

**Frühjahr/ Sommer 2024**

vhs-rottenburg.de & musikschule-rottenburg.de



**Volkshochschule/Musikschule  
Rottenburg am Neckar**

**vhs Hirrlingen, Neustetten, Starzach**

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

**Wir sind für Sie da.**  
**Wann, wo und wie Sie wollen.**  
 Wir machen den Weg frei.

Mehr Informationen auf [www.vbidr.de/zugangswege](http://www.vbidr.de/zugangswege)

Wo auch immer Sie sind – wenn Sie Fragen zu Ihren Finanzen haben, sind wir für Sie da. Gerne auch digital. Nutzen Sie doch einfach mal unsere Videoberatung, unseren KundenChat, unsere telefonische Sofort-Beratung oder... erfahren Sie mehr auf [www.vbhn.de/zugangswege](http://www.vbhn.de/zugangswege).

**Volksbank in der Region**  
 Herrenberg • Nagold • Rottenburg • Tübingen

Allgemeine Infos



Editorial, Kontakt	4
Impressum	54

junge vhs & Integration



junge vhs	8
Pädagogik-Erziehung-Familie	8
Lernen Schule	9
Gesellschaft-Natur-Umwelt	9
Eltern & Kinder	9
Teens	10
Ferienangebote	11
Kreatives & Kultur	11
Bewegung, Tanz & Ernährung	13
Schwimmen	15
Integration	16

Tanz	24
Malen - Zeichnen - Drucktechnik	26
Plastisches Gestalten	27
Textiles Gestalten - Mode	27
Handwerk - Kunsthandwerk	28
Foto - Film-Audio	28
Strategiespiele	28
Musik	28

Gesundheit



Vorträge	31
Psychologie	31
Entspannung und Stressabbau	33
Schwangerschaft u. Rückbildung	33
Feldenkrais	34
Yoga	34
Qigong	35
Rund um den Rücken	35
Pilates	35
Fitness	36
Wassergymnastik	37
Outdoor - in der Natur	37
Naturheilkunde und Hausmittel	37
Essen und Trinken	38

Gesellschaft – Umwelt – Technik



Politik - Gesellschaft - Ehrenamt	17
Geschichte - Kunst - Philosophie	17
Recht - Finanzen	18
Nachhaltigkeit - Umwelt	18
Diversity/Gender - Interkulturalität	19
Philosophie - Religion - Ethik	20
Länder-/Heimatkunde/Stadtkultur	20
Naturwissenschaften	21
Kultur am Nachmittag	21

Kunst – Kultur – Kreativität



Spezial - Vorträge	22
Kunstgeschichte - Architektur	23
Literatur	23
Theater	23

Sprachen



Fremdsprachige Filme	40
Englisch	40
Esperanto	41
Französisch	41
Italienisch	42
Katalanisch	43
Portugiesisch	43
Russisch	43
Schwäbisch	43
Schwedisch	43
Spanisch	43
Türkisch	44
Ukrainisch	44
Deutsch als Zweitsprache	44
Deutsch - Integration	45

Beruf – Digitales



Beruf	46
Digitale Grundlagen	46
Digitale Teilhabe für Ältere	47
Linux	47
Office	48

vhs vor Ort



Ergenzingen	49
Eckenweiler	53
Hailfingen	53
Bad Niedernau	53
Baisingen	53
Kiebingen	54
Oberndorf	54
Seeborn	55
Wurmlingen	55
Weiler	55
Hirrlingen	56
Neustetten	58
Starzach	58

Musikschule



Musikschule	59
Instrumentalunterricht	61
Ensembles	63
Kontakt & Gebühren	64
Kinderkurse	64
Musiktheater	66
Instrumentenkarussell	66
Termine/ Musikschulfest	67

Seit 30 Jahren zu Gast bei Freunden.  
 Schwäbisch, urig, der Region verbunden.

**30 Jahre**  
 weil Gutes bleibt

**Brunnenstube**  
 gemütlich essen und trinken

Rottenburg • Eugen-Bolz-Platz • Telefon 0 74 72-2 34 93  
[www.brunnenstube.de](http://www.brunnenstube.de)

**Workout mit Bezahlung.**

Jetzt als Briefzusteller bewerben:  
[www.smail-post.de/jobs](http://www.smail-post.de/jobs)



Seit 2012 ist die vhs nach AZAV zertifiziert.

## Liebe Leserin und lieber Leser,

ein Jahr nach der vhs wird nun in 2024 die Musikschule ihr 50-jähriges Bestehen feiern. Das werden wir mit einem feierlichen Festakt am 16. November in der Zehntscheuer tun.

Der Neubau wird zu dieser Zeit noch nicht fertig gestellt sein, aber die Begehung der Baustelle wird möglich sein. Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Presseinfos. Feiern Sie mit uns, besuchen Sie unsere Veranstaltungen (Infos dazu auf Seite 59) und unterstützen Sie unsere Musikerinnen und Musiker von morgen!

Auch unsere Orchestervereinigung wurde 1974 gegründet und lädt zum Jubiläumskonzert am 09. Juni in die Altstadtkapelle.

Das vhs-Programm enthält wieder viele Neuerungen und Spezialangebote. Auf der nebenstehenden Seite und den Folgeseiten 6 und 7 finden Sie dazu eine Auswahl. Schnuppern Sie rein und melden Sie sich an.

vhs-Leitung



### Volkshochschule:

Alte Realschule, Sprollstraße 22  
72108 Rottenburg am Neckar  
Tel: 07472 9833-0, Fax: 07472 9833-11  
info@vhs-rottenburg.de

#### Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 10:00 - 12:00, Do. 13:30 - 16:00 Uhr

#### Bodo Müller vhs-Leitung

Fachbereiche: Gesellschaft, Beruf & Digitales  
Tel: 07472 9833-40  
bodo.mueller@vhs-rottenburg.de

**Susanne Anane** Fachbereichsleitung  
Integration, Projekte  
Tel: 07472 9833-25  
susanne.anane@vhs-rottenburg.de

**Angelika Busse** Fachbereichsleitung  
Gesundheit, Fremdsprachen  
Tel: 07472 9833-46  
angelika.busse@vhs-rottenburg.de

**Uta Dehner** Fachbereichsleitung  
Integrationskurse  
Tel: 07472 9833-43  
uta.dehner@vhs-rottenburg.de

**Alexandra Zimmerer** Fachbereichsleitung  
Kunst-Kultur-Kreativität, junge vhs, vhs-vor-Ort  
Tel: 07472 9833-45  
alexandra.zimmerer@vhs-rottenburg.de

**Annette Dettling** Koordination vhs vor Ort  
Ergenzingen, Eckenweiler, Hailfingen  
Tel: 07472 9833-30  
annette.dettling@vhs-rottenburg.de

**Sandra Günther** Sachbearbeitung  
Tel: 07472 9833-30  
sandra.guenther@vhs-rottenburg.de

**Kristina Mai** Sachbearbeitung  
Tel: 07472 9833-17  
kristina.mai@vhs-rottenburg.de

**Dagmar Patzold** Sachbearbeitung  
Tel: 07472 9833-13  
dagmar.patzold@vhs-rottenburg.de

**Susanne Weiß** Sachbearbeitung  
Tel: 07472 9833-10  
susanne.weiss@vhs-rottenburg.de

**Hanna Weiß** Sachbearbeitung  
Tel: 07472 9833-33  
hanna.weiss@vhs-rottenburg.de

Musikschulleitung



### Musikschule

Alte Realschule, Sprollstraße 22  
72108 Rottenburg am Neckar  
info@musikschule-rottenburg.de

#### Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 09:30 - 12:00, Di. 15:00 - 16:30 Uhr

#### Gabriele Richter Musikschulleitung

Tel: 07472 9833-50  
gabriele.richter@musikschule-rottenburg.de

**Filia Düro** Sachbearbeitung  
Tel: 07472 9833-55  
duero@musikschule-rottenburg.de

**Anna Nowak** Sachbearbeitung  
Tel: 07472 9833-56  
nowak@musikschule-rottenburg.de



### Buchhaltung vhs & Musikschule:

**Carmen Braun** Leitung Buchhaltung  
Tel: 07472 9833-60  
carmen.braun@vhs-rottenburg.de

**Marianne Saile** Buchhaltung  
Tel: 07472 9833-10 bzw. -65  
marianne.saile@vhs-rottenburg.de

### Vorstand

#### des Trägervereins Volkshochschule und Musikschule Rottenburg am Neckar e.V.

Erster Vorsitzender: OB Stephan Neher  
Stellvertretende Vorsitzende: Margarete Nohr  
Weitere Mitglieder des Vorstands:  
Helge Johannes Baudis  
Birgit Reinke  
Dr. Simon Steiff

### Semester Frühjahr / Sommer 2024

März 2024							April 2024							Mai 2024										
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
					1	2	3	14	1	2	3	4	5	6	7	18		1	2	3	4	5		
9							15	8	9	10	11	12	13	14	19	6	7	8	9	10	11	12		
10	4	5	6	7	8	9	10	16	15	16	17	18	19	20	21	20	13	14	15	16	17	18	19	
11	11	12	13	14	15	16	17	17	22	23	24	25	26	27	28	21	20	21	22	23	24	25	26	
12	18	19	20	21	22	23	24	18	29	30	22	27	28	29	30	31								
13	25	26	27	28	29	30	31																	

Juni 2024							Juli 2024							August 2024												
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So						
					1	2	27	1	2	3	4	5	6	7	31		1	2	3	4						
22							28	8	9	10	11	12	13	14	32	5	6	7	8	9	10	11				
23	3	4	5	6	7	8	9	29	15	16	17	18	19	20	21	33	12	13	14	15	16	17	18			
24	10	11	12	13	14	15	16	30	22	23	24	25	26	27	28	34	19	20	21	22	23	24	25			
25	17	18	19	20	21	22	23	31	29	30	31	35	26	27	28	29	30	31								
26	24	25	26	27	28	29	30																			

■ = Ferien bzw. unterrichtsfrei ■ = Semesterbeginn/-ende

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

## Highlights im Frühjahr/ Sommer

### Literatureseminar zum 100. Todestag von Franz Kafka

Hintergründe und Abgründe  
Näheres zum Inhalt siehe Seite 20  
Prof. Wolfgang Urban  
3x Mi. 10.04.2024 - 24.04.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 49,00 €

### Philosophisches Seminar zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant

Vom Denken des Denkens - Einblicke in Leben und Werk  
Näheres zum Inhalt siehe Seite 20  
Prof. Wolfgang Urban  
3x Di. 11.06.2024 - 25.06.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 49,00 €

### Alpaka - Frühlingwanderung für Groß und Klein ab 6 Jahren

Wanderung für Eltern mit Kind  
Näheres siehe Seite 8.  
Sonja Fuhrer  
Freitag, 26.04.2024, 14:00 - 16:00  
Birkenhof Alpakas Seeborn, Bondorfer Straße 49  
Familiengebühr: 51,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

### Kreativ-Workshop zum 750 jährigen Jubiläum der Stadt Rottenburg: Visionen zu Rottenburg

Näheres zum Inhalt siehe Seite 22.  
Armin Burghagen, Olga Sitner  
3x Fr. 08.03.2024 - 22.03.2024, 17:00 - 21:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Vernissage zum Workshop:  
10.07.2024 (Beachten Sie die Ankündigungen in den Medien)

### Atelierbesuch bei Ralf Ehmann

Näheres zum Inhalt siehe Seite 23  
Mittwoch, 19.06.2024, 19:00 - 20:00  
Atelier Ralf Ehmann Kiebingen, Kiebingenstr. 19  
Gebühr: 5,00 € nicht ermäßigbar

### Angelika Pazidis: Ausstellung „Wachsen“

Skulpturen aus Stein, Holz und Ton  
Näheres siehe Seite 22.

**Vernissage**  
Montag, 29.04.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Foyer, 2. OG

**Ausstellung**  
Mo. - Fr. 29.04.2024 - 24.07.2024, 09:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Foyer, 2. OG

### Filmreihe: Aus allen Ländern (OmdU) im Kino Waldhorn

Näheres auf Seite 40.

### Film & Gespräch: Embrace

Mittwoch, 13.03.2024, 20:00  
Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin  
Angelika Busse, vhs-Fachbereichsleitung Gesundheit

### Sur les chemins noirs (dt.: Auf dem Weg)

Sonntag, 14.04.2024, 11:00

### Ukrainisch: Mavka - Hüterin des Waldes

Animationsfilm, Sonntag, 28.04.2024, 11:00

### The Old Oak

Sonntag, 12.05.2024, 11:00

### Le Otto Montagne (dt. Titel: Acht Berge)

Sonntag, 26.05.2024, 11:00

### Schwäbisch für Neigschmegge

für Anfänger\*innen u. Fortgeschrittene  
Näheres siehe Seite 43  
Peter Nagel  
2x Mi. 10.04.2024 - 17.04.2024, 17:00 - 18:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 20,00 €

## NEU ab 1.2.2024:

## Weiterbildungsberatung der vhs im Rahmen des Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung

Berufliche Orientierung während der Schulzeit

Neuorientierung, um beruflich nochmals richtig durchzustarten

neue Perspektiven nach der Familienphase

Persönlichen Leidenschaften mehr Raum schenken: Qualifizierung für Ehrenamt oder ein Herzensprojekt

### Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos.

Sie suchen Orientierung in der Fülle an Angeboten zur allgemeinen und beruflichen Weiterbildung?



Die vhs Rottenburg am Neckar ist Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung, kurz: LN WBB und bietet Ihnen individuelle Beratung, damit Sie die passende Weiterbildung finden.

#### Professionell:

Unsere Beratung folgt klar definierten Qualitätsstandards und wir arbeiten mit kompetenten und qualifizierten Berater/innen.

#### Individuell und unabhängig:

Wir helfen Ihnen, das für Sie beste Weiterbildungsangebot zu finden. Sie erhalten umfassende Angebote verschiedener Bildungseinrichtungen.

#### Kostenlos:

Die Beratung steht allen Menschen offen. Daher wird die Beratung im LN WBB von der Landesregierung gefördert und ist für Sie kostenlos.

#### Jetzt einen Termin ausmachen:

Sabrina Miller (Betriebswirtin B.A.): 07472/983322 / [sabrina.miller@vhs-rottenburg.de](mailto:sabrina.miller@vhs-rottenburg.de)



# 10. ROTTENBURGER KULTURNACHT

Sa, 13. April 2024

16:30 - 21:00 Sprollstraße 22

**Tanz**

Literatur

**KI** interaktiv

world **music**

**street** food

Jam & **Cocktails**

**Street-  
dance**  
17:00

&  
Popcorn

**Street-Food  
Vietnam**  
17:00 - 20:00

**Französische  
Lesung**  
19:00

&  
Petits  
Fours

**KI  
interaktiv**  
18:00

&  
Flavoured  
Beans

**world  
music**  
16:30

**Cajón Jam  
&  
try the drums**  
20:00

&  
Cocktails





**Fachbereichsleitung:**  
**Alexandra Zimmerer**  
Tel: 07472 9833 45

**Anmeldung/Info:**  
**Susanne Weiß:**  
07472 9833 10

**Pädagogik-Erziehung-Familie**

**Aufbau von Selbstvertrauen: Eltern als Coach**

Persönlichkeitsentwicklung für Eltern u. Kinder. Wie kann man Kinder innerlich stärken? Wie baut sich das eigene Selbstbild überhaupt auf? Wie kann man mit Meinungen oder Beleidigungen umgehen? Wie kommt man stärker in Kontakt zu sich selbst? Bewusste Persönlichkeitsentwicklung kann Erwachsenen und Kindern dabei helfen, gut durch den Familien- und Schulalltag zu kommen. Bei diesem Workshop lernen Sie Modelle kennen, die Ihnen dabei helfen, sich selbst und ihr Kind besser zu verstehen. Praktische Übungen machen das Gehörte konkret.

**241800369**  
Trainerin für Selbstbehauptung & Resilienz  
Katrin Jakobeit  
Samstag, 23.03.2024, 09:30 - 11:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 34,00 €

**Emotionale Intelligenz: Die Kunst, Emotionen zu verstehen**

Workshop für Eltern und alle, die sich stärken wollen

Wieso habe ich Prüfungsangst, obwohl ich doch gelernt habe? Warum schreie ich mein Kind an, obwohl ich es doch liebe? Und weshalb kaufe ich schon wieder neue Schuhe, obwohl ich doch so viele habe? Emotionen und Handlungen sind Ausdruck unserer Bedürfnisse. Oft ist uns aber gar nicht so richtig klar, welche Bedürfnisse wir unterbewusst haben. In diesem Vortrag wird der Motivkompass vorgestellt, der, wie eine Landkarte, einen Überblick über die Welt der Emotionen gibt und eine neue Perspektive ermöglicht auf sich selbst, die Familie und Freunde. Fallbeispiele laden dazu ein, das erlernte Wissen praktisch zu erproben und zu festigen.

**241800370**  
Trainerin für Selbstbehauptung & Resilienz  
Katrin Jakobeit  
Samstag, 27.04.2024, 09:30 - 11:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 34,00 €

**Die Welt der Gefühle von Kindern - verstehen, begleiten & unterstützen**

Von Geburt bis zum Schulalter entwickeln und erweitern Kinder wesentliche emotionale Grundfertigkeiten: sich der eigenen Gefühle bewusstwerden, diese ausdrücken und einordnen können, mitfühlendes Verhalten erlernen und einen guten und sicheren Umgang mit den eigenen Gefühlen finden. Der Vortrag soll Informationen und Anregungen dazu geben, wie Eltern ihr Kind und seine Gefühle liebevoll und mit Blick auf seine Bedürfnisse auf seinem Weg begleiten, fördern und unterstützen können. Im Anschluss gibt es Raum für Fragen, Vertiefung und Austausch.



**24180001E**

Dipl.-Psych. Daphne Kaempf-Asomah  
Mittwoch, 10.04.2024, 19:30  
Familienzentrum Kinderhaus St. Remigius, großer Raum, Friedrich-Ebert-Straße 21  
Gebühr: keine Gebühr. Anmeldung erforderlich

**ONLINE: Ein Baby kommt Wir haben viele Fragen**

Informationen zu Leistungen, Rechtsansprüchen und unterstützenden Angeboten Sie erhalten im Seminar einen Überblick zu allen relevanten Hilfen während der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Kindes. Angesprochen werden z.B. Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit, Kindergeld und Stiftungsmittel (für Babyausstattung), aber auch viele Themen, die in spezifischen Familienkonstellationen wichtig sind wie z.B. Unterhaltsvorschuss, Elternschaft im Studium, Entlastungsmöglichkeiten bei Krankheit usw. Individuelle Beratung ist im Rahmen der Veranstaltung nicht möglich.

