25-mal, dienstags und freitags,  
ab 17.09.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
Kein Kurs am 18.10.24  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 152,50 €

### Abendkurs Deutsch – A 2/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 2/3)  
Isabelle Dupuis

#### 41017

25-mal, dienstags und donnerstags,  
ab 17.09.24, 20:00 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01  
Gebühr: 152,50 €

### Abendkurs Deutsch – A 2/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 3/4)  
Isabelle Dupuis

#### 41018

25-mal, dienstags und donnerstags,  
ab 17.09.24, 18:15 – 19:45 Uhr  
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01  
Gebühr: 152,50 €

## Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle auf Seite 45 entnehmen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte, lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Bitte beachten Sie für die Intensivkurse/Integrationskurse den Text oben!

### Abendkurs Deutsch – B 1/1

(Buch: Schritte plus neu, Band 5)  
Despina Diamantopoulou

#### 41020

25-mal, montags und mittwochs,  
ab 16.09.24, 18:15 – 19:45 Uhr  
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01  
Gebühr: 152,50 €

### Abendkurs Deutsch – B 1/2

(Buch: Schritte plus neu, Band 6)  
Despina Diamantopoulou

#### 41021

25-mal, montags und mittwochs,  
ab 16.09.24, 19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Werastraße 51, Raum 01  
Gebühr: 152,50 €

### Deutsch – B 2 – Teil 1

Blended Learning  
(Buch: Aspekte neu B2 Lehrbuch)  
Marius Kneer

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die das Zertifikat Deutsch B1 oder das Zertifikat der DTZ-Prüfung erworben haben. Der Kurs besteht aus insgesamt drei Teilen.

Der Kurs findet montags und mittwochs als online-Kurs via Zoom statt. Am Samstag findet er in Präsenz in der Schloßbergschule statt.

#### 41025

30-mal, montags, ab 23.09.24  
19:00 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 313,60 €

## Fremdsprachen

### Tipps zum Sprachenlernen

(Material des Kursleiters)  
Nadja Döring

Wie kann ich eine Sprache gut und effektiv lernen? So, dass sie auch „im Kopf bleibt“. Wie kann ich eine neue Sprache schnell praktisch anwenden? Den Fokus weg vom traditionellen Vokabeln lernen und Grammatik üben, bietet dieser Vortrag alternative Ideen und Tipps, wie eine neue Sprache schnell im Alltag integriert werden kann. Dieser Abend zeigt anhand von Beispielen, wie organisches Sprachenlernen funktionieren kann.

#### 40001

Donnerstag, 19.09.24, 19:00 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 15,90 €



Malgorzata Müller © privat

### Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

Vortrag mit Anmeldung  
Malgorzata Müller

Wie lernt man mehrere Sprachen gleichzeitig? Ist das menschliche Gehirn für multilinguales Lernen ausgerichtet? Welche Vorteile kann so ein Unterricht haben? Kann man Sprachen noch schneller als gewöhnlich lernen? Was ist das Geheimnis der Polyglotten? Einige Volkshochschulen und Universitäten bieten seit mehreren Semestern erfolgreich die sog. Mehrsprachenkurse an. Malgorzata Müller, Sprachwissenschaftlerin und Autorin der Mehrsprachenkurse hat selbst mehr als 1000 Kurse unterrichtet und sie wird über ihre Erfahrungen in den Kursen sprechen. Sie wird Sie in die neue Methode einführen und Ihnen erläutern, worin die Vorteile des multilingualen Lernens liegen und worauf Sie beim Lernen besonders achten müssen. Auch unsere Volkshochschule bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der Referentin in diesem Semester sog. Mehrsprachenkurse für romanische Sprachen an (vgl. Kursnr. 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, 26.09.24, 19:30 Uhr  
online – Zoom  
keine Gebühr

### 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 Ih-

nen 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 ( A1, A2, B1, B2, C1, C2 ).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

– Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschrei-

bungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.

- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.
- Der GER beschreibt umfassend, was Lernende an Kompetenzen erwerben müssen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke zu nutzen und kommunikativ erfolgreich handeln zu können.

– Der GER schließt die Beschreibung von Teilqualifikationen mit ein, die ausreichen, wenn nur eine begrenzte Kenntnis der Sprache gefordert wird (z. B. das Verstehen einer Sprache, nicht aber das Sprechen).

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Gibt es weniger als acht Anmeldungen, muss der Kurs abgesagt oder die Gebühr erhöht werden.

Der folgenden Tabelle können die zur Orientierung notwendigen Informationen entnommen werden.

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) in der vhs Sprachschule

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG	C 2	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der C 2 Folgendes können: <b>Hören</b> – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen <b>Sprechen</b> – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen <b>Lesen</b> – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen <b>Schreiben</b> – 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: <b>Hören</b> – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen <b>Sprechen</b> – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken <b>Lesen</b> – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen <b>Schreiben</b> – 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: <b>Hören</b> – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird <b>Sprechen</b> – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten <b>Lesen</b> – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen <b>Schreiben</b> – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	B 1	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der B 1 Folgendes können: <b>Hören</b> – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird <b>Sprechen</b> – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben <b>Lesen</b> – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen <b>Schreiben</b> – persönliche Briefe schreiben
ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG	A 2	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 2 Folgendes können: <b>Hören</b> – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen <b>Sprechen</b> – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen <b>Lesen</b> – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen <b>Schreiben</b> – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	A 1	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der A 1 Folgendes können: <b>Hören</b> – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen <b>Sprechen</b> – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen <b>Lesen</b> – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten <b>Schreiben</b> – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

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

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

Sie haben den Einstieg in die drei romanischen Sprachen prima geschafft! Sie lesen, schreiben, erzählen, switchen zwischen den Sprachen, unterscheiden die Wörter, zählen und rufen die Zahlen in den drei Sprachen ab! Super! In diesem Semester lernen Sie, in den drei Sprachen schnell zu reagieren und zu antworten. Sie lernen, längere Passagen fließend zu lesen und über einen Text immer mehr zu berichten. Sie trainieren Wortschatz und das Switchen zwischen den Sprachen. Sie lernen die Fragewörter mit den Verben direkt zu verbinden! Quereinsteiger willkommen! Was Sie nicht kennen und können, lernen Sie im Kurs mit! Die Vorkenntnisse für die Quereinsteiger (auch gerne durch das Selbststudium der Lektionen 1–3 des Kurslehrwerkes) sind gewünscht. Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

#### 40081

6-mal, samstags, 14-täglich ab 14.09.24  
14:00 – 17:15 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 139,20 €

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

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

Sie haben die wichtigsten Zeiten (Präsens, Vergangenheit, Futur, Gerundium) in den drei romanischen Sprachen gelernt. In diesem Semester trainieren wir den Kopf weiterhin auf das Sprechen und Switchen zwischen den verschiedenen Zeiten. Wir festigen die Präpositionen und die grammatischen Strukturen. Wir machen Wortschatztraining, lesen Texte und bilden Dialoge im Kontext. Wir beschäftigen uns aber auch mit dem sog. Subjuntivo sowie mit den konditionalen grammatischen Formen in den drei romanischen Sprachen.

Quereinsteiger willkommen! Bis bald!  
Der Kurs wird als Zoom-Kurs angeboten. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung.

#### 40083

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
16:30 – 18:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 139,20 €

**UNTERWEGS  
AUF DEM  
LAUFENDEN  
BLEIBEN**



## 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](http://www.vhs-nuertingen.de) auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

### Schülerkurse im Fach Englisch

finden Sie im Fachbereich Fit für die Schule.

### Englisch für die Reise für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 1)  
Julia Novyk

Packen Sie Englisch für Ihre nächste Reise ein und machen Sie Ihren Urlaub oder Ihre Geschäftsreise unvergesslich, indem Sie lernen, sich auf Englisch zu verständigen.

#### 42001A

8-mal, freitags, ab 20.09.24  
17:00 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 102,40 €  
Kleingruppe

### Englisch für die Reise für Fortgeschrittene – A 1

(Buch: Englisch für den Urlaub A 1 (Klett), ab Lektion 5)  
Julia Novyk

Machen Sie den nächsten Schritt auf Ihrer Sprachreise! „Englisch für den Urlaub für Fortgeschrittene – A 1“ vertieft Ihr Englisch, damit Sie auf Reisen noch souveräner werden.

Dies ist die Fortsetzung des Kurses 42001A. Auch neue Teilnehmer(innen) sind willkommen, wenn sie schon geringe Kenntnisse mitbringen.

#### 42001B

8-mal, freitags, ab 29.11.24  
17:00 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 102,40 €  
Kleingruppe

### Englisch – Fitnesstraining für's Gehirn – für Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)  
Maryna Lepokhina

Bringen Sie Ihr Gehirn ins Fitnessstudio, indem Sie Englisch lernen!

Der Kurs trägt dazu bei, unser Gehirn gesund zu halten und das Risiko einer späteren Demenzerkrankung zu verringern. Interessante Übungen und Sprachspiele helfen uns nicht nur, praktische Kenntnisse der englischen Sprache (wieder) zu erlernen, sondern auch, neue Nervenbahnen zu entwickeln. Kleingruppen stellen sicher, dass das Training individuellen Lernbedarf berücksichtigt.

#### 42002

11-mal, dienstags, ab 24.09.24  
15:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 116,60 €  
Kleingruppe

### Englisch 60+

Eine Fremdsprache zu lernen, ist interessant, hilft auf Reisen und hält geistig fit. Doch häufig befürchten ältere Menschen, dass sie in einem Sprachkurs langsamer als die jüngeren Teilnehmer(innen) vorankommen und den anderen „hinterherhinken“. In diesem Englischkurs, speziell für Senior(inn)en, müssen Sie sich diese Sorgen nicht machen, da alle Teilnehmenden von der Altersstruktur her ähnliche Lernvoraussetzungen mitbringen und das Lerntempo in der kleineren Gruppe von 8 bis maximal 12 Personen Ihren Bedürfnissen angepasst werden kann.

### Englisch 60+ – A 1

(Buch: Easy English A 1.1, ab Lektion 9)  
Julia Novyk

#### 42003

13-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
17:00 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 137,80 €  
Kleingruppe

### Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B 1.1, ab Lektion 10, Cornelsen-Verlag)  
Rotraut Schönleber

#### 42005

13-mal, dienstags, ab 17.09.24  
15:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03  
Gebühr: 104,00 €

### Englisch 60+ – B 1

(Buch: Easy English B 1.2, ab Lektion 3)  
Sarah Schiettinger

#### 42006

15-mal, montags, ab 16.09.24  
14:30 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 120,00 €

**Stufe I: Elementare Sprachverwendung (basic user)**

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificate in English Stage One Elementary abgeschlossen werden.

**Englisch Upgrade für Anfänger(innen) – A 1**

(Buch: Easy English Upgrade A 1 (Cornelsen), ab Lektion 1)  
Julia Novyk

Unser Kurs eignet sich für alle, die Englisch von Grund auf lernen und grundlegende Grammatik beherrschen möchten. Dieser Kurs hilft Ihnen, schnell und auf eine für Sie bequeme Weise den ersten Schritt zu Ihrem Ziel zu machen. Sie werden in eine echte englische Atmosphäre eintauchen und sich nach und nach ohne unnötige Eile mit allen Aspekten der englischen Sprache vertraut machen. Jede Lektion beginnt mit einer Einführung in den grundlegenden und relevanten Wortschatz für den Alltag. Ohne grammatikalische Grundlagen ist es unmöglich, Englisch zu lernen, daher ist ein Teil des Unterrichts der Grammatik gewidmet. Denken Sie daran: Der Hauptschlüssel für erfolgreiches Lernen sind Sie! Nur eine gewissenhafte Einstellung zum Lernen ermöglicht es Ihnen, Ihre Englischkenntnisse zu verbessern und das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

**42009A**

6-mal, mittwochs, ab 02.10.24  
18:45 – 20:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 84,80 €  
Kleingruppe

**Englisch Upgrade Fortsetzungskurs – A 1**

(Buch: Easy English Upgrade A 1 (Cornelsen), ab Lektion 4)  
Julia Novyk

**42009B**

6-mal, mittwochs, ab 11.12.24  
18:45 – 20:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 84,80 €  
Kleingruppe

**Englisch – A 1**

(Buch: Network Now A 1, ab Lektion 5)  
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.

**42013**

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

**Englisch – A 1**

(Buch: Let's Enjoy English A 1.2, ab Lektion 6)  
Anne O'Callaghan

Wenn Sie ein paar Grundkenntnisse der englischen Sprache haben, dann sind Sie herzlich willkommen in einer kleinen, lebhaften Gruppe, in der wir mit viel Spaß die englische Sprache entdecken.

**42014**

10-mal, montags, ab 30.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

**Englisch Intensiv – A 2**

(Buch: Take it Easy A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6)  
Julia Novyk



vhespresso  
klein-stark-gut

Die englische Sprache erweitert die Grenzen der beruflichen und alltäglichen Kommunikation. Das Internet, soziale Netzwerke sowie Ihr Karrierewachstum hängen mit der englischen Sprache zusammen. Dieser Intensiv-Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, mit Geschäftspartnern zu kommunizieren, sich beim Reisen sicher zu fühlen, Bücher zu lesen und Filme in der Originalsprache anzusehen – sowie Teil der globalen Gemeinschaft zu sein. Kenntnisse der englischen Sprache bieten viele Möglichkeiten und ästhetisches Vergnügen. Auf Wunsch ist eine Verlängerung noch in diesem Semester möglich.

**42019**

10-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Englisch – A 2**

(Buch: Network Now A2.1, ab Lektion 4, Step 2)  
Sarah Schiettinger

**42020**

12-mal, montags, ab 16.09.24  
18:30 – 20:00 Uhr  
Nürtingen, Neckar-Realschule, Raum 050  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

**Englisch – A 2**

(Buch: Easy English A 2.2, ab Lektion 7)  
Irene Ganter

Sie haben früher in der Schule schon Englisch gelernt (ca. 4 Jahre) und wollen jetzt mit der A2-Stufe Ihre Kenntnisse weiter ausbauen und auffrischen.

**42021**

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121  
Gebühr: 96,00 €

**Stufe II: Selbständige Sprachverwendung (independent user)**

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificate in English abzulegen.

Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

**Englisch – B 1**

(Buch: Network Now B 1.1, ab Lektion 3)  
Irene Ganter

Dieser Kurs vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf und befähigt die Lernenden, über das zu sprechen, was sie wirklich interessiert. (Für Lernende mit ca. 5-6 Jahren Schulenglisch.)

**42030**

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 121  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

**Englisch – B 1**

(Buch: Network Now B 1.1 ab Lektion 4)  
Uschi Weiss

Dies ist ein fortlaufender Kurs mit Lehrbuch, um fundierte Grammatikkenntnisse zu erwerben und Sprechpraxis zu erlangen.

**42031**

14-mal, mittwochs, ab 11.09.24  
09:00 – 10:30 Uhr  
am 20.11.24 in Raum 102  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 148,40 €  
Kleingruppe

**Endlich Zeit für Englisch! – B 1/B 2**

(Buch: nach Absprache im Kurs)  
Sarah Schiettinger

**42032**

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
08:30 – 10:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 120,00 €

## Englisch – B 2

(Buch: Key B 2.1 ab Lektion 3/4)  
Uschi Weiss

### 42033

14-mal, mittwochs, ab 11.09.24  
10:35 – 12:05 Uhr  
am 20.11.24 in Raum 102  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 148,40 €  
Kleingruppe

## Easy Conversation – B 1

(Material der Kursleiterin)  
Maryna Lepokhina

The aim of this course is to improve your communicative skills reading, listening and talking. We will practise speaking in a relaxed atmosphere, mostly by reading and discussing texts taken from various sources (newspapers, magazines, short stories, songs etc.) as well as by talking about various topics. Vocabulary work and grammar will also be included.

### 42034

13-mal, montags, ab 16.09.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 107,00 € (inkl. Materialkosten)

## English – Conversation and more – B 2

(Material der Kursleiterin)  
Anne O'Callaghan

This is a course for students who wish to improve their communicative skills in a relaxed atmosphere. We will talk about current events and topics of interest, read and discuss short stories or articles from magazines and newspapers, and revise difficult structures of the English language. Material will be provided in class.

### 42037

12-mal, montags, ab 23.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

## English – Conversation – B2/C 1

(Material der Kursleiterin)  
Uschi Weiss

Konversation, Texte über aktuelle Themen und Literatur sind Gegenstand dieses Kurses.

### 42038

14-mal, dienstags, ab 10.09.24  
09:00 – 10:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 129,00 € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppe

## Discussions A to Z – B 2/C1

(Buch: nach Absprache im Kurs)  
Sarah Schiettinger

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem freien Sprechen. Für Wiedereinsteiger(innen) gut geeignet.

### 42039

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
09:00 – 10:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 96,00 €

## Stufe III: Kompetente Sprachverwendung (competent user)

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Englisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten. Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

## English – 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 17.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 224  
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

## English Conversation – C 1

(Material der Kursleiterin)  
Catherine Dring

### 42047

12-mal, mittwochs, ab 25.09.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Kein Kurs am 23.10.24, 18.12.24 und 08.01.25  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 99,00 € (inkl. Materialkosten)

## Business-Line English

## Business English – B 1

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

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. Informa-

tionsaustausch, 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.

### 42052

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:00 – 20:30 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. Wird das vorgesehene Teilnehmerminimum nicht erreicht, 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](http://www.vhs-nuertingen.de) auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

## La table ronde de français

Micheline Leprêtre

Francophiles et Français(es) se rencontrent régulièrement le vendredi de 17 heures à 18 heures (sauf pendant les vacances) au Bürgertreff. Nous vous invitons à passer de temps en temps, ou plus souvent, pour parler de choses et d'autres



## Dienstagfilm und Sonntagsmatinee – Fremdsprachige Filme im Original

Alle Filme werden im Traumpalast Nürtingen gezeigt

### La passion de Dodin Bouffant

Geliebte Köchin  
Französisch mit dt. Untertiteln (2023)

Sonntag, 22.09., 17:45 Uhr  
Dienstag, 24.09., 20:15 Uhr



Eugenie (Juliette Binoche), eine angesehene Köchin, arbeitet seit über 20 Jahren für Dodin (Benoît Magimel), den Gourmet. Bei der Köchin und dem Feinschmecker geht die Liebe durch den Magen und aus ihrer Bindung wird eine Romanze. Die Liebe inspiriert sie zu köstlichen Gerichten, die selbst die berühmtesten Köche der Welt beeindruckten. Dann sieht sich Dodin mit Eugénies Widerwillen konfrontiert, sich auf Dauer an ihn zu binden. Der Feinschmecker beschließt, die Rollen zu tauschen und für Eugénie zu kochen.

„Im Film „Geliebte Köchin“, der in Cannes den Regiepreis erhalten hat, kann man die hohe Schule der französischen Kochkunst bestaunen. Die Bilder sind ein einziger Genuss!“ (Walli Müller, NDR Kultur)

### Rocky Road to Berlin

Ukrainisch mit dt. Untertiteln (2024)

Sonntag, 13.10., 17:45 Uhr  
Dienstag, 15.10., 20:15 Uhr



Der ukrainische Musiker Kuzma ist unsterblich in Barbara verliebt. Um seine große Liebe zu beeindrucken, plant er, gemeinsam mit seinem besten Kumpel Bard, in einem gelben verrosteten Auto der Marke Pobeda nach Berlin zu reisen und diesen gegen einen Mercedes 600 einzutauschen. In der deutschen Hauptstadt angekommen, beginnt für die beiden Freunde ein Abenteuer, an das sie sich noch lange erinnern werden.

„Mit „Rocky Road to Berlin“ verfilmt Olga Ryashina die Erzählung „Ya, Pobeda“ i Berlin“ von Kuzma Skryabin als Fish-out-of-Water-Comedy und verspieltes Zeitdokument. (...) Schön ist zudem, dass Ryashina Songs von aktuellen ukrainischen Musiker:innen einbaut – etwa von Alina Pash, Tvorchi, Wellboy und O.Torwald. Die Musik dient nicht nur als Motivation des Aufbruchs und als stimungsvolle Untermalung des Geschehens, son-

dern überwindet Zeit und Raum. Die Adaption einer Musiker-Autobiografie könnte damit wohl nicht treffender umgesetzt werden.“ (Andreas Köhnemann, Kino-Zeit)

### Gloria!

Italienisch mit dt. Untertiteln (2021)

Sonntag, 03.11., 17:45 Uhr  
Dienstag, 05.11., 20:15 Uhr



„Venedig um 1800: Im Kollegium Sant Ignazio, einer alten Musikschule für mittellose Mädchen, lebt Teresa, von allen nur „die Stumme“ genannt. Niemand ahnt etwas von dem außergewöhnlichen Talent dieser einfachen Magd, das sie befähigt, die Wirklichkeit als Rhythmus zu erleben, ihre Schönheit wahrzunehmen und sie durch Musik zu verändern. Während sich im Kollegium alles um den bevorstehenden Besuch des frisch inthronisierten Papstes dreht und der alte Kapellmeister sich abmüht, eine glorreiche Komposition für den Pontifex zu ersinnen, macht Teresa in der Abstellkammer eine Entdeckung: eine brandneue, aber auch unheimliche Erfindung, ein wunderschönes Instrument – ein Pianoforte. Um Teresa und die revolutionäre „Musikmaschine“ versammelt sich ein außergewöhnliches Quartett von jungen Frauen, zunächst als Rivalinnen, doch zunehmend als Komplizinnen. Diese Musikerinnen sind eine Quelle großen, aber ganz bewusst übersehenen Talents. Gegen den Willen des Kapellmeisters entwickeln sie ihre eigene Vision von Musik, inspiriert von ihrer Lebenswelt, ihren Gefühlen, dem Rhythmus ihres Seins. Es entsteht ein revolutionärer, femininer Sound, den die Welt ganz sicher nicht erwartet hat ...“ (Kinocheck)

„Gloria!“ ist das Spielfilmdebüt der italienischen Singer-Songwriterin und Schauspielerin Margherita Vicario. Der Film erhielt eine Einladung in den Wettbewerb um den Goldenen Bären, den Hauptpreis der Berlinale und wurde auf diesem Filmfestival für den Preis *Bester Erstlingsfilm* nominiert.