**24180005E**

Dipl. Päd. Gudrun Schäfer, Dipl.Päd./Systemische Beraterin (SG) pro familia Tübingen e.V.  
Mittwoch, 17.04.2024, 17:00  
Online via Zoom  
Gebühr: keine Gebühr. Anmeldung erforderlich (nach Anmeldung Link via Mail)

**Vortrag: Auf den Hund gekommen - ein neues Familienmitglied aus dem Tierschutz?**

ein Vortrag über Chancen und Grenzen. Viele zukünftige Hundebesitzer überlegen, ob das vierbeinige Familienmitglied ein Hund aus dem Tierschutz werden soll. Der Vortrag kann als Entscheidungshilfe dienen - er zeigt Chancen aber auch Grenzen einer Adoption auf. Im Vortrag erhalten Sie Tipps für die Erziehung und Eingewöhnung von Tierschutzhunden. Die qualifizierte Hundetrainerin berichtet über ihre Erfahrungen aus Training und Alltag mit Tierschutzhunden. Im Anschluss an den einstündigen Vortrag gibt es eine offene Fragerunde. Die Dozentin ist Tierpsychologin mit Schwerpunkt Hund und Verhaltensberaterin

**241800008E**

Tierpsychologin&Verhaltensberaterin Birgitta Edelmann  
Mittwoch, 17.04.2024, 19:00 - 20:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

**Gemeinsam unterwegs sein: Erlebnis-Spaziergang mit Hund**

Ein langer spannender Spaziergang mit Beschäftigungsideen erwartet Sie und Ihre Fellnase. Voraussetzungen: Hunde ab 6 Monaten, der Hund muss sozial verträglich, geimpft und haftpflichtversichert sein. Es sind keine weiteren Vorkenntnisse nötig. Herrchen oder Frauchen trainiert mit dem Hund, Kinder dürfen gerne

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

beim Spaziergang als zusätzliche Begleitung dabei sein. Aus Rücksicht auf alle Teilnehmer oder andere Waldbenutzer bleiben die Hunde an der Leine. Der Kurs ist nicht als Spieltreff gedacht. Die Dozentin ist Tierpsychologin mit Schwerpunkt Hund und Verhaltensberaterin. Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und Schuhe - findet bei jedem Wetter statt. Für den Hund: Geschirr und lange Leine (max. 3 m), Impfpass des Hundes (wird kontrolliert), Belohnungsleckerli am Besten in einer Bauchtasche verstaut und jede Menge Neugier und Humor

**241800010**

Tierpsychologin&Verhaltensberaterin Birgitta Edelmann  
Freitag, 21.06.2024, 17:00 - 18:30  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schadenweiler Hof  
Gebühr: 23,00 €

**Alpaka - Frühlingwanderung für Groß und Klein ab 6 Jahren**

Wanderung für Eltern mit Kind. Eine wundervolle geführte Alpaka-Tour für Mama, Papa, Oma oder Lieblingstante mit Kind erwartet euch an diesem Nachmittag. Zu Beginn erfahrt ihr Interessantes über die Alpakas vom Hof und erhaltet eine kurze Einweisung. Dann darf jedes Erwachsenen-Kind-Paar mit einem Alpaka gemeinsam mit den anderen ab dem Hof auf Gras- und Feldwegen zur Wanderung aufbrechen. Auch während der Wanderung ist Zeit zum Fragen stellen.

Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und Schuhe

**241800012B**

Sonja Fuhrer  
Freitag, 26.04.2024, 14:00 - 16:00  
Birkenhof Alpakas Seeborn, Bondorfer Straße 49  
Gebühr: 51,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Workshop: Kinderkrankheiten natürlich lindern**

Ihr möchtet euer Kind mit bewährten Hausmittel und Homöopathie gut begleiten wenn es krank ist oder Beschwerden hat? Dies auf natürliche Weise beim Genesen unterstützen? Im Workshop erhaltet ihr Tipps zur Linderung von Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen, wundem Po.

**24180036H**

Beckenboden Trainerin Ramona Kurz  
Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 12:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Großer Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 25,00 €, (inkl. Handout) nicht ermäßigbar (außer KBC)

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

NEU

NEU

NEU

**Lernen & Schule**

**ONLINE-Workshop:**

Vokabeln Lernen im Sekundentakt für Jugendliche (ab 11 J.)  
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Schüler\*innen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt den Kursteilnehmer\*innen die besten Vokabel-Lernen-Tricks.

**241861001**

Dipl.-Päd. Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor  
Donnerstag, 07.03.2024, 16:00 - 18:00  
Gebühr: 32,00 €, (nach Anmeldung Link via Mail) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Fit in Mathematik (Osterferien)**

für Realschüler\*innen der 10. Klasse. In diesem Kurs wird die schriftliche Realschulprüfung Mathematik vorbereitet. Der Referent vermittelt, wie man die Prüfung richtig, strategisch und zielorientiert bearbeitet. Es werden die Schwerpunkte der Prüfung herausgestellt und es wird unter Prüfungsbedingungen anhand von Musterklausuren trainiert. Gerne können Fragen mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Formelsammlung, Mathebuch, die eigenen Aufschriebe, Taschenrechner, Geodreieck, Zirkel, Lineal, Parabelschablone, Stifte in verschiedenen Farben und kariertes Papier.

**24187000**

Olaf Arnold  
3x Mi. bis Fr. 03.04.2024 - 05.04.2024, 14:00 - 17:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 90,00 €

**Gesellschaft-Natur-Umwelt**

**Mama - Baby - Outdoor**

Quality time für beide  
Näheres siehe Seite 9.

**24183136**

Annette Rosner, Geburtsvorbereiterin und ganzheitliche Gedächtnistrainerin  
3x Do. 21.03.2024 - 25.04.2024, 10:00 - 11:30  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schadenweiler Hof  
Gebühr: 45,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Schach - Workshop**

von 8 - 99 Jahren  
Hier geht es um die Grundlagen, die man benötigt um Schach spielen zu können. In kleiner Runde erfahren die Teilnehmenden von einem erfahrenen Dozenten alles Wissenswerte zu diesem beliebten Spiel. Gerne dürfen sich auch Eltern und Kinder anmelden. Grundkenntnisse der Schachregeln sind erforderlich.

**24121140**

Andreas Dornauf  
4x Fr. 12.04.2024 - 03.05.2024, 18:00 - 19:30  
Arbeiterwohlfahrt AWO, Morizplatz 7, Rottenburg  
Gebühr: 48,00 €

**Science-Kids: Naturwissenschaftliche Experimente für Grundschulkids**

An jedem Kurstag wollen wir etwas Neues erforschen und ausprobieren. Beim Experimentieren mit Gummibärchen und Kressesamen können die Kinder eigene Forschungsideen ausprobieren. Die Dozentin freut sich auf kreative Ideen. „Langzeitversuche“ dürfen mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schere und Buntstiften, 7 leere Joghurtbecher, 1 kleines Schraubdeckelglas

**24181103**

Rabea Randler  
3x Do. 18.04.2024 - 02.05.2024, 15:00 - 16:30  
Grundschule Oberndorf, Foyer, Eduard-Spranger-Straße 17  
Gebühr: 42,00 €

**Eltern & Kinder**

**Mit dem Baby durch das ganze Jahr**

Eine spannende Zeit die da auf euch Eltern zukommt. In diesem Kurs werdet ihr durch diese besondere Zeit begleitet und habt die Möglichkeit einen intensiven Kontakt zum eigenen Baby aufzubauen. Ihr bekommt viele Spielanregungen, wir singen, machen Knireiter, Finger- und Bewegungsspiele. Es gibt vielfältige Alltagstipps und Informationen zum jeweiligen Entwicklungsstand eures Kindes. Außerdem könnt ihr erste Kontakte zu Eltern und Kindern im gleichen Alter knüpfen und es gibt viel Raum zum Austausch. Mitbringen solltet ihr viel Spaß, ein Handtuch oder Unterlage fürs Baby, etwas zu trinken und leichte Kleidung da der Raum gut geheizt sein wird.

**für Kinder, die von November 2023 bis Februar 2024 geboren wurden**

**241831115**  
Stefanie Küpper, Tagesmutter u ausgebildete Leiterin für Kleinkindgruppen  
8x Fr. 03.05.2024 - 12.07.2024, 09:00 - 10:30  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 99,50 €

**für Kinder, die von Juli bis Oktober 2024 geboren werden**

**241831116**  
Stefanie Küpper, Tagesmutter u ausgebildete Leiterin für Kleinkindgruppen  
8x Fr. 03.05.2024 - 12.07.2024, 10:45 - 12:15  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 99,50 €

**Mama - Baby - Outdoor**

Quality time für beide  
Für frischgebackene Mamas mit ihren Babys: Bei einem Spaziergang in entspannender Waldatmosphäre lernen wir:  
- Beckenbodenübungen  
- Massagegriffe für die Babys  
- einfache Memo-Techniken zur Steigerung der Merkfähigkeit.  
Die Kleinen können in einer Babytrage oder im geländegängigen Kinderwagen immer mit dabei sein. Bei schlechtem Wetter wird der Kurstermin verschoben.  
Bitte mitbringen: Trinkflasche (Wasser), feste Schuhe, Babytrage oder geländegängiger Kinderwagen

**24183136**

Annette Rosner, Geburtsvorbereiterin und ganzheitliche Gedächtnistrainerin  
3x Do. 21.03.2024 - 25.04.2024, 10:00 - 11:30  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schadenweiler Hof  
Gebühr: 45,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Häschen hüpf - Back- und Kochideen für ein Osterfrühstück**

Eltern - Kind - Workshop (4 bis 7 Jahre)  
Kinder lieben Ostern - noch schöner wird es mit einem selbstgebackenen Häschen, einem herzhaften Osterkringel, einem leckeren Brotaufstrich und vielen bunten Eiern. Wir bereiten gemeinsam herzhaft und süße Osterleckereien zu, basteln und malen eine Deko und schlemmen. Bitte mitbringen: Leere Gefäße, um etwas von den Speisen mitnehmen zu können. was man mit den anderen an Lieblingsmusik teilen möchte.

**24183500**

Barbara Gasperlin  
Dienstag, 12.03.2024, 16:30 - 19:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 30,00 €, inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten für Eltern und Kind

**Eine leckere Ostertorte gemeinsam backen**

für Eltern/Großeltern u. Kinder ab 5 Jahren  
Verbringe einen tollen Nachmittag mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel und backt gemeinsam eine tolle, leckere Ostertorte. Am Ende des Kurses darfst du deine Torte natürlich mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze falls gewünscht, Gefäß für Gebäck

**24183630**

Kati Eiting  
Samstag, 16.03.2024, 14:00 - 18:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 51,70 €, (inkl. 25,00 € Materialkosten)

**Kunstvolle Letter Cakes gemeinsam backen und dekorieren**

für Eltern/Großeltern und Kinder ab 5 Jahren  
Letter Cakes sind Torten in Form von Buchstaben, die mit Süßigkeiten wie Macarons, Blüten oder Früchten verziert werden. Verbringe einen tollen Nachmittag mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel und backt gemeinsam einen tollen, leckeren Letter Cake mit deinem Anfangsbuchstaben. Die Dozentin zeigt euch, wie man den Kuchen wunderschön verziert. Am Ende des Kurses darfst du deine Torte natürlich mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze falls gewünscht, Gefäß für Gebäck

**24183631**

Kati Eiting  
Samstag, 22.06.2024, 14:00 - 18:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 51,70 €, (inkl. 25,00 € Materialkosten)

**Babymassagekurs**

(von der 6.-8. Lebenswoche bis zum aktiven Krabbelalter)  
Näheres siehe Seite 56.

**24186032H**

Babymassagekursleiterin Ramona Kurz  
5x Di. 05.03.2024 - 16.04.2024, 09:30 - 10:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 68,00 €, (inkl. Massageöl) nicht ermäßigbar (außer KBC)

NEU

NEU

NEU

NEU

**Papagena und Papagena - Vögel aus Ton**  
Eltern-Kind-Workshop ab 5 Jahren  
Näheres siehe Seite 13.

**24182604G**  
Siegfried Weston  
Mittwoch, 06.03.2024, 15:00 - 17:15  
Mittwoch, 20.03.2024, 15:00 - 17:15  
Grundschule Baisingen, Werkraum, Kaiserstr.6  
Gebühr: 48,00 €, Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

**Orlando und Ottilie - Gartenwichtel aus Ton**

Eltern - Kind - Workshop ab 5 Jahren  
Näheres siehe Seite 13.

**24182605G**  
Siegfried Weston  
Mittwoch, 24.04.2024, 15:00 - 17:15  
Mittwoch, 08.05.2024, 15:00 - 17:15  
Grundschule Baisingen, Werkraum, Kaiserstr.6  
Gebühr: 48,00 €, Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

**Alpaka - Frühlingwanderung für Groß und Klein ab 6 Jahren**

Wanderung für Eltern mit Kind  
Näheres siehe Seite 8.  
**241800012B**  
Sonja Fuhrer  
Freitag, 26.04.2024, 14:00 - 16:00  
Birkenhof Alpakas Seeborn, Bondorfer Straße 49  
Gebühr: 51,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Spiel, Bewegung und Spaß in Hirrligen**

für Eltern und Kind  
Komm mit ins Land der Bewegung - in der Turnhalle ist einiges los! Kinder lernen mit Unterstützung der Erwachsenen den Umgang mit kleinen und großen Geräten. Dabei wird den Kindern auch die Gelegenheit geboten, eigene Bewegungs- und Spielideen zu entwickeln.

**für Eltern und Kind (2 - 3 Jahre)**  
**24183118H**  
Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 16:00 - 16:45  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

**für Eltern und Kind (3 - 4 Jahre)**  
**24183119H**  
Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 16:45 - 17:30  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

**für Kinder (4 bis 5 Jahre)**  
**24183120H**  
Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 17:30 - 18:15  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Spiel und Bewegung in Kiebingen**  
Gesunde und altersgemäße Bewegung fördert die Koordination und die Beweglichkeit Ihrer Kinder und macht ihnen Spaß.

**für Eltern und Kind (1,5 - 3 Jahre)**  
**24183105K**  
Roland Kurz  
11x Fr. 08.03.2024 - 21.06.2024, 15:45 - 16:45  
Sülchgauhalle Kiebingen, Kl. Turnhalle, Im Unterdorf 28  
Gebühr: 78,00 €

**für Eltern und Kind (3 - 5 Jahre)**  
**24183104K**  
Roland Kurz  
11x Fr. 08.03.2024 - 21.06.2024, 14:45 - 15:45  
Sülchgauhalle Kiebingen, Kl. Turnhalle, Im Unterdorf 28  
Gebühr: 78,00 €

**Spiel und Bewegung in Ergenzingen**  
für Eltern und Kind  
Gemeinsam mit Mama oder Papa klettern, rutschen, hüpfen, drehen, ziehen, rollen, springen, balancieren. Vielseitige, altersgerechte Bewegungserfahrungen und Spielangebote unterstützen die natürliche Freude an Bewegung, ermöglichen die spielerische Begegnung mit Gleichaltrigen, regen die motorische und gesamte persönliche Entfaltung an und machen einfach Spaß!

**24183115R (1,5 - 2,5 Jahre)**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 16:00 - 16:45  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

**für Eltern und Kind (2,5 - 3,5 Jahre)**  
**24183116R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 16:50 - 17:35  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

**für Eltern und Kind ab 3,5 Jahren**  
**24183117R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 17:40 - 18:25  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

Teens

**ONLINE-Workshop:**  
Vokabeln lernen im Sekundentakt für Jugendliche (ab 11 J.)  
Näheres siehe Seite 9.

**241861001**  
Dipl.-Päd. Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor  
Donnerstag, 07.03.2024, 16:00 - 18:00  
Online  
Gebühr: 32,00 €, (nach Anmeldung Link via Mail) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Capoeira**  
für alle (10 - 99 Jahre)  
Näheres siehe Seite 9.

**24183139**  
Terra Pasqualini  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 17:30 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 150,00 €

**Tanzen wie die Stars**  
(10 - 15 Jahre)  
Showdance/Streetdance  
Näheres siehe Seite 14.

**24182302**  
Sandro Wiltschek  
10x Fr. 08.03.2024 - 14.06.2024, 17:45 - 18:45  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 69,50 €

**Design- und Nähwerkstatt an 2 Samstagen: Jersey Top**  
ab 12 Jahren  
Näheres siehe Seite 12.

**24182907**  
Modedesignerin Irina Hagel, Modedesignerin  
2x Sa. 09.03.2024 - 16.03.2024, 09:00 - 12:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 82,00 € 3 bis 5 TN, ab 6 TN 58,00 €

**Aus dem Bauch heraus ins Wort :**  
Kreatives Schreiben für Beginner\*innen ab 15 Jahren  
Näheres siehe Seite 23.

**24120402**  
Janne Wagler, Schauspielerin und Regisseurin  
3x Mi. 10.04.2024 - 24.04.2024, 18:00 - 20:00  
Künstlerhof, Atelier Theater Gobel, Klausenstraße 25  
Gebühr: 56,00 €

**Keramik**  
für Jugendliche (11 - 16 J.)  
Näheres siehe Seite 12.

**24182612**  
Adelheid Hahn  
Samstag, 13.04.2024, 14:00 - 17:30  
Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 17:30  
Eugen-Bolz-Gymnasium, Werkraum  
Gebühr: 59,00 €, zzgl. ca. 6,00 € für Material (im Kurs zu zahlen)

**Freie Formen aus Speckstein**  
für Erwachsene und Jugendliche  
Näheres siehe Seite 11.

**24120817**  
Angelika Pazidis  
Samstag, 23.03.2024, 09:30 - 16:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 59,00 €, zzgl. Kosten für Specksteine pro Kilo ca. 2,80€ (im Kurs zu zahlen)

**Plastizität mit Volumen und Schatten zeichnerisch erzeugen**  
Näheres siehe Seite 12.

**24120713**  
Olga Sitner  
3x Di. 09.04.2024 - 23.04.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 46,00 €, Materialien werden gestellt und sind in der Gebühr mit inbegriffen.

**Fotoworkshop**  
für Teens (14 bis 18 Jahre)  
Näheres Siehe Seite 12.  
Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

**24182601**  
Rainer Mozer  
Freitag, 26.04.2024, 15:00 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 34,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Workshop Silberschmieden im Atelier der Gold- und Silberschmiede**  
für alle ab 13 Jahren  
Näheres siehe Seite 12.

**24121012**  
Michael Uhlig  
Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 18:00  
Ort: Gold- und Silberschmiedeatelier Uhlig, Tübingen  
Gebühr: 64,00 €, zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch und zzgl. 4,00 € Werkzeugverschleiß (beides im Kurs zu zahlen) nicht ermäßigbar (außer KBC)  
Bei anderen Maßen für Silber oder bestimmten Vorstellungen, bitte mit dem Kursleiter 2 Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten (mobil: 0174 - 9883615 oder mail: uhligst@t-online.de). Silberpreisliste u. weitere Infos unter: [www.uhlig-silberschmiedekurs.de](http://www.uhlig-silberschmiedekurs.de).

**Samstagsworkshop: Vietnamesische Kampfkunst**  
und Selbstachtung ab 14 Jahren  
Vovinam ist eine vielseitige Kampfkunst, die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit genauso fördert wie Konzentration und Selbstvertrauen. Neben Fitness und Koordination steht die Selbstverteidigung im Vordergrund. Wir begleiten unsere Schüler\*innen langfristig und individuell auf dem Weg zu ihrem Ziel.

**24183107**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 16.03.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € (nicht ermäßigbar)

**24183109**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 13.04.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € (nicht ermäßigbar)

**24183111**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 04.05.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € (nicht ermäßigbar)

**24183113**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 15.06.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € (nicht ermäßigbar)

**24183115**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 13.07.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € (nicht ermäßigbar)

**Vietnamesische Kampfkunst in Wolfenhausen**

und Selbstachtung ab 14 Jahren  
Vovinam ist eine vielseitige Kampfkunst, die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit genauso fördert wie Konzentration und Selbstvertrauen. Neben Fitness und Koordination steht die Selbstverteidigung im Vordergrund. Wir begleiten unsere Schüler\*innen langfristig und individuell auf dem Weg zu ihrem Ziel.

**24183101N**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 19:00 - 20:30  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 141,50 €

**24183102N**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
17x Mo. 04.03.2024 - 22.07.2024, 18:30 - 20:00  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 160,00 €

Ferienangebote

**Osterwerkstatt**

Kreativwoche für Kinder im Grundschulalter in den Osterferien  
In der Osterwerkstatt erwartet euch ein tolles Programm: Ihr gestaltet Papier mittels verschiedener Farbe- und Drucktechniken. Anschließend wird eine Collage auf Leinwand geklebt. Aus Ton entstehen ein Fantasietier und Gefäße, die von der Dozentin gebrannt und glasiert werden. Beim Papierschöpfen dürft ihr euer individuelles Papier selbst herstellen, das auch bemalt und mit eigenen Stempeln gestaltet wird. Bitte mitbringen: Schere und Klebstift, Vesper und Getränke, Kleidung zum Basteln und Rausgehen,

**24187001**  
Siegfried Weston  
4x Mo. bis Do. 25.03.2024 - 28.03.2024, 09:00 - 12:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 128,00 €, inkl. 26,00€ Materialgebühr  
Geschwister erhalten je 10 % Rabatt auf die Gebühr

**Kreativ-Werkstatt „Ton und Speckstein“**

Kennst du das Naturmaterial „Ton“? Wir möchten in diesen ersten beiden Tagen die Formbarkeit und die Geschmeidigkeit des Tons kennenlernen und daraus kreieren, was ihr gerne gestalten und erarbeiten möchtet. Nach einem kurzen gemeinsamen Einstieg dürft ihr eure Wünsche umsetzen. Zum Schluss geben wir der Gestaltung durch die Tonfarben noch einen tollen Ausdruck. Nach dem Trocknungs- und Brennvorgang dürft ihr eure Kunststücke abholen. An zwei Tagen könnt ihr mit Speckstein, einem farbigen, sehr weichen, geschmeidigen Gestein experimentieren. Der Speckstein kann mit verschiedenen Werkzeugen, (Hammer und Meißel, Säge, Raspel oder Feile) bearbeitet werden. Auch wer bisher keine Erfahrung mit Speckstein hat, kann in kurzer Zeit mit etwas Geduld kleinere Schmuckstücke, Tierfiguren oder Hand-schmeichler herstellen. Wir freuen uns auf euch! Bitte mitbringen: Schürze, Vesper und Getränk.

**in den Pfingstferien für Grundschul Kinder**  
**24187005**  
Adelheid Hahn, Marlene Barth  
27.05.2024 - 31.05.2024  
Montag, 27.05.2024, 09:00 - 12:30  
Dienstag, 28.05.2024, 09:00 - 12:30  
Mittwoch, 29.05.2024, 09:00 - 12:30  
Freitag, 31.05.2024, 09:00 - 12:30  
Eugen-Bolz-Gymnasium, Werkraum  
Gebühr: 113,00 € (inkl. 11,00€ Materialkosten)  
Geschwister erhalten je 10 % Rabatt auf die Gebühr

**in den Sommerferien für Grundschul Kinder**  
**24187006**

Adelheid Hahn, Marlene Barth  
5x Mo. bis Fr. 09.08.2024, 09:00 - 12:30  
Eugen-Bolz-Gymnasium, Werkraum  
Gebühr: 138,50 €, Geschwister erhalten je 10 % Rabatt auf die Gebühr  
Die Kursgebühr enthält 11,00€ Materialkosten.

**DIY Workshop - Tetra Pak upcycling und Schlüsselanhänger aus Makramee**  
in den Osterferien (8-12 Jahre)  
Näheres siehe Seite 49.

**24182101R**  
Michaela Baier  
Mittwoch, 27.03.2024, 09:30 - 12:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 32,00 €, inkl. 10,00 Euro Materialkosten  
Geschwister erhalten je 10 % Rabatt auf die Gebühr

**Kinderferienprogramm Naturerfahrung:**

in den Pfingstferien  
Wiese-Kräuterwerkstatt-Natur (7-12 Jahre)  
Alle Bäume und Pflanzen wachsen im Monat Mai so wunderschön, wie auch die Kräuter auf unseren Wiesen. Gemeinsam mit der Dozentin, Claudia Sandler, werdet ihr nach gut riechenden Kräutern Ausschau halten und einige davon sammeln. Anschließend werden wir dann gemeinsam Limonade, Smoothies, Blütenkekse und ein tolles Mittagessen daraus zaubern. Ein weiteres Highlight des Kurses ist die Herstellung eines eigenen Lippenpflegestiftes, den ihr mit nach Hause nehmen dürft. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, eine Schürze, Klebstoff und Schere und gegebenenfalls ein kleines Vesper und Getränk .

**24187008R**  
Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
2x Mo. 27.05.2024 u. Di. 28.05.2024, 09:00 - 14:00  
Gemeinschaftsschule im Gäu, Küche, Ergenzingen, Komstraße 25  
Gebühr: 95,00 €, inkl. 15,00€ Materialgebühr  
Geschwister erhalten je 10 % Rabatt auf die Gebühr

Kreatives & Kultur

**Graffiti - Mal - Atelier**

ab 10 Jahre  
Es werden Grundlagen der Malerei vermittelt, Farbmischungen hergestellt und verschiedene Gestaltungstechniken kennengelernt. Dabei kommen Siebdruck- und Sprayerschablonen zum Einsatz. Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze  
**24182403**  
Siegfried Weston  
2x Mi. 10.04.2024 - 17.04.2024, 16:00 - 18:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 46,00 €, Materialkosten (ca.5,00€) werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

**Freie Formen aus Speckstein**

für Erwachsene und Jugendliche  
Speckstein ist der weichste Naturstein, es gibt ihn in vielen unterschiedlichen Farben, Marmorierungen und Nuancen. Mit Raspeln, handlichen Specksteineisen und Schmirgelpapier lassen sich daraus ausdrucksvolle Werke gestalten. Wir arbeiten ohne Vorlage sondern vielmehr aus dem Gefühl und der Empfindung heraus, die der Stein uns vermittelt. So verwandelt sich der ursprüngliche Gesteinsbrocken immer mehr zu einer freien, individuell gestalteten Form. Lassen Sie sich überraschen!  
Vorkenntnisse nicht notwendig.

**24120817**  
Angelika Pazidis  
Samstag, 23.03.2024, 09:30 - 16:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 59,00 €, zzgl. Kosten für Specksteine pro Kilo ca. 2,80€ (im Kurs zu zahlen)

**Zaubern lernen - Die 3 Geheimnisse der Mumie**

Zauber-Workshop Teil 3 für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren  
Wir zaubern mit Münzen, Spielkarten, einem Zauberstöpsel und vielem mehr. Der Zauberer Marco Lu ([www.marcolu.de](http://www.marcolu.de)) übt mit euch magische Kunststücke und lüftet das Geheimnis der Mumie. Alle Tricks und Kunststücke dürfen wieder nach Hause genommen werden.

**24185010** NEU  
Markus Lupold  
Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 13:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 46,00 €, Gebühr inkl. 17,00€ Materialkosten

**Fotoworkshop**

Gute Bilder mit dem Smartphone machen  
Um gute Bilder zu machen, braucht man nicht unbedingt eine teure Kameraausrüstung: Auch mit dem Handy oder Smartphone gelingen gute Aufnahmen. In dem Fotoworkshop besprechen wir die Grundlagen für Bildaufbau und Bildgestaltung, Goldener Schnitt, Führungslinien, Bildausschnitt - mit vielen Tipps und Beispielen finden wir den Weg zum besten Ergebnis. Welche Bildqualität verlangen Facebook, Instagram und TikTok, müssen sie bearbeitet werden? Praktische Übungen mit dem Smartphone ergänzen die theoretischen Anleitungen.  
Bitte eigenes Smartphone mitbringen.

**für Kids (10 bis 14 Jahre)**

**24182500**  
Rainer Mozer  
Freitag, 19.04.2024, 15:00 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 34,00 €

**für Teens (14 bis 18 Jahre)**

**24182601**  
Rainer Mozer  
Freitag, 26.04.2024, 15:00 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 34,00 €

**Plastizität mit Volumen und Schatten zeichnerisch erzeugen**

Der Frage, wie man die Plastizität von Objekten und Strukturen darstellen kann, gehen wir intensiv in dem Kurs nach. Diverse zeichnerische Werkzeuge und Techniken helfen uns dabei. Teilnahme ab 15 Jahren möglich.

**24120713** NEU  
Olga Sitner  
3x Di. 09.04.2024 - 23.04.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 46,00 €, Materialien werden gestellt und sind in der Gebühr mit inbegriffen.

**Gestalten mit Knetbeton (8 - 13 Jahre)**

Mit Knetbeton kannst du dich künstlerisch und handwerklich ausprobieren. Knetbeton lässt sich durch seine weiche Beschaffenheit in verschiedenster Form bearbeiten: Kneten, Formen, Ausrollen, Schneiden, Ausstechen oder Modellieren. Gemeinsam lassen wir kleine und größere Objekte entstehen - z.B. lustige Schnecken, Pilzstecker für den Garten, Teller, Wichtel, Anhänger oder du gestaltest ganz frei ein Fantasiegebilde. Nach dem Trocknen ist dein Kunstwerk fertig. Entweder du belässt es in der stylischen Betonoptik, oder malst es nach Belieben mit Acrylfarben an.  
Bitte mitbringen: Malkittel/Schürze

**24182608** NEU  
Lucia Zegowitz, Karin Fuchs-Schmidt  
Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 12:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 32,00 €, Materialkosten sind in der Gebühr enthalten. nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Keramik für Kinder (6 - 10 J.)**

Ton ist das Material, das viele Menschen, vor allem auch Kinder interessiert. Es ist wunderbar weich, gut formbar und bietet einen sinnlich-musischen Ausgleich. Ihr könnt während dieser Zeit schöpferisch tätig sein und nach einem kleinen Einstieg steht die erfahrene Kursleiterin euch bei, eure eigenen Wünsche und Vorstellungen zu erfüllen.  
Bitte mitbringen: Schürze/Malkittel, Wellholz, Ideen und Wünsche, kleines Vesper und Getränk  
**24182611**  
Adelheid Hahn  
Sa. 13.04.2024, u.Sa. 20.04.2024, 09:00 - 12:30  
Eugen-Bolz-Gymnasium, Werkraum  
Gebühr: 59,00 €, zzgl. ca. 6,00 € für Material (im Kurs zu zahlen)

**Keramik für Jugendliche (11 - 16 J.)**

„Bewegung wird Gestalt“ - wer etwas mit den Händen berührt, wird selbst berührt. Der Ton lädt euch ein zum Tasten, Probieren und Greifen. Dabei nimmt er jede Bewegung auf und lässt Gestaltung und Verwandlung zu. So kann man seine Bedürfnisse ausdrücken, ihnen Gestalt geben und bisher ungenutzte Möglichkeiten entfalten.  
Bitte mitbringen: Schürze/Malkittel, Wellholz, Ideen und Wünsche, kleines Vesper und Getränk  
**24182612**  
Adelheid Hahn  
2x Samstag, 13.04.2024 u. 20.04.2024, 14:00 - 17:30  
Eugen-Bolz-Gymnasium, Werkraum  
Gebühr: 59,00 €, zzgl. ca. 6,00 € für Material (im Kurs zu zahlen)

**Design- und Nähwerkstatt an 2 Samstagen: Jersey Top**

ab 12 Jahren  
Entwirf dein individuelles Top mithilfe eines Schnittmusters. Die Modedesignerin zeigt dir, wie du dekorative Applikationen, Steppungen und Verzierungen anbringen kannst.  
Bitte mitbringen: Jersey Stoff 110 x 140 cm, farblich passende Nähgarne, eine Stoff- und Papierschere, Klebeband, Lineale, Stifte, Schneidkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähnaedeln, Stoffreste für Applikationen, Textilmarker und -farben.

**24182907**  
Modedesignerin Irina Hagel  
2x Sa. 09.03.2024 u. 16.03.2024, 09:00 - 12:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 82,00 € 3 bis 5 TN, ab 6 TN 58.00 €

**DIY Workshop - Tetra Pak upcycling und Schlüsselanhänger aus Makramee**

in den Osterferien (8-12 Jahre)  
Näheres siehe Seite 49.

**24182101R** NEU  
Michaela Baier  
Mittwoch, 27.03.2024, 09:30 - 12:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 32,00 €, inkl. 10,00 € Materialkosten.

**Hinweis zu den Silberschmiedekursen:**

Wenn Sie andere Maße für Silber brauchen oder bestimmte Vorstellungen haben, bitte dazu mit dem Kursleiter zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten (Mobil: 0174 - 9883615 oder Mail: [uhligst@t-online.de](mailto:uhligst@t-online.de)). Silberpreisliste und weitere Informationen unter: [www.uhlig-silberschmiedekurs.de](http://www.uhlig-silberschmiedekurs.de). nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Workshop Silberschmieden im Atelier der Gold- und Silberschmiede**

für alle ab 13 Jahren  
Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Im Kurs können zwei Streifen verarbeitet werden. Anfänger\*innen erarbeiten zuerst einen einfachen Ring. Für Fortgeschrittene ist es auch möglich, Steine zu fassen. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen

**24121012** NEU  
Michael Uhlig  
Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 18:00  
Gold- und Silberschmiedeatelier Uhlig, Tübingen  
Gebühr: 64,00 €, zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch und zzgl. 4,00 € Werkzeugverschleiß (beides im Kurs zu zahlen)  
Bei anderen Maßen für Silber oder bestimmten Vorstellungen, bitte mit dem Kursleiter (2 Wochen vor Kursbeginn) Rücksprache halten (mobil: 0174 - 9883615 oder mail: [uhligst@t-online.de](mailto:uhligst@t-online.de)). Silberpreisliste und weitere Informationen unter: [www.uhlig-silberschmiedekurs.de](http://www.uhlig-silberschmiedekurs.de). nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Silberschmieden für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. AnfängerInnen arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Fortgeschrittene können bereits Steine einfassen. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen.

**24121016R** NEU  
Michael Uhlig  
10.03.2024 - 10.03.2024  
Sonntag, 10.03.2024, 10:00 - 17:00  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 65,00 €, Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden im Kurs abgerechnet.

**Wir schmieden echte Silberkreuze für die Kommunion**

mit Edelsteinen und Innengravur  
Das Kreuz ist das Symbol des Christentums. Ein Kreuz selbst herzustellen, ist etwas ganz Besonderes. Unter fachkundiger Anleitung wird mit verschiedenen Techniken wie Biegen, Hämmern, Prägen, Schleifen, Polieren und Mattieren ein individuell gestaltetes Silberkreuz hergestellt. Auf der Rückseite des Kreuzes wird noch der Name und das Herstellungsjahr graviert. Wer möchte, kann in das Kreuz einen echten Edelstein einsetzen (Kosten: 8 - 16 €).  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein kleines Vesper und Getränk, Haargummi (bei langen Haaren). Bitte geeignete Kleidung anziehen.

**24182105CR**  
Michael Uhlig  
Samstag, 09.03.2024, 09:30 - 13:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 40,00 €, zuzügl. 4,00 € Werkzeugverschleiß und Materialkosten je nach Verbrauch (bitte beim Kursleiter im Kurs begleichen). Die aktuellen Silberpreise finden Sie unter [www.uhligst.de](http://www.uhligst.de) (Kosten ca. 14 - 31 €).

**24182101CR**  
Michael Uhlig  
Samstag, 09.03.2024, 14:00 - 17:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: siehe oben

**Lust zu malen? Ausdrucks malen im Atelier in den Osterferien**

für Kinder von 5-11 Jahren  
In unserer Gesellschaft werden Kinder bereits früh mit Leistungserwartungen konfrontiert. Daher ist es wichtig, dass es Orte gibt, wo sie ihr Eigenes tun können, sie sich auf sich selbst besinnen können und nur der eigene, persönliche Maßstab zählt. Das Atelier für Ausdrucks malen möchte so ein Ort sein. Beim Ausdrucks malen ist es möglich, in die eigene Bilderwelt einzutauchen, ohne an bestimmten Normen gemessen zu werden. Es gibt keine Vorgaben, keinen Leistungsdruck und keine Bewertung. Es lädt ein, malend zu spielen, auszuprobieren, zu experimentieren. Wir malen im Stehen mit leuchtenden Gouachefarben.

**24182400N** NEU  
Ausdrucks malbegleiterin Angela Gross  
Mittwoch, 03.04.2024, 14:00 - 15:30  
Atelier Gross, Remmingsheim  
Gebühr: 22,00 €, (minkl. Materialkosten) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Papagena und Papageno - Vögel aus Ton**

Eltern-Kind-Workshop ab 5 Jahren  
Lustige Vögel aus Ton - ein Angebot für Kinder, Eltern, Großeltern und Paten. Ton ist ein idealer Werkstoff für Groß und Klein. Viele Gestaltungsmöglichkeiten ergeben sich durch das Material. Gemeinsam erschaffen und erleben steht diesem Workshop im Vordergrund.

**24182604G** NEU  
Siegfried Weston  
Mittwoch, 06.03.2024 u. 20.03.2024, 15:00 - 17:15  
Grundschule Baisingen, Werkraum, Kaiserstr.6  
Gebühr: 48,00 €, Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

**Orlando und Otilie - Gartenwichtel aus Ton**

Eltern - Kind - Workshop ab 5 Jahren  
Miteinander Zeit verbringen und kreativ arbeiten. Gemeinsam eine Idee entwickeln und daraus ein Werk entstehen lassen, ist eine wunderbare Erfahrung für Groß und Klein. Die beiden lustigen Gartenwichtel „Orlando und Leonore“ entstehen im Kurs.