### Maixabel – Eine Geschichte von Liebe, Zorn und Hoffnung

Spanisch mit dt. Untertiteln (2021)

Sonntag, 01.12., 17:45 Uhr  
Dienstag, 03.12., 20:15 Uhr

Der Film von Icíar Bollain ist „ein kraftvolles, sensibles Drama über Schuld und Vergebung nach der wahren Geschichte der Maixabel Lasa, deren Mann Juan Mari Jáuregui von einem ETA-Kommando getötet wurde und sich dem Dialog stellt - mit den Mördern ihres Mannes.“ (Filmspiegel Essen)



„Wer leidet mehr unter Gewalt: die Opfer oder die Täter? Auf bedächtige Weise lotet der neue Film von Icíar Bollain die Auswirkungen von Gewalt, Terror und Mord aus und zeigt, dass Versöhnung wichtig ist.“

Damit kommt „Maixabel“ zur richtigen Zeit in die deutschen Kinos.“ (Verena Schmöller, Kino-Zeit)

### Living – Einmal wirklich Leben

Englisch mit dt. Untertiteln (2021)

Sonntag, 12.01., 17:45 Uhr  
Dienstag, 14.01., 20:15 Uhr



1953. In einem London, das sich immer noch von den Zerstörungen des Zweiten Weltkriegs erholen muss. Der erfahrene Beamte Williams (Bill Nighy) ist ein ohnmächtiges Rädchen im Bürokratie-Getriebe

dieser Stadt, die mit dem Wiederaufbau kämpft. Erschlagen von den Aktenbergen auf der Arbeit und einsam zuhause, fühlt sich Williams' Leben jedoch für ihn schon seit Langem leer und bedeutungslos an. Dann zwingt ihn eine erschütternde medizinische Diagnose dazu, Bilanz zu ziehen – und zu versuchen, die Erfüllung zu finden, bevor sie unerreichbar wird.

„Er möchte seinen Beitrag zu mehr Menschlichkeit leisten. Das alles tut er still und würdevoll. Bill Nighy hat schon oft als kauziger Typ gegläntzt, hier aber übertrifft er sich selbst. Und es ist seine überwältigende, herzzerreißende Darstellung des Mr. Williams, die dem Film seine Größe verleiht.“ (Betina Peulecke, NDR Kultur)

Living ist eine Neuinterpretation von Akira Kurosawas „Ikiru“, bei der Oliver Hermanus Regie führt. Das Drehbuch stammt aus der Feder des japanisch-britischen Schriftstellers Kazuo Ishiguro („Was vom Tage übrig blieb“ und „Alles, was wir geben mussten“).

### Kinoanschrift und Kontakt:

Traumpalast Nürtingen,  
Umlandstraße 10  
Ticket-Hotline: 07 11 / 550 90 770  
Kino-Telefon: 0 70 22 / 210 610  
E-Mail-Adresse: nt-info@traumpalast.de

ou discuter sur un thème choisi. Première rencontre ce semestre: vendredi 20 septembre 2024. C'est gratuit.

Informations: Mme. Leprêtre, Tel. 36847

## 43001

14-mal, freitags, ab 20.09.24  
17:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Bürgertreff im Rathaus, Café Regenbogen  
keine Gebühr

## Bon voyage! Französisch für die Reise

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 3)  
Nadja Döring

Sie möchten nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land reisen? Sie haben kaum Sprachkenntnisse, möchten sich aber in den klassischen Urlaubssituationen verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Er bietet einen unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur und vermittelt Ihnen die wichtigsten Redewendungen sowie einen Grundwortschatz für die Reise. Sehr geringe Vorkenntnisse sind erforderlich. Bon voyage!

## 43003

7-mal, freitags, ab 27.09.24  
14:30 – 16:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 89,60 €  
Kleingruppe

## Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat: Die Niveaustufe A2 kann mit dem Certificat de Française module préparatoire abgeschlossen werden.

## Französisch – A 1

(Buch: wird im Kurs bekannt gegeben)  
N.N.

Sie möchten die schöne französische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Geringe Kenntnisse (ca. 1 vhs-Semester) sind erforderlich.

## 43004

10-mal, dienstags, ab 01.10.24  
15:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

## Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 5a)  
Laurence Olivier-Ahmadi

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der französischen Sprache mit unserem A1-Kurs! Basierend auf dem Lehrbuch „Voyages neu A1“ bieten wir Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre ersten Schritte in Französisch zu machen und sich mit den Grundlagen vertraut zu machen.

## 43005

12-mal, freitags, ab 20.09.24  
10:15 – 11:45 Uhr  
Kein Kurs am 18.10. und am 25.10.24  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

## Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 7)  
Laurence Olivier-Ahmadi

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der französischen Sprache mit unserem A1-Kurs! Basierend auf dem Lehrbuch „Voyages neu A1“ bieten wir Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre ersten Schritte in Französisch zu machen und sich mit den Grundlagen vertraut zu machen.

## 43006

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
20:15 – 21:45 Uhr  
Kein Kurs am 16.10. und am 23.10.24  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

## Französisch – A 1

(Buch: Voyages neu A 1, ab Lektion 10B)  
Laurence Olivier-Ahmadi

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der französischen Sprache mit unserem A1-Kurs! Basierend auf dem Lehrbuch „Voyages neu A1“ bieten wir Ihnen die perfekte Gelegenheit, Ihre ersten Schritte in Französisch zu machen und sich mit den Grundlagen vertraut zu machen.

## 43007

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:30 – 20:00 Uhr  
Kein Kurs am 16.10. und am 23.10.24  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

## Französisch – A 2

(Buch: Voyages neu A 2, ab Lektion 7)  
Sabine Delpy

## 43010

14-mal, montags, ab 16.09.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Kein Kurs am 16.12.24  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02  
Gebühr: 112,00 €

## Französisch – A 2/B 1

(Material der Kursleiterin)  
Bettina Spitzenberger

## 43015

14-mal, mittwochs, ab 25.09.24  
17:30 – 19:00 Uhr  
Kein Kurs am 02.10.24  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03  
Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

## Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificat de Français abzulegen.

Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

## Französisch am Vormittag – Auffrischkurs – B 1

(Material der Kursleiterin)  
Sabine Delpy

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen), die wieder ins Französischlernen einsteigen, verschüttete Grammatikkenntnisse ohne Eile auffrischen und Sicherheit im Sprechen in Alltagssituationen gewinnen möchten. Die Themen orientieren sich an Ihren Frankreichinteressen.

## 43020

14-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Kein Kurs am 19.12.24  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 02  
Gebühr: 115,00 € (inkl. Materialkosten)

## Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B 1, ab Lektion 3)  
Sabine Delpy

## 43021

14-mal, montags, ab 16.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kein Kurs am 16.12.24  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 112,00 €

## Conversation avec Laurence Französisch – B 1

(Buch: Voyages neu B1 ab Lektion?)  
Laurence Olivier-Ahmadi

Willkommen zu unserem B1-Kurs, in dem das Lehrwerk „Voyages neu B1“ den Weg weist, aber unsere Sprachreise weit darüber hinausgeht! Neben dem üblichen Lehrbuchstoff erwarten Sie bei uns eine bunte Mischung aus Liedern, Texten, fesselnden Lektüren und aktuellen Artikeln – so wird Lernen zum echten Vergnügen! Bereit, Ihre Französischkenntnisse auf das nächste Level zu bringen? Dann melden Sie sich jetzt an und machen Sie sich bereit für eine unterhaltsame und inspirierende Lernerfahrung! Et n'oubliez pas: Das Leben ist zu kurz, um nicht Französisch zu lernen!

**43023**

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
10:00 – 11:30 Uhr  
Kein Kurs am 17.10. und am 24.10.24  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 96,00 €  
Kleingruppe

**Französisch pour le plaisir – B 1**

(Material der Kursleiterin)  
Micheline Leprêtre

Sie möchten reden, Grammatik und Vokabeln üben, spielen, lesen ... und Spaß daran haben? Bienvenue dans ce cours de conversation facile.

**43025**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
10:15 – 11:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

**Französisch – Conversation avec Laurence – B 2**

(Material der Kursleiterin)  
Laurence Olivier-Ahmadi

Vous aimez parler français? Vous voulez passer des vacances en France? Alors bienvenue dans notre cours de conversation! Nous discutons de façon simple sur les thèmes de la vie de tous les jours, nous faisons des jeux, nous écoutons des chansons, parlons de l'actualité et de la vie en France. Ca vous intéresse? Alors, à bientôt!

**43026**

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:45 – 20:15 Uhr  
Kein Kurs am 15.10. und am 22.10.24  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 130,20 € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppe

**Italienisch**



**Italienisch lernen mit System**

Unsere Italienischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificato d'Italiano.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Wird das vorgesehene Teilnehmerminimum nicht erreicht, 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](http://www.vhs-nuertingen.de) auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

**Italienisch für die Reise – für Anfänger(innen)**

für Anfänger(innen)  
(Material der Kursleiterin)  
Cosima Portaccio-Blaschke

Sie träumen von einer Reise nach Italien und möchten sich in kürzester Zeit sprachlich und kulturell perfekt darauf vorbereiten? Fantastisch! Dann heißen wir Sie herzlich willkommen! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der italienischen Sprache und Kultur! Wir garantieren Ihnen nicht nur einen umfassenden Einblick in Ihr Reiseziel, sondern auch wertvolle Insider-Tipps, die Ihren Aufenthalt unvergesslich machen werden. Gemeinsam erkunden wir den italienischen Alltag. Hier stehen praktische Übungen und leicht verständliche Lektionen im Mittelpunkt, um Sie optimal auf Ihre Reise vorzubereiten. Im Januar geht es mit „Italienisch für die Reise 2“ weiter.

Als Bonusmaterial erhalten Sie einen exklusiven Sprachführer (9,80 €), der Sie auch während Ihrer Reise begleiten wird. So steht Ihrem unvergesslichen Italien-Urlaub nichts mehr im Wege! Buon viaggio

**44003**

4-mal freitags und samstags, ab 15.11.24  
freitags 17:30 – 20:30 Uhr  
samstags 09:30 – 14:00 Uhr  
am 09.11.24 im Hölderlinhaus Raum 102  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 120,20 € (zzgl. 9,80 € Materialkosten)  
Kleingruppe

**Italienisch für die Reise 2**

(Material der Kursleiterin)  
Cosima Portaccio-Blaschke

Bereits erste Kenntnisse vorhanden oder den ersten Kurs erfolgreich abgeschlossen? Perfekt! Dann ist unser Aufbaukurs „Italienisch für die Reise 2“ genau das Richtige für Sie! Vertiefen Sie dort Ihr Wissen über Sprache, Land und Leute und bereiten Sie sich noch besser auf Ihr Abenteuer vor.

**44004**

4-mal freitags und samstags,  
ab 10.01.25  
freitags 17:30 – 20:30 Uhr

samstags 09:30 – 14:00 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 120,20 €  
Kleingruppe

**Italienisch 60+ – A 1 für Anfänger(innen)**

(Buch: Allegro nuovo A1 ab Lektion 1)  
Cosima Portaccio-Blaschke

„Zeit für Bella Italia!“ Entdecken Sie die zauberhafte Welt der italienischen Sprache und Kultur! Unser Kurs ist extra für ältere Menschen gedacht, die zusammen mit anderen die Schönheit der italienischen Sprache erkunden möchten. In gemütlicher Atmosphäre und in einer kleineren Gruppe von höchstens 10 Teilnehmern führen wir Sie behutsam in die italienische Sprache ein. Natürlich kommen Kunst, Kultur und Geselligkeit dabei nicht zu kurz.

**44005**

13-mal, mittwochs, ab 02.10.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122  
Gebühr: 137,80 €  
Kleingruppe

**Italienisch 60+ – A 1**

(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 7/8)  
Cosima Portaccio-Blaschke

„Endlich Zeit für Italienisch!“ Diese Kursart ist ideal für alle älteren Menschen, die die italienische Sprache gemeinsam mit anderen und mit Freude lernen möchten. Der Lernprozess verläuft langsamer und vertiefter. Sie lieben die italienische Sprache und die italienische Kultur? Sie sind interessiert und neugierig? Benvenuto(a)!

**44006**

13-mal, dienstags, ab 01.10.24  
17:30 – 19:00 Uhr  
Kein Kurs am 15.10.24  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122  
Gebühr: 137,80 €  
Kleingruppe

**Stufe I: Elementare Sprachverwendung**

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificato d'Italiano Livello elementare abgeschlossen werden.

**Italienisch für Anfänger(innen) – A 1 – online**

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

**44008**

15-mal, freitags, ab 20.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Zoom: Virtueller Kursraum 3  
Gebühr: 120,00 €

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

für Anfänger(innen)  
(Buch: Allegro nuovo A 1, ab Lektion 1)  
Gabriel Cannata

**44009A**

6-mal, samstags, ab 28.09.24  
09:30 – 11:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 95,40 €  
Kleingruppe

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

(Buch: Volentieri A 1, ab Lektion 4/5)  
Gabriel Cannata

Die Teilnehmenden sollten bereits geringe Italienischkenntnisse mitbringen da im Kurs Grammatik- und Diskursthemen auf A2-Niveau aufgegriffen werden.

Benvenuti per i nuovi arrivati e ben tornati per coloro che hanno già avuto un approccio con la lingua italiana!!

**44009B**

6-mal, samstags, ab 30.11.24  
09:30 – 11:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 95,40 €  
Kleingruppe

### 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 geringen Kenntnissen der italienischen Sprache (ca. ein vhs-Semester), aber auch für Wiedereinsteiger(innen).

**44012**

10-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

### Italienisch intensiv für Wiedereinsteiger(innen) – A 1

(Buch: Azzuro A 1/A 2, ab Lektion 4/5)  
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs liefert aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen der italienischen Sprache und auch für Wiedereinsteiger(innen).

**44013**

10-mal, montags, ab 07.10.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

### Italienisch – A 1

(Buch: Allegro nuovo Band 1, ab Lektion 5)  
Mariella Sgroi

**44011**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 120,00 €

### Italienisch – A 1 Vertiefung

(Buch: Allegro nuovo Band 1, ab Lektion 2)  
Mariella Sgroi

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger(innen), die ihre Italienischkenntnisse wiederholen und vertiefen möchten.

**44017**

15-mal, montags, ab 16.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 120,00 €

### Italienisch Intensiv – A 2

(Buch: Azzuro A 1/A 2, ab Lektion 9)  
Dr. Fabrizio Brena

Das Kursbuch ermöglicht eine raschere Progression. Der Kurs liefert außerdem aktuelle Informationen und Tipps über das Alltagsleben in Italien.

**44019**

10-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
15:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

### Italienisch online – A 1/A 2

(Buch: Allegro nuovo, A 1, ab Lektion 6)  
Antonella Sgroi

**44020**

15-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
19:15 – 20:45 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 120,00 €

### Italienisch – A 2

(Buch: Allegro, A 2, ab Lektion 10/11)  
Cosima Portaccio-Blaschke

**44024**

10-mal, mittwochs, ab 02.10.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 122  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

### Italienisch – A2/B1 – Konversation und Grammatik

(Buch: nach Absprache im Kurs)  
Mariella Sgroi

**44026**

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:45 – 19:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 84,80 €  
Kleingruppe

## Stufe II: Selbständige Sprachverwendung

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

### Italienisch Vertiefungskurs – B 1 – online

(Buch: Azzuro Più B 1, ab Lektion 5)  
Dr. Fabrizio Brena

**44031**

8-mal, dienstags, ab 08.10.24  
19:45 – 20:45 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 67,20 €  
Kleingruppe

### Italienisch Vertiefungskurs – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 6)  
Dr. Fabrizio Brena

**44032**

10-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

### Italienisch – B 1

(Buch: Allegro B 1, ab Lektion 9/10)  
Dr. Fabrizio Brena

**44033**

10-mal, montags, ab 07.10.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 04  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

### Italienisch am Vormittag – B 1

(Material der Kursleiterin)  
Birgit Green

In questo corso vorremo leggere testi brevi, ripetere la grammatica, allargare il proprio vocabolario e soprattutto parlare in italiano insieme.

**44035**

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
08:30 – 10:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 130,20 €  
Kleingruppe (inkl. Materialkosten)

### Italienisch am Nachmittag – B 1

(Buch: Allegro B 1 ab Lektion 12 und Material des Kursleiters)  
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen) mit langsamem Lerntempo. Im Kurs werden wichtige Strukturen der italienischen Sprache vertieft und anhand von aktuellen Texten und Materialien geübt.

#### 44036

10-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
16:00 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 106,00 €

### Italienisch – Conversazione facile con Birgit – B2

(Material der Kursleiterin)  
Birgit Green

Vi piace parlare in italiano? Volete approfondire le Vostre conoscenze per diventare più sicuri nella conversazione? Allora questo è il corso per Voi! Leggeremo brevi testi su temi attuali come base alla discussione, ripasseremo la grammatica se è necessario, ascolteremo canzoni e faremo giochi.

#### 44045

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
17:00 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03  
Gebühr: 123,00 € (inkl. Materialkosten)

## Spanisch



### Spanisch lernen mit System

Unsere Spanischkurse sind in die Stufen elementare Sprachverwendung, selbständige Sprachverwendung und kompetente Sprachverwendung eingeteilt und bauen in der Regel aufeinander auf. Sie entsprechen den Niveaustufen A 1 und A 2; B 1 und B 2 sowie C 1 und C 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden, die Niveaustufe B 1 mit dem international anerkannten Certificado de Español. Wir bemühen uns, Spanischkurse lückenlos bis zum Abschluss der Stufe B 1 anzubieten. Wo uns

das wegen zu geringer Teilnehmerzahlen nicht möglich ist, bitten wir Sie, auch das Angebot unserer Nachbarvolkshochschulen zu nutzen.

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Kursbeginn an. Jede Anmeldung ist verbindlich. Die Gebühren werden mit Kursbeginn fällig. Wird das vorgesehene Teilnehmerminimum nicht erreicht, 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](http://www.vhs-nuertingen.de) auf der Startseite.

Falls Sie eine persönliche Beratung durch eine unserer erfahrenen Kursleiterinnen wünschen, wenden Sie sich bitte an Fachbereichsleiterin Petra Garski-Hoffmann (07022 75355).

### Spanisch intensiv und kompakt

Das Lehrwerk Rápido neu ist ein Intensivkurs. Kompakte Lektionen beinhalten viel Wortschatz und Grammatik welche durch Zusatzübungen, meist als Hausaufgaben, ergänzt wird. Die Kommunikation ist im Kurs ein sehr wichtiges Element. Es muss Zeit für Nacharbeiten zu Hause eingeplant werden.

Viel Freude beim Erfolg!

### Spanisch – intensiv und kompakt – A 1

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



#### 45002

7-mal, montags, ab 16.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

### Spanisch – intensiv und kompakt – A 1/A 2

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



#### 45004

7-mal, freitags, ab 20.09.24  
08:30 – 10:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

### Spanisch – intensiv und kompakt – A 2

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



Die fließenden Gespräche der Alltagssituationen sind im Kurs Niveau A2 ein sehr wichtiges Element.

Weiterhin viel Freude beim Erfolg!

#### 45005

7-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
08:30 – 10:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

### Spanisch – intensiv und kompakt – B 2

(Material des Kursleiters)  
Gabriela Hahn



La conversación es el elemento principal en este curso. Temas actuales, de interés general, temas y problemas cotidianos. En ejercicios interesantes se repetirá la gramática que deseen los participantes, además usaremos material didáctico muy variado. Leeremos textos seleccionados de libros y revistas adecuados al nivel B2.

#### 45006

7-mal, freitags, ab 20.09.24  
10:15 – 11:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 178,00 € (inkl. Materialkosten)  
vhespresso: 2–4 Teilnehmende

## Stufe I: Elementare Sprachverwendung

Bis zum Abschluss dieser Stufe benötigen Sie je nach Vorkenntnissen und Lerneinsatz ca. 180 Unterrichtsstunden. Sie führt vom Beginn des Erlernens der Sprache bis zum Niveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die in dieser Kompetenzstufe vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Niveaustufe A 2 kann mit dem Certificado de Español Nivel elemental abgeschlossen werden.

### Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 3)  
Cristina Lara de Burck

#### 45011

10-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
16:00 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

### Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 4)  
Rosa García de la Reina Velasco

#### 45013

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
09:00 – 10:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 120,00 €

### Spanisch – A 1

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 7)  
Jeanne Sánchez de Kison

#### 45014

12-mal, montags, ab 30.09.24  
18:15 – 19:45 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 03  
Gebühr: 96,00 €

**Spanisch – A 1**

(Buch: Con gusto nuevo, Band 1, ab Lektion 7)  
Cristina Lara de Burk

**45016**

10-mal, montags, ab 16.09.24  
18:45 – 20:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

**Spanisch – A1/A 2**

(Buch: Durchstarten – Spanisch Übungsbuch – 2. Lernjahr)  
Cristina Lara de Burk

Repaso: niveles A1 y A2 (gramática y conversación).

**45019**

8-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
19:15 – 20:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 102,40 €  
Kleingruppe

**Spanisch – A 2**

(Buch: Con gusto, A 2, ab Lektion 3/4)  
Rosa García de la Reina Velasco

**45022**

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 120,00 €

**Spanisch – A 2**

(Buch: Caminos hoy, Band 2, ab Lektion 5)  
Cristina Lara de Burk

**45023**

10-mal, montags, ab 16.09.24  
17:30 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 85,30 €  
Kleingruppe

**Spanisch – A 2**

(Buch: Con gusto A 2, ab Lektion 6)  
N.N.

**45025**

10-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 106,00 €  
Kleingruppe

**Spanisch – A 2**

(Buch: Impresiones A 2, Hueber-Verlag, ab Lektion 11)  
Gabriela Hahn

**45027**

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
08:00 – 09:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 159,00 €  
Kleingruppe

**Stufe II: Selbständige Sprachverwendung**

Diese Niveaustufen folgen auf das Niveau A 2 und führen bis zum Abschluss der Stufe B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen B 1 und B 2 vermittelt werden, können Sie der Tabelle entnehmen. Am Ende der Stufe B 1 haben Sie die Möglichkeit, die Prüfung zum international anerkannten Certificado de Español abzulegen. Auf dem Niveau B 2 können Sie verschiedene Sprachprüfungen ablegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

**Spanisch – Conversación fácil – A 2/B 1**

(Material der Kursleiterin)  
Cristina Lara de Burk

Conversación fácil, ampliación de vocabulario y repaso de la gramática a base de textos, juegos, cuentos fáciles y otros recursos pedagógicos. Requisitos: haber aprendido los tiempos del pasado (preterito perfecto, indefinido e imperfecto).

**45029**

8-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
17:45 – 18:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 71,30 €  
Kleingruppe (inkl. Materialkosten)

**Spanisch – B 1**

(Buch: Durchstarten Spanisch Grammatik Übungsbuch „Alle Lernjahre“)  
Jeanne Sánchez de Kison

En este curso hablaremos de temas cotidianos y de interés general. Repasaremos temas importantes gramaticales. Además veremos vídeos cortos y leeremos historias, a fin de enriquecer nuestro vocabulario y perfeccionar lo aprendido.

**45032**

12-mal, montags, ab 30.09.24  
20:00 – 21:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergsschule, Raum 03  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

**Curso de conversación y lecturas – B 1/B 2**

(Buch: Con gusto nuevo B2, ab Lektion 3)  
Rosa García de la Reina Velasco

En este curso conversaremos, leeremos y traduciremos libros de lecturas.

Si tienes un nivel B1 y ganas de practicar español y pasar un buen rato en un grupo pequeño y agradable entonces has encontrado el curso ideal para ti.

**45033**

15-mal, montags, ab 16.09.24  
09:00 – 10:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 159,00 €  
Kleingruppe

**Spanisch – Konversation und Lektüre – B 2**

(Buch: Material der Kursleiterin und Lektüre nach Absprache (B 1-B 2))  
Gabriela Hahn

Tal como dice el título: conversar y leer. La conversación es el elemento principal en este curso. Temas actuales de interés general, temas y problemas cotidianos. Pasaremos horas amenas, a veces con ayuda de material didáctico. Leeremos textos seleccionados de libros y revistas adecuados al nivel B2.

Además no olvidaremos la literatura. Nos acompañará un pequeño libro de lectura. Se repetirá la gramática en ejercicios interesantes.

¡Bienvenidas y bienvenidos los amantes del español!

Wir bieten diesen Kurs gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

**45036**

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppe

**Stufe III: Kompetente Sprachverwendung**

Auf dieser Stufe können Sie Ihr Spanisch gezielt erweitern und vervollkommen. Auf den Niveaus C1 und C2 haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprachprüfungen abzulegen. Für weitere Informationen wenden Sie sich an die Fachbereichsleitung Sprachen. Bitte lassen Sie sich beim Neueinstieg unbedingt beraten.

Die Kenntnisse, die auf den Niveaustufen „Kompetente Sprachverwendung“ vermittelt werden, entnehmen Sie bitte der Tabelle.

**Spanisch – Konversation und Lektüre – C 1**

(Material der Kursleiterin C 1 und Lektüre C 1)  
Gabriela Hahn

Conversar y discutir sobre cualquier tema: de actualidad regional, internacional. Temas y problemas cotidianos, agradables, serios.

A la vez nos acompañan la lectura de un pequeño libro y textos cortos de revistas y periódicos ¿Tareas, deberes? Sí, siempre: ejercicios fáciles para repetir la gramática complicada! Bienvenidos al curso!

Wir bieten diesen Kurs gleichzeitig als Präsenz- und Onlinekurs an (hybrides Kursangebot). Alle angemeldeten Teilnehmenden können den Kurs in Absprache mit der Dozentin auch online besuchen.

**45040**

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 162,00 € (inkl. Materialkosten)  
Kleingruppe

## Selten unterrichtete Sprachen



### Hocharabisch für Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)  
Faten Mustapha

Hocharabisch lesen, schreiben und sprechen

#### 47001

10-mal, freitags, ab 11.10.24  
15:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 02  
Gebühr: 131,00 €  
Kleingruppe

### Arabisch für die Reise – für fortgeschrittene Anfänger(innen)

(Buch: Material der Kursleiterin)  
Faten Mustapha

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Ihren ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur, die Ihnen dabei helfen, sich in typischen Reisesituationen zu verständigen und mit der Bevölkerung in Kontakt zu treten. Sehr geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

#### 47002

5-mal, freitags, ab 06.12.24  
16:45 – 18:45 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 169,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

### Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



NEU

### Chinesisch für Anfänger(innen) – A 1

(Buch: Lóng neu A1-A 2, ab Lektion 1)  
Laura Chittaro

Dieser Chinesischkurs bietet eine Einführung in die chinesische Sprache für Anfänger(innen) ohne Vorkenntnisse. Im Kurs üben wir das Schreiben, Lesen, Hören und Sprechen und erhalten dadurch ein tiefes Verständnis der Sprache. Neben den sprachlichen Fähigkeiten vermittelt der Kurs auch wertvolles Wissen über die reiche und faszinierende chinesische Kultur. China ist ein aufregendes Land, und die chinesische Sprache ist unglaublich spannend.

Auf Wunsch kann der Kurs im laufenden Semester verlängert werden.

#### 47003

5-mal, freitags, ab 11.10.24  
16:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 88,80 €  
Kleingruppe

### Kroatisch/Serbisch – A 2

mit Vorkenntnissen  
(Buch: Nema Problema Band 2, ab Lektion 3)  
Silvija Ostric



vhespresso  
klein-stark-gut

#### 47005

7-mal, montags, ab 21.10.24  
18:45 – 20:15 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

### Neugriechisch für die Reise

mit geringen Vorkenntnissen  
(Buch: Pame! A1 ab Lektion 2/3)  
Maria Panou

Griechisch lernen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ein vhs-Semester).

#### 47007

5-mal, samstags, ab 28.09.24  
14:00 – 16:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 96,00 €  
Kleingruppe

### Neugriechisch – A 1

mit geringen Vorkenntnissen  
(Buch: Pame! A 1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 5)  
Maria Panou



vhespresso  
klein-stark-gut

Wir werden gemeinsam die unterschiedlichen Alltagssituationen in der griechischen Sprache üben und lernen.

#### 47008

7-mal, dienstags, 14 täglich ab 24.09.24  
16:00 – 17:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

### Russisch für Anfänger(innen) – A 1

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



vhespresso  
klein-stark-gut

#### 47015

7-mal, dienstags, ab 24.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

### Russisch – A 1

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



vhespresso  
klein-stark-gut

#### 47016

7-mal, dienstags, ab 24.09.24  
19:30 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Max-Planck-Gymnasium, Raum 123  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

NEU

### Schritt für Schritt: Ukrainisch – A1

für Anfänger(innen)  
(Material des Kursleiters)  
Julia Novyk

Entdecken Sie die Schönheit der ukrainischen Sprache mit unserem neuen Kurs „Schritt für Schritt: Ukrainisch“. Dieser Kurs ist Ihre Eintrittskarte in eine Welt voller reicher Kultur, Geschichte und unentdeckter Geschichten.

#### 47020

10-mal, samstags, ab 12.10.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Kein Kurs am 09.11.24  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 131,00 €  
Kleingruppe



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



## Beruf und Karriere

Fachbereichsleitung:  
Sandra Schneider

Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss	56
Führung & Zusammenarbeit	57
Marketing & Vertrieb	57
Kaufmännisches Fachwissen	58
Technik & Design	58
Office	59
Internet & Multimedia	61
Business-Line English	62

### Praxisstudiengänge mit Zertifikatsabschluss

#### Karriere-Sprungbrett

Die Praxisstudiengänge der vhs Nürtingen sind Sprungbretter für Ihre Karriere! Traditionell bieten wir die beliebte IHK-Aufstiegsfortbildung „Gepr. Wirtschaftsfachwirt(in)“ an.

#### IHK-Aufstiegsfortbildungen (Fachwirtslehrgänge)

Bedingt durch den anhaltenden Fachkräftemangel, aber auch durch die mit der Pandemie verbundenen wirtschaftlichen Herausforderungen, steigen die Karrierechancen für qualifizierte Mitarbeiter(innen) mit fundiertem Wissen über betriebliche Prozesse und gesamtwirtschaftliche Zusammenhänge. Die IHK-Aufstiegsfortbildungen ermöglichen Interessent(inn)en mit kaufmännischer Berufspraxis spannende Perspektiven auf Führungspositionen im mittleren Management.



KURSE ONLINE BUCHEN:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



Die Volkshochschule Nürtingen setzt auf Qualität in ihren EDV-Kursen: Wir verwenden Handbücher vom Herdt-Verlag.

### Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in 2024 (IHK)

Dozententeam

Als „Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)“ sind Sie für die Besonderheiten des Handels, der Industrie und der Dienstleistungsunternehmen gleichermaßen breit aufgestellt und nicht auf spezielle Wirtschaftsbereiche beschränkt. Als Generalist(in) sind Sie in allen Branchen einsetzbar, bleiben flexibel und halten sich Entwicklungsoptionen offen.

Aus dem Inhalt: Volks- und Betriebswirtschaftslehre; Rechnungswesen; Recht und Steuern; Unternehmensführung; Betriebliches Management; Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling; Logistik; Marketing und Vertrieb; Führung und Zusammenarbeit

Ausführliche Informationen zu unseren IHK-Aufstiegsfortbildungen sowie zu den Fördermöglichkeiten finden Sie in unseren Informationsbroschüren, auf [www.vhs-nuertingen.de](http://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](mailto:beruf@vhs-nuertingen.de).

#### 55000

Start: 19. September 2024

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101

Gebühr: 3.830,00 €

Förderung möglich: Bildungszeitgesetz / Aufstiegs-BaföG / KfW-Kredit; Ratenzahlung möglich



IHK-Aufstiegsfortbildungen © Fotolia

### AEVO Vorbereitungskurs in VZ

Werden Sie Ausbilder(-in) und tragen Sie zur beruflichen Entwicklung junger Fachkräfte in Ihrem Unternehmen bei! Der Ausbilderschein bietet Ihnen Vorteile für Ihre berufliche Karriere.

Sie sind als offiziell qualifizierter Ausbilder(-in) für Ihr Unternehmen tätig. Mit Ihrer fachlichen und arbeitspädagogischen Kenntnissen organisieren Sie die Ausbildung, legen Lernziele fest und gestalten den Ausbildungsverlauf effektiv und nachhaltig. In diesem Kurs erlangen Sie alle notwendigen Kenntnisse für die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) bei der IHK für die schriftliche und praktische Prüfung.

Weitere Informationen und Details zum Lehrgang finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de) oder direkt bei unserem Fachbereich unter 07022 / 75-341.

#### Die bequemste Zahlungsweise: Abbuchung!

Bitte geben Sie Ihre Bankverbindung an.

### AEVO Vorbereitungs-kurs in VZ

Astrid Düsterwald

#### 55402

Montag, 11.11.24, 08:00 – 16:30 Uhr  
Dienstag, 12.11.24, 08:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 13.11.24, 08:00 – 16:30 Uhr  
Donnerstag, 14.11.24, 08:00 – 16:30 Uhr  
Freitag, 15.11.24, 08:00 – 16:30 Uhr  
Montag, 25.11.24, 08:00 – 16:30 Uhr  
Dienstag, 26.11.24, 08:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Kursgebühr: 760,00€ + Kosten für das Handbuch werden noch bekannt gegeben  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

#### 55401

Montag, 20.01.25, 08:00 – 16:30 Uhr  
Dienstag, 21.01.25, 08:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 22.01.25, 08:00 – 16:30 Uhr  
Donnerstag, 23.01.25, 08:00 – 16:30 Uhr  
Freitag, 24.01.25, 08:00 – 16:30 Uhr  
Dienstag, 28.01.25, 08:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 29.01.25, 08:00 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Kursgebühr: 760,00€ + Kosten für das Handbuch werden noch bekannt gegeben  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

### Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Anwesende Interessent(inn)en erfahren die wichtigsten Informationen zu unserem IHK-Lehrgang und können Fragen direkt an die Leitung des zuständigen vhs-Fachbereichs bzw. an die Lehrgangtleitung 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](http://www.vhs-nuertingen.de) – einfach Kursnummer im Suchfeld eingeben), telefonisch unter 07022 / 75-341 oder per Mail an [beruf@vhs-nuertingen.de](mailto:beruf@vhs-nuertingen.de). Ca. eine Woche vor dem jeweiligen Termin werden die Zugangsdaten zudem nochmal im Bereich „Aktuelles“ auf unserer Internetseite veröffentlicht.

### Infoabend: IHK-Aufstiegsfortbildungen

Information und Beratung

Sandra Schneider, Astrid Düsterwald

#### 55601

Mittwoch, 11.09.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
online – Zoom  
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/keine Gebühr

#### 55602

Termin wird noch bekannt gegeben  
online – Zoom  
Bitte Anmeldung bei Präsenzteilnahme/keine Gebühr

**BRINGEN SIE UNS AUF IHR HANDY**



## Führung & Zusammenarbeit



Soft Skills © jirsak - stock.adobe.com

### Coaching für einen überzeugenden Auftritt

Traute Surborg-Kunstleben

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

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

**54008**

Freitag, 18.10.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 19.10.24, 09:30 – 16:30 Uhr  
Nürtingen, Schloßbergschule, Raum 01  
Gebühr: 140,00 €

### 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 zurechtzukommen 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

**57710**

Mittwoch, 12.02.25, 13:00 – 17:00 Uhr  
Mittwoch, 19.02.25, 13:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 120,00 €

**NEU**

### Die Herzen und die Ohren erreichen! Rhetorik

– Kleingruppentraining Blended learning  
Franz W. Kunstleben

Wer die Herzen der Zuhörer nicht erreicht, wird auf Dauer auch über die Ohren kaum Aufnahmebereitschaft und Interesse wecken.

Lernen Sie in diesem Training geeignete Übungswege zur freien Rede kennen. Übungswege, die helfen, Reden und Präsentationen gut vorzubereiten und entspannt und interessant vorzutragen. – Es nutzt schließlich nichts, gute Waggons zu haben, wenn man keine oder eine schwache Lokomotive hat. – Wie so oft macht auch hier Übung den Meister. Wenn wir intensiv und gekonnt üben, kann der Erfolg nicht ausbleiben: die Verbesserung authentischer Kommunikation, beruflich und privat.

Der Kurs beginnt als Präsenzunterricht; nach 3 Abenden Online-Training bietet der fünfte Abend – wiederum in Präsenz – Gelegenheit zu einer Rede vor der Gruppe. Diese Präsentationen werden – auf Wunsch per Audio und Video aufgezeichnet – am letzten Kursabend online ausführlich besprochen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

**54009**

Termine: 23.01. + 20.02. 25 in Präsenz  
Termine: 30.01., 06.02., 13.02., 27.02.25  
online – Zoom  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 225,00 €  
Kleingruppe

## Marketing & Vertrieb

### Marketing-Kombi: Instagram, Facebook & Canva in der Praxis

Andreas Konitzer, Monika Wibmer

Die Teilnehmenden lernen alles Wichtige über Instagram und Facebook und wie sie sich selbst, ihren Betrieb und/oder ihre Produkte mit den Möglichkeiten von Social Media bekannt machen können. Von einem Überblick der Möglichkeiten geht es rein in die Praxis und es werden gemeinsam Beiträge und Stories erstellt, um sie direkt zu veröffentlichen. Wir erweitern unser Netzwerk, recherchieren nach möglichen Partnern und kommentieren und abonnieren diese. Weitere Möglichkeiten und Aspekte der beiden Social Media Plattformen werden genauso behandelt, wie auch Tipps und praktische Übungen zu Text-, Bild- und Videoerstellung. Als weiterer Praxisteil werden wir uns intensiv mit der freien und webbasierten Software Canva beschäftigen. Damit sind professionelle und grafische Layouts mit Text, Bildern, Videos und Animationen realisierbar, die sofort in Instagram und Facebook verwendet werden können. Dadurch wird Ihr Marketing auch ohne Designkenntnisse und -erfahrung noch ansprechender. Voraussetzung: sicherer Umgang mit PC und Internet

**52400**

Samstag, 09.11.24, 09:00 – 15:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 159,00 €

### Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen – Online

Andreas Konitzer

In Unternehmen verschiedener Größen und Tätigkeitsfeldern werden oft Flyer, Anzeigen, Webbanner und Broschüren für die visuelle Kommunikation benötigt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der einfachen und schnellen Gestaltung dieser Werbe-Produkte mit der Adobe Creative Suite.

Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Adobe-Software

**52021**

Dienstag, 28.01.25, 09:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 29.01.25, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 240,00 €  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

### Unsere EDV-Ausstattung

- Modernste, superleise Hardware mit den aktuellen Betriebssystemen: Mac OS/Windows/Android
- Aktuelle Anwendungssoftware für viele Einsatzbereiche
- Große 21,5" Bildschirme mit integrierter Webcam, Mikrofon und Soundsystem
- bis zu 16 Arbeitsplätze im hauseigenen EDV Raum interaktivem Whiteboard

**Lassen Sie sich überraschen!**

## VERSCHENKEN SIE JETZT EINEN KURS

**Volkshochschule Nürtingen**

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

Bei der vhs sind Wissen und Anregungen garantiert!

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

Sie können uns auch anrufen oder mailen:  
Telefon 0 70 22 7 5-330  
kontakt@vhs-nuertingen.de

## Kaufmännisches Fachwissen



Kaufmännisches Wissen © pixelio

## 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
- Bilanzierung
- Controlling
- Betriebliche Steuerpraxis
- Personalwirtschaft

### Inhalte der Bausteine

Eine ausführliche Beschreibung der Kursinhalte zu den einzelnen Xpert-Business-Webseminar-Angeboten sowie die Möglichkeit sich anzumelden finden Sie online unter [www.vhs-nuertingen.de](http://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](mailto:beruf@vhs-nuertingen.de)). An allen Kursterminen können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

### Prüfung:

Die Prüfungen finden an verschiedenen Volkshochschulen in Baden-Württemberg statt. Sie erfahren über uns die Prüfungstermine und melden sich dann direkt bei der betreffenden vhs an.



## Technik & Design



Bildbearbeitung © Andrey Popov - stock.adobe.com

## Bildbearbeitung und Fotobucherstellung mit dem Smartphone

Antonius van der Weert

Dieser Kurs richtet sich an Smartphonebesitzer, die sich bereits mit der Bedienung des Geräts auskennen und die erweiterten Möglichkeiten ihres Smartphones kennenlernen wollen. Wir bearbeiten Bilder aus dem eigenen Fundus und Bilder, die Sie gespeichert haben. Wir lernen mit Bilddateien umzugehen: sortieren, umbenennen, kopieren und verschieben, sowie speichern in die Cloud. Sie werden in der Lage sein, Bilder zu manipulieren, die Ergebnisse können sich mit Profi PC-Programme messen. Zum Schluss wird gezeigt, wie Sie online ein Fotobuch erstellen können. Einen Gutschein über 21,95€ für das erste Fotobuch gibt es als Zugabe.