**24182605G** NEU  
Siegfried Weston  
Mittwoch, 24.04.2024, 15:00 - 17:15  
Mittwoch, 08.05.2024, 15:00 - 17:15  
Grundschule Baisingen, Werkraum, Kaiserstr.6  
Gebühr: 48,00 €, Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

**Bewegung, Tanz & Ernährung**

**Bewegung**

**Capoeira**  
für alle (10 - 99 Jahre)  
Willkommen in der faszinierenden Welt von Capoeira! Tauche ein in den mitreißenden brasilianischen Kampftanz, der Bewegung, Musik und Kultur vereint. Unser Kurs öffnet die Türen für Menschen aller Altersgruppen, die ihre Fitness verbessern, ihre Körperbeherrschung erweitern und eine enge Gemeinschaft erleben möchten. Von Anfängern bis hin zu Fortgeschrittenen - entdecke die pulsierende Energie von Capoeira, während du dich in fließenden Bewegungen, geschmeidigen Akrobatikelementen und der mitreißenden Musik verlierst. Lass uns gemeinsam den Rhythmus dieser fesselnden Kunstform spüren. Bitte mitbringen: Sportkleidung (lange Hose), Handtuch und Getränk.

**24183139**  
Terra Pasqualini  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 17:30 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 150,00 €

**Jumping® Kids**

(5 bis 8 Jahre)  
Mit Musik und viel Spaß an der Bewegung hüpfen wir uns auf dem Trampolin fit und lernen dabei verschiedene Choreografien, Sprünge und dynamische Sprints. Jumping Fitness für Kids ist somit der ideale Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule. Bitte mitbringen: Handtuch, Hallenturnschuhe und Getränk.

**24183138**  
Silvana Jakimovskij  
13x Do. 14.03.2024 - 11.07.2024, 15:50 - 16:50  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 87,00 €

**Mama - Baby - Outdoor**

Quality time für beide  
Näheres siehe Seite 9.  
**24183136**  
Annette Rosner, Geburtsvorbereiterin und ganzheitliche Gedächtnistrainerin  
3x Do. 21.03.2024 - 25.04.2024, 10:00 - 11:30  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Schadenweiler Hof  
Gebühr: 45,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Yoga für Kids**

(3 - 6 Jahre)  
Näheres siehe Seite 56.  
**24183130H**  
Sandra Burkert, Kinder-Yogalehrerin  
5x Do. 14.03.2024 - 25.04.2024, 15:00 - 15:45  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 29,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Yoga für Kids**

(6 - 10 Jahre)  
Näheres siehe Seite 56.  
**24183131H** NEU  
Kinder-Yogalehrerin Sandra Burkert  
5x Do. 14.03.2024 - 25.04.2024, 16:00 - 16:45  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 29,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Samstagsworkshop: Vietnamesische Kampfkunst**

und Selbstachtung ab 6 Jahren  
Vovinam ist eine vielseitige Kampfkunst, die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit genauso fördert wie Konzentration und Selbstvertrauen. Neben Fitness und Koordination steht die Selbstverteidigung im Vordergrund. Wir begleiten unsere Schüler\*innen langfristig und individuell auf dem Weg zu ihrem Ziel.

**24183106**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 16.03.2024, 15:00 - 16:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183108**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 13.04.2024, 15:00 - 16:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183110**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 04.05.2024, 15:00 - 16:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183112**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 15.06.2024, 15:00 - 16:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183114**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 13.07.2024, 15:00 - 16:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**Samstagsworkshop: Vietnamesische Kampfkunst**

und Selbstachtung ab 14 Jahren  
Näheres zum Inhalt siehe vorhergehende Kurse.

**24183107**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 16.03.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183109**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 13.04.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183111**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 04.05.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183113**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 15.06.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**24183115**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
Samstag, 13.07.2024, 16:30 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar

**Spiel und Bewegung in Ergenzingen**

Gemeinsam mit Mama oder Papa klettern, rutschen, hüpfen, drehen, ziehen, rollen, springen, balancieren. Vielseitige, altersgerechte Bewegungserfahrungen und Spielangebote unterstützen die natürliche Freude an Bewegung, ermöglichen die spielerische Begegnung mit Gleichaltrigen, regen die motorische und gesamte persönliche Entfaltung an und machen einfach Spaß!

**für Eltern und Kind (1,5 - 2,5)**

**24183115R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 16:00 - 16:45  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

**für Eltern und Kind (2,5 - 3,5 Jahre)**

**24183116R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 16:50 - 17:35  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

**für Eltern und Kind ab 3,5 Jahren**

**24183117R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 17:40 - 18:25  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

**Spiel, Bewegung und Spaß in Hirrlingen**

für Eltern und Kind  
Komm mit ins Land der Bewegung - in der Turnhalle ist einiges los! Kinder lernen mit Unterstützung der Erwachsenen den Umgang mit kleinen und großen Geräten. Dabei wird den Kindern auch die Gelegenheit geboten, eigene Bewegungs- und Spielideen zu entwickeln.

**für Eltern und Kind (2 - 3 Jahre)**

**24183118H**  
Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 16:00 - 16:45  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

**für Eltern und Kind (3 - 4 Jahre)**

**24183119H**  
Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 16:45 - 17:30  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

**für Kinder (4 bis 5 Jahre)**

**24183120H**  
Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 17:30 - 18:15  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

**Spiel und Bewegung in Kiebingen**

Gesunde und altersgemäße Bewegung fördert die Koordination und die Beweglichkeit Ihrer Kinder und macht ihnen Spaß.

**für Eltern und Kind (1,5 - 3 Jahre)**

**24183105K**  
Roland Kurz  
11x Fr. 08.03.2024 - 21.06.2024, 15:45 - 16:45  
Süchgauhalle Kiebingen, Kl. Turnhalle, Im Unterdorf 28  
Gebühr: 78,00 €

**für Eltern und Kind (3 - 5 Jahre)**

**24183104K**  
Roland Kurz  
11x Fr. 08.03.2024 - 21.06.2024, 14:45 - 15:45  
Süchgauhalle Kiebingen, Kl. Turnhalle, Im Unterdorf 28  
Gebühr: 78,00 €



**Vietnamesische Kampfkunst in Wolfenhausen**

Vovinam ist eine vielseitige Kampfkunst, die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit genauso fördert wie Konzentration und Selbstvertrauen. Neben Fitness und Koordination steht die Selbstverteidigung im Vordergrund. Wir begleiten unsere Schüler\*innen langfristig und individuell auf dem Weg zu ihrem Ziel.

**ab 6 Jahren**

**24183104N**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
17x Mo. 04.03.2024 - 22.07.2024, 17:30 - 18:30  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 109,00 €

**24183103N**

Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 18:00 - 19:00  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 96,50 €

**ab 14 Jahren**

**24183102N**  
Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
17x Mo. 04.03.2024 - 22.07.2024, 18:30 - 20:00  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 160,00 €

**24183101N**

Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 19:00 - 20:30  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 141,50 €

**Tanz**

**Classic Dance für Kids**

(2. und 3. Klasse)  
Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Zu verschiedenen Musikrichtungen (auch aus dem Bereich der Klassik) werden spielerisch Grundlagen der Tanztechnik (Ballett) erlernt und in Tänze und Bewegungsgeschichten eingebunden. Auch Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit werden dabei geschult. Es bleibt den Kindern viel Raum zum Ausprobieren und sie können ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

**24182300**

Marianne Stegemann  
13x Mo. 04.03.2024 - 01.07.2024, 16:45 - 17:45  
Rettingzentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 95,30 €

**Capoeira**

für alle (10 - 99 Jahre)  
Näheres siehe Seite 13.

**24183139**

Terra Pasqualini  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 17:30 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 150,00 €

**Tanzen wie die Stars**

(10 - 15 Jahre)  
Showdance/Streetdance  
Cooles Steps und trendige Moves werden auf kreative Weise mit einem innovativen, energiegelanten und spaßigen Tanzstil verbunden. Charakteristisch sind Improvisation, genaues Timing und Ausdruck der Persönlichkeit. Nach grundlegenden Bewegungsfolgen wird Schritt für Schritt eine Choreografie erarbeitet.

**24182302**

Sandro Wiltshcek  
10x Fr. 08.03.2024 - 14.06.2024, 17:45 - 18:45  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 69,50 €

**Ernährung**

**Häschen hüpf - Back- und Kochideen für ein Osterfrühstück**

Eltern - Kind - Workshop (4 bis 7 Jahre)  
Kinder lieben Ostern - noch schöner wird es mit einem selbstgebackenen Häschen, einem herzhaften Osterkringel, einem leckeren Brotaufstrich und vielen bunten Eiern.

Wir bereiten gemeinsam herzhaftes und süßes Osterleckereien zu, basteln und malen eine Deko und schlemmen.

Bitte mitbringen: leere Gefäße, um etwas von den Speisen mitnehmen zu können.

**24183500**

Barbara Gasperlin  
Dienstag, 12.03.2024, 16:30 - 19:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 30,00 €, inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten für Eltern und Kind



**Eine leckere Ostertorte gemeinsam backen**

für Eltern/Großeltern und Kinder ab 5 Jahren

Verbringe einen tollen Nachmittag mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel und backt gemeinsam eine tolle, leckere Ostertorte. Am Ende des Kurses darfst du deine Torte natürlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze falls gewünscht, Gefäß für Gebäck

**24183630**

Kati Eiting  
Samstag, 16.03.2024, 14:00 - 18:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 51,70 €, (inkl. 25,00 € Materialkosten)



**Kunstvolle Letter Cakes gemeinsam backen und dekorieren**

für Eltern/Großeltern und Kinder ab 5 Jahren

Letter Cakes sind Torten in Form von Buchstaben, die mit Süßigkeiten wie Macarons, Blüten oder Früchten verziert werden. Verbringe einen tollen Nachmittag mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel und backt gemeinsam einen tollen, leckeren Letter Cake mit deinem Anfangsbuchstaben. Die Dozentin zeigt euch, wie man den Kuchen wunderschön verziert. Am Ende des Kurses darfst du deine Torte natürlich mit nach Hause nehmen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze falls gewünscht, Gefäß für Gebäck

**24183631**

Kati Eiting  
Samstag, 22.06.2024, 14:00 - 18:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 51,70 €, (inkl. 25,00 € Materialkosten)



Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Schwimmen**

**Info zu den Schwimmkursen:**

Mindestkörpergröße: 1,10 m  
10 Minuten vor Unterrichtsbeginn ist der gemeinsame Einlass zur Umkleidekabine (Kabine Schule und Verein).  
In den Kursgebühren ist der Eintritt in das Rottenburger Hallenbad nicht mit eingeschlossen.  
Wir empfehlen den Kauf einer Zehnerkarte. Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, großes Handtuch.

Anmeldungen zu den Schwimmkursen sind nur telefonisch möglich. Bitte melden Sie sich ab 7.2.2024 unter 07472 9833 33.

**Grundlagen 1**

**Kinderschwimmen**

Grundlagen 1 (5 - 9 Jahre)  
Auf spielerische Art und Weise werden die Kinder an das Wasser gewöhnt und erste Kenntnisse zum Brustschwimmen vermittelt. Ziel: Angstfreies Bewegen im Wasser.

**24183212**

Joshua Briel  
12x Fr. 15.03.2024 - 05.07.2024, 16:10 - 16:55  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €

**24183223**

Joshua Briel  
12x Fr. 15.03.2024 - 05.07.2024, 17:05 - 17:50  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €

**24183201**

Theresa Wetzel  
12x Fr. 15.03.2024 - 05.07.2024, 13:30 - 14:15  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €

**Grundlagen 2**

**Kinderschwimmen**

Grundlagen 2 (6 - 10 Jahre)  
Voraussetzung: Die Kinder sollten bereits einen Anfängerkurs absolviert haben oder entsprechende Kenntnisse zur Wassergewöhnung und Grundkenntnisse zum Schwimmstil Brustschwimmen besitzen. Ziel ist es, das „Seepferdchen“ abzulegen.

**24183213**

Heike Schatz  
8x Fr. 08.03.2024 - 17.05.2024, 15:15 - 16:00  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 64,00 €

**24183224**

Heike Schatz  
8x Fr. 08.03.2024 - 17.05.2024, 16:10 - 16:55  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 64,00 €

**24183222**

Theresa Wetzel  
12x Mi. 13.03.2024 - 03.07.2024, 16:30 - 17:15  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €

**24183211**

Joshua Briel  
12x Fr. 15.03.2024 - 05.07.2024, 15:15 - 16:00  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €

**Grundlagen 3**

**Kinderschwimmen**

Grundlagen 3 (6 - 10 Jahre)  
In diesem Kurs werden die Grundlagen der verschiedenen Schwimmstile vermittelt. Voraussetzung: Die Kinder sollten das Seepferdchen abgelegt haben.

**24183205**

Heike Schatz  
8x Fr. 08.03.2024 - 17.05.2024, 17:05 - 17:50  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 64,00 €

**24183210**

Theresa Wetzel  
12x Mi. 13.03.2024 - 03.07.2024, 17:20 - 18:05  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €

**24183202**

Theresa Wetzel  
12x Fr. 15.03.2024 - 05.07.2024, 14:20 - 15:05  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €

**24183203**

Joshua Briel  
12x Fr. 15.03.2024 - 05.07.2024, 14:20 - 15:05  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 96,00 €



Dr. Eva Hammen-Schöppe  
Kinderzahnärztin

Zahnärzte Rottenburg Dres. Kaufmann und Theurer Röntgenstraße 34 72108 Rottenburg  
[www.zahnaerzte-rottenburg.de](http://www.zahnaerzte-rottenburg.de) info@zahnaerzte-rottenburg.de Tel.: 07472/25583



**Fachbereichsleitung:**  
Susanne Anane  
Tel. 07472 983325  
  
susanne.anane@vhs-rottenburg.de

**Migrationsberatung**

Beratung und Hilfen für jugendliche und erwachsene MigrantInnen bieten Karin Kluth-Buchholz (Caritas) und Uwe Gieseler (Diakonie) auch in der vhs an. Sie helfen bei rechtlichen Fragen, vermitteln Sprachkurse, informieren über Kindergarten und Schule, unterstützen bei Bewerbung und Arbeits-/Ausbildungsplatzsuche, begleiten die Anerkennung von beruflichen Qualifikationen, informieren über Sozialleistungen und soziale Fragen, helfen bei der Wohnungssuche, unterstützen bei Krankenversicherung und Arztbesuchen und informieren über Alltags- und Freizeitgestaltung.

**Uwe Gieseler, Karin Kluth-Buchholz**  
Di. 20.02.2024 - 23.07.2024, 12:00 - 13:00  
Rettungszentrum, Raum Z 1, 2. OG

**Karrierewerkstatt - Einzelfallberatung**

Migrantinnen und Migranten, Geflüchtete, Asylsuchende können mit allen Fragen rund um Job- und Ausbildungssuche, Bewerbungsverfahren, Probleme bei der Arbeit und weiteren dazugehörigen Themen zur Beratung kommen. Termine vereinbaren Sie direkt mit **Sabrina Müller**  
0172 9776016 | info@talent-now.de  
Mi. 14.02.2024 - 07.08.2024, 17:30 - 19:00  
ATRIUM, La-Bienne-Weg 33  
Gebühr: keine

**Anerkennungsberatung**

Die IN VIA -dezentrale Anerkennungsberatung in Reutlingen und Tübingen berät Sie kostenlos zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses und begleitet Sie während des Anerkennungsprozesses. Die persönliche Beratung findet in den Räumen der vhs statt. Sie können sich über folgenden Link anmelden und einen Termin reservieren:  
<https://www.iq-webapp.de/anmeldung/invia>  
Oder melden Sie sich direkt bei Frau Grünewald:  
**Sarah Grünewald**  
0160 97097626 | s.gruenewald@invia-drs.de

**Dolmetschernetzwerk Rottenburg International**

Das Dolmetschernetzwerk Rottenburg International unterstützt und begleitet EinwandererInnen in ihrem Integrationsprozess. Die Ehrenamtlichen des Netzwerks haben Kenntnisse in gefragten Fremdsprachen. Sie vermitteln sprachlich und auch kulturell bei Gesprächen in der Schule, im Kindergarten oder beim Arzt. Dafür erhalten sie eine Aufwandsentschädigung, die die Stadt Rottenburg finanziert.  
**Susanne Anane**  
07472 9833-25  
rottenburg.international@vhs-rottenburg.de



Integration



**Jede kann schwimmen lernen!**

Schwimmkurs für Frauen  
Sie möchten schwimmen lernen oder möchten schwimmen üben? In unserer kleinen Schwimmgruppe für Frauen werden Sie von Stunde zu Stunde sicherer im Wasser! Wassertiefe: 1,20 m. In den Kursgebühren ist der Eintritt ins Rottenburger Hallenbad nicht inbegriffen. Wir empfehlen den Kauf einer 10er-Karte. Das Bad kann damit nach dem Kurs weiter genutzt werden.

**ohne Vorkenntnisse**

**24132506**  
12x Sa. 09.03.2024 - 13.07.2024, 12:15 - 13:00  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 84,00 €

**mit Vorkenntnissen**

**24132505**  
15x Di. 05.03.2024 - 09.07.2024, 17:30 - 18:15  
Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
Gebühr: 105,00 €

**Fitness für Frauen**

Dieser Kurs ist für Frauen, die Spaß an der Bewegung haben und sich im geschützten Raum fit halten oder fit werden wollen. Nach einem kurzen Warm-Up kommt ein Workout zu mitreißender Musik, das die Muskulatur kräftigt und die Figur formt. Ein Stretching zu ruhiger Musik rundet die Stunde ab.

**24132210**  
Leonie Kraft  
8x Di. 09.04.2024 - 11.06.2024, 17:00 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 64,00 €



**Internationaler Frauenchor**

Unser Repertoire ist einzigartig - moderne und bekannte Lieder aus aller Welt werden auf Deutsch, Türkisch, Serbisch, Persisch, Ungarisch, Chinesisch u.a. Sprachen gesungen. Wir kommen aus Deutschland und der Welt und sind auch nach den Proben noch gern als bunte Gruppe zusammen. Sie sprechen nicht Türkisch, Serbisch, Persisch ...? Kein Problem, die neuen Lieder lernen alle gemeinsam, musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**22207101**

Evgeniia Wiest  
18x Do. 22.02.2024 - 25.07.2024, 18:30 - 19:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG  
Gebühr: keine, um eine Spende wird gebeten.

**Schwäbisch für Neigschmeuggde**

Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
Würden Sie in Rottenburg schon mal als Grasdagl bezeichnet und haben sich gefreut, weil Hunde ja so nett sind? Wer neu im Schwäbischen ist, tut sich schwer, alles zu verstehen oder den richtigen Ton zu treffen. Nach zwei kurzweiligen Abenden mit Peter Nagel läuft es bestimmt besser.