Mitzubringen: eigenes Gerät, sowie Ladekabel

### 52003

Dienstag, 15.10.24, 13:15 – 18:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 62,00 € (inkl. Skript)

## Einführung in die Affinity Grafik Suite – Online

Andreas Konitzer



vhespresso  
klein-stark-gut

Sie suchen eine günstige Alternative zu Adobe? Mit den drei Programmen Affinity Photo, Affinity Designer und Affinity Publisher können Sie alle Aufgaben erledigen um Bilder zu bearbeiten, Fotos zu retuschieren, Anzeigen, Webbanner und Flyer zu gestalten und aufwändige Broschüren zu erstellen. Agenturen und Einzelanwender haben mit diesen Programmen der britischen Firma Serif seit einigen Jahren eine sehr preisgünstige und professionelle Alternative zu der Creative Cloud von Adobe. Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Affinity-Software

### 52020

Freitag, 25.10.24, 9:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 180,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

## Adobe Photoshop Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



vhespresso  
klein-stark-gut

In diesem Seminar erhalten Sie einen Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop. Sie erlernen die grundlegenden Techniken, die nötig sind, um mit Photoshop Ihre Bilder zu verfeinern, verändern, retuschieren und zu verbessern. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC  
Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei [cobra-shop.de](http://cobra-shop.de), sprechen Sie uns an.)

### 52251

Mittwoch, 06.11.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
Donnerstag, 07.11.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 299,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

## Adobe InDesign Grundlagen – Online

Andreas Konitzer



vhespresso  
klein-stark-gut

InDesign ist eine Publishing-Lösung für die Gestaltung, Produktion von Dokumenten. In diesem Seminar erlernen Sie die Techniken zum Aufbau von einzelnen Seiten bis hin zu umfangreichen Dokumenten für den Druck. Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC  
Mitzubringen: Laptop/PC inkl. Headset und handelsüblicher DSL-Internetverbindung, Photoshop-Software (Sondertarif für vhs-Kursteilnehmende bei [cobra-shop.de](http://cobra-shop.de), sprechen Sie uns an.)

### 52260

Dienstag, 10.12.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
Mittwoch, 11.12.24, 09:00 – 16:30 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 299,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende  
Förderung möglich: Bildungszeitgesetz

## Weitere Angebote im Bereich Fotografie und Webauftritt

Interessante Angebote zur Digitalfotografie sowie Jimdo (Erstellen und Gestalten von Webseiten) finden Sie im Fachbereich „Kunst und Kultur/Fotografie, Video und Internet“.

**KURSE**  
**ONLINE BUCHEN:**  
**[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)**

## Office



Office © fotolia

### Die Office-Kurse

im Bereich Fit am PC werden mit aktueller Software von Microsoft (Windows 11 – Office 2019) an hochwertiger Schulungs-Hardware (iMac-PCs & Beamer) unterrichtet.

Jeder/jedem Teilnehmenden steht ein eigener PC zur Verfügung, pro Kurs nehmen maximal acht Teilnehmer(innen) teil.

Jede/jeder Teilnehmende erhält am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung (Voraussetzung: weniger als 20 % Fehlzeit). Die Inhalte der Office-Kurse sind auf die berufliche Verwertbarkeit ausgerichtet.

#### Hinweis zu Lehrbüchern:

**Sollte in Ihrem Wunschkurs die Nutzung eines Lehrbuchs vorgesehen sein, so sind die dazugehörigen Kosten in der Kursgebühr inbegriffen und die Lehrbücher werden zentral durch die vhs-Verwaltung für Sie beschafft.**

Sie erhalten Ihr jeweiliges Lehrbuch rechtzeitig zu Kursbeginn von der Kursleitung bzw. bei Online-Kursen im Büro Beruf & Karriere.

### Fit fürs Büro – kompakt und praxisnah

Jörg Jaissle

Sie möchten sich verändern, sich selbstständig machen, nach einer längeren Pause wieder zurück ins Büro oder in einen kaufmännischen Beruf wechseln? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs erwerben Sie Routine in der Benutzung des aktuellen Betriebssystems Windows 11 und lernen, wie Sie mit den Office-Programmen Word, Excel, Outlook und PowerPoint Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich meistern. Sie üben die Regeln der Büroorganisation und der Terminplanung im praktischen Bezug zur Office-Software und werden sicher in der Bedienung verschiedener Bürogeräte wie z. B. Drucker oder All-in-One-Geräten, um Dokumente zu scannen und per E-Mail zu versenden. Zahlreiche Übungen unterstützen Sie dabei, das erworbene Wissen zu festigen und schnell in Ihrer täglichen Arbeit umsetzen zu können.

Der Kurs ermöglicht Ihnen auch, Ihren bisherigen Wissensstand zu überprüfen, in der Kursgruppe Fragen auszutauschen und noch nicht Verstandenes nachzuholen. Sie erfahren zudem, wie Sie Ihr Wissen mit den Möglichkeiten, die das Internet bietet, aktuell halten und erweitern.

Voraussetzung: Allgemeine PC- und Office-Kenntnisse. Sie sollten im Besitz von Windows 11 und den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 sein.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

#### 50951

10-mal, montags, ab 07.10.24

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 07.11.24

19:00 – 21:00 Uhr

am 21.11. kein Kurs

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 125,00 € (inkl. Handbuch)

### Angebote für Schulen

- Tastaturschreiben blind und fehlerfrei mit dem 10-Finger-System
- Bewerbungstraining
- Training für die GFS
- Prüfungsvorbereitungen
- u. v. a. m

Weitere Informationen unter Tel.: 07022 75-341

### Fit am PC und im Internet (1) mit Windows 11

Jörg Jaissle

Wenn Sie noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in Ihren Grundkenntnissen zuerst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Unter anderem lernen Sie verschiedene Software für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen, starten und beenden Programme, verwalten Dateien und erfahren, wie man Schritt für Schritt Texte erstellt, speichert und druckt. Zum Schluss unternehmen Sie einen Ausflug ins Internet, kennen nach dem Kurs die

wichtigsten Funktionen und haben sogar noch Zeit zum Üben.

Aus dem Inhalt: Der Computer und seine wichtigsten Zusatzgeräte; Windows 11, Oberfläche und Symbole kennenlernen; Briefe schreiben, korrigieren, gestalten, speichern und drucken mit Word; Dateien und Ordner erstellen, löschen und organisieren; Internetseiten besuchen und drucken, gezielt Informationen im Internet finden.

Voraussetzung: Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

#### 50000

6-mal, montags, ab 04.11.24

14:30 – 17:10 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 213,00 € (inkl. Handbuch)

### Fit am PC und im Internet (2) mit Windows 11

Jörg Jaissle

Auffrischen, Vertiefen und Ausbauen vorhandener Kenntnisse: Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmer(innen), die ein sorgfältiges und angemessenes Lerntempo bevorzugen. Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC entsprechend dem Kurs „Fit am PC und im Internet (1)“ (242-50000). In diesem Kurs werden Sie die Themen Textverarbeitung, Bildbearbeitung und Internet weiter vertiefen. Daneben ist Zeit für viele Übungen und eigene Fragen, die bei der Arbeit mit dem Computer auftreten.

Voraussetzung: Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

#### 50001

4-mal, montags, ab 13.01.25

14:30 – 17:30 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)

Gebühr: 165,00 € (inkl. Handbuch)

### Schluss mit Datenchaos – Dateien und Ordner professionell organisieren

Jörg Jaissle

Sie möchten Dokumente (oder andere Dateien) auf Ihrem PC ordnen? Sie finden manchmal Ihre gespeicherten Fotos nicht wieder? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie lernen schnell und kompakt, wie Sie den Datei-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einsetzen können.

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse. Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

#### 50280

Montag, 30.09.24, 08:00 – 12:45 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 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2007 – 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

**50600**

3-mal, freitags, ab 08.11.24  
18:15 – 21:15 Uhr

Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 123,00 € (inkl. Handbuch)

**Word SOS**

Jörg Jaissle

vhespresso  
klein-stark-gut

Microsoft Word ist eines der beliebtesten Schreibprogramme. In den letzten Jahren hat sich das Programm zu einem zunehmend komplexen Textverarbeitungs-Koloss entwickelt. Hinter unscheinbaren Menüs stecken einige Funktionen, die viele gar nicht kennen. Dabei handelt es sich aber oft um pfiffige Hilfen, die Schreibarbeiten am PC einfacher, eleganter und besser machen. Zum einen erklären wir Ihnen grundlegend die Unterschiede zwischen Word und kostenfreien Alternativen, zum anderen zeigen wir Ihnen Tipps und Tricks, mit denen Sie im Nu zum Word-Profi werden.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Word 2016 oder 2019.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

**50641**

Montag, 16.12.24, 14:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**NEU****Grundlagen barrierefreier Dokumentengestaltung mit MS Word – Online**

Bettina Breton

Was sind barrierefreie Dokumente? Woran erkennt man diese und wie wird ein barrierefreies PDF-Dokument aus Word erzeugt? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das konsequente Arbeiten mit Formatvorlagen in Word kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Ein barrierefreies digitales Dokument bietet Vorteile und Mehrwert für Alle.

**50675**

Mittwoch, 18.12.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

**Excel: Grundkurs kompakt am Samstag**

Jörg Jaissle

Lernen Sie mit diesem Kompaktkurs schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Daten eingeben, formatieren, Berechnungen durchführen, aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen, speichern und drucken. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps erfahren Sie, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten. So können Sie Ihre Excel-Kompetenzen schrittweise nach Ihren persönlichen Anforderungen einfach ausbauen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC; Der eigene Besitz oder Zugang zu einem Gerät mit Windows 11 sowie den Office-Programmen in der Version 2016 oder 2019 ist von Vorteil.

Mitzubringen: 2 USB-Speichersticks, Schreibutensilien

**50780**

2-mal, samstags, ab 19.10.24  
13:00 – 19:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 195,00 € (inkl. Handbuch)

**Excel: Grundkurs**

Heike Stallherm

vhespresso  
klein-stark-gut

Hier lernen Sie Excel mühe-

los, verständlich mit sinnige Erklärungen und anschauliche Beispiele. Sie bekommen viele Tipps und Tricks für den täglichen Umgang mit Excel.

Zielgruppe: Excel Anfänger(innen) bzw. Excel Nutzer(innen), die ihre Grundlagen festigen und ausbauen wollen. Aus dem Inhalt: Grundlegende Tabellentechniken; Bewegungen und Dateneingabe in der Tabelle; Spalten und Zeilen einfügen, löschen, verändern; Einfache Formeln; Arbeitsmappen öffnen und speichern; Ordner und Dokumente; Zell-Formatierung (Kopieren, Verschieben und Ausfüllen von Zellen); Zellformatierung (Schrift, Ausrichtung, Rahmen, Formate, Formatübertragung); Einfache Funktionen und Ausdrucksgestaltung (Seitenansicht, Seitenlayout, Druckbereich); Einfache Diagramme, Nutzung des Diagrammassistenten. Voraussetzung: Sie sind geübt mit der Bedienung eines PCs oder Laptops (Tastenbelegung, Windows Betriebssystem, Fenster minimieren/maximieren) und können mit dem Windows Explorer umgehen (Dateien und Downloads öffnen/speichern).

**50665**

3-mal, mittwochs, ab 30.10.24  
17:30 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Excel: Aufbaukurs – Online**

Heike Stallherm

Sie bauen auf Ihre soliden Grundkenntnisse auf und gewinnen Sicherheit mit Berechnungen. Sie erlernen mit Effizienz in Excel zu arbeiten und werden künftig die häufigsten Stolpersteine im Umgang mit dem Programm vermeiden.

Aus dem Inhalt: Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen; Umgang mit Namen; Arbeitshil-

fen 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“ (242-50665). 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 handelsüblicher DSL-Internetverbindung, MS Excel-Software

**50662**

3-mal, montags, ab 04.11.24  
18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 155,00 € (inkl. Handbuch)

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

Bettina Breton

Mit Pivot-Tabellen können große Datenmengen, die in Tabellenform vorliegen, strukturiert und dynamisch im Handumdrehen ausgewertet werden: Daten nach verschiedenen Kriterien auswählen, zusammenfassen und zueinander in Beziehung setzen. Die Ergebnisse können anschaulich mit Pivot-Charts z. B. für Präsentationen visualisiert werden. Lernen Sie den Umgang mit Pivot-Tabellen kennen um schnelle, zeitsparende und zuverlässige Analysen und Berichte zu erhalten.

Mitzubringen: USB-Speicherstick

**50671**

Montag, 21.10.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Mittwoch, 23.10.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 80,00 €

**MS Excel Power Query – Daten abrufen und transformieren – Online**

Bettina Breton

Mit Power Query können unterschiedliche Datensätze aus verschiedenen Quellen in Excel importiert, bereinigt, transformiert, kombiniert und verglichen werden. Lernen Sie den Umgang mit Power Query kennen um anschließend komplexe Datenanalysen leichter zu erstellen. Sie erweitern Ihr bisheriges Excel Wissen und sparen sich bei der Aufbereitung von Daten zukünftig jede Menge Zeit.

Empfehlung zur Hardware: Maus und Tastatur, großer Monitor oder 2 Monitore, Tablet ist nicht geeignet, USB-Speicherstick

**50672**

Mittwoch, 15.01.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

## MS Excel Power Pivot – Datenanalyse und Reporting – Online

Bettina Breton

Der Umgang mit klassischen Pivot-Tabellen ist Ihnen vertraut, und Sie wollen den erweiterten Funktionsumfang von Power Pivot kennenlernen? Power Pivot ermöglicht die Verarbeitung von fast unbegrenzten Datensätzen aus unterschiedlichen Quellen in hoher Geschwindigkeit und den gleichzeitigen Zugriff auf mehrere Tabellen. Diese hohe Flexibilität gestattet Ihnen noch mehr Möglichkeiten in der Datenanalyse und Berichtsgestaltung.

**50673**

Mittwoch, 22.01.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

## PowerPoint intensiv: Die Präsentation

Heike Stallherm



vhespresso  
klein-stark-gut

Sie lernen in diesem Intensivkurs ansprechende Unterlagen, Präsentationsfolien und komplette Bildschirmpräsentationen zu erstellen. Sie sind nach dem Kurs in der Lage eine professionelle Präsentation zu erarbeiten und diese beruflich und privat einzusetzen.

Aus dem Inhalt: Einführung in das Programm; Erstellen von mehrseitigen Präsentationen; Einfügen von Textfeldern; Objekte zeichnen und modifizieren; Grafiken, Cliparts und Diagramme einfügen; Erstellen von Diagrammen; Einbindung von Animationseffekten; Bildschirmpräsentationen erstellen und durchführen; Druckgestaltung  
Voraussetzung: Sie sind geübt mit der Bedienung eines PCs oder Laptops (Tastenbelegung, Windows Betriebssystem, Fenster minimieren/maximieren) und können mit dem Windows Explorer umgehen (Dateien und Downloads öffnen/speichern).

**50720**

Mittwoch, 05.02.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
Mittwoch, 12.02.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 170,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**NEU**

## Barrierefreiheit als Schlüssel für gute MS PowerPoint Präsentationen – Online

Bettina Breton

Was macht eine vorbildliche PowerPoint-Präsentation aus? Welche Vorteile bringt die barrierefreie Gestaltung? Sie lernen die wesentlichen Anforderungen der Gestaltung und das Arbeiten mit dem Folienmaster kennen. Dabei erweitern Sie Ihr Wissen kontinuierlich. Übersichtlichkeit, Lesbarkeit und starke Kontraste erreichen mehr Menschen und bieten Vorteile und Mehrwert für Alle.

**50674**

Dienstag, 07.01.25, 18:00 – 21:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 40,00 €

## Internet & Multimedia

**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 Telefonie Standards gibt es? Wie groß sollte der Arbeitsspeicher sein? Wie sinnvoll ist eine Speicherkarte? Welche Zusatzgeräte sind empfehlenswert? Es werden anschließend viele Möglichkeiten der neuesten Gerätefamilien gezeigt.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

**50303**

Donnerstag, 10.10.24, 10:00 – 13:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 40,00 €

**50308**

Montag, 20.01.2025, 10:00 – 13:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 40,00 €

### iPad/iPhone Grundlagen

Andreas Konitzer

Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen des iPhones und iPads, sowie die besten Tipps und Praxisbeispiele, um die Möglichkeiten von iOS und iCloud optimal für das iPhone oder das iPad zu nutzen. Die verschiedenen Tasten sowie erste Schritte bei der Benutzung des iPhones/iPads und deren Funktionen werden verständlich erklärt und deren Anwendung geübt. Dazu gehört das Laden, Nutzen, Löschen und Verwalten von Apps. Des Weiteren wird auf das Zusammenspiel zwischen dem PC und anderen iOS Geräten eingegangen.  
Mitzubringen: Eigenes Gerät (iPhone oder iPad) und falls vorhanden, Apple-ID.

**50302**

Samstag, 26.10.24, 10:00 – 17:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 95,00 €

### Großer Android Smartphone Einsteigerkurs für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone Neulinge, oder die, die das Smartphone bereits länger haben, aber außer telefonieren, oder WhatsApp nichts weiter machen. Wir richten das Smartphone ein und machen erste Gehversuche mit dem Smartphone. Telefonieren, fotografieren, E-Mail, WLAN, Bluetooth. Wie richte ich das alles ein und wie benutze ich diese Apps richtig? Was sind wichtige Meldungen? Was sind Updates? Antworten auf Ihre Fragen runden diesen Kurs ab.  
Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

**NEU**

### Großer Android Smartphone Einsteigerkurs für Senioren

Antonius van der Weert

**50304**

Mittwoch, 20.11.24, 10:00 – 15:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 103  
Gebühr: 60,00 €

**50305**

Mittwoch, 29.01.25, 10:00 – 15:15 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 101  
Gebühr: 60,00 €

### Android Smartphones – Alles was Sie immer mal fragen wollten

Dieser Kurs richtet sich an Android Smartphone-Besitzer, die schon länger Erfahrungen gesammelt haben. Sie wollen über den Tellerrand hinausschauen? Sie möchten mehr als nur telefonieren und Whatsappen? Sie möchten Fragen beantwortet wissen? Mailing, Reiseplanung und Ticketbuchung, Fotografie, Videos erstellen, Scannen und Teilen, Videotelefonie, Videokonferenzen mit der Familie? Gesundheitsunterstützende Apps. All das und vieles mehr.

Mitzubringen: Eigenes Gerät, sowie Ladekabel

### Android Smartphones – Alles was Sie immer mal fragen wollten

Antonius van der Weert

**50306**

Dienstag, 15.10.24, 09:00 – 13:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 60,00 €

**50307**

Montag, 20.01.25, 14:30 – 18:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 60,00 €

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

Jörg Jaisle



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 Betrugsmaße 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, 08.11.24, 15:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

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

Jörg Jaissle



vhespresso  
klein-stark-gut

Verwalten Sie Ihr Bankkonto auch schon über das Internet? Das hat in der Tat große Vorteile, weil Sie zum Beispiel nicht mehr für jeden Kontoauszug oder jede Überweisung Ihre Bank aufsuchen müssen. Wenn nicht, liegt es wahrscheinlich an Ihren Sicherheitsbedenken oder an den Meldungen über Internetgefahren. Natürlich ist jedes Bankkonto, das per Internet verwaltet wird, ein mögliches Ziel für Internet-Kriminelle. Doch Sie brauchen sich deshalb keine großen Sorgen zu machen. Viele Sicherungsverfahren beim Online-Banking sind selbst für Profis nur sehr schwer zu überwinden. Wir erklären Ihnen, welches Verfahren am besten schützt, wie Sie jederzeit gegen Betrugsversuche gewappnet sind und wie Sie „Betrugsmaschinen“ bei Online-Bankgeschäften erkennen und aus dem Weg gehen. Dann sind auch Sie mit Ihrem Konto immer auf der sicheren Seite.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Internet.

Mitzubringen: Schreibutensilien

**50510**

Freitag, 15.11.24, 15:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

## 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, 22.11.24, 15:00 – 18:00 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 106 (EDV)  
Gebühr: 96,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

## Business-Line English



### Business English – B 1

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

Uschi Weiss



vhespresso  
klein-stark-gut

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Fertigkeiten, um sich im englischsprachigen Arbeitsalltag sicher zu fühlen. Die 12 Units haben klar umrissene Themen aus dem Büro- und Geschäftsalltag mit definierten Lernzielen und konkretem Praxisnutzen (z.B. Informationsaustausch, Vorstellung, Geschäftsbeziehungen, Terminvereinbarungen, Geschäftsreisen u.v.m.). Besonderen Wert wird auf Hörverstehen und lebendiges Sprechen gelegt, aber auch wesentliche Grammatikstrukturen werden aufgegriffen. Angereichert wird das Programm durch zusätzliches Material der Dozentin zum Ausbau der interkulturellen Kompetenz.