**24142707**

Peter Nagel  
2x Mi. 10.04.2024 - 17.04.2024, 17:00 - 18:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 20,00 €

**Deutschkurse zur Integration**

Nähere Infos finden Sie auf Seite 45.



Gesellschaft, Umwelt, Technik

**Politik**

**ONLINE: Warum Fachleute und Laien Risiken ganz unterschiedlich bewerten**

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen?

**24110201E**

Prof. Ralph Hertwig, Mitglied von acatech - Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, und der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina  
Dienstag, 20.02.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**Wie „Neu-Russland“ von der Utopie des 18. zur Dystopie im 21. Jahrhundert wurde**

Der Süden der Ukraine ist in Wladimir Putins verzerrtem Geschichtsbild russländische Erbmasse. Als er im April 2014 nach dem Ausbruch des Krieges im Osten der Ukraine plötzlich mit Bezug auf diese Gebiete von Noworossija (dt. Neurusland) zu reden begann, sagte der Begriff nur eingeweihten Spezialist\*innen etwas. Im Rückblick jedoch war diese Wortwahl ein erstes Indiz dafür, dass sich der Machthaber im Kreml auf einen historischen Feldzug begeben wollte. Worum handelt es sich dabei? Welche Geschichte hat diese Region? Wie kann diese Geschichte gelesen werden? Und welche Bedeutung kommt Noworossija als politischem Kampfbegriff zu?

**24110210E**

Dr. Boris Belge  
Mittwoch, 06.03.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Donald Trump und der Populismus in den USA**

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

**24110203E**

Prof. Dr. Michael, Lehrstuhl Hochgeschwender (Lehrstuhl für Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung u. Kulturanthropologie an der LM)  
Sonntag, 10.03.2024, 19:30  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung via Web erforderlich

**ONLINE: Die multiplen Krisen der Gegenwart**

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht. Gustav Seibt ist Essayist, Historiker und Literaturkritiker. Er arbeitet seit 2001 für die Süddeutsche Zeitung.

**24110204E**

Gustav Seibt  
Mittwoch, 20.03.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Russlands Krieg gegen die Ukraine - eine Bilanz nach mehr als zwei Jahren Krieg**

Mit dem Überfall Russlands am 24. Februar 2022 eskalierte ein Konflikt zu einem Krieg gegen die Ukraine, der mit der völkerrechtswidrigen Annexion der Krim im Frühjahr 2014 seinen Ausgang, aber nicht seinen Anfang nahm. Nach über zwei Jahren Krieg ziehen wir gemeinsam Bilanz: Wie ist die innenpolitische Situation in Russland und der Ukraine einzuschätzen? Welche Auswirkungen hat der Krieg auf die europäische Sicherheit? Welche Aussichten auf Frieden gibt es? Anmeldung erforderlich. In Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg und der VHS Landkreis Konstanz. Durchführende VHS ist Winnenden.

**24110212E**

Dr. Rolf Frankenberger  
Dienstag, 16.04.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Die „Alternative für Deutschland“ (AfD) - extrem rechts?**

Gegründet 2013 als EU-skeptische und rechtsliberale Partei durchlebte die „Alternative für Deutschland“ einen ideologischen und personellen Wandel hin zu einer vom Verfassungsschutz beobachteten, im Kern rechtsextremen Partei. Doch was verbirgt sich inhaltlich dahinter? Warum wirkt die Beobachtung durch den Verfassungsschutz nicht abschreckend? Worauf gründen die Wahlerfolge der AfD und was sind ihre zentralen Forderungen im Europa-Wahlkampf? Ausgehend von einer Klärung der Begriffe Konservatismus und Rechtsextremismus beschäftigen wir uns mit den Positionen, Ideologien und Erfolgen der AfD und ordnen sie ein.

**24110217E**

Dr. Rolf Frankenberger  
Dienstag, 14.05.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail



**Fachbereichsleitung:**  
Bodo Müller  
Tel: 07472 9833 40  
  
**Anmeldung/Info:**  
Dagmar Patzold  
Tel: 07472 9833 13

**ONLINE: Demokratie - Warum wir Experten (nicht) vertrauen**

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftler\*innen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Hinter dieser Entwicklung steht die Infragestellung eines „liberalen Wahrheitsregimes“, dessen Funktionsweise soziologisch beschrieben werden kann und auf der Idee der regulativen Wahrheit beruht.

**4110202E**

Prof. Dr. Michael Zürn (irektor der Abteilung „Global Governance“ am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung)  
Montag, 03.06.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**Geschichte / Zeitgeschichte**

**ONLINE: Geschichte u. Zukunft der Mode**

Näheres siehe Seite 23.  
**24110102E**  
Ulrika Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge  
Dienstag, 05.03.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Tito - der ewige Partisan**

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich?  
**24110103E**  
Marie-Janine Calic ist Professorin für Ost- und Südosteuropäische Geschichte an der LMU  
Sonntag, 24.03.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist - die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

**24110106E**

Peter Longerich, Lehrstuhl für moderne Geschichte am Royal Holloway College der Universität London und Gründer des dortigen Holocaust Research Centre.

Donnerstag, 18.04.2024, 19:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Zeitenwende im Indopazifik:**

Der Kollisionskurs zwischen China und den USA während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt - China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs.

Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde.

Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

**24110101E**

Matthias Nass war viele Jahre Korrespondent und stellvertretender Chefredakteur der ZEIT.

Asien und der Indopazifik sind sein Spezialgebiet.

Donnerstag, 02.05.2024, 19:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Gewalt - Die dunkle Seite der Antike**

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren.

Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten.

Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

**24110100E**

Prof. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München. Er ist Ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts.

Sonntag, 12.05.2024, 19:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**Recht - Finanzen****ONLINE: Vermögensaufbau und Vorsorge für Clevere**

Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Anlagemöglichkeiten und deren unterschiedlichen Chancen und Risiken. Die „magische Raute der Vermögensanlage“ wird Ihnen erläutert, um daraus die Eignung verschiedener Anlageprodukte für Sie zu prüfen. Sowohl Finanz-, als auch Versicherungsprodukte werden kritisch hinterleuchtet. Der Referent möchte Sie mit neuen Erkenntnissen in die Lage versetzen, Finanzanlagen, Renditen, Vermögensaufbau zu durchschauen und die für Sie richtigen, fundierten Entscheidungen im Zusammenhang mit Ihren Sparanlagen und Altersvorsorge zu treffen.

**24110324E**

Karl Jaus, Diplom-Wirtschaftsingenieur (FH) und ehrenamtlicher Schuldnerberater.

Montag, 08.04.2024, 19:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Das Geld und der Staat**

Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken  
Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet?  
Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

**24110300E**

Prof. Harold James, Lehrstuhl für Geschichte und Internationale Beziehungen an der Princeton University  
Prof. Eric Monnet, Ökonom u. Wirtschaftshistoriker an der École des hautes études en sciences sociales Paris.

Montag, 29.04.2024, 19:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**Richtig versorgt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Viele Menschen sorgen sich für den Fall, dass sie nicht mehr über ihre eigene medizinische Versorgung, Pflege und Regelung ihrer sonstigen Angelegenheiten bestimmen können. Der Vortrag gibt Auskunft über rechtliche Möglichkeiten, wie im Voraus für den Fall der Fälle verbindliche Handlungsanweisungen festgelegt werden können.

**24110303ER**

Thomas Lowski, Fachanwalt

Donnerstag, 13.06.2024, 19:30

Gemeinschaftsschule im Gäu, Mensa, Ergenzingen, Kornstraße 25

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

**Richtig erben und vererben**

Maschinengeschriebene Testamente, vergessene Erbverträge oder plötzlich auftauchende Kinder - vieles kann dazu führen, dass der letzte Wille doch nicht gilt. Der Vortrag zeigt auf, was Sie beim Testament beachten sollten und wie sich Erben und Enterbte nach dem Erbfall richtig verhalten.

**24110305E**

Thomas Lowski, Fachanwalt

Montag, 17.06.2024, 19:30

vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

**Wie mache ich mein Testament?**

Leichtsinnige Kinder, gierige Schwiegerkinder, geschiedene Ehepartner, nichteheliche Enkelkinder oder hohe Erbschaftsteuer - vieles kann dazu führen, dass vom eigenen Vermögen später wenig übrig bleibt oder es dort ankommt, wo es nicht ankommen soll. Der Vortrag zeigt, wie Sie Ihr Erbe davor schützen, dass es in falsche Hände gelangt

**24110304E**

Thomas Lowski, Fachanwalt

Montag, 08.07.2024, 19:30

vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

**Nachhaltigkeit - Umwelt****Wegwerfen? Nein danke!**

Im Repair Café werden defekte Geräte des Alltags gemeinsam unter fachkundiger Anleitung repariert, um ein Zeichen gegen die Wegwerfpraxis unserer Zeit zu setzen. Es können tragbare Gegenstände aus Holz oder Metall sein, mechanische Geräte, Fahrräder, Elektrokleingeräte, Handys und Computer, Haushaltsgeräte und Textilien. Die Aktivitäten des Repair Cafés finden ehrenamtlich und auf Spendenbasis statt. Für das Leibliche Wohl sorgt das Café.

**Repair Café - Rottenburg****24110421E**

Montag, 18.03.2024, 17:30

Montag, 15.04.2024, 17:30

Montag, 10.06.2024, 17:30

Montag, 08.07.2024, 17:30

Arbeiterwohlfahrt AWO, Rottenburg

Gebühr: keine, Anmeldung nicht erforderlich

**Reparatur Café - Ergenzingen****24110427ER**

Mittwoch, 13.03.2024, 17:00

Mittwoch, 08.05.2024, 17:00

(Weitere Termine werden noch in den Medien bekannt gegeben.)

Gemeinschaftsschule im Gäu, Mensa, Ergenzingen, Kornstraße 25

NEU

Gebühr: keine, Anmeldung nicht erforderlich



Die nachfolgenden Online-Vorträge sind eine Kooperation zwischen dem Klimaschutzmanager der Stadt Rottenburg und der vhs. Diese Online-Vorträge sind kostenfrei. Anmeldung erforderlich, danach Link via Mail. Sie finden Einzelheiten zum jeweiligen Vortrag auf unserer Webseite.

Nachfragen zum Inhalt unter:

07472 / 165-289.

**ONLINE: Energiekosten verstehen - Was bedeuten meine Abrechnungen?**

Die Kosten für Strom und Heizung steigen. Was enthält eine Stromrechnung? Wie kann ich eine Heizkostenabrechnung verstehen? Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann.

**24110409E**

Dipl.-Ing. Giesela Kienzl, Sigrid Goldbrunner, Energieberaterinnen der Verbraucherzentrale Bayern

Dienstag, 20.02.2024, 18:00

Gebühr: keine, Anmeldung bei Verbraucherzentrale nötig

**ONLINE: E-Mobilität - elektrisiert in die Zukunft?**

„Mein nächstes Auto wird ein E-Auto.“ Diesen Satz hört man mittlerweile häufig. Vor der Anschaffung stellen sich aber noch einige Fragen. Worauf sollte man achten? Wo kann ich laden? Welche Förderungen gibt es? Und ist das E-Auto wirklich eine umweltfreundlichere Alternative? Der Vortrag klärt viele offene Fragen und gibt eine Einführung in die elektromobile Zukunft.

**24110413E**

Christina Auburger, Daniel Eisel, Energieberater, Verbraucherzentrale Bayern

Donnerstag, 11.07.2024, 18:00

Gebühr: keine, Anmeldung bei Verbraucherzentrale nötig

**ONLINE: Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen**

Energie sparen dient der Umwelt und schont den Geldbeutel. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie in Haus und Haushalt durch einfache Maßnahmen Energie und Geld gespart werden kann, ohne auf den gewohnten Komfort verzichten zu müssen. So genannte Stecker-Solargeräte sind einfach in der Handhabung, wenn auf ein paar Dinge geachtet wird, und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Dach. Auch auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten können sogar Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen

**24110414E**

Norbert Endres, Christina Auburger, Energieberater, Verbraucherzentrale Bayern

Montag, 06.05.2024, 18:30

Gebühr: keine, Anmeldung bei Verbraucherzentrale nötig

**Online: Tipps zum Hitzeschutz - Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen**

Kühler wohnen - aber wie? Außenrollo? Nachtlüftung? Ventilator oder Klimaanlage? Welche Maßnahmen sind am effizientesten, um an heißen Tagen die Wohnung kühlen zu können? Und was benötigt wie viel Strom?

**24110416E**

Dipl.-Ing. Giesela Kienzl

Andrea Kahl

Dienstag, 02.07.2024, 18:00

Gebühr: keine, Anmeldung bei Verbraucherzentrale nötig

**ONLINE: „Das neue Gebäudeenergiegesetz GEG 2024 Anforderungen und Fördermöglichkeiten bei Heizungen mit dem Fokus auf Altbauten“**

Mit der Novelle des Gebäudeenergiegesetzes wird der Koalitionsvertrag in mehreren Stufen umgesetzt: Einführung des EH55-Standards im ersten und des EH40-Standards im weiteren Schritt bei Neubauten, erweiterte Anrechnung von PV-Strom, Verpflichtung zu Erneuerbaren Energien bei Wärmeerzeugern (65%-EE-Regel), Reduktion der Treibhausgas-Emissionen, Mieterschutz, Nachweisverfahren, um nur einige Neuerungen zu nennen.

Aktuell im Fokus steht dabei die Anforderung, dass zukünftig alle neu eingebauten Heizungen mit mindestens 65% Erneuerbaren Energien betrieben werden sollen. Dafür stehen zahlreiche Möglichkeiten - Wärmepumpen, Solarenergie, Biomasse, grüner Wasserstoff und Wärmenetze - zur Verfügung. Doch was ist technisch möglich? Was ist wirtschaftlich? Was schafft Sicherheit? Und was ist notwendig, damit unserer Gebäude klimaneutral werden?

Aktuell im Fokus steht dabei die Anforderung, dass zukünftig alle neu eingebauten Heizungen mit mindestens 65% Erneuerbaren Energien betrieben werden sollen. Dafür stehen zahlreiche Möglichkeiten - Wärmepumpen, Solarenergie, Biomasse, grüner Wasserstoff und Wärmenetze - zur Verfügung. Doch was ist technisch möglich? Was ist wirtschaftlich? Was schafft Sicherheit? Und was ist notwendig, damit unserer Gebäude klimaneutral werden?

Aktuell im Fokus steht dabei die Anforderung, dass zukünftig alle neu eingebauten Heizungen mit mindestens 65% Erneuerbaren Energien betrieben werden sollen. Dafür stehen zahlreiche Möglichkeiten - Wärmepumpen, Solarenergie, Biomasse, grüner Wasserstoff und Wärmenetze - zur Verfügung. Doch was ist technisch möglich? Was ist wirtschaftlich? Was schafft Sicherheit? Und was ist notwendig, damit unserer Gebäude klimaneutral werden?

Donnerstag, 14.03.2024, 18:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**Photovoltaik & Stromspeicher**

Die Nutzung von selbst erzeugtem Solarstrom wird immer attraktiver. Neue Angebote und Dienstleistungen für Eigentümer und Mieter, staatliche Förderprogramme und unterschiedliche Speichertechnologien bescheren der Photovoltaik einen regelrechten Boom. Eigentümer bislang ungenutzter Dächer erhalten im Vortrag von Felix Schneider (Agentur für Klimaschutz) und Martin Möhle (Kanzlei HSP) unabhängige Informationen und Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die Erzeugung, Nutzung, Speicherung und Vermarktung von Strom aus Photovoltaik, der Errichtung und Installation einer PV-Anlage zur Pacht oder zum Kauf und der steuerrechtlichen Handhabung dieser kleinen Sonnenkraftwerke.

**24110418E**

Felix Schneider, Martin Möhle

Mittwoch, 08.05.2024, 18:30

Rathaus Rottenburg, Großer Sitzungssaal

Gebühr: keine, aber Anmeldung erwünscht

**ONLINE: Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?**

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern (77 Prozent) in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 Prozent sein.

Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

**24110400E**

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann, Stadt- und Verkehrsplaner. Er leitete das Institut für Urbanistik in Berlin

Dienstag, 27.02.2024, 19:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**ONLINE: Ein Zoo im 21. Jahrhundert**

Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit  
Zoos im 21. Jahrhundert sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifende Bildungsstätte, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

**24110401E**

Prof. Dr. Jörg Junhold, Veterinärmediziner und Direktor der Zoo Leipzig GmbH

Mittwoch, 10.04.2024, 19:30

Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**Diversity/Gender****Film und Gespräch „Embrace“**

wie Menschen sich und ihren Körper sehen,

**24110701E**

Taryn Brumfitt setzt sich für eine positive Körperwahrnehmung ein. Sie möchte die Art und Weise, wie Menschen sich und ihren Körper sehen, grundlegend verändern. 2013 veröffentlichte die Body-Image-Aktivistin ein ungewöhnliches Nacktfoto im Internet, das sie vor und nach ihrer Schwangerschaft zeigte. Das Bild wurde weltweit von über 100 Millionen Menschen gesehen und regte eine öffentliche Diskussion zum Thema an. Der Dokumentarfilm Embrace folgt nun Taryns Kampf gegen Selbsthass und für ein besseres Selbstwertgefühl.

Dokumentarfilm, OmdU

USA 2016

Regie: Taryn Brumfitt

Laufzeit: 86 min. FSK ab 12

Zu Gast: Jutta Ingrid Thomke

Heilpraktikerin u. Psychologische Beraterin

Moderation: Angelika Busse

vhs-Fachbereichsleiterin Gesundheit

Mittwoch, 13.03.2024, 20:00

Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstraße 12

Gebühr: (Es gelten die üblichen Eintrittspreise. Kartenvorbestellung: 07472 / 22888)

## Philosophie - Religion - Literatur

**Literaturseminar zum 100. Todestag Franz Kafka (1883-1924)**

## Hintergründe und Abgründe

Die deutschsprachige Literatur und die Weltliteratur des 20. Jahrhunderts erlebten mit dem Bekanntwerden der Schriften von Franz Kafka einen ihrer Höhepunkte. „Wir werden hier an die Grenzen unseres Denkens versetzt“, konstatiert Albert Camus bei der Lektüre Kafkas. Nirgendwo wie in seinen Texten „Das Urteil“, „Der Prozess“ und ebenso in seinen zahlreichen Kurzgeschichten wie „Beschreibung eines Kampfes“, „In der Strafkolonie“, „Ein Landarzt“ oder „Forschungen eines Hundes“ wird das gleichfalls rätselhafte wie das Abgründige menschlicher Existenz so drastisch und zugleich distanziert beleuchtet. Von gleicher Bedeutung und höchstem literarischen Rang sind Kafkas Tagebücher und Briefe, insbesondere an seine Freundinnen Felice Baur und Milena Jesenská.