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

**42052**

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:00 – 20:30 Uhr  
Nürtingen, Hölderlinhaus, Raum 102  
Gebühr: 370,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

## IHRE VHS AUF DEM SMARTPHONE [www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



### 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](http://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**)
- Einführung in die Affinity Grafik Suite – Online (**52020**)
- Flyer, Anzeigen und Broschüren gestalten mit Adobe Programmen (**52021**)
- Adobe Photoshop Grundlagen – Online (**52251**)

Weitere Kursangebote, für Ihren Bildungsurlaub nach dem Bildungszeitgesetz finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



Baden-Württemberg



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



## Außenstellen

Nürtingen-Raidwangen	63
Aichtal	63
Bempflingen	65
Erkenbrechtsweiler	66
Frickenhausen	67
Großbettlingen	68
Neckartailfingen	70
Neckartenzlingen	71
Neuffen	74
Oberboihingen	76
Unterensingen	77
Wolfschlugen	79

## Raidwangen

Anmeldung über die vhs Nürtingen  
Schloßgartenstraße 2  
72622 Nürtingen  
zu unseren Geschäftszeiten.

Telefon: 07022 75-330  
Fax: 07022 75-331  
E-Mail: mauz@vhs-nuertingen.de  
www.vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

### Italienisch – A 1

(Buch: Allegro Nuovo A 1, ab Lektion 7)  
Angelika Kopp

Fahren Sie gerne nach Italien, lieben Land und Leute und möchten sich auch auf Italienisch unterhalten? Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen. Voraussetzung: geringe Kenntnisse (ca. 3 vhs-Semester).

**44801**

12-mal, dienstags, ab 08.10.24  
17:30 – 18:30 Uhr  
Raidwangen, Grundschule, Werkraum  
Gebühr: 102,40 €  
Kleingruppe

### Kinderyoga

für Kinder von 6–10 Jahren  
Veronica Müller, Laura Müller



**62800**

10-mal, montags, ab 07.10.24  
17:30 – 18:30 Uhr  
Raidwangen, Egerthalle, Gemeinderaum  
Gebühr: 47,00 €

## Aichtal

Leiterin: Christiane Metz  
Teckstraße 63  
72631 Aichtal  
Telefon: 07127 9606151  
E-Mail: aichtal@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:  
Montag: 08:00 – 09:00 Uhr  
Freitag: 08:00 – 09:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

### Geldanlage & Ruhestandsplanung 50plus

Volker Reif

Sie stehen in der zweiten Lebenshälfte und möchten sich rechtzeitig einen Überblick über Möglichkeiten zum Vermögensaufbau, Kapitalerhalt und Verrentungsoptionen im Ruhestand verschaffen?

In diesem Kurs lernen Sie: Ruhestandsplanung – mit welcher Rentenleistung können Sie rechnen, welche Steuern fallen an? Aktien, Fonds & ETFs – wie Sie Ihre Vermögensanlagen optimal streuen. Niedrigzinsphase – Alternativen für fällig werdende Lebensversicherungen.

Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater und zertifizierter Ruhestandsplaner (HLA) tätig.

**11310**

Mittwoch, 20.11.24, 18:00 – 21:00 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA  
Gebühr: 26,00 €

### Carpaccio, Bellini und die Frührenaissance in Venedig

Vortrag  
Barbara Honecker, Kunsthistorikerin

Die Stuttgarter Staatsgalerie zeigt im Winter eine Ausstellung zur venezianischen Frührenaissance. Anlass ist die Tatsache, dass das Museum zwei Hauptwerke von Vittore Carpaccio besitzt, der ein wichtiger Maler in der Zeit um 1500 in Venedig war. Er war unter anderem Zeitgenosse von Giovanni Bellini und konkurrierte auch mit ihm. Im Vortrag steht die Kunst der Lagunenstadt in dieser Zeit im Mittelpunkt, ihre Künstler, aber auch ihre politische Situation. Dazu wird das Leben und Wirken von Vittore Carpaccio vorgestellt.

**22112**

Montag, 27.01.25, 19:30 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA  
Gebühr: 10,00 € (Abendkasse)

### Fit mit Fett in den Zellen: Omega 3

Vortrag mit Anmeldung. Simone Knapp

Unser Gehirn besteht zu ca. 25 % aus Omega-3-Fettsäuren, vor allem DHA. Wer eine gute Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit beibehalten möchte, sollte daher unbedingt seine Omega-3-Versorgung im Blick haben. Wie kann ich nun dafür sorgen, gut mit Omega-3 versorgt zu sein? Reicht es nicht, regelmäßig Fisch oder Leinöl zu verzehren? Kann man die Versorgungssituation messen? Gibt es auch vegane Alternativen? All diese Fragen sollen im Vortrag geklärt werden. Die richtige Auswahl an Ölen und Fetten hilft uns gesund, belastbar und schlank zu sein.

**31103**

Montag, 21.10.24, 19:30 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA  
Gebühr: 20,00 € (inkl. 2 € für Kostprobe)

### Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

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



### Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene  
Christine Gehring-Schmidt

**32121**

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal  
Gebühr: 103,20 €

### Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte  
Christine Gehring-Schmidt

**32122**

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
19:45 – 21:15 Uhr  
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal  
Gebühr: 103,20 €

### Hatha Yoga

für Anfänger(innen) und Geübte  
Karina Vacelsi

**32123**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:00 – 20:30 Uhr  
Grötzingen, Weiherbachschule, Musiksaal  
Gebühr: 129,00 €

### Yoga sanft und achtsam

Brigitte Gollinger

Durch sanfte, ruhige Körper- und Atemübungen aus dem Hatha Yoga und das Erfahren der inneren Ruhe durch Entspannung und Meditation wollen wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig fördern und zunehmend geistige Frische, Energie und Gelassenheit gewinnen.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen

### 32125

12-mal, mittwochs, ab 02.10.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Kein Kurs am 20./27.11. u. 04.12.24  
Grötzingen, ev. Gemeindehaus, großer Saal  
Gebühr: 103,20 €

## Yoga auf und mit dem Stuhl

Brigitte Gollinger

Yoga auf und mit dem Stuhl ist eine sehr gute Möglichkeit für Menschen, die altersbedingt oder aufgrund ihrer körperlichen Einschränkungen mit Yoga-übungen auf dem Boden nicht so gut zurechtkommen und die trotzdem etwas für die Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes tun wollen. Mit schonenden und achtsamen Yogaübungen werden die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein gezielt gefördert sowie altersbedingten Einschränkungen vorgebeugt und deren Verlauf positiv beeinflusst. Stuhl-Yoga verbessert nachhaltig und auf besonders sanfte Weise das Wohlbefinden.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, weiche Schuhe, kleines Kissen, Getränk

### 32126

12-mal, mittwochs, ab 25.09.24  
14:45 – 16:00 Uhr  
Kein Kurs am 20./27.11. u. 04.12.24  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA  
Gebühr: 110,00 €  
Kleingruppe

## Pilates

Ivonne Colin

### 35101

14-mal, dienstags, ab 08.10.24  
18:15 – 19:15 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle  
Gebühr: 72,80 €

### 35102

14-mal, dienstags, ab 08.10.24  
19:20 – 20:20 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle  
Gebühr: 72,80 €

## Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

## Rückenfit

Nadine Eder

### 35121

12-mal, montags, ab 16.09.24  
18:20 – 19:05 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle  
Gebühr: 46,80 €

### 35122

12-mal, montags, ab 16.09.24  
19:15 – 20:00 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle  
Gebühr: 46,80 €

## Rückenfit – Rückenkräftigung

Ute Roth

### 35123

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
09:00 – 10:00 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3  
Gebühr: 62,40 €

### 35124

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
10:00 – 11:00 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3  
Gebühr: 62,40 €

## Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Älter werden, aber kraftvoll und beweglich bleiben mit Übungen auf dem Stuhl oder im Stehen.  
Mitzubringen: Turnschuhe oder ABS-Socken, bequeme Kleidung, Getränk

## Seniorengymnastik: kraftvoll das Alter meistern

Wolfgang Traub

### 35130

7-mal, montags, ab 16.09.24  
09:30 – 10:30 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle  
Gebühr: 36,40 €

### 35130A

8-mal, montags, ab 11.11.24  
09:30 – 10:30 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Sporthalle  
Gebühr: 41,60 €

## Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Ute Roth

### 36140

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
09:00 – 10:00 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3  
Gebühr: 62,40 €

## Funktionelle Fitnessgymnastik

Michaela Haupt

### 36144

15-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
19:00 – 19:45 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1  
Gebühr: 58,50 €

### 36145

15-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
19:45 – 20:30 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 1  
Gebühr: 58,50 €

## Englisch 60+ – Brush up your conversation

(Buch: Material der Kursleiterin)  
Maryna Lepokhina

Mit Spaß, Humor und guter Laune frischen wir bereits erlernte Themen in Englisch wieder auf.

Grammatik, Vokabeln und vor allem viel Konversation stehen hier im Fokus!

### 42110

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
09:30 – 11:00 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, Vereinsraum 1  
Gebühr: 130,20 € (inkl. 3 € Materialkosten)  
Kleingruppe

## Italienisch – A 2/B 1

(Buch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben)  
Gabriel Cannata

Der Vormittagskurs für ausgeschlafene Italienisch-Fans! Eine Verlängerung ist möglich.

### 44110

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
09:00 – 10:30 Uhr  
Grötzingen, Mehrzweckhalle, MiA  
Gebühr: 127,20 €  
Kleingruppe

## Entdeckungsreise Wildkräuter

für Kinder von 6–10 Jahren  
Marita de Jong, Brigitte Heibel

junge  
vhs

Kommst du mit auf ein Abenteuer in die Natur? Im Herbst zeigen sich viele Pflanzen nochmals kraftvoll, sie bilden Früchte und Samen, bevor es in den Winter geht. Gemeinsam wollen wir entdecken, sammeln, probieren, spielen und dabei die Natur besser kennen lernen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Ihr/e Kind/er an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder einer Allergie (auch gegen z. B. Bienengift) leidet/leiden. Bei starkem Regen kann der Kurs leider nicht stattfinden.

Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, kleiner Rucksack, Trinkflasche, Sammelkörbchen (falls vorhanden)

### 62101

Samstag, 19.10.24, 15:00 – 17:30 Uhr  
Aich, Treffpunkt Waldkindergarten  
Gebühr: 18,00 € (inkl. 3 € Materialkosten)

## Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 1½ – 3 Jahren  
Ute Roth

junge  
vhs

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 17.09.24  
10:00 – 11:00 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3  
Gebühr: 69,40 €

## Bewegung, Spaß und Spiel

Die Kinder haben die Möglichkeit, sämtliche Bewegungsformen an Geräten spielerisch mit ihren Eltern zusammen kennen zu lernen.  
Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Trinkflasche

### Bewegung, Spaß und Spiel

für Kinder von 3–6 Jahren  
mit Erwachsenen  
Laura Müller



#### 62106

12-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
15:00 – 16:00 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3  
Gebühr: 52,00 €

#### 62107

12-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
16:00 – 17:00 Uhr  
Grötzingen, Sporthalle, Feld 3  
Gebühr: 52,00 €

### 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 19.09.24  
16:30 – 17:15 Uhr  
Neuenhaus, Hallenbad  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

#### 62109

10-mal, freitags, ab 20.09.24  
14:30 – 15:15 Uhr  
Kein Kurs am 11.10.24  
Neuenhaus, Hallenbad  
Gebühr: 70,00 € (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 19.09.24  
17:25 – 18:10 Uhr  
Neuenhaus, Hallenbad  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

#### 62111

10-mal, freitags, ab 20.09.24  
15:20 – 16:05 Uhr  
Kein Kurs am 11.10.24  
Neuenhaus, Hallenbad  
Gebühr: 70,00 € (inkl. Eintritt)

### Vorschulkinder lernen intensiver schwimmen

für weit Fortgeschrittene  
von 5–7 Jahren  
Christine Jekel



#### 62112

10-mal, freitags, ab 20.09.24  
16:10 – 16:55 Uhr  
Kein Kurs am 11.10.24  
Neuenhaus, Hallenbad  
Gebühr: 70,00 € (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](http://www.vhs-nuertingen.de)  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

#### 62120

Samstag, 12.10.24, 09:00 – 15:00 Uhr  
Grötzingen, Weiherbachschule  
Gebühr: 49,00 €

**Das Kursangebot der vhs-online:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)**

## Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer  
Hegesstraße 5  
72658 Bempflingen  
Telefon: 07123 31138  
E-Mail: [bempflingen@vhs-nuertingen.de](mailto: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.

### Qigong-Übungen – Zur Erhaltung der Gesundheit

Gabriele Kottal

In der Übungspraxis werden insbesondere die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit geschult. Ganzkörperliche Kräftigung, Wohlbefinden und innere Ruhe können so erfahren werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastik-/Sportschuhe, Getränk

#### 35224

13-mal, donnerstags, ab 26.09.24  
10:00 – 11:00 Uhr  
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,  
Sporthalle  
Gebühr: 74,50 €

### 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 26.09.24  
08:30 – 09:30 Uhr  
Kein Kurs am 07.11. und 19.12.24  
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,  
Sporthalle  
Gebühr: 80,00 €

**Junge vhs** Damit Sie unsere Veranstaltungsangebote für Kinder und Jugendliche besser im Programm finden können, haben wir sie mit dem Signet gekennzeichnet und für Nürtingen alle auf den Seiten 11–13 zusammengefasst.



### Fit-Mix am Abend 60+

Simone Knapp

Ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

**36201**

12-mal, dienstags, ab 24.09.24

18:30 – 19:30 Uhr

Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle

Gebühr: 62,40 €

### Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer musikalischen Aufwärmphase werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

**36204**

14-mal, donnerstags, ab 19.09.24

20:00 – 21:00 Uhr

Kein Kurs am 10.10. und 21.11.24

Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle

Gebühr: 72,80 €

## Erkenbrechtsweiler

Leiterin: Stephanie Goller

Jahnstraße 24/1

73268 Erkenbrechtsweiler

Telefon: 0171 7728881

E-Mail: erkenbrechtsweiler@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag: 12:00 – 13:00 Uhr

Freitag: 12:00 – 13:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

### Hilfe – Energievampire

Hilde Herberth

Es gibt Menschen in unserem Leben, die uns Kraft geben und uns guttun. Es gibt Menschen, die einen neutralen Eindruck hinterlassen. Und dann gibt es Menschen, die unser Leben kreuzen und uns schlechte Gefühle geben. Wir werden wütend, nervös oder auch ängstlich. In allen Lebensbereichen gibt es diese Menschen, die uns Kraft nehmen und aussaugen, Energievampire! Doch das muss nicht so bleiben, und wir sind nicht hilflos ausgeliefert. In diesem Kurs werden wir auch darüber sprechen:

Womit ködert uns der Vampir?

Wie erkennen wir, dass wir ausgesaugt werden?

Was bedeutet emotionale Erpressung?

Was ist unsere Lernaufgabe?

Welches Verhalten macht Sinn und was ist besser zu unterlassen?

Wie können wir uns schützen?

Wodurch können wir neue Kraft gewinnen?

Mitzubringen: Decke

**12221**

Mittwoch, 16.10.24, 16:00 – 20:00 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus,

Begegnungsstätte

Gebühr: 37,50 €

### „Wortwerkstatt“ – Wort-Schatz neu gedacht

Miriam Hägner

Freuen Sie sich auf eine kreative Methode, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, bei der durch Wortcollagen überraschend neue Texte und Formulierungen entstehen werden. Dafür bedienen wir uns an der Fülle von Worten, Sätzen und Satzketzen aus alten Zeitschriften, Prospekten, ausrangierten Büchern etc. Wir schneiden, kleben und kombinieren neu. Sie werden erstaunt sein, welche Worte und Sätze ihren Weg zu Ihnen finden und Sie zu ganz anderen Texten und Gedichten inspirieren werden. Die Wort-Schatz-Werkstatt macht einfach Spaß, und die eigene Kreativität wird durch das gemeinsame Schaffen und den Austausch in der Gruppe enorm bereichert und belebt.

Mitzubringen: Papier, Schere, Klebstift, einige alte Zeitschriften, Prospekte, evtl. altes Buch, Wasserfarben, Becher, Pinsel

**21200**

Samstag, 05.10.24, 10:00 – 16:00 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus,

Begegnungsstätte

Gebühr: 42,40 €

### Selbsteilungskräfte aktivieren bei einer Entspannungsreise

Silvia Bauer

Über das Bewusstsein lassen sich körperliche Reaktionen beeinflussen und damit der Gesundheitszustand und die Lebensqualität. In Gedanken geht es durch den Körper bis in die Zellebene. Mit zusätzlich energetischer Unterstützung hin zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude, körperlicher und mentaler Stärke.

Mitzubringen: Bequeme, warme Kleidung, Decke und eine Matte zum Draufliegen

**32300**

Montag, 09.12.24, 18:00 – 19:00 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 11,30 €

### Meditation mit Klangschalen

Einführungsworkshop. Hilde Herberth

An diesem Abend werden Sie in zwei Traumreisen, begleitet von den Klangschalen, in die innere Ruhe kommen. Die Schwingungen der Klangschalen sind sehr angenehm und helfen Ihnen dabei, den Stress des Tages leicht loszulassen und zu entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sitzen dabei auf dem Stuhl. Mit einer Decke sorgen Sie dafür, dass Sie sich bei der Entspannung wohl fühlen und warm bleiben.

Mitzubringen: Decke

**32301**

Mittwoch, 02.10.24, 18:00 – 19:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 17,00 €

### Schlaganfall! Ich doch nicht – Und was, wenn doch?

Vortrag. Silvia Bauer

Ein Schlaganfall kann zu Einschränkungen in der motorischen und kognitiven Funktion führen. In diesem Kurs mit VIEL Praxis, erfahren und erleben Betroffene und ihre Angehörigen, wie man durch gezieltes aktives Gehirn- und Körpertraining nach einem Schlaganfall die motorischen und kognitiven Funktionen wieder verbessern und die Lebensqualität steigern kann. Für die körperliche Rehabilitation gibt es einfache Bewegungsübungen wie z. B.: Augentraining und leichte Gleichgewichtsübungen, um die motorischen Funktionen wiederherzustellen oder zu verbessern. Gleichzeitig werden damit auch die kognitiven Fähigkeiten wie z. B.: Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration trainiert.

**32302**

Montag, 09.12.24, 19:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 15,00 €

### Fit und selbstsicher im Alltag

Dieter Dolde

Dieser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, aber auch an alle anderen interessierten Menschen. Er verbindet Elemente der Fitness, Sturzprophylaxe und einfache Formen der Selbstverteidigung mit den psychischen Elementen der Gewaltprävention in kritischen Situationen. Ziel ist das Erlangen von körperlicher Fitness, Gleichgewicht und Selbstvertrauen. Mentale Elemente sind auch Bestandteil der Übungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk

**32320**

6-mal, mittwochs, ab 09.10.24

14:00 – 15:30 Uhr

Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus, Bürgersaal

Gebühr: 52,80 €

**Italienisch am Nachmittag – A 2**

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



vhespresso  
klein-stark-gut

**44211**

7-mal, freitags, ab 11.10.24  
15:00 – 16:30 Uhr  
Kein Kurs am 29.11.24  
Erkenbrechtsweiler, Bürgerhaus,  
Begegnungsstätte  
Gebühr: 175,00 €  
vhespresso-Kurs: 2–4 Teilnehmende

**Frickenhausen**

Leiterin: Andrea Rall  
Im Sand 48  
72636 Frickenhausen  
Telefon: 0151 16054346  
E-Mail: frickenhausen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:  
Dienstag 12:00 – 13:00 Uhr  
Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.



Paul Steinbeck

© paulsteinbeckschreibt.blog

**Die Rache der Schwabenkinder. Autorenlesung**

Autorenlesung, Paul Steinbeck



© paulsteinbeckschreibt.blog

Das Buch greift die im Bewusstsein der Menschen Oberschwabens noch sehr präsente Zeit der Schwabenkinder auf. Eine Geschichte, die über mehr als 400 Jahre andauerte und unsäglich viel Leid über junge Menschen brachte, die gerade einmal 8–15 Jahre alt waren. Eine Form von Kindersklaverei, die bis Mitte des 20. Jahrhunderts andauerte.

Kommissar Steven Plodowski besitzt selbst einen Migrationshintergrund. Seine Eltern wanderten in den frühen 70er Jahren des 20. Jahrhunderts ebenfalls von Polen nach Deutschland aus und siedelten sich in Ravensburg an. Sie mussten als Fremde selbst kämpfen, um in Oberschwaben ankommen zu können. Im Zentrum des Höhepunktes steht der mittelalterliche Martini-Markt in Ravensburg.

Für den Krimi wurden im Vorfeld und während der Schreibarbeiten ca. zwei Jahre Recherche betrieben. Orte wurden bereist, Menschen in Deutschland, der Schweiz und Liechtenstein befragt, Archive und Museen besucht und Literaturrecherchen betrieben.

„Die Rache der Schwabenkinder“ ist Steinbecks vielbeachtetes Werk, das bereits großes Interesse in der Literaturszene geweckt hat. Die Mischung aus Spannung, Nervenzitell und einer gehörigen Tracht Gesellschaftskritik macht das Buch zu einem Lesevergnügen für Jung und Alt. Der Autor wird exklusive Einblicke in die Hintergründe seiner fesselnden Geschichte gewähren und sich den Fragen des Publikums stellen.“ (S. Rimmel)

Karten sind im Vorverkauf (12,00 €) bei der Ortsbücherei und in den dortigen Zweigstellen der Kreissparkasse sowie der Geschäftsstelle der vhs Nürtingen und an der Abendkasse (14,00 €) erhältlich.

**21310**

Freitag, 25.10.24, 18:00 – 19:30 Uhr  
Frickenhausen, Altenbegegnungsstätte  
Gebühr: 14,00 € (Abendkasse)  
12,00 € (Vorverkauf)

**Yin-Yoga**

N.N.

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 Yin-Haltungen geübt, die wir etwas länger halten (3 Minuten), um dadurch auch die Faszien, Sehnen und Bänder zu dehnen und eine tiefgehende Entspannung zu erreichen. Dabei kommt auch der Geist zur Ruhe.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen

**32306**

6-mal, dienstags, ab 08.10.24  
10:15 – 11:45 Uhr  
Tischardt, Bürgerhaus, großer Saal, EG  
Gebühr: 51,60 €

**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**

14-mal, freitags, ab 11.10.24  
10:30 – 11:30 Uhr  
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 102,70 €

**Die Fünf »Tibeter«®**

Manuela Kreuzberg

Die Fünf »Tibeter«® bestehen aus fünf Bewegungsabläufen, die harmonisierend auf den gesamten Organismus und die Lebensenergie wirken. Mit diesen fünf Bewegungsabläufen werden die sieben Haupt-Chakren (Energiezentren des Körpers) aktiviert. Regelmäßig durchgeführt in 10-20 Minuten erreicht man neben der körperlichen Fitness auch eine höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für den Alltag. Auf Wunsch kann im Kurs für 2 € ein Anleitungsheft erworben werden.

Mitzubringen: Matte, Sitzkissen und Decke

**32307**

3-mal, donnerstags, ab 07.11.24  
18:00 – 19:00 Uhr  
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 28,00 €

**Pilates**

N.N.

**35301**

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
08:30 – 09:30 Uhr  
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 62,40 €

**35302**

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
09:45 – 10:45 Uhr  
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 62,40 €

**Pilates trifft Liebscher & Bracht®**

Veronica Müller, Laura Müller

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

**35303**

10-mal, mittwochs, ab 06.11.24  
18:00 – 19:15 Uhr  
Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 73,30 €

**Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen**

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



## Aktives Rückentraining

Die Kurse für den Rücken trainieren den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich, meist auch den Beckenboden und enden mit einer Entspannungsphase.

Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

### Aktives Rückentraining

Heidi Siebold

#### 35321

14-mal, dienstags, ab 17.09.24

08:45 – 09:30 Uhr

Kein Kurs am 26.11.24

Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum

Gebühr: 54,60 €

#### 35322

14-mal, dienstags, ab 17.09.24

09:40 – 10:25 Uhr

Kein Kurs am 26.11.24

Linsenhofen, Otto-Maisch-Halle, Gymnastikraum

Gebühr: 54,60 €

### Englisch mit Muße – A 2

für Teilnehmer(innen) 55+

(Buch: Autumn Years Coursebook 2 ab

Lektion 1 + Workbook 2)

Renate Roller

Wir machen weiter mit unserem Kurs für die ältere Generation mit Grundkenntnissen. Mit viel Spaß, Spielen und kreativem Schreiben erarbeiten wir unseren Wortschatz und üben das freie Sprechen.

#### 42301

10-mal, mittwochs, ab 25.09.24

17:00 – 18:30 Uhr

Tischardt, Bürgerhaus, Sitzungsraum, 1. OG

Gebühr: 128,00 €

Kleingruppe

### Französisch – Conversation avec Marianne – B 1

(Buch: Material der Kursleiterin)

Marianne Meid

Vous aimez la langue française et vous souhaitez entretenir et perfectionner vos connaissances? Alors bienvenue dans ce cours de conversation! Nous parlerons des sujets qui vous intéressent, de la vie quotidienne et de l'actualité en France, le tout dans la bonne humeur.

#### 43302

12-mal, mittwochs, ab 02.10.24

18:30 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 18.12.24

Frickenhausen, Gemeinschaftsschule, Raum 003

Gebühr: 96,00 € (inkl. Materialkosten)

### 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.

## Großbettlingen

Leiterin: Claudia Schreck  
Info-Point im Forum der Generationen  
Heerweg 20  
72663 Großbettlingen

Telefon: 07022 9434523  
Fax: 07022 9434540  
E-Mail: grossbettlingen@vhs-nuertingen.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

### Aquarellmalerei

Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stillleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei werden die verschiedenen Aquarelltechniken vermittelt. Die Teilnehmer(innen) werden dabei ermutigt, ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen.

Mitzubringen: siehe beigefügte Materialliste bei der Anmeldebestätigung

#### 25400

5-mal, donnerstags, ab 14.11.24

18:30 – 21:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen

Gebühr: 92,00 €

### Hatha Yoga

N.N.

#### 32411

13-mal, montags, ab 16.09.24

18:15 – 19:45 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,

Empore

Gebühr: 111,80 €

#### 32412

13-mal, montags, ab 16.09.24

20:00 – 21:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,

Empore

Gebühr: 111,80 €

### Hatha Yoga

Claudia Ehrminger

#### 32415

10-mal, mittwochs, ab 25.09.24

18:15 – 19:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,

Panoramasaal

Gebühr: 71,70 €

### Hatha Yoga

Karina Vacelsi

#### 32417

14-mal, freitags, ab 20.09.24

17:00 – 18:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,

Empore

Gebühr: 120,40 €

### Bauch Beine Po

Liesbeth Greiner

#### 36422

15-mal, montags, ab 16.09.24

18:00 – 19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,

Sportforum, Gymnastikhalle

Gebühr: 78,00 €

### Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



### Bodyfitness

Liesbeth Greiner

Breit angelegtes Fitnessprogramm als Bewegungsausgleich zum Alltag.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Kissen

#### 36423

15-mal, montags, ab 16.09.24

19:05 – 20:05 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen,

Sportforum, Gymnastikhalle

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)



### Stark im Kreuz und stabil in der Mitte

Sabine Kleiß

Intensive Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur, zum Teil mit verschiedenen Kleingeräten in Kombination mit Mobilisation, Faszienfitness, Pilates und Dehnung.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

#### 35423

15-mal, dienstags, ab 17.09.24

08:30 – 09:30 Uhr

Kein Kurs am 12./19.11.24

Großbettlingen, Forum der Generationen,

Empore

Gebühr: 88,00 €

### Vital und fit

Beweglichkeitstraining mit Pilates  
Sabine Kleiß

Ein Rundum-Fitness-Training: gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen aus dem Pilates-Training mit verschiedenen Hilfsmitteln. Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sorgen für eine positive Auswirkung auf die Funktion und das Zusammenspiel von Muskeln und Bindegewebe.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

#### 35434

15-mal, dienstags, ab 17.09.24

09:35 – 10:35 Uhr

Kein Kurs am 12./19.11.24

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 88,00 €

### Aus Gewohnheit verspannt?

Entspannter Nacken, Kiefer, stabile Schulter  
Sabine Kleiß

Lockerungs- und Atemübungen, Dehnungen und Mobilisation, die auf Nacken, Kiefer und Schulter abgestimmt sind und damit eine grundlegende, umfassende Entspannung bewirken.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

#### 35432

15-mal, dienstags, ab 17.09.24

17:55 – 18:55 Uhr

Kein Kurs am 12./19.11.24

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 88,00 €

### In den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität

Das Schlingentraining ist eine sehr effektive Ganzkörper-Trainingsmethode, bei dem neben der Kraft auch die Muskelkoordination und Stabilisation trainiert werden, während man mit Armen oder Beinen in einem Schlingensystem hängt.

Mitzubringen: Dehnfähige Sportkleidung, Turnschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

### In den Seilen hängend zu mehr Kraft und Stabilität – Schlingentraining

Sabine Kleiß

#### 35435

15-mal, dienstags, ab 17.09.24

19:00 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 12./19.11.24

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 88,00 €

#### 35436

15-mal, dienstags, ab 17.09.24

20:05 – 21:05 Uhr

Kein Kurs am 12./19.11.24

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 2

Gebühr: 88,00 €

### Fit for ever

Dagmar Kraut

Mit unterstützender Musik werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und gleichzeitig Problemzonen gestrafft. Einfache Aerobic- und Steppaerobic-Schrittfolgen gehören ebenfalls dazu.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

#### 36424

15-mal, dienstags, ab 24.09.24

20:00 – 21:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, sportforum

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

### Pilates trifft Liebscher & Bracht®

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates wird mit Übungen aus Liebscher & Bracht®, den mittlerweile bekannten Schmerzspezialisten, ergänzt.

Mitzubringen: Matte, dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

### Pilates trifft Liebscher & Bracht®

Veronica Müller, Laura Müller

#### 35401

10-mal, dienstags, ab 05.11.24

18:15 – 19:15 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 52,00 €

#### 35402

10-mal, dienstags, ab 05.11.24

19:30 – 20:30 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 52,00 €

### Step Aerobic

Bei diesem Step Aerobic Kurs wird gemeinsam an Ausdauer und Muskelkraft gearbeitet. Es werden abwechslungsreiche Schrittfolgen auf dem Steppbrett gemeistert. Das Training kombiniert die Schritte mit Dance Moves und gymnastischen Bewegungen. Dabei werden Bauch, Beine, Po sowie Rücken gestrafft. Das Rhythmusgefühl wird gestärkt.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk, evtl. Handtuch

NEU

### Step Aerobic

für Anfänger(innen)  
Christiane Aigner

#### 36427

6-mal, mittwochs, ab 18.09.24

19:00 – 20:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 1

Gebühr: 35,20 €

#### 36427A

10-mal, mittwochs, ab 06.11.24

19:00 – 20:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Studio 1

Gebühr: 58,60 €

### 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 65 € und berechtigt zur 10-maligen Teilnahme am jeweiligen Kurs. Es ist nur eine beschränkte Anzahl von Zehnerkarten vorhanden. Die Zehnerkarte und weitere Informationen gibt es an der Außenstelle bei Frau Schreck zu kaufen.

### Faszientraining

Es handelt sich um eine Rundum-Gymnastik zur Stärkung der Faszien, Dehnung und Lockerung verspannter Körperregionen sowie gezielte Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.

Mitzubringen: Matte, Faszienrolle (falls vorhanden), Sportkleidung, Getränk

### Faszientraining I

Liesbeth Greiner

#### 36425

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24

09:00 – 10:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Panoramasaal

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

### Faszientraining II

Liesbeth Greiner

#### 36426

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24

10:00 – 11:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Empore

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte 65 €)

### Aktives Rückentraining

Effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

### Aktives Rückentraining I

Dagmar Kraut

#### 35425

15-mal, donnerstags, ab 26.09.24

18:00 – 19:00 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, sportforum

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte: 65 €)

### Aktives Rückentraining II

Dagmar Kraut

#### 35426

15-mal, donnerstags, ab 26.09.24

19:05 – 20:05 Uhr

Großbettlingen, Forum der Generationen, Sport Forum

Gebühr: 78,00 € (Zehnerkarte: 65 €)

**Zumba® Fitness**

für Erwachsene und  
Jugendliche ab 16 Jahren  
Yoleidy Walddörfer

**36475**

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
17:45 – 18:45 Uhr  
Großbettlingen, Forum der Generationen  
Gebühr: 70,40 €

**Kreativer Kindertanz**

für Kinder von 4–5 Jahren  
Jutta Scholz



Es gibt kaum eine andere Freizeitaktivität, die wie der Tanz, die Körperhaltung, Spaß und Freude an der Bewegung garantiert. Motorischen Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit und Koordination werden trainiert. Die Kinder bekommen die Möglichkeit ihre spontane Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeit auszubilden und zu erweitern. Durch freies Improvisieren wird die in jedem Kind inwohnende Kreativität geweckt. Wenn die Kinder sich beim Tanzen aus ihren Hemmungen und angelernten Mustern lösen können und ihnen das Vertrauen für ihre ganz eigene persönliche Ausdrucks- und Bewegungsart gegeben ist, wird dadurch auch ihr eigenes Selbstvertrauen gefördert.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schläppchen

**62407**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24  
14:30 – 15:30 Uhr  
Großbettlingen, Forum der Generationen,  
Empore  
Gebühr: 71,80 €

**Contemporary Ballett**

Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. In diesem Kurs erwerben die Kinder Grundkenntnisse aus dem Ballett. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schläppchen

**Contemporary Ballett**

für Kinder von 5–7 Jahren  
Jutta Scholz

**62408**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24  
15:30 – 16:30 Uhr  
Großbettlingen, Forum der Generationen,  
Empore  
Gebühr: 71,80 €

**62409**

16-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
14:30 – 15:30 Uhr  
Großbettlingen, Forum der Generationen,  
Empore  
Gebühr: 68,70 €

**Contemporary Ballett mit Vorkenntnissen**

für Kinder von 6–8 Jahren  
Jutta Scholz



Viele Stilrichtungen basieren auf der Grundbasis des klassischen Tanzes. In diesem Kurs erwerben die Kinder Grundkenntnisse aus dem Ballett. Unterrichtsinhalte sind insbesondere das Erlernen der Bewegungs- und Schrittformen des klassischen Balletts, aber auch moderner Tanz kommt nicht zu kurz.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schläppchen

**62410**

16-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
15:30 – 16:30 Uhr  
Großbettlingen, Forum der Generationen,  
Empore  
Gebühr: 68,70 €

**Contemporary Ballett**

für Kinder von 10–14 Jahren  
Jutta Scholz



In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des klassischen Balletts an der Stange und in der Mitte ermittelt. Ein klassisches Balletttraining ist die Grundlage für viele Tanzrichtungen. Durch das Balletttraining werden wir vor allem die tiefliegende Muskulatur ansteuern und stärken. Dadurch wird die Haltung verbessert, die Flexibilität wird erhöht und das Gleichgewicht und die innere Stabilität gefördert. Den Abschluss einer Unterrichtseinheit bildet eine einfache Modern Dance Choreografie.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ABS-Socken oder Schläppchen

**62411**

17-mal, dienstags, ab 17.09.24  
16:30 – 17:30 Uhr  
Großbettlingen, Forum der Generationen,  
Empore  
Gebühr: 71,80 €

**Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen**

finden Sie auf unserer  
Homepage:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



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 11–13 zusammengefasst.

**Neckartailfingen**

Leiterin: Melanie Schneider  
Lichtenaustraße 5  
72666 Neckartailfingen  
Telefon: 07127 9774558  
E-Mail: [neckartailfingen@vhs-nuertingen.de](mailto:neckartailfingen@vhs-nuertingen.de)  
Geschäftszeiten:  
Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr  
Freitag 07:45 – 08:45 Uhr

ab 1. August 2024  
Stephanie Schulte-Derne  
Keplerstraße 2  
72666 Neckartailfingen  
Telefon: 0173 288188155  
E-Mail: [neckartailfingen@vhs-nuertingen.de](mailto:neckartailfingen@vhs-nuertingen.de)  
Geschäftszeiten:  
Donnerstag 18:00 – 19:00 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.

**Vogelfutterplätze**

Monika Frischknecht

Sehr dekorativ, zweckmäßig und wunderschön anzusehen sind die Vogelfutterplätze aus ungeschälter Weide. Flechten Sie Ihre eigenen Unikate, die sich wunderbar in jeden Garten einfügen. Je nach Schnelligkeit und Geschick haben Sie die Möglichkeit 2–3 Futterplätze zu flechten.

**26650**

Freitag, 29.11.24, 14:00 – 20:00 Uhr  
Neckartailfingen, Kelter  
Gebühr: 52,20 € (zzgl. 8 EUR Materialkosten/Objekt)  
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, 24.01.25, 13:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 25.01.25, 09:00 – 20:00 Uhr  
Neckartailfingen, Kelter  
Gebühr: 141,70 € (zzgl. 35–45 EUR Materialkosten)  
Kleingruppe

## Nähkurs für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Silke Löffler

Sie sind blutiger Anfänger oder Sie haben schon Näherfahrung, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir fertigen ein Teil Ihrer Wahl an. Egal ob Kleidungsstück für Groß und Klein, Kissenbezug, Krabbel- oder Patchworkdecke, Tasche, Utensilo ...

Beim Nähen haben Sie die Möglichkeit, Stoff und Schnitt nach eigenen Wünschen zu gestalten. Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoff, Schnitt, Nähfaden, Schreibzeug

### 27510

5-mal, mittwochs, ab 02.10.24

18:00 – 20:15 Uhr

Kein Kurs am 23.10.24

Neckartailfingen, Gemeindehaus,

Fruchtkasten, EG

Gebühr: 85,50 €

Kleingruppe

## Hatha Yoga

Mit einem wärmenden Yang-Flow geht es ins Herbst-Semester. Der „tanzende Drache“ erzählt die Geschichte eines Drachen und bewegt den ganzen Körper. Er spricht besonders die Meridiane von Lunge, Herz und Herzbeutel an. Wir erlernen den Flow in kleinen Schritten und mit passenden vorbereitenden Übungen, so dass alle diesen Flow mit Freude üben können. Yogaerfahrung ist hilfreich aber keine unbedingte Voraussetzung. Atemübungen und verschiedene Formen der Meditation runden die Yogastunden ab. Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Stoppersocken

## Hatha Yoga mit Stuhl und im Stand:

Der Tanz des Drachen

Heike Witzel-Wilhelm

### 32515

12-mal, mittwochs, ab 25.09.24

09:30 – 11:00 Uhr

Kein Kurs im Dezember und 08.01.25

Neckartailfingen, Gemeindehaus Fruchtkasten, OG

Gebühr: 103,20 €

## Hatha Yoga

Der Tanz des Drachen

Heike Witzel-Wilhelm

### 32516

12-mal, mittwochs, ab 25.09.24

18:00 – 19:30 Uhr

Kein Kurs im Dezember und 08.01.25

Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula

Gebühr: 103,20 €

### 32517

12-mal, mittwochs, ab 25.09.24

19:45 – 21:15 Uhr

Kein Kurs im Dezember und 08.01.25

Neckartailfingen, Liebenauschule, Aula

Gebühr: 103,20 €

## Pilates

Petra Hemmen

### 35504

16-mal, dienstags, ab 17.09.24

17:40 – 18:40 Uhr

Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle

Gebühr: 83,20 €

### 35505

16-mal, dienstags, ab 17.09.24

18:55 – 19:55 Uhr

Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle

Gebühr: 83,20 €

### 35506

16-mal, dienstags, ab 17.09.24

20:10 – 21:10 Uhr

Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle

Gebühr: 83,20 €

## Aktives Rückentraining

Gezieltes Bewegungsprogramm zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen unter Einbeziehung von Entspannung und Tipps für eine gute Haltung im Alltag.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen

## Aktives Rückentraining

mit Vorkenntnissen

Petra Hemmen

### 35523

16-mal, dienstags, ab 17.09.24

08:45 – 09:45 Uhr

Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle

Gebühr: 83,20 €

### 35524

16-mal, dienstags, ab 17.09.24

10:00 – 11:00 Uhr

Neckartailfingen, Festhalle, alte Turnhalle

Gebühr: 83,20 €

## 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.

## Vorsorgende Verfügungen: Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Vortrag mit Anmeldung. Ilse Bartsch

Wer hilft mir, wenn ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Wer steht Pflegebedürftigen bei? Angehörige können nicht automatisch die rechtliche Vertretung übernehmen. Das kann geregelt werden durch eine Vollmacht. Was ist dabei zu beachten? Wenn niemand zur Verfügung steht, der eine Vollmacht übernehmen kann, ist eine gesetzliche Betreuung erforderlich. Welche Möglichkeiten haben Sie?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie richtig vorsorgen, auch für Entscheidungen über ärztliche Behandlung am Lebensende.

Die Referentin ist Diplom-Sozialpädagogin (FH), Vorstandsmitglied bei der „Esslinger Initiative vorsorgen, selbst bestimmen e.V.“ und war früher tätig beim Verein für Betreuungen im Landkreis Esslingen

### 11360

Donnerstag, 21.11.24, 19:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,

Achterbau, Raum 8.10

Gebühr: 8,00 €

## Mäda und Mäda. Gustav Klimt, die Wiener Werkstätte und die Familie Primavesi

Autorenlesung. Margret Greiner



© Kremayr & Scheriau Verlag

Margret Greiner © Thomas Dashuber

Mäda & Mäda waren zwei außergewöhnliche Wegbereiterinnen weiblicher Unabhängigkeit.