Beleuchtet werden soll die deutsch-jüdische Kultur in Prag der Zeit um 1875 bis 1925 mit ihren großen Repräsentanten im Freundeskreis Kafkas wie den Dichtern Franz Brentano und Max Brod. Nach einem ersten biographisch-kulturge-schichtlichen Teil werden wir uns einzelnen Schriften Kafkas widmen. Hierzu erhalten die Teilnehmenden nach Anmeldung eine Leseliste.

**24110806**

Prof. Wolfgang Urban  
3x Mi. 10.04.2024 - 24.04.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 49,00 €

**ONLINE- vhs.wissen live: Philosophie in der islamischen Welt**

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

**24110800E**

Prof. Dr. Peter Adamson  
Peter Adamson lehrt Geschichte der Philosophie an der LMU München. Zuvor war er Professor am King's College London.  
Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählen die arabisch-, antike und mittelalterliche Philosophie.  
Sonntag, 14.04.2024, 19:30  
Gebühr: keine, Anmeldung erforderlich, dann Link via Mail

**Andreas Reckwitz Deutung zum Strukturwandel der Moderne**

Eine Gesellschaftsanalyse der Gegenwart  
Der Soziologe Antjeas Reckwitz hat mit seinem Buch „Die Gesellschaft der Singularitäten“ eine völlig neue Sicht - und Deutungsweise unserer Gesellschaft vorgestellt und eine breite Diskussion ausgelöst. Reckwitz gehört mittlerweile zu den bedeutendsten Sozialwissenschaftlern unserer Zeit mit enormer Resonanz in Wissenschaft, Politik und Gesellschaft.

Im Seminar werden zentrale Thesen von Reckwitz vorgestellt und diskutiert. So z.B.:  
Die Gesellschaft des „Gleichen“ vs. die Gesell-

schaft des „Besonderen“

Worin zeigt sich das Singuläre, das Besondere?  
Z.B. Körper, Kleidung, Wohnung, Essen, Bildung, Reisen

Klassentheorie: Fahrstuhleffekt vs. Paternoster  
Was kennzeichnet die jeweilige Klasse?  
Chancen und Risiken

Unterschiede zwischen Modeme u. Spätmodeme  
Die Seminarteilnahme setzt nicht voraus, die Bücher von A. Reckwitz gelesen zu haben, was natürlich von Vorteil ist, sondern die Bereitschaft zum Mitdenken und diskutieren.

**24110805E**

Herbert Seidler-Dehn  
Samstag, 20.04.2024, 09:00-12:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 25,00 €, inkl. Seminarmaterial

**Philosophisches Seminar zum 300. Geburtstag von Immanuel Kant des großen Philosophen (1724-1804)**

Vom Denken des Denkens - Einblicke in Leben und Werk

Immanuel Kant, zu Lebzeiten kaum über seine Wirkungsstätte Königsberg hinausgelangt, ist seit dem 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart einer der weltweit meistbeachteten Philosophen. Seit Jahrhunderten steht er in der Geschichte des Denkens mit Platon, Aristoteles oder Descartes, Leibniz in der Vergangenheit in der Reihe der ganz Großen. Das 20. Jahrhundert schenkte ihm höchste Aufmerksamkeit. Er ist präsent bis in die Gegenwart, so bei dem jüngst mit dem Leipziger Buchpreis 2023 ausgezeichneten israelischen Philosophen Omri Boehm.

Das in drei Abschnitte sich gliedernde Seminar will eine ganz grundsätzliche Einführung in das Lebenswerk von Immanuel Kant und seinen Ansatz des kritischen Denkens vermitteln. In den weiteren beiden Terminen werden die gleichfalls bedeutenden, sog. Kleineren Schriften Kants einbezogen wie die Vorlesung „Die Religion in den Grenzen der Vernunft“, die kurze Abhandlung „Was heißt, sich im Denken orientieren“ und seine Schrift „Zum Ewigen Frieden“.

**24110807**

Prof. Wolfgang Urban  
3x Di. 11.06.2024 - 25.06.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 49,00 €

## Länder-/ Heimatkunde - Stadtkultur

**Besichtigung der Firma BITZER**

Näheres siehe Seite 49.

**24110901ER**

Mitarbeiter der FA. Bitzer  
Donnerstag, 21.03.2024, 17:00  
Treffpunkt: Firma Bitzer  
Peter-Schaufler-Str.3 72108 Ergenzingen  
Gebühr: 3,00 €, Anmeldegebühr der vhs, Anmeldung erforderlich, nicht ermäßigbar

**ONLINE: Der Tiber und die Ewige Stadt**

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

Der Tiber hielt das tägliche Leben in Gang, vom Getreide bis zum Marmor-Obelisk wurde auf ihm alles transportiert.

Sein Wasser stillte den Durst der Stadt, trieb Mühlräder an, seine Fischgründe machten die Kirche reich. Ein Fluss voller Grandezza, Schrecken und Wunder.

**24110900E**

Birgit Schönau, Studium der Geschichte und Journalistik lange Jahre Italienkorrespondentin, heute Autorin zahlreicher Bücher sowie der ZEIT.  
Montag, 05.02.2024, 19:30  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung via Web erforderlich

**ONLINE: Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents**

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen?

Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte.

Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme, etwa durch die Rückbesinnung auf umweltschonende Produktionsformen und wirtschaftliche Alternativen zur westlichen Wachstumsreligion. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

**24110901E**

Bartholomäus Grill, Afrikakorrespondent ZEIT u. SPIEGEL  
Sonntag, 25.02.2024, 19:30  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung via Web erforderlich

**Das 1x1 der schwäbischen Kehrwoche**

Schwedische Wissenschaftler\*innen konnten belegen, dass Fegen mit dem langgrannigen Stil-Besen nachweislich den Blutdruck senkt, die Atmung vertieft und das Wohlbefinden steigert. Dazu kommen nette Gespräche mit den Leuten auf der Straße. Aber: Richtiges Fegen muss gelernt sein! Nicht nur Ortsfremde tun sich damit schwer. Im Workshop lernen Sie alles über den richtigen Anschub-Winkel, die effektivste Fege-Geschwindigkeit und das gründliche Besen säubern nach der Reinigung. Der Kurs gliedert sich in eine theoretische Einführung und einen praktischen Teil.

Bitte mitbringen: eigenen Besen und Gartenhandschuhe.

**24142701**

Alois Dimpelmoser, Hausmeister und Schwabe aus Leidenschaft  
Montag, 01.04.2024, 10:30 - 11:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: kostenlos

**Schwäbisch für Neigschmegele**

Kurs für Anfänger\*innen u. Fortgeschrittene  
Näheres siehe Fachbereich Sprachen S. 43.

**24142707**

Peter Nagel  
2x Mi. 10.04.2024 - 17.04.2024, 17:00 - 18:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 20,00 €

**Besichtigung der Hochschule für Forstwirtschaft**

Vorstellung der Hochschule mit anschließender Führung

Näheres siehe Seite 21

**24111203E**

Prof. Dr. Bastian Kaiser  
Donnerstag, 27.06.2024, 15:00  
Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg, Aula, Schadenweilerohof

Gebühr: 5,00 €, wird vor Ort entrichtet.

## Naturwissenschaften

**ONLINE: Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops**

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST).

Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Millionen Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satelliten-gestützte Teleskop.

Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen.

Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien.

Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

**24111000E**

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur von »Sterne und Weltraum«  
Freitag, 14.06.2024, 19:30  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung via Web erforderlich

**ONLINE: Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit**

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt - und damit für uns Menschen - erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

**24111001E**

Dr. Franziska Tanneberger, habilitierte Landschaftsökologin an der Universität Greifswald und Leiterin des Greifswald Moor Centrum  
Donnerstag, 25.04.2024, 19:30  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung via Web erforderlich

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

Die mittlere Temperatur auf der Erde (Atmosphäre und Ozeane) hat sich in den letzten 100 Jahren erhöht. Relevant für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen.

So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro - mit steigender Tendenz. In Deutschland hat die Assekuranz beispielsweise für die Überschwemmung im Ahrtal mehr als 8 Mrd. Euro bezahlt. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken geht der Vortrag auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

**24111002E**

Ernst Rauch, Chef-Klimatologe und -Geowissenschaftler der Munich Re, Leiter der Abteilung „Climate Change Solutions Development“.  
Dienstag, 12.03.2024, 19:30  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung via Web erforderlich



## Kultur am Nachmittag

**Kino und Gespräch: Vermeer - Reise ins Licht**

Dokumentarfilm OmdU, Niederlande 2023  
Regie: Suzanne Raes, Laufzeit: 79 min.  
Suzanne Raes befasst sich in ihrem Dokumentarfilm mit dem Leben und Werk des niederländischen Malers Johannes Vermeer. Der renommierte Vermeer-Experte Gregor Weber arbeitet in seinem letzten Jahr vor dem Ruhestand an seiner großen Vision: der bis dato größten Vermeer-Ausstellung überhaupt. Dank der geschickten Erzählform, in der sich immer wieder die Chronologie der Ereignisse mit ruhigen Betrachtungen der Vermeer-Bilder abwechseln, ist der Film sehr unterhaltsam und liefert viele Einblicke in den Umgang mit Kunst, in die Analyse und Interpretation, aber vor allem in die Leidenschaft mit der sich Profis und Fans in aller Welt der Malerei widmen.

**24111200E**

Donnerstag, 28.03.2024, 15:00  
Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstraße 12  
Gebühr: Es gelten die üblichen Eintrittspreise. Kartenvorbestellung: 07472 / 22888.

**Theater GOBELIN im Künstlerhof: Schloss EINS-ein Stück Mechthild**

von und mit Janne Wagler  
Schloss 1 - das ist die Adresse der Justizvollzugsanstalt Rottenburg. Hier stand im späten Mittelalter das Schloss von Mechthild, Gräfin von Württemberg und Erzherzogin von Österreich. Mechthild, seit Jahrhunderten in ihrer Gruft liegend, erwacht in diesem spielfreudigen Theatersolo und begegnet dem Publikum. Sie will zurück in ihr Schloss, will nach dem Rechten sehen... Wie...es ist abgebrannt? Narr, Hexe, Tod und Teufel werfen die Gräfin ins Spiel. Die Handpuppen sind ihre Wegbegleiter. Zwischen Erinnerung und Konfrontation mit der Gegenwart entstehen Szenen, die das Bild der mittelalterlichen Regentin farbenfroh beleben und in neue Zusammenhänge bringen.

**24111201E**

Donnerstag, 25.04.2024, 15:00 (Dauer ca. 90 Minuten)  
Künstlerhof, Atelier Theater Gobelin, Klausenstraße 25  
Gebühr: 15,00 €, wegen der beschränkten Sitzplatzzahl ist eine Anmeldung erforderlich, nicht ermäßigbar

**Kabbalistische Lehrtafel Bad Teinach**

In der „Lehrtafel“ von Bad Teinach begegnet uns ein zunächst rätselhaftes, dann aber tiefgründiges Bildwerk christlichen Glaubens. Entstanden 1659-1663 auf Veranlassung und unter thematischer Bestimmung und theologischer Leitung der

viele Jahre im Kur- und Badeort Teinach lebenden Prinzessin Antonia von Württemberg (1613-1679), gehört die „Lehrtafel“ zu den wichtigsten kulturellen Zeugnissen Württembergs in der Zeit nach dem Dreißigjährigen Krieg. Die hochgelehrte Prinzessin Antonia, die in Kontakt und Austausch mit zahlreichen bedeutenden Gelehrten ihrer Zeit stand, wollte mit dieser in theologischen Lehrbildern (Emblemen) angelegten Tafel den Kur- und Badegästen, die zur leiblichen Erholung und Heilung den Badeort aufsuchten, durch Bilder des Glaubens neben der körperlichen, gesundheitlichen Stärkung vor allem eine der Seele auf ihrem weiteren Lebensweg mitgeben.

Die große Wirkung, welche die Lehrtafel der Prinzessin Antonia noch im 18. Jahrhundert und darüber hinaus entfaltete, zeigt sich darin, dass Johann Christoph Oetinger (1702-1782), einer der bedeutendsten Repräsentanten der Theologie Württembergs und des Pietismus, der Lehrtafel ein eigenes, sie erschließendes Werk gewidmet hat. Der Vortrag dient zum Kennenlernen und zum Verständnis dieses großen Kulturguts unserer Heimat, gleichzeitig aber auch als Einführung für die Kulturfahrt von Moritztreff 60plus nach Bad Teinach am 20.06.2024.

**24111202E**

Prof. Wolfgang Urban  
Donnerstag, 23.05.2024, 15:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 5,00 €, wird vor Ort entrichtet

**Besichtigung der Hochschule für Forstwirtschaft**

Vorstellung der Hochschule mit anschließender Führung

Die Hochschule für Forstwirtschaft in einer bedeutenden historischen Gebäudeeinheit vor den Toren Rottenburgs hat sich zu einer hochspezialisierten Ausbildungsstätte für angehende Fachleute entwickelt. Holzwirtschaft, Natur- und Umweltschutz, Landschaftsplanung, Wassermanagement und nachhaltiges Regionalmanagement sind derzeit die speziellen Ausbildungsrichtungen. Der Rektor, Prof. Dr. Dr. h.c. Bastian Kaiser, stellt seine Hochschule vor und führt durch die verschiedenen Gebäudeeinheiten. Treffpunkt: Hochschule im Schadenweiler.

**24111203E**

Prof. Dr. Bastian Kaiser  
Donnerstag, 27.06.2024, 15:00  
Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg, Aula, Schadenweilerhof  
Gebühr: 5,00 €, wird vor Ort entrichtet.

**Der Sülchgauer Altertumsverein-SAV**

Der 1852 gegründete Sülchgauer Altertumsverein ist die älteste heimatkundliche Vereinigung im Landkreis Tübingen mit knapp 400 Mitgliedern. Vereinsziel ist es, die Geschichte der Region zu erforschen, dafür werden Vorträge zu Themen von der Urgeschichte bis in die jüngste Geschichte veranstaltet, Exkursionen zu historisch und archäologisch bedeutenden Stätten und Ausstellungen organisiert und das Jahrbuch „Der Sülchgau“ mit populären, wissenschaftlich fundierten Beiträgen herausgegeben. Eine weitere Aufgabe war es, den denkmalgeschützten, als Kerkerhaus gebauten Ammanhof zu sanieren und zu einem Museum umzugestalten.

**24111204E**

Dr. Dorothee Ade, Karlheinz Geppert, Peter Ehrmann Ekkehard Kaupp  
Donnerstag, 13.06.2024, 15:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 5,00 €, wird vor Ort entrichtet



Fachbereichsleitung:  
**Alexandra Zimmerer**  
Tel: 07472 9833 45

Anmeldung/Info:  
**Susanne Weiß**  
Tel: 07472 9833 10



## Kunst - Kultur - Kreativität

### Spezial & Vortrag

#### Workshop zum 750 jährigen Jubiläum der Stadt Rottenburg: Visionen zu Rottenburg

Welche Vision von Rottenburgs Zukunft entsteht vor Ihrem inneren Auge? Diese individuellen Ideen möchten wir mit künstlerischen Mitteln visualisieren und bieten kreativen Bürger\*innen oder Kunstschaffenden, Jungen und Junggebliebenen eine entsprechende Plattform. Ziel des Workshops ist es, eine Kombination aus Fotografie und bildnerischer Gestaltung zu kreieren. Ausgehen möchten wir von Ihren eigenen Fotografien des aktuellen Rottenburgs. Begeben Sie sich jetzt schon auf Motivsuche und entdecken Sie die Stadt ganz neu für sich. Gehen Sie an Ihre Lieblingsorte, wählen Sie außergewöhnliche Blickwinkel oder erkunden Sie Plätze, an denen Sie noch nie waren. Nach Ihrem Streifzug wählen Sie Ihr Lieblingsmotiv aus und bringen es ausgedruckt (min. DIN A 4) in den Workshop mit. Im Kurs widmen Sie sich der künstlerischen Bearbeitung Ihrer Vision von Rottenburg in der Zukunft - Zeichnung, Malerei, Collage oder digital. Es gibt keine Begrenzungen oder Vorgaben - nur Ihre Fantasie und die Lust am kreativen

Tun. Sie arbeiten überwiegend selbstständig und erhalten die Gelegenheit, Inspiration und Feedback in den drei Workshop-Tagen zu bekommen. Mit dabei sind die zwei Kunstschaffenden, Olga Sitner und Armin Burghagen, zwei erfahrene vhs-Lehrende, die Ihnen bei der Ideenfindung und Umsetzung zur Seite stehen. Auch weniger Erfahrene sind willkommen: Im Kurs werden für weniger Erfahrene einfache Möglichkeiten angeboten sich mit der Aufgabe zu beschäftigen. Info: Im Rahmen des Buchprojekts, anlässlich des 750 jährigen Jubiläums der Stadt Rottenburg, bietet die vhs in Workshops und Arbeitsgruppen die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema an. Die Arbeitsergebnisse werden auf Bauzaun-Banner gedruckt und in einer Ausstellung gezeigt. Die Vernissage findet am 10.07.24 statt. Ausgewählte Werke werden zusätzlich im Buch veröffentlicht. Bitte bringen Sie Ihre bevorzugte Mal-Ausstattung/unterschiedliche Malgründe und geeignete Kleidung mit. Materialliste wird bei Anmeldung verschickt.

**24120758**

Armin Burghagen  
Olga Sitner  
3x Fr. 08.03.2024 - 22.03.2024, 17:00 - 21:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

NEU

#### Ausstellung Wachsen Angelika Pazidis

Skulpturen aus Stein, Holz und Ton „Wachsen“ - Organische und figürliche Formen die sich mit dem Thema Mensch, Raum und Natur auseinandersetzen. Ausgangspunkt für die Entstehung der Werke ist meist eine Empfindung, die die Künstlerin in ihren Skulpturen aus Holz und Ton umsetzen möchte. In der Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Material beginnt eine Suche, an deren Ende ein klares Bild steht.

#### Vernissage

**24120000**  
Montag, 29.04.2024, 18:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Foyer, 2. OG

#### Ausstellung

**24120001**  
Mo. - Fr. 29.04.2024 - 24.07.2024, 09:00 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Foyer, 2. OG

NEU

#### Ausstellung Wachsen Angelika Pazidis

Foto: A. Pazidis



### Kunstgeschichte - Architektur

#### ONLINE: Geschichte und Zukunft der Mode

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im zwanzigsten Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe.

Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können. Ulinka Rublack lehrt Europäische Geschichte an der Universität Cambridge.

**24120102E**

Ulinka Rublack  
Dienstag, 05.03.2024, 19:30  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung erforderlich

#### Kabbalistische Lehrtafel Bad Teinach

Näheres siehe Seite 21.

**24111202E**

Prof. Wolfgang Urban  
Donnerstag, 23.05.2024, 15:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 5,00 €, wird vor Ort entrichtet

### Literatur

#### Das gesprochene Wort Mut zur eigenen Stimme

In diesem Kurs steht die Freude am Sprechen, der Spaß am Rezitieren und Vortragen und der Mut zur eigenen Stimme im Vordergrund. Die Kursteilnehmenden werden dabei von einem erfahrenen Dozenten angeleitet, wie sie sicher kleine Texte vortragen.

**241202000**

Christian Hörburger  
3x Di. 05.03.2024 - 19.03.2024, 18:00 - 19:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 38,00 €

#### Aus dem Bauch heraus ins Wort :

Kreatives Schreiben für Beginner\*innen ab 15 Jahren

Der Ursprung unseres sprachlichen Ausdrucks ist der Wunsch, sich zu verständigen. Ein Gefühl wird Wort, Worte werden Text.

Mit dieser Grundidee erleben die Teilnehmer\*innen dieses Workshops, wie sie in der Lage sind, ohne Vorkenntnisse schreibend ein Bild zu malen, eine Geschichte zu erzählen, eine spannende Szene zu gestalten - oder ist es ein Gedicht? Die Kursleiterin, selbst seit vielen Jahren als Theatermacherin schreibend tätig, hat sich in vielen Weiterbildungen Techniken für kreatives Schreiben erworben und verknüpft diese spielerisch mit theatralen Zugängen, die Raum geben für die eigene Kreativität.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

**24120402**

Janne Wagler, Schauspielerin und Regisseurin  
3x Mi. 10.04.2024 - 24.04.2024, 18:00 - 20:00  
Künstlerhof, Atelier Theater Gobel, Klausenstraße 25  
Gebühr: 56,00 €

NEU

### Theater

#### Improtheater mit und ohne Masken:

Theater-Spielspaß für Senior\*innen  
Theater lebt von der Wirkung zwischen Zuschauer und Spieler. Theater ist live, einzigartig und voller Bilder. Improvisationstheater ist ein großer Spaß und man braucht dazu nur sich selbst, ein wenig Phantasie, ein paar Mitspieler und eine professionelle Anleitung, die die Fäden zusammenhält. Wir lernen Schauspieltechniken kennen, erproben sie beim Spiel, üben ganz nebenbei Stimme und Präsenz und erfinden unsere Geschichten auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“. Die Leiterin ist erfahrene Schauspielerin und Regisseurin und steht seit vielen Jahren selbst auf und hinter der Bühne.

Bitte mitbringen: dicke warme Socken

**24120401**

Janne Wagler, Schauspielerin und Regisseurin  
3x Do. 11.04.2024 - 25.04.2024, 10:00 - 12:00  
Künstlerhof, Atelier Theater Gobel, Klausenstraße 25  
Gebühr: 58,00 €

NEU

#### Theater GOBELIN: Schloss EINS - ein Stück Mechthild

von und mit Janne Wagler  
Schloss 1 - das ist die Adresse der Justizvollzugsanstalt Rottenburg. Hier stand im späten Mittelalter das Schloss von Mechthild, Gräfin von Württemberg und Erzherzogin von Österreich. Mechthild, seit Jahrhunderten in ihrer Gruft liegend, erwacht in diesem spielreudigen Theatersolo und begegnet dem Publikum. Sie will zurück in ihr Schloss, will nach dem Rechten sehen... Wie...es ist abgebrannt? Narr, Hexe, Tod und Teufel werfen die Gräfin ins Spiel. Die Handpuppen sind ihre Wegbegleiter. Zwischen Erinnerung und Konfrontation mit der Gegenwart entstehen Szenen, die das Bild der mittelalterlichen Regentin farbenfroh beleben und in neue Zusammenhänge bringen.

**24111201E**

Donnerstag, 25.04.2024, 15:00 (Dauer ca. 90 Minuten)  
Künstlerhof, Atelier Theater Gobel, Klausenstraße 25  
Gebühr: 15,00 €, wegen der beschränkten Sitzplatzzahl ist eine Anmeldung erforderlich, nicht ermäßigbar

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten  
50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

anz

## Tanz

## Tanzworkshops

**Workshop: Flamenco**

Wir wollen uns an diesem Samstag voll Spaß den Grundlagen des Flamencotanzes widmen. Dazu gehören natürlich die Hand- und Armbewegungen, die besondere Art mit den Füßen Rhythmen zu tanzen und das Klatschen. So könnt Ihr am Kursende nicht nur eine kleine Choreo, sondern die erlernten Bewegungen auch zu modernem Flamencopop tanzen. ¡Vamos a bailar! Flamenco wird nicht paarweise getanzt, daher Einzelanmeldung.

Bitte mitbringen: feste Schuhe mit glatter Sohle und einem stabilen Absatz, einen weiten Rock oder eine bequeme Hose und etwas zu trinken.

**24120570**

Alexandra Simón Rateike  
Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 17:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 32,00 €

NEU

**Swing mit Lindy Hop**

Lassen Sie sich einführen in die Welt des Swing! Basierend auf einem einfachen Grundschritt werden Dreh-, Wickel- und Schrittfiguren vermittelt, die es schnell ermöglichen, mit Spaß und Kreativität zu der mitreißenden Musik aus der Swing-Familie von Swing-Fox über Boogie, Jive und Westcoast zu zweit zu tanzen. Wir schnuppern in den immer beliebter werdenden Lindy Hop hinein und fügen Figuren aus dem 8-count Swing in unseren Tanz ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung einzeln oder paarweise.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die zum Tanzen und Drehen geeignet sind (z.B. fliegende Röcke, glatte Sohle),

**2412051**

Sigrid Böhrler  
Sonntag, 21.04.2024, 14:00 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 32,00 €

**Workshop: Tango Argentino**

für Anfänger\*innen

Die sinnliche, dramatisch-leidenschaftliche Musik des Tango Argentino fordert uns auf zur tänzerischen Begegnung mit unseren Tanzpartner\*innen. Wir lernen die Bewegungen und Gestaltungselemente des Tango Argentino kennen und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt und aufgezeigt, wie Sie Ihre eigenen Variationen tanzen können. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in Stilrichtungen und das „Ambiente“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung einzeln oder paarweise. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatten (Leder-)Sohlen.

**24120560**

Sigrid Böhrler  
Samstag, 27.04.2024, 13:00 - 18:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 42,70 €

**Komm, tanz mit!**

Hier kann man nichts falsch machen. Tanzen, das ist Bewegung zu schöner Musik und das können alle! Wir haben Musik aus vielen Ländern der Welt. Die Schritte sind leicht zu erlernen und wir nehmen uns auch die Zeit zum Üben. Mal geht es im Kreis herum, mal tanzen wir in der Gasse oder „auf der Linie“ (Linedance); vielleicht gibt es sogar Partnerwechseltänze (Paartänze sind nicht geplant). Bei uns steht der Spaß im Vordergrund, die Möglichkeit, neue Musik und Tänze zu erleben und nette Menschen kennenzulernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe zum Tanzen, Getränk.

**24120564**

Anja von Richthofen  
Sonntag, 28.04.2024, 14:30 - 17:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 26,00 €

NEU

**Schottische Ceilidh Tänze**

mit Live Musik

Schottische Ceilidh-Tänze sind nicht nur in Schottland der gesellige Mitmach-Bewegungs-Spaß für jedes Alter bei Hochzeiten und Parties. Die Musik und die Tänze sind fröhlich und bringen gute Laune. Wir tanzen in „Sets“ von 6 oder 8 Personen oder im Kreis. Die Schritte können sportlich gesprungen, elegant getanzt oder einfach gegangen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Tanz wird zunächst angeleitet und probeweise langsam durchlaufen. Wenn die schwingvolle Musik - verwandt dem Irish Folk - einsetzt, geht's los. Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe, die zum Tanzen geeignet sind (z.B. weite Röcke, Schuhe mit glatter Sohle), Männer gerne im Kilt, falls vorhanden.

**24120566**

Akkordeon Sigrid Böhrler  
Tanz (Caller) Magdalena Sannwald  
Samstag, 08.06.2024, 14:00 - 18:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 59,00 €

NEU

**Balfolk Tänze aus Frankreich**

und der Bretagne

Dieser Kurs ist wie Urlaub in Frankreich und der Bretagne. Die dortigen Tanzfeste heißen „Balfolk“ und „FestNoz“. Jung und Alt, Könner und Anfänger tanzen miteinander und haben Spaß. Inzwischen ist diese Tanzfreude so ansteckend, dass es in ganz Europa eine „Balfolk“-Szene gibt. Wir werden die vielseitigen Tänze und Musik kennenlernen, tanzen im Kreis oder Kette, in der Gasse oder mit Partnerwechsel. Die Grundschritte sind einfach und schnell erlernbar, damit die Tanzfreude garantiert ist. Vorkenntnisse und Tanzpartner\*innen sind nicht erforderlich und es können sich auch alle mit Balfolk-Tanzerfahrung eingeladen fühlen, denn Tanzen macht einfach Spaß und es gibt immer noch neue schöne Tänze zu entdecken. Tous sont les bienvenus! Bitte mitbringen: Schuhe zum Tanzen, Getränk.

**24120563**

Anja von Richthofen  
Sonntag, 09.06.2024, 14:30 - 17:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 26,00 €

NEU

**Fit für Hochzeit und Abiball**

Das Tanzparkett Überlebenstraining Niemand möchte sich auf einem Abschlussball oder bei einer Hochzeit blamieren. Wer noch schnell die wichtigsten Schritte lernen möchte ist hier genau richtig. Wir erkennen den grundlegenden Rhythmus und haben ein Basisrepertoire, mit dem wir nicht sitzen bleiben müssen, sondern mit Spaß zu Walzer, Fox, Swing, Jive, Rock n` Roll, Chacha, Rumba und Salsa tanzen. Es geht weder um Stilleinheit noch Perfektion, sondern darum, selbstbewusst und mit Freude mittanzen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich. Bekanntes kann aufgefrischt werden. Anmeldung paarweise. Bitte mitbringen: bewegungsfreudige Kleidung und Schuhe, die eine möglichst rutschige Sohle haben. Es ist empfehlenswert, die Schuhe und Kleidung mitzubringen, die Sie ggf. für das bevorstehende Tanzevent brauchen.

**24120541**

Sigrid Böhrler  
So, 30.06.24, 10:00 - 17:00 (1h Mittagspause)  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 64,00 €

NEU

**Tänze aus Skandinavien**

Ob zum schwedischen Mittsommer oder rund um den Weihnachtsbaum - Tanzen gehört im hohen Norden dazu. Lernen Sie die skandinavische Welt mit ihren Tänzen und ihrer Musik kennen! Wir üben Rundtänze, Kettentänze und gesellige Tänze mit Partnerwechsel. Eine Einzelanmeldung ist möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alla är välkomna!

Bitte mitbringen: Schuhe zum Tanzen, Getränk.

**24120565**

Anja von Richthofen  
Samstag, 20.07.2024, 14:30 - 17:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 26,00 €

**Gerechtigkeit ist eine Schnecke, helfen wir ihr auf die Sprünge.**



**WELTLADEN**  
ROTTENBURG

Metzelpfad 8  
72108 Rottenburg  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr: 9:30 – 18:00 Uhr  
Sa: 9:00 – 14:00 Uhr  
Telefon: 07472 24876  
[www.weltladen-rottenburg.de](http://www.weltladen-rottenburg.de)  
[info@weltladen-rottenburg.de](mailto:info@weltladen-rottenburg.de)

## Tanzkurse

**Tanzen 55+**

Tanzen trainiert das Gedächtnis, beugt Demenz vor, fördert die Beweglichkeit - Gesundheitsprävention, die Spaß macht! Wir tanzen Kreis- und Blocktänze zu internationaler Tanzmusik. Tanz-Partner\*innen sind nicht erforderlich, Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse sind gleichermaßen willkommen. Der Schwierigkeitsgrad der Tänze richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

**24120512**

Ute Schmidt-Boscheinen  
15x Mo. 19.02.2024 - 01.07.2024, 10:00 - 11:00  
Wohnheim Dätweg, Mehrzweckraum 2. OG  
Gebühr: 102,00 €

**Ballett**

für Mittelstufe und Wiedereinsteiger\*innen  
Wir beginnen mit einem „Exercise“, einer Folge von Ballett-Übungen, die der Erwärmung, Kräftigung und Dehnung des Körpers dienen. Bei wundervoller Ballettmusik üben wir die wichtigsten Ballett-Positionen und eine starke, aufrechte Körperhaltung. Im Anschluss werden wir kleine Schrittlösungen im Raum erlernen.

**24120514**

Marianne Stegemann  
14x Mo. 04.03.2024 - 08.07.2024, 17:45 - 19:00  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 128,40 €

**Latin Dance Workout**

Beim Latin Dance Workout werden lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Workout voller Spaß kombiniert. Bei diesem Workout ohne „Arbeit“ verbrennen Sie ganz leicht Kalorien und schütteln den Stress aus Alltag und Beruf ab. Der Kurs wird Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und dafür sorgen, dass Sie sich einfach gut fühlen!

**24120521**

Solange Ciccomascolo  
12x Di. 05.03.2024 - 18.06.2024, 18:00 - 19:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 96,00 €

**Latin Dance Workout**

für Fortgeschrittene

Beim Latin Dance Workout werden lateinamerikanische Rhythmen mit einem effektiven Workout voller Spaß kombiniert. Bei diesem Workout ohne „Arbeit“ verbrennen Sie ganz leicht Kalorien und schütteln den Stress aus Alltag und Beruf ab. Der Kurs wird Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und dafür sorgen, dass Sie sich einfach gut fühlen!

**24120522**

Solange Ciccomascolo  
12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 18:15 - 19:15  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 96,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigte Kurse.

**Capoeira**

für alle (10 - 99 Jahre)

Willkommen in der faszinierenden Welt von Capoeira! Tauche ein in den mitreißenden brasilianischen Kampftanz, der Bewegung, Musik und Kultur vereint. Unser Kurs öffnet die Türen für Menschen aller Altersgruppen, die ihre Fitness verbessern, ihre Körperbeherrschung erweitern und eine enge Gemeinschaft erleben möchten. Von Anfängern bis hin zu Fortgeschrittenen - entdecke die pulsierende Energie von Capoeira, während du dich in fließenden Bewegungen, geschmeidigen Akrobatikelementen und der mitreißenden Musik verlierst. Lass uns gemeinsam den Rhythmus dieser fesselnden Kunstform spüren.

**24183139**

Terra Pasqualini  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 17:30 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 150,00 €

**Orientalischer Tanz**

für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Der orientalische Tanz (Bauchtanz) ist einer der weiblichsten Tänze überhaupt und hat viele Facetten: mal ruhig, mal rasant - die Musik und die verschiedenen Stilrichtungen lassen viel Spielraum zum Erkunden und Entdecken. Egal, ob wir etwas nur für uns tun möchten oder uns anderen präsentieren wollen: dieser Tanz schult Beweglichkeit, stärkt den Rücken und den Beckenboden und kann in jedem Alter erlernt werden. Auf den Basiskenntnissen aufbauend, vertiefen wir die Technik und arbeiten an einer Choreografie. Spaß haben ausdrücklich erwünscht!

Bitte verwenden: bequeme Kleidung und rutschfeste Gymnastikschlappen oder Socken

**24120523**

Ramona Niggel  
14x Di. 12.03.2024 - 09.07.2024, 20:15 - 21:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 128,40 €

**Orientalischer Tanz**

für Fortgeschrittene

Orientalischer Tanz - oder auch gemeinhin Bauchtanz genannt - ist für jede Figur und jedes Alter geeignet. Durch die Musik und Bewegungen kann die jeweilige Stimmung ausgedrückt werden, es wird Körper und Geist trainiert. Abwechslung bieten auch die verschiedenen Stilrichtungen. In diesem Workshop für Fortgeschrittene steigen wir in den Tanz ein, entwickeln anspruchsvolle Choreografien und vertiefen unsere Technik. Bitte verwenden: bequeme Kleidung und rutschfeste Gymnastikschlappen oder Socken, gerne auch Hüfttuch

**24120524**

Ramona Niggel  
8x Mi. 06.03.2024 - 15.05.2024, 20:15 - 21:30  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 128,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 86,00€.

NEU

**Tango Argentino**

für Anfänger\*innen

Die sinnliche, dramatisch-leidenschaftliche Musik des Tango Argentino fordert uns auf zur tänzerischen Begegnung mit unseren Tanzpartner\*innen. Wir lernen die Bewegungen und Gestaltungselemente des Tango Argentino kennen und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt und aufgezeigt, wie Sie Ihre eigenen Variationen tanzen können. Informationen über die Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein. Videoclips von Tanzszenen geben einen Einblick in Stilrichtungen und das „Ambiente“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung einzeln oder paarweise. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatten (Leder-)Sohlen.

**24120540**

Sigrid Böhrler  
6x Fr. 07.06.2024 - 12.07.2024, 16:00 - 17:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 72,00 €

**Flamenco**

Wir widmen uns dem fröhlichen Tango Flamenco, lernen die Musik und Strophen kennen und werde eine Choreographie erarbeiten, die sowohl für Einsteiger, als auch für Tänzer\*innen mit Vorkenntnissen anspruchsvoll und spannend sein wird. Im Tanzkurs wird nicht nur die Flamenco-Tanztechnik vermittelt, sondern auch das Wissen aus erster Hand weitergegeben, das die Dozentin durch ihre jahrelange Ausbildung in Spanien (Granada, Jerez, Madrid) erworben hat. Flamenco ist ein Ausdruckstanz und wir lernen verschiedene Interpretationsmöglichkeiten, damit jede Tänzer\*in nach ihrem Gefühl tanzen lernt. Auch werden wir mit dem Flamenco-Compás (Takt) Freundschaft schließen und frei und mit Spaß Flamenco tanzen - ¡Baile todo a compás! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatter (Leder-)Sohle.

**24120571**

Alexandra Simón Rateike  
6x Fr. 07.06.2024 - 12.07.2024, 18:30 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 78,00 €

NEU

## Malen- Zeichnen - Drucktechnik

**Workshop zum 750 jährigen Jubiläum der Stadt Rottenburg: Visionen zu Rottenburg**

Näheres siehe Seite 22.

**24120758**

Armin Burghagen

Olga Sitner

3x Fr. 08.03.2024 - 22.03.2024, 17:00 - 21:00

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: keine Gebühr (Anmeldung erforderlich) nicht ermäßigbar

NEU

**Ein Künstlerbuch herstellen - aus Schichtungen**

Hier geht es um die Fortsetzung der Reihe zu den Künstlerbüchern. Für die Teilnahme an diesem Kurs wird wenigstens eine vorige Teilnahme vorausgesetzt. Es wird eine schöne Projektidee vorgestellt, welche in eine öffentliche Präsentation münden soll. Mit Hilfe von diversen Schichtungen von Papieren und dem Einarbeiten von eigenen Inhalten werden stabile lose Buchseiten erzeugt, die aufrecht stehend ein Leporello ergeben. Wir einigen uns auf ein bestimmtes Format, sodass die individuell entstandenen Seiten zu einem größeren Gemeinschaftswerk miteinander verbunden und nach der Präsentation wieder

gelöst werden können. Natürlich stimmen wir uns mit Vorübungen auf dieses Projekt ein. Eine Materialliste finden Sie auf unserer Homepage bzw. wir senden Ihnen diese auf Anfrage zu.