Eugenia Primavesi (1874–1962), genannt Mäda, und ihre Tochter Eugenia Gertrude Primavesi (1903–2000), ebenfalls Mäda genannt, waren selbstbestimmte, eigenwillige Frauen, der Kunst und dem Kunstgewerbe verschrieben. Gustav Klimt porträtierte sie beide. Die Mutter gehörte mit ihrem Mann Otto Primavesi zu den Mäzenen Klimts und Anton Hanaks. Das Ehepaar engagierte sich in hohem Maße in der Wiener Werkstätte. Nachdem sich Otto Primavesi ruiniert hatte, stieg Eugenia selbst in die Unternehmensführung ein, warf ihre Person und ihr Vermögen in die Waagschale. Die Tochter ging eigene Wege, widmete sich ebenfalls dem Kunstgewerbe, wanderte nach dem 2. Weltkrieg aus, verband die Liebe zu Kindern mit erfolgreicher Gründung und Führung eines Kinderheims in Kanada.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Neckartenzlingen

Karten sind in der Bücherei, an der Abendkasse und natürlich auch über Anmeldung bei der vhs erhältlich.

**21610**

Freitag, 25.10.24, 19:30 – 21:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, Ortsbücherei  
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Glas Sekt)

**Gitarrenkurs**

für Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen  
Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

**29610**

10-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:00 – 19:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)  
Gebühr: 78,60 €  
zzgl. 5 € Materialkosten

**Gitarrenkurs für Fortgeschrittene**

für Fortgeschrittene III  
Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

**29611**

10-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:15 – 20:15 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)  
Gebühr: 78,60 € (zzgl. 5 € Materialkosten)

**Verspannungen lösen durch Yoga für Nacken, Schultern und Rücken**

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene  
Anja-Michaela Löbel-Jerger

Durch gezielte Yogaübungen werden wir unseren Nacken und unsere Schultern entspannen, unseren Rücken mobilisieren und gleichzeitig unsere Haltermuskulatur sanft dehnen und stärken.

Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

**32612**

14-mal, freitags, ab 20.09.24  
08:45 – 10:00 Uhr  
Kein Kurs am 11.10.24  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 100,40 €

**Hatha Vinyasa Yoga am Vormittag**

für Fortgeschrittene  
Anja-Michaela Löbel-Jerger

Durch die fließende Verbindung aufeinander aufbauender Asanas stärken wir nicht nur Kraft, Be-

weglichkeit und Vitalität, sondern unser gesamtes Wohlbefinden. Wir bauen die einzelnen Übungen achtsam auf, um unsere Gelenke zu schonen. Die bewusste Verbindung des Atems mit den Übungen sowie Meditation helfen uns, unseren Geist zur Ruhe und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

**32613**

14-mal, freitags, ab 20.09.24  
10:15 – 11:30 Uhr  
Kein Kurs am 11.10.24  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 100,40 €

**Hatha Yoga am Vormittag**

mit Vorkenntnissen  
July Armbruster

**32611**

14-mal, montags, ab 23.09.24  
10:15 – 11:45 Uhr  
Kein Kurs am 16.12.2024  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 120,40 €

**Hatha Yoga sanft**

Marielle Wenzel

Zeit für mich – Yoga Basics für alle Interessierten. Mit geeigneten Vorübungen erarbeiten wir uns achtsam ein Thema und kommen so sanft und kraftvoll in die Bewegung und aus der Bewegung wieder heraus.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

**32615**

13-mal, mittwochs, ab 25.09.24  
19:20 – 20:35 Uhr  
Kein Kurs am 18.12.24  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 106,20 €

**Yin Yoga**

Marielle Wenzel

Ruhe. Entspannung. Achtsamkeit. Wir üben im Yin Yoga ohne Muskelkraft. Die Asanas werden im Liegen oder Sitzen ausgeübt. Wir halten diese länger und können so unser Bindegewebe und unsere Faszien verstärkt dehnen.

Mitzubringen: Bitte Bequeme Kleidung, eine Decke und Yogamatte mitbringen. Wenn vorhanden gerne auch Yogablock, Yogabolster, Sitzkissen

**32614**

12-mal, mittwochs, ab 02.10.24  
18:10 – 19:10 Uhr  
Kein Kurs am 18.12.24  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 68,80 €

**Dynamische Entspannung mit der Rossini-Reise**

Dynamische Entspannung mit der Rossini-Reise  
Christel Walker

Stress lösen durch Bewegung, Musik und innere Bilder. Durch einfache Bewegungen von Armen

und Beinen, des Beckens und vor allem des Kiefers lösen sich innere Verspannungen und die Zwerchfellatmung wird angeregt. Die Musik – vorwiegend G. Rossini – motiviert zur Verstärkung der Bewegungen und unterstützt so den Entspannungsprozess.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und ein kleines Kissen

**35630**

5-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
18:30 – 20:00 Uhr  
Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10  
Gebühr: 50,00 €

**Pilates in Präsenz**

Ivonne Colin

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, ab 10.10.24  
09:00 – 10:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 36,40 €

**Pilates online**

Ivonne Colin

**356010**

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 17.10.24  
09:00 – 10:00 Uhr  
online – Zoom  
Gebühr: 36,40 €

**Rückenfit**

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.

Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

**Rückenfit**

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Frauen  
Jutta Göke

**35621**

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
08:45 – 09:45 Uhr  
Kein Kurs am 22.10.24  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 62,40 €

**Rückenfit**

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung  
Jutta Göke

**35622**

12-mal, dienstags, ab 17.09.24  
10:00 – 11:00 Uhr  
Kein Kurs am 22.10.24  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 62,40 €

## 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 16.09.24

08:45 – 09:45 Uhr

Kein Kurs am 21.10.24

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 62,40 €

## Gesundheitsgymnastik

für Frauen  
Yoleidy Walddörfer

Abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung.

Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

**35626**

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24

19:15 – 20:15 Uhr

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 59,60 €

## Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

In diesem Kurs lernen Sie die Engpassdehnungsübungen nach Liebscher & Bracht® kennen. Mit gezielten Übungen und Bewegungen wird der gesamte Körper mobilisiert, die Faszien-Rollmassage löst verklebte und unbewegliche Faszien und regt den Stoffwechselprozess in den Muskeln und Faszien an. Um eine gewisse Routine zu erlangen, steht die Wiederholung und das Erlernen der einzelnen Übungen sowie die bewusste Körperwahrnehmung im Fokus.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk, Faszienrollen oder -bälle (wenn vorhanden)

## Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

Sandra Koch

**35627**

4-mal, mittwochs, ab 09.10.24

18:30 – 19:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,

Achterbau, Raum 8.10

Gebühr: 37,30 €

**35628**

4-mal, dienstags, ab 10.12.24

18:30 – 19:30 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,

Achterbau, Raum 8.10

Gebühr: 37,30 €

## Damenfitness 50+

Manuela Kreuzberg

Rhythmische Funktionsgymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Stärkung von

Bauch, Beinen, Armen und Po unter Beachtung der Grundsätze aus der Körper- und Haltungsschulung.

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

**36620**

14-mal, montags, ab 16.09.24

19:00 – 20:00 Uhr

Kein Kurs am 09./16.12.24

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,

Sporthalle

Gebühr: 67,20 €

## 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 18.09.24

08:15 – 09:15 Uhr

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 64,40 €

## Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

Ein ganzheitliches Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit sowie Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

**36622**

10-mal, montags, ab 23.09.24

17:45 – 18:45 Uhr

Kein Kurs am 30.09., 14./21.10.,

04./11.11.24

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 54,00 €

## Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



**NEU**

## Athletiktraining

Stefan Schneider

Spezielle, funktionelle Übungen sorgen für einen besseren Antritt, Schnelligkeit und Agilität bei Deiner Gesundheitsbildung. Mit verschiedenen Methoden verbesserst Du Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Deine Bewegungstechnik.

Schwerpunkte des Kurses: Herz-Kreislauf-Training, Rückenfit, Ganzkörpertraining, Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

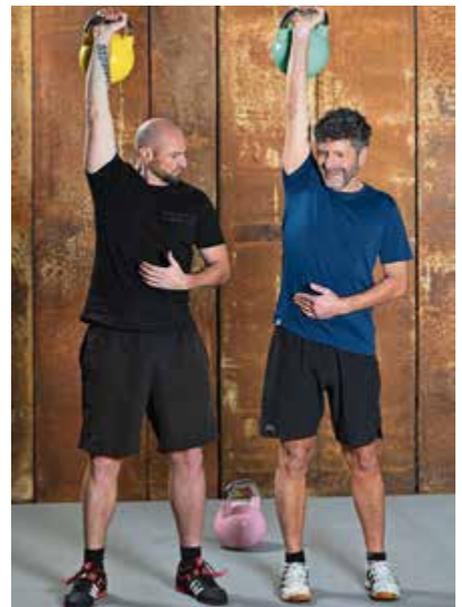
**36623**

8-mal, montags, ab 30.09.24

19:00 – 20:00 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 57,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)



© privat: Stefan Schneider

**NEU**

## Powerfitness am Abend mit HIIT

für Männer

Stefan Schneider

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die Freude am Mannschaftsspiel wie Basketball und Volleyball haben oder regelmäßig laufen. In diesem Kurs werden unterstützend Übungen zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Beweglichkeit erlernt.

Raus aus der Komfortzone – rein ins Intervalltraining! HIIT verbindet bewährtes Ausdauertraining mit den neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Es ist intensiv, effektiv und bietet im Vergleich zum herkömmlichen Training einen schnellen und höheren Trainingseffekt. Durch einfache und nachvollziehbare Schrittfolgen kann man sich hier voll auspowern! Kurze, hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholphasen ab. Diese Art von Training wirkt wie eine Art Wechseldusche auf den Körper und Stoffwechsel. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

**36624**

8-mal, montags, ab 30.09.24

20:15 – 21:30 Uhr

Neckartenzlingen, Kelter

Gebühr: 76,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

## Männerkochkurs: Ran an den Herd!

Sven Kahlenberg

Frei nach dem Motto: Alles unter 500 g zählt nur als Aufschnitt lernen Sie verschiedene Garmethoden für Steaks, Fisch und Geflügel kennen und ich zeige, wann welche zum Einsatz kommt. Wir besprechen Vor- und Nachteile von Sous Vide, niedriger Garmethode, einige Grillmeister-Gehimmnisse über der Holzkohle und mit Butter arroisieren und ich gebe wichtige professionelle Tipps und Tricks für den Wow-Effekt.

**39605**

Samstag, 07.12.24, 14:00 – 18:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS Auwiesenschule,

Schulküche

Gebühr: 45,10 € (inkl. 20 € für

Lebensmittelkosten)

**Italienisch – B1**

für Fortgeschrittene  
(Buch: Con piacere B1)  
Angelika Kopp

**44606**

12-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
09:00 – 10:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)  
Gebühr: 102,40 €  
Kleingruppe

**Mathematik  
Hauptschulabschluss**

Maria Panou

**61601**

5-mal, samstags, ab 25.01.25  
10:45 – 13:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134  
Gebühr: 126,00 €  
Kleingruppe

**Mathematik  
Realschulabschluss**

Maria Panou

Wir werden gemeinsam die Grundkenntnisse in Mathematik wiederholen, festigen sowie eventuelle Wissenslücken aufarbeiten und soweit beheben. Ziel dieses Kurses ist es, die individuellen Rechentechniken zu verbessern sowie eine selbstständige und sichere Grundlage für die Prüfungen zu erlangen.

**61600**

5-mal, samstags, ab 30.11.24  
08:30 – 10:45 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 regelmäßig 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](http://www.vhs-nuertingen.de) Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

**62600**

Samstag, 26.10.24, 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](mailto:neuffen@vhs-nuertingen.de)

Geschäftszeiten:  
Montag 16:00 – 17:00 Uhr  
Freitag 08:00 – 09:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

**NEU****Lebenserinnerungen festhalten  
– Tipps zum autobiographischen  
Schreiben**

Isabel Klink

Haben Sie auch schon einmal mit dem Gedanken gespielt, Ihre Lebenserinnerungen schriftlich festzuhalten? Bestsellerautorin Isabel Klink gibt Ihnen in diesem Kompaktkurs Tipps, wie Sie den Einstieg ins autobiographische Schreiben finden können. Beim ersten Termin geht es darum, sich zunächst einmal die eigene Intention bewusst zu machen. Im Gespräch mit der Autorin wird eine individuelle Grobplanung für das eigene Schreibprojekt erstellt. Danach haben die Teilnehmer(innen) eine Woche Zeit, um mit ihrem persönlichen Schreibprojekt zu beginnen und einen Einstieg in die Geschichte zu finden. Beim zweiten Termin wird der Beginn des Textes (freiwillig) vorgelesen und besprochen. Im persönlichen Gespräch mit der Autorin erhält man Impulse, wie man die eigene Geschichte weiterentwickeln kann. Mehr Infos finden Sie im Internet. Mitzubringen: DIN A 4 Block, Stifte

**21700**

Samstag, 07.12.24, 09:30 – 12:00 Uhr  
Samstag, 14.12.24, 09:30 – 12:00 Uhr  
Stadtmuseum, Großes Haus  
Gebühr: 38,00 €

**Mit Yoga aktiv in den Tag**

Lisa Hallerbach

**32706**

7-mal, dienstags, ab 22.10.24  
08:30 – 9:45 Uhr  
Kein Kurs am 26.11.24  
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum  
Gebühr: 50,20 €

**Ausführliche inhaltliche  
Kursbeschreibungen**

finden Sie auf unserer  
Homepage:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)

**Hatha Yoga**

Katja Müller

**32707**

12-mal, mittwochs, ab 09.10.24  
18:15 – 19:15 Uhr  
Kein Kurs am 15.01.25  
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)  
Gebühr: 68,80 €

**NEU****Lu-Jong Tibetisches Yoga**

Tatjana Fischer

Die Heilgymnastik Lu Jong gehört zur Kernlehre der traditionellen Medizin in Tibet. Mittels fünf Grundbewegungen werden Muskeln gedehnt und speziell die Wirbelsäule bewegt. Durch die Übungen werden Rücken und Gelenke gestärkt, der Stoffwechsel aktiviert und dadurch können körperliche Beschwerden, wie Verspannungen und Rückenprobleme, aber auch Stressfaktoren wie Kopfschmerzen und Schlafprobleme aufgelöst werden.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

**32708**

8-mal, montags, ab 14.10.24  
17:45 – 18:45 Uhr  
Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum  
Gebühr: 59,80 €

**Shuang Yang White Crane Kung Fu**

Dieter Dolde

Shuang Yang White Crane ist eine sanfte und weiche Form des Kung Fu und stammt aus der buddhistischen Shaolin Tradition. Es werden Selbstverteidigungstechniken gezeigt und wir trainieren, wie man sich im Ernstfall verteidigen kann. Im Kurs beginnen wir mit einfachen Aufwärmübungen, einer Gehmeditation, um dann für die eigentlichen Kung Fu Formen bereit zu sein. Jede der 66 einzelnen Abfolgen schult das Gleichgewicht, Beweglichkeit, Konzentration und fördert eine stabile und flexible Wirbelsäule. Die langsame und sanfte Art des Trainings ist auch ideal für ältere oder weniger sportlich erfahrene Menschen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, dicke Socken oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Getränk

**32709**

6-mal, dienstags, ab 15.10.24  
19:15 – 20:45 Uhr  
Kein Kurs am 22.10.24  
Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)  
Gebühr: 51,60 €

**BRINGEN SIE UNS  
AUF IHR HANDY**



## Tong Ling Chi Kung (Qi Gong): Schwerpunkt Rücken und Nacken

Dieter Dolde

Beim Tong Ling Chi Kung verschmelzen Bewegung, Visualisierung, Atem, Akupressur und Energiearbeit zu einer Meditation. Die Übungsabfolgen sind einfache, fließende und gleichzeitig meditative Bewegungen. Hilfreich für den ganzen Körper und Geist, ob jung oder alt in kurzer Zeit erlernbar. Damit kannst Du nachweislich eine bessere Beweglichkeit bei gleichzeitiger Entspannung erreichen. Zudem lernst Du unterschiedliche einfache Meditationsübungen für Deinen Alltag. Schwerpunkte liegen auf Rücken, Wirbelsäule und Nacken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder dünne Yoga Schuhe, Yogamatte, Decke, Getränk, wenn vorhanden Meditationskissen

**32710**

6-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
19:00 – 20:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 51,60 €

## Fit und selbstsicher im Alltag

Training für Seniorinnen und Senioren  
Dieter Dolde

Dieser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, aber auch an alle anderen interessierten Menschen. Er verbindet Elemente der Fitness, Sturzprophylaxe und einfache Formen der Selbstverteidigung mit den psychischen Elementen der Gewaltprävention in kritischen Situationen. Ziel ist das Erlangen von körperlicher Fitness, Gleichgewicht und Selbstvertrauen. Mentale Elemente sind auch Bestandteil der Übungen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder dünne Yoga/Barfußschuhe, Matte, Getränk

**32720**

6-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
14:00 – 15:30 Uhr

Neuffen, Feuerwehrhaus, Seminarraum

Gebühr: 46,80 €

## Zumba® Fitness

für Erwachsene,  
ab 16 Jahren  
Fitia Ranaivoson



**36740**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
19:10 – 20:10 Uhr

Kein Kurs am 14.10.24

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 82,10 €

## Zumba® Gold

für Erwachsene,  
ab 16 Jahren  
Fitia Ranaivoson



**36741**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
18:00 – 19:00 Uhr

Kein Kurs am 14.10.24

Neuffen, Schulzentrum Halde, Gebäude B, Aula (frühere Hauptschule)

Gebühr: 82,10 €

## Backen im Museumsbackhaus – Vom Korn zum Brot

N.N.

Unter fachkundiger Anleitung backen Sie 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. Kinder erhalten eine Ermäßigung von 20 %.

Mitzubringen: Die Zutatenliste erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

**39770**

Samstag, 19.10.24, 14:30 – 17:30 Uhr

Beuren, Freilichtmuseum

Gebühr: 28,50 € (inkl. Eintritt)

## Weihnachtsbäckerei

Gemeinsam backen wir nach alten und neuen Rezepten Plätzchen zur Weihnachtszeit.

Mitzubringen: Topflappen, Schürze, Geschirrtücher, Getränk und Transportbehälter für die fertigen Kreationen

## Weihnachtsbäckerei: Plätzchen zur Weihnachtszeit

Anja Sigg

**39771**

Freitag, 29.11.24, 18:30 – 22:00 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule, Gebäude C, Schulküche

Gebühr: 19,60 € (zzgl. 13 – 15 € für Lebensmittel)

**39772**

Samstag, 30.11.24, 14:00 – 17:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule, Gebäude C, Schulküche

Gebühr: 19,60 € (zzgl. 13 – 15 € für Lebensmittel)

**39773**

Freitag, 13.12.24, 18:30 – 22:00 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule, Gebäude C, Schulküche

Gebühr: 19,60 € (zzgl. 13 – 15 € für Lebensmittel)

**39774**

Samstag, 14.12.24, 14:00 – 17:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule, Gebäude C, Schulküche

Gebühr: 19,60 € (zzgl. 13 – 15 € für Lebensmittel)

## Lieblingsplätzchen

Anja Sigg

Sie bringen Ihr Lieblingsrezept und die Backzutaten mit. Wir tauschen die Rezepte innerhalb des Kurses durch, backen die Lieblingsrezepte zusammen und sind gespannt was für Leckereien dabei entstehen.

Mitzubringen: Topflappen, Schürze, Geschirrtücher, Getränk und Transportbehälter für die fertigen Kreationen

**39775**

Samstag, 07.12.24, 14:00 – 17:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, Realschule, Gebäude C, Schulküche

Gebühr: 19,60 €

## Ladies Whisky Tasting: Junge Destillen Schottlands

Reiner Heissenberger

Whisky, reine Männersache? Von wegen! Dieser Kurs richtet sich an interessierte Whisky-Liebhaberinnen, die an diesem Abend speziell Whisky aus Schottlands jungen Destillen kennenlernen wollen. Lassen Sie sich von der Qualität überzeugen! Informationen zur Herstellung und Geschichte von Whisky aus Schottland werden anhand mehrerer Geschmacksproben anschaulich vermittelt. Weitere Informationen auf unserer Homepage.

**39780**

Freitag, 11.10.24, 19:30 – 22:30 Uhr

Neuffen, VHS Außenstelle Frau Nuffer, Nürtinger Str. 86

Gebühr: 40,20 € (inkl. 21 € für Whisky)



© AlbVerführer

**NEU**

## AlbVerführer: Bierige Wanderung rund um Kohlberg

mit Frühschoppen und Verkostung  
Bernd Kühfuß

Alle Wanderfreunde, die auch gerne mal ein gutes Bier beim Wandern genießen, sollten diesen Rundgang um Kohlberg nicht verpassen. Vom AlbVerführer Bernd Kühfuß und Biosphärenbot-schafterin Regine Erb gibt es Interessantes über die Herstellung von Bier sowie den regionalen Anbau der Bierzutaten zu erfahren. Köstliches Bier kann erwandert und verkostet werden, dazu wird Fingerfood gereicht. Wir stärken uns mit einem zünftigen Weißwurstfrühstück, dann erwarten uns herbstliche Obstwiesen, das romantische Aut-muttal, ein Arboretum und dazu regionale ProBier-erla – eine Sonntagswanderung der „leckeren“ Art. Bei unseren „Biertankstellen“ gibt es selbst-verständlich auch alkoholfreie Getränke. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

**39782**

Sonntag, 20.10.24, 11:00 – 15:00 Uhr

Kohlberg, Treffpunkt: AlbVerführer/Lädle, Metzinger Str. 29

Gebühr: 43,50 € (inkl. 22,20 € für Lebensmittel)

**Italienisch intensiv – A 1**

(Buch: Azzurro A1-A2, ab Lektion 4/5)  
Dr. Fabrizio Brena

Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger(innen) oder als Auffrischung vor der nächsten Italien-Reise. Wir lernen Italienisch und erfahren dabei allerlei Interessantes über Land und Leute in unterhaltsamer Runde. A presto!

**44704**

8-mal, donnerstags, ab 10.10.24  
17:50 – 19:20 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere  
Hauptschule, vhs-Raum 1. OG  
Gebühr: 84,80 €  
Kleingruppe

**NEU****Spanisch für Anfänger(innen) – A1**

(Buch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 1)  
Isabel Klink

Paella und Getränke auf Spanisch bestellen? Oder mal ein spanisches Lied mitsingen und den Text verstehen? Oder möchten Sie für den nächsten Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land mit der Bevölkerung in Kontakt kommen? In diesem Kurs bekommen Sie erste Eindrücke von der spanischen Sprache. Sie erlernen Grundstrukturen und Basiswortschatz, um sich in einfachen Alltagssituationen zurechtzufinden. Auch landeskundliche Informationen über Spanien werden nicht zu kurz kommen.

**45700**

8-mal, mittwochs, ab 06.11.24  
18:00 – 19:30 Uhr

Neuffen, Schulzentrum Halde, frühere  
Hauptschule, vhs-Raum 1. OG  
Gebühr: 84,80 €  
Kleingruppe

**Spanisch – A 1**

(Buch: Caminos hoy, Band 1, ab Lektion 8/9)  
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 18.09.24  
9:00 – 10:00 Uhr

Neuffen, Grundschule – EG rechts  
Gebühr: 102,40 €  
Kleingruppe

**Vom Schaf zur Wolle zum Filz – Mitmachaktion für Kinder im Freilichtmuseum Beuren**

Führung mit Anmeldung. N.N.



Im Freilichtmuseum Beuren könnt Ihr ein Filzobjekt aus Schafwolle herstellen. Ihr lernt unter Anleitung, welche Arbeitsschritte dafür notwendig sind. Nebenbei erfahrt Ihr viel Interessantes über die Schafhaltung. Ein originaler Schäferkarren steht bereit, der bei dieser Aktion besichtigt werden kann. Und natürlich könnt Ihr unsere Schafe sehen, füttern und streicheln!

Mitzubringen: robuste Kleidung und Schuhwerk, Schürze zum Umbinden, kleines Handtuch, Namensschild

**62700**

Freitag, 11.10.24, 15:00 – 17:00 Uhr  
Beuren, Freilichtmuseum

Gebühr: 17,50 € (inkl. Eintritt und Materialkosten, Erwachsene zahlen als Begleitperson 8,50 €, bitte 10 Min. vor Beginn vor Ort sein)

**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

**32752**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
17:45 – 19:00 Uhr

Kein Kurs am 16.12.24  
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 114,30 €  
Kleingruppe

**Rücken-Fit**

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich.  
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe

**Rücken-Fit**

Ivonne Grösser

**35763**

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
20:00 – 20:45 Uhr

Kein Kurs am 22.10.24  
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 66,00 €  
Kleingruppe

**Rücken-Fit**

Sabrina Reutter

**35768**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
17:25 – 18:10 Uhr

Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 66,00 €  
Kleingruppe

**35769**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:20 – 19:05 Uhr  
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 66,00 €  
Kleingruppe

**35770**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:15 – 20:00 Uhr  
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 66,00 €  
Kleingruppe

**Rücken-Fit**

N.N.

**35772**

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
08:30 – 09:15 Uhr  
Oberboihingen, Ballspielhalle  
Gebühr: 46,80 €

**35773**

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
09:25 – 10:10 Uhr  
Oberboihingen, Ballspielhalle  
Gebühr: 52,80 €  
Kleingruppe

**Fit im Alter**

Dieser Kurs soll die Beweglichkeit fördern und erhalten. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Schulung der Mobilität und des Gleichgewichts. Diese fördern und erhalten die Muskulatur und Knochenstabilität und dienen der Sturzprophylaxe. Dazu stehen uns Stühle und verschiedene Kleingeräte zur Verfügung.  
Mitzubringen: Turnschuhe, Turnkleidung

**Fit im Alter**

für Frauen  
Christel Fischle-Kuschke

**35756**

12-mal, montags, ab 30.09.24  
16:30 – 17:15 Uhr  
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus  
Gebühr: 46,80 €

**35757**

12-mal, montags, ab 30.09.24  
17:30 – 18:15 Uhr  
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus  
Gebühr: 46,80 €

**Fit im Alter 60+**

für Frauen  
Christel Fischle-Kuschke

**35758**

12-mal, montags, ab 30.09.24  
18:30 – 19:15 Uhr  
Oberboihingen, ev. Gemeindehaus  
Gebühr: 46,80 €

**E-Mail: vhs Oberboihingen  
oberboihingen@vhs-nuertingen.de**

## Zumba® Fitness – Fit und Fun mit Musik



Karina Vacelsi

**36758**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
19:45 – 20:45 Uhr  
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 91,40 €

## 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**

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
19:05 – 19:50 Uhr  
Kein Kurs am 22.10.24  
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 58,50 €  
Kleingruppe

## Bodyfitness

Sabrina Reutter

Dynamische Bewegungskombinationen, die den Kreislauf anregen. Danach Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Kräftigung verschiedener Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken). Anschließendes Stretching. Ein funktionelles Workout zum Muskelaufbau und zur –Kräftigung (auch mit verschiedenen Kleingeräten).

**36750**

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
20:10 – 20:55 Uhr  
Oberboihingen, Alte Schule, vhs-Raum  
Gebühr: 66,00 €

## Bewegungsspiele für Mütter/ Väter mit Kindern

für Eltern und Kinder  
von 1½ – 4 Jahren  
Margit Ruhland



**62701**

12-mal, montags, ab 30.09.24  
15:15 – 16:15 Uhr  
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain  
Gebühr: 53,00 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 15 €)

**62702**

12-mal, montags, ab 30.09.24  
16:30 – 17:30 Uhr  
Oberboihingen, Sporthalle Im Kirchrain  
Gebühr: 53,00 € (für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind 15 €)

## Unterensingen

Leiterin: Ingrid Müller  
Kanalstraße 1/1  
72669 Unterensingen  
Telefon: 07022 65476  
E-Mail: unterensingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Donnerstag 13:00 – 15:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## 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 16.09.24  
09:00 – 09:45 Uhr  
Kein Kurs am 11.11. und 09.12.24  
Unterensingen, Bettwiesenhalle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 54,60 €

**35822**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
10:00 – 10:45 Uhr  
Kein Kurs am 11.11. und 09.12.24  
Unterensingen, Bettwiesenhalle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 54,60 €

**35824**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
18:00 – 18:45 Uhr  
Kein Kurs am 11.11. und 09.12.24  
Unterensingen, Bettwiesenhalle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 54,60 €

**35825**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
19:00 – 19:45 Uhr  
Kein Kurs am 11.11. und 09.12.24  
Unterensingen, Bettwiesenhalle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 54,60 €

**35826**

14-mal, montags, ab 16.09.24  
20:00 – 20:45 Uhr  
Kein Kurs am 11.11. und 09.12.24  
Unterensingen, Bettwiesenhalle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 54,60 €



## 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**

12-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
08:45 – 10:00 Uhr  
Unterensingen, Ortsmitte, Bürgertreff  
Gebühr: 86,00 €

## Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs von 9.00-10.00 Uhr statt. Anmeldung zum Online-Kurs über die Kursnummer 356010.

Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

**35801A**

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 10.10.24  
10:40 – 11:40 Uhr  
Unterensingen, Bettwiesenhalle,  
Gymnastikraum  
Gebühr: 41,10 €

## Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer  
Homepage:  
[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



## 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.

### 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.

**11390**

Montag, 09.12.24, 18:30 – 21:30 Uhr

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1

Gebühr: 26,00 €

Kleingruppe

### Vorsorgende Verfügungen: Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Vortrag mit Anmeldung. Ilse Bartsch

Wer hilft mir, wenn ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Wer steht Pflegebedürftigen bei? Angehörige können nicht automatisch die rechtliche Vertretung übernehmen. Das kann geregelt werden durch eine Vollmacht. Was ist dabei zu beachten? Wenn niemand zur Verfügung steht, der eine Vollmacht übernehmen kann, ist

eine gesetzliche Betreuung erforderlich. Welche Möglichkeiten haben Sie? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie richtig vorsorgen, auch für Entscheidungen über ärztliche Behandlung am Lebensende.

Die Referentin ist Diplom-Sozialpädagogin (FH), Vorstandsmitglied bei der „Esslinger Initiative vorsorgen, selbst bestimmen e.V.“ und war früher tätig beim Verein für Betreuungen im Landkreis Esslingen.

**11391**

Donnerstag, 07.11.24, 19:00 Uhr

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1

Gebühr: 8,00 €

### Erste Hilfe für Igel

Vortrag mit Anmeldung. Nicole Vreden

Jeder kennt die kleinen Stacheltiere, die des Nachts in unseren Gärten unterwegs sind. Als „Schneckenfresser“ sind sie vielerorts gerne gesehen. Leider steigt die Zahl der kranken und hilfsbedürftigen Igel von Jahr zu Jahr – der Insektenrückgang und aufgeräumte Gärten machen ihnen das Leben schwer. Wie können Sie aktiv zum Erhalt dieser Tiere beitragen? Wie sieht ein igelfreundlicher Garten aus? Und was ist zu tun, wenn Sie einen hilfsbedürftigen Igel finden?

**11490**

Freitag, 29.11.24, 19:00 Uhr

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1

Gebühr: 14,40 €

### Weihnachtsgeschenke aus Makramee

Christina Gougousis

Makramee, eine Knüpfttechnik, 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 „Lieblingmenschen“ schenken können. Windlichter, Schlüsselanhänger, Weihnachtsdeko/-schmuck sind nur einige Ideen, die umgesetzt werden können. Entdecken und pflegen Sie mit uns Ihre Kreativität.

(Im Kurs gibt es eine Pause von 30 Minuten.)

Mitzubringen: Schere (geeignet für Garn), Getränk und Essen für die Pause

**27911**

Samstag, 16.11.24, 12:00 – 18:30 Uhr

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1

Gebühr: 57,80 € (inkl. 17 € Materialkosten)

### „Stress Dich“ richtig

Workshop für Frauen

Nicole Vreden

Besonders Frauen sind oft zerrissen zwischen beruflichen und familiären Anforderungen und dem Gefühl, für alle da sein zu müssen und sich um alles kümmern zu müssen. Grenzen setzen und Nein sagen fällt schwer und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke. In diesem Kurs, speziell für Frauen, lernst Du, wie Du Deinen täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnest, Dich dabei selbst nicht aus den Augen verlierst und Deinen Stress sogar positiv für Dich nutzen kannst. Der

Kurs beinhaltet auch Übungsaufgaben, die Dir helfen, Dich selbst besser kennenzulernen und Deinen ganz persönlichen Stress besser zu verstehen und aufzulösen. Denn Stress lässt sich nie ganz vermeiden – aber es ist Deine Entscheidung, wie Du darauf reagierst und damit umgehst.

**31900**

3-mal, freitags, ab 08.11.24

19:00 – 21:15 Uhr

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1

Gebühr: 58,50 €

### „Stress Dich“ richtig – stressfrei ins neue Jahr

Workshop für Anfänger(innen) und

Wiedereinsteiger(innen)

Nicole Vreden

„Dieses Jahr lasse ich mich nicht mehr stressen!“ Wie oft hast Du Dir das zum neuen Jahr schon vorgenommen? Dieses Jahr wirst Du es schaffen, denn in diesem Kurs erhältst Du die notwendigen Methoden, um den täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit entgegenzutreten. Lerne Deinen persönlichen Stress in vielen praktischen Übungen besser kennen und lerne, wie Du Stress reduzieren oder sogar positiv für Dich nutzen kannst.

**31901**

3-mal, montags, ab 13.01.25

19:00 – 21:15 Uhr

Wolfschlugen, Bürgertreff, Rathausstr. 1

Gebühr: 58,50 €

### Ausführliche inhaltliche Kursbeschreibungen

finden Sie auf unserer

Homepage:

[www.vhs-nuertingen.de](http://www.vhs-nuertingen.de)



### Yoga und Entspannung

Marie-Luise Grossmann

**32901**

11-mal, montags, ab 23.09.24

17:00 – 18:15 Uhr

Kein Kurs am 14./21.10., 04.11. und

16.12.24

Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße

Gebühr: 78,80 €

**32902**

11-mal, montags, ab 23.09.24

18:30 – 19:45 Uhr

Kein Kurs am 14./21.10., 04.11. und

16.12.24

Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße

Gebühr: 78,80 €

**32903**

11-mal, montags, ab 23.09.24

20:15 – 21:30 Uhr

Kein Kurs am 14./21.10., 04.11. und

16.12.24

Wolfschlugen, Kindergarten Beethovenstraße

Gebühr: 78,80 €

## Hatha Yoga

Kyra Gräbner-Dörfinger

### 32904

7-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus  
Gebühr: 65,80 €  
Kleingruppe

### 32904A

7-mal, mittwochs, ab 13.11.24  
18:00 – 19:30 Uhr  
Kein Kurs am 18.12.24 und 08.01.25  
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus  
Gebühr: 65,80 €  
Kleingruppe

### 32905

14-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
19:40 – 21:10 Uhr  
Kein Kurs am 18.12.24 und 08.01.25  
Wolfschlugen, Kindergarten Wichtelhaus  
Gebühr: 131,60 €  
Kleingruppe

## Hui Chun Gong

Heidi Höschele

Hui Chun Gong ist eine spezielle Unterform des Qi Gongs, es handelt sich um eine abgeschlossene Übungsreihe, die zur Atem- und Bewegungstherapie gehört, in China Qi Gong (Energie-Arbeit) genannt. Die Übungen werden im Stehen mit langsamen, fließenden Bewegungen durchgeführt, sind relativ leicht zu erlernen und werden von den meisten Menschen als angenehm empfunden. 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 24.10.24  
17:15 – 18:15 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 73,30 €

## Functional Fitness Mix

Mix aus Figurtraining, Gymnastik, Kraft- und Ausdauer sowie Bewegungsübungen. Der Schwerpunkt des Trainings liegt darauf, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren, es kommen aber auch immer wieder verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.

Mitzubringen: Matte und Getränk

## Functional Fitness Mix

Helena Raßbach

### 36910

15-mal, dienstags, ab 17.09.24  
20:10 – 21:10 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 78,00 €

### 36911

15-mal, mittwochs, ab 18.09.24  
17:15 – 18:15 Uhr  
Kein Kurs am 23.10.24  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 78,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Stabilisation und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Mit Stretching und Entspannungsübungen.

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

## Wirbelsäulengymnastik

Christel Kaubisch

### 35924

12-mal, dienstags, ab 24.09.24  
18:00 – 19:00 Uhr  
Kein Kurs am 08.10. und 17.12.2024  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 62,40 €

### 35925

12-mal, dienstags, ab 24.09.24  
19:05 – 20:05 Uhr  
Kein Kurs am 08.10. und 17.12.2024  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 62,40 €

## Zumba® Fitness

Dominik Schmolck



### 36980

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
18:50 – 19:50 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 88,00 €

### 36982

15-mal, donnerstags, ab 19.09.24  
20:00 – 21:00 Uhr  
Wolfschlugen, Grundschule, Aula  
Gebühr: 88,00 €



## Einradkurs

für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene Anfänger(innen) und Fortgeschrittene  
Peter Bosch



### 62900

Samstag, 16.11.24, 09:15 – 11:15 Uhr  
Samstag, 23.11.24, 09:15 – 11:15 Uhr  
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle  
Gebühr: 17,00 €  
Erwachsene zahlen 21,00 €

### 62901

Samstag, 25.01.25, 09:30 – 11:30 Uhr  
Samstag, 01.02.25, 09:30 – 11:30 Uhr  
Wolfschlugen, Turn- und Festhalle  
Gebühr: 17,00 €  
Erwachsene zahlen 21,00 €

## ZUMBA® Kids

für Kinder von 6–8 Jahren  
Kirstin Kronmüller



### 62903

13-mal, freitags, ab 20.09.24  
16:30 – 17:30 Uhr  
Kein Kurs am 11.10. und 08.11.24  
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum  
Gebühr: 58,60 €

## ZUMBA® Kids

für Kinder von 9–11 Jahren  
Kirstin Kronmüller



### 62904

13-mal, freitags, ab 20.09.24  
17:30 – 18:30 Uhr  
Kein Kurs am 11.10. und 08.11.24  
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum  
Gebühr: 58,60 €

## ZUMBA® Jugendliche

für Kinder ab 12 Jahren  
Kirstin Kronmüller



### 62905

13-mal, freitags, ab 20.09.24  
18:30 – 19:30 Uhr  
Kein Kurs am 11.10. und 08.11.24  
Wolfschlugen, Sporthalle Jahnstraße (Siedlung), Mehrzweckraum  
Gebühr: 58,60 €

**Junge vhs** Damit Sie unsere Veranstaltungsangebote für Kinder und Jugendliche besser im Programm finden können, haben wir sie mit dem Signet gekennzeichnet und für Nürtingen alle auf den Seiten 11–13 zusammengefasst.



## 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 2024

	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	JANUAR 2025	FEBRUAR 2025
<b>Montag</b>	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
<b>Dienstag</b>	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
<b>Mittwoch</b>	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
<b>Donnerstag</b>	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
<b>Freitag</b>	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
<b>Samstag</b>	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
<b>Sonntag</b>	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23

#### Beratungstage Fremdsprachen:

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

#### Beratungstage Beruf & Karriere:

IHK-Aufstiegsfortbildungen Infoabend (online)  
Mi., 11.09.2024, 18.00–19.30 Uhr  
2. Termin: wird noch bekanntgegeben

#### Feiertage, Ferien:

**Semesterbeginn:** 16.09.2024  
**Semesterende:** 31.01.2025

**Anmeldung ab sofort:  
persönlich, schriftlich und  
telefonisch 0 70 22 75-330  
oder online unter  
www.vhs-nuertingen.de**

**Anmeldungen für  
Veranstaltungen in den  
Außenstellen bitte  
direkt an die Außenstellen.**

**Auskunft und Beratung:  
Allgemeine Weiterbildung:**

Hölderlinhaus,  
Schloßgartenstraße 2  
Telefon 0 70 22 75-330

**Beruf und Karriere:**

Hölderlinhaus,  
Schloßgartenstraße 2  
Telefon 0 70 22 75-341

**Geschäftszeiten:**

Mo. + Di. 9–12 und 14–17 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Donnerstag 9–12 und 14–18 Uhr  
Freitag 9–12 Uhr.

## Impressum

Volkshochschule Nürtingen  
Mitglied im Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg e.V.

Träger: Stadt Nürtingen

Leiterin: Sandra Schneider  
Verwaltungsleiterin: Diana Dahler

Fachbereichsleiter(innen):  
Yvonne Beiß  
Petra Garski-Hoffmann  
Naomi Scheel

Sachbearbeitung: Andrea Behr,  
Angelika Eppinger, 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-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 2/24

Bitte in Blockschrift  
ausfüllen!

**vhs** Volkshochschule  
Nürtingen

Kurs-Nr.       Kurztitel: \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.       Kurztitel: \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Familienname: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Herr/Frau (nicht zutreffendes streichen) Geburtstag\*: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber\*: \_\_\_\_\_ Mobil\*: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Bei Ermäßigungsanspruch hier Grund angeben und Nachweis vorlegen oder Kopie beilegen:

Hiermit erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nürtingen an.

Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen und bin mit der Datenspeicherung einverstanden:

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Gewünschte Zahlungsart (ankreuzen):  Abbuchung (siehe Rückseite)  Überweisung  Barzahlung

\* Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

#### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Hiermit ermächtige ich die vhs Nürtingen, Gläubigeridentifikationsnr.: DE34ZZZ0000091604, in stets widerruflicher Weise die von mir zu entrichtenden Gebühren für Veranstaltungen der vhs Nürtingen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Nürtingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Unterschrift des Kontoinhabers

Name, Vorname des Kontoinhabers  
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

Anschrift des Kontoinhabers  
(falls abweichend von Teilnehmer(in))

\*freiwillige Angabe

Volkshochschule  
Nürtingen  
Schloßgartenstraße 2

72622 Nürtingen



[www.ntz.de](http://www.ntz.de)

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

[v-mn.de](http://v-mn.de)



**Willkommen bei der „BESTEN BANK vor Ort“.**

**Morgen kann kommen.**  
 Wir machen den Weg frei.

**Überzeugen Sie sich:  
 0711 3909-0**