**24120771**

Barbara Oswald, freischaffende Künstlerin

Samstag, 16.03.2024, 13:00 - 18:00

Sonntag, 17.03.2024, 13:00 - 18:00

Künstlerhof, Vereinsraum

Gebühr: 86,00 €

NEU

**Arbeiten mit Papier und Wachs**

Zunächst geht es um die Verwendung von Wachs auf verschiedenen Papieren. Schon hier entstehen spannende Erfahrungen, die neue Möglichkeiten bieten. Die haptischen Oberflächen sind sehr reizvoll und lassen sich gut weiter bearbeiten, ritzen, wischen, schichten. Strukturen aus Zeichnung oder Malerei können vor oder nach dem Wachsen aufgetragen werden. Wichtig ist, für jede Technik die passenden Mal- und Zeichenmittel zu verwenden. In mehreren Übungen entstehen gemalte, gezeichnete Kompositionen, auf serielle Weise, bis zu einem Format von ca. DIN A4. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 4 - 5 Teilnehmenden statt, sodass individuell auf die Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine Materialliste finden Sie auf unserer Homepage bzw. wir senden Ihnen diese auf Anfrage

**24120772**

Barbara Oswald, freischaffende Künstlerin

Samstag, 23.03.2024, 13:00 - 18:00

Sonntag, 24.03.2024, 13:00 - 18:00

Künstlerhof, Vereinsraum

Gebühr: 86,00 €, zzgl. 10,00€ Materialgebühr für Wachs etc. (wird im Kurs abgerechnet)

**Einfache Drucktechniken an 4 Abenden ausprobieren**

Vorsicht Suchtgefahr! Motiv festlegen, den Druckstock erstellen, die Farbe ausrollen und schon geht es los. Sie Drucken:  
- Monotypisch mit der Glasplatte  
- einfachen Hochdruck mit dem Printblock (Gummiplatte)  
- einfachen Hochdruck mit der Easy-Printdruckplatte (Schaumstoffplatte)  
Einfach zu lernen, macht viel Spaß und ermöglicht einen spielerischen Zugang zur Malerei. Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Bitte bringen Sie Ihre bevorzugte Mal-Ausstattung/unterschiedliche Malgründe und geeignete Kleidung mit. Materialliste wird bei Anmeldung verschickt.

**24120754**

Armin Burghagen

4x Mo. 08.04.2024 - 29.04.2024, 18:00 - 21:00

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 156,00 €, Kleingruppen mit 3 bis 5 Personen, ab 6 Personen: 104,00€, inkl. 12,00€ Materialkosten

NEU

**Plastizität mit Volumen und Schatten zeichnerisch erzeugen**

Der Frage, wie man die Plastizität von Objekten und Strukturen darstellen kann, gehen wir intensiv in dem Kurs nach. Diverse zeichnerische Werkzeuge und Techniken helfen uns dabei. Teilnahme ab 15 Jahren möglich. Materialien werden gestellt.

**24120713**

Olga Sitner

3x Di. 09.04.2024 - 23.04.2024, 18:00 - 20:00

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 46,00 €, Materialien werden gestellt und sind in der Gebühr mit inbegriffen.

NEU

**Mal - Atelier nach Feierabend: Malen hinter Glas**

Das malerische Gestalten hinter Glas übt eine besondere Faszination aus. Lassen Sie sich auf eine Reise in die Welt der Farben und freien Formen mitnehmen.  
Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze

**24120757**

Siegfried Weston

Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 - 20:15

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 29,00 €, Materialkosten (ca. 5,00€) werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

NEU

**Mal - Atelier nach Feierabend**

Das Spiel mit den Farben, die Lust am Ausprobieren, mit der Formgebung experimentieren - der Kurs bietet ein kreatives und entspanntes Kunstabenteuer nach der Arbeit.  
Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze

**24120756**

Siegfried Weston

Mittwoch, 26.06.2024, 18:00 - 20:15

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 29,00 €, Materialkosten (ca. 5,00€) werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

**Freies Malen**

für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
Die Farben auspacken, loslegen und dabei den Alltag vergessen. In vertrauter Atmosphäre folgen Sie Ihren Impulsen und erfreuen sich am sinnlichen Prozess des Malens. Der Dozent unterstützt Sie gerne individuell bei der Ideenfindung und Umsetzung einzelner Schritte. Er entwickelt mit Ihnen Übungen und bietet Bildbesprechungen an.  
Bitte bringen Sie Ihre bevorzugte Mal-Ausstattung/unterschiedliche Malgründe und geeignete Kleidung mit. Materialliste wird bei Anmeldung verschickt.

**24120752**

Armin Burghagen

3x Do. 04.07.2024 - 18.07.2024, 18:00 - 21:00

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 109,00 €, Kleingruppe mit 3 bis 5 Personen, ab 6 Personen: Gebühr 78,00€

NEU

**Lust zu malen?****Ausdrucksmalen im Atelier**

Beim freien Malen, ohne Leistungsdruck, Bewertung oder Interpretation, können Sie zur Ruhe kommen, sich lustvoll ausprobieren und malend Lebensfreude tanken. Sie müssen nichts können und nichts mitbringen außer etwas Neugier und Lust zu malen. Nicht das „perfekte“ Bild steht im Vordergrund, sondern die Freude am Tun, am Ausprobieren und Entdecken. Eine Reise in die eigene Farbwelt. Die erfahrene Ausdrucksmalbegleiterin unterstützt Sie bei Ihrem Malprozess. Es wird im Stehen mit leuchtenden Gouachefarben, mit Pinseln, Rollen, Spachteln, Schwämmen oder Händen gearbeitet.  
Bitte mitbringen: Malkleidung und -schuhe

**24120759N**

Ausdrucksmalbegleiterin Angela Gross

Samstag, 20.04.2024, 11:00 - 14:00

Atelier Gross Remmingsheim

Gebühr: 44,00 €, (inkl. Materialkosten) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Plastisches Gestalten****Keramik am Abend**

(+ ein Glasurabend)

für Erwachsene & Jugendliche ab 15 Jahren  
Die eigene Lebendigkeit wächst mit einer inneren Antwort auf ein freudiges, entwicklungsfähiges Ereignis. Diese Möglichkeit bietet Ihnen in vollem Maße der Ton und Sie werden die Unbegrenztheit der vielen Möglichkeiten beim Tun mit ihm erfahren. Gerne steht Ihnen die erfahrene Kursleiterin beratend zur Seite.  
Bitte mitbringen: Wellholz, Holzklopfer, Tüten zur Aufbewahrung unfertiger Tonteile bis zum 2. Termin, Klebeband, Einmallappen und ein Vesper.  
Zum Glasurtermin, den wir im Kurs terminieren: Handschuhe, Schwamm, Pinsel, Zeitungen, wenn vorhanden, eigene Glasuren

**24120816**

Adelheid Hahn

3x Mo. 04.03.2024 - 18.03.2024, 19:00 - 22:00

Eugen-Bolz-Gymnasium, Werkraum

Gebühr: 78,00 €, zzgl. 10,00 - 20,00 € für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

**Keramik an zwei Samstagen**

(+ ein Glasurabend)

für Anfänger\*innen und Geübte  
„Damit das Mögliche entsteht, muss immer das Unmögliche versucht werden“ (Hermann Hesse). Dies ist eine Herausforderung bei der Arbeit und Auseinandersetzung mit dem Ton. Unser Handeln mit diesem Material führt uns oft zu Ergebnissen, die wir selbst zuvor nicht erahnen. Dadurch gelangen wir zu mehr Selbstwirksamkeit. Das wiederum wirkt sich positiv auf unser Leben aus. Der Ton bietet uns unbegrenzte Möglichkeiten in der Herstellung von Formen und Gestaltung. Gerne steht Ihnen die erfahrene Kursleiterin beratend zur Seite.

Bitte mitbringen: Wellholz, Holzklopfer, Tüten zur Aufbewahrung unfertiger Tonteile bis zum 2. Termin, Klebeband, Einmallappen und ein Vesper. Zum Glasurtermin, den wir im Kurs terminieren: Handschuhe, Schwamm, Pinsel, dünne Lappen und Zeitungen

**24120815**

Adelheid Hahn

2x Sa. 16.03.2024 - 23.03.2024, 09:00 - 15:00

Eugen-Bolz-Gymnasium, Werkraum

Gebühr: 104,00 €, zzgl. ca. 10,00 - 20,00 € für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

**Freie Formen aus Speckstein**

für Erwachsene und Jugendliche  
Speckstein ist der weichste Naturstein, es gibt ihn in vielen unterschiedlichen Farben, Marmorierungen und Nuancen. Mit Raspeln, handlichen Specksteineisen und Schmirgelpapier lassen sich daraus ausdrucksvolle Werke gestalten. Wir arbeiten ohne Vorlage sondern vielmehr aus dem Gefühl und der Empfindung heraus, die der Stein uns vermittelt. So verwandelt sich der ursprüngliche Gesteinsbrocken immer mehr zu einer freien, individuell gestalteten Form. Lassen Sie sich überraschen! Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht notwendig.  
Mitzubringen: entsprechende Kleidung

**24120817**

Angelika Pazidis

Samstag, 23.03.2024, 09:30 - 16:30

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 59,00 €, zzgl. Kosten für Specksteine pro Kilo ca. 2,80€ (im Kurs zu zahlen)

**Keramik nach Feierabend Frühjahrskurs**

Windlichter und Schalen herstellen, das Modellieren von Figuren nach mitgebrachten Vorlagen - all das kann in diesem Kurs realisiert werden. Dabei lernen die Kursteilnehmenden verschiedene Aufbau- und Dekortechniken. Auch persönliche Ostergeschenke können entstehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.  
Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze

**24120810G**

Siegfried Weston

4x Do. 07.03.2024 - 11.04.2024, 18:00 - 20:15

Baisingen Atelier Weston, Paul-Lincke-Str. 7

Gebühr: 86,00 €, 4 bis 6 TN, ab 7 TN 72,00 € Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Keramik nach Feierabend Sommerkurs**

Windlichter und Schalen herstellen, das Modellieren von Figuren nach mitgebrachten Vorlagen - all das kann in diesem Kurs realisiert werden. Dabei lernen die Kursteilnehmenden verschiedene Aufbau- und Dekortechniken. Auch persönliche Geschenke können entstehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.  
Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze

**24120818G**

Siegfried Weston

4x Mi. 03.07.2024 - 24.07.2024, 18:00 - 20:15

Baisingen Atelier Weston, Paul-Lincke-Str. 7

Gebühr: 86,00 €, 4 bis 6 TN, ab 7 TN 72,00 € Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

**Textiles Gestalten - Mode****Design- und Nähwerkstatt:****Maßgeschneidertes Sommerkleid**

In diesem Workshop gestalten wir ein Sommerkleid nach Maß. Zunächst erfahren wir die wichtigsten Elemente der Fashion Welt: Stil, Silhouette und Trend. Die selbstentworfenen Modeskizze hilft uns die notwendigen Änderungen an dem Grundriss vorzunehmen. Anschließend nähern wir ein maßgeschneidertes individuelles Kleid mit kreativen Details. Für diesen Workshop werden Grundkenntnisse im Nähen benötigt. Bitte mitbringen: Stoff (ca. 160 x 140 cm), farblich passende Nähgarne, eine Stoff- und Papierschere, Klebeband, Lineale, Stifte, Schneidkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähnaedeln, eventuell Knöpfe, Reißverschluss

**24120906**

Irina Hagel, Modedesignerin

3x Do. 13.06.2024 - 27.06.2024, 17:00 - 19:00

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 74,00 €, 3 bis 5 TN, ab 6 TN 58,00 €

NEU

**Nähkurs:****Kunterbunte Minimode selbst herstellen**

Der Kurs richtet sich an alle, die Baby- und Kinderkleidung selbst zuschneiden, nähen, anpassen und dekorieren möchten. Zuerst erfährst du, wie man einen Grundriss auf bestimmte Größen anpassen kann. Die Modedesignerin zeigt dir wie man Schnittteile ändern kann, um die individuellen Ideen zu verwirklichen. Du lernst wie man Tops, Kleider, Strampler, Röcke und anderes einfach und nachhaltig nähen kann. Die ausgewählten Kleidungsstücke fertigt du während dem Workshop. Für den Nähkurs sind keine Nähkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Stoffe und Stoffreste, farblich passende Nähgarne, Stoff- und Papierschere, Schnittpapier, Klebeband, Lineale, Stifte, Schneidkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähnaedeln, eventuell Knöpfe, Reißverschluss, Nähmaschine.

**24120908**

Irina Hagel, Modedesignerin

4x Mi. 03.07.2024 - 24.07.2024, 09:00 - 11:00

vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG

Gebühr: 98,00 €, 3 bis 5 TN, ab 6 TN 76,00 €

NEU




# Rottenburger Regional-Laden

Hochwertige Lebensmittel, besondere Produkte und tolle Geschenkideen aus unserer Region








**Öffnungszeiten:**  
Mo. bis Fr.: 09:00 - 18:30 Uhr und Sa.: 08:00 - 13:00 Uhr

**St.-Moriz-Platz 6 • 72108 Rottenburg**  
Telefon: 07472 9366150  
[www.ais-inklusive.de](http://www.ais-inklusive.de)

**Design- & Nähwerkstatt am Samstag**

An einem Samstag beschäftigst du dich mit den wichtigsten Themen aus der Textil- und Modewelt. Du erfährst, wie man eine Nähmaschine rundum im Haushalt nutzen kann. Du nährst stilvolle Accessoires und lernst wie man Kleidungsstücke anpassen oder ändern kann. Du sammelst Ideen, wie man ein Kleidungsstück stilvoll personalisieren kann. Für den Workshop braucht man keine Vorkenntnisse mitzubringen. Bitte mitbringen: Stoffe und Stoffreste, Kleidungsstücke, die du ändern, anpassen bzw. reparieren möchtest, farblich passende Nähgarne, Stoffschere, Lineale, Stifte, Schneidkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähmaschinen, eventuell Knöpfe, Reißverschluss, Nähmaschine (wenn keine Nähmaschine mitgebracht werden kann, bitte bei der Anmeldung angeben)

**24120910D**

Irina Hagel, Modedesignerin  
Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 12:00  
Rathaus Oberndorf, Sitzungssaal, Rottenburger Str. 26  
Gebühr: 36,00 €, 3 bis 5 TN, ab 6 TN 28,00 €  
(wenn keine Nähmaschine mitgebracht werden kann, bitte bei der Anmeldung angeben)

**Nähkurs-Puppenkleidung Nähen für die Babypuppe**

Haben Sie Lust Puppenkleidung für ihre Lieben selbst zu nähen? Im Kurs nähen wir für die Babypuppe in den Größen 33 cm, 36 cm oder 43 cm (z.B. Götz Muffin, Baby Annabell, Baby Born). Es wird ein Basic Set bestehend aus Hose, Shirt und Mütze angefertigt. Näherfahrung ist hierbei von Vorteil. Anschließend kann auch noch ein Rock, ein Shirt abgewandelt oder ein Stirnband genäht werden. Schnitte gibt es im Kurs oder können auch selbst mitgebracht werden. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 4 - 5 Teilnehmenden statt, sodass individuell auf die Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Bitte mitbringen:

- Babypuppe, für die genäht werden soll
- Nähmaschine
- Stoff (Baumwoll -Jersey 2x 0,30 cm z.B. 1x Gemustert, 1x Uni) Die Hose kann auch mit festeren Stoffen genäht werden z.B. Cord, Jeans etc. Die Stoffe bitte vorwaschen.
- evtl. Gummiband 2-2,5 cm breit- ca.40 cm lang
- Bündchen (gegen Unkostenbeitrag)
- Schere für Papier und Stoff
- Stecknadeln, Stoffklammern
- Maßband, Handmaß
- passendes Nähgarn
- Markierstift oder Schneiderkreide

**24120904**

Annette Breitmaier  
3x Do. 11.04.2024 - 25.04.2024, 14:30 - 17:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 78,00 €

**Handwerk - Kunsthandwerk****Schmeichelndes Make-up für jede Frau**

Es braucht wahrhaftig nicht viel, um gut auszusehen - es kommt eben nur auf die richtige Technik an! Und genau diese bekommen Sie in diesem Kurs gezeigt. Mit Hilfe der Anleitung einer erfahrenen Visagistin sind Sie nach dem Kurs in der Lage, das passende Make-up bei sich anzuwenden, welches Sie (noch) jünger, attraktiver und vitaler aussehen lässt. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks Ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Alle Schminkutensilien werden gestellt. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen. Falls vorhanden bitte mitbringen: Standspiegel (evtl. mit Vergrößerung) Haarband und falls vorhanden Schminkpinsel. Bei Bedarf sind die Pinsel auch im Kurs käuflich zu erwerben.

**24120933**

Heike Weigold, Visagistin  
Freitag, 08.03.2024, 16:30 - 19:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 31,00 €, (inkl. 9,00 € Materialkosten)

**Style-Coaching finde deinen eigenen Stil**

Farb-, Typ-, Stilberatung  
Passt mein Kleidungsstil zu mir? Fühle ich mich mit diesen Farben wohl? In Vorfreude auf den Frühling und den Sommer können Sie sich mit Schwung und Lust um sich selbst kümmern - unterstützt von professioneller Beratung.  
1. Abend: Welcher Farbtyp sind Sie?  
2. Abend: Kleidungsstil - was ist vorteilhaft für die Figur?  
3. Abend: Das richtige Make-up inklusive Schminktechnik.  
4. Abend: Wie setzt ich das Ganze in die Tat um - Zusammenfassung

**24120931**

Gabi Hailer  
4x Di. 09.04.2024 - 30.04.2024, 19:00 - 22:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 96,00 €

**Bilder weben mit Frau Weber**

Haben Sie früher schon auf einem Schulwebrahmen gewebt? Es hat Spaß gemacht, war oben aber immer schmaler als unten? Im Kurs bespannen wir den Schulwebrahmen fachgerecht mit Kettfäden und lernen die grundlegenden Techniken und Muster für das Weben eines Bildes. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Strickgarne, Garnreste, Schere, 2 Schraubzwingen, Nähadel, Schreibpapier, evtl. Buntstifte, falls vorhanden Schulwebrahmen  
Evtl. fallen noch Materialkosten an.

**24120907**

Sybille Weber  
Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 17:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 75,00 € 3 bis 5 TN, ab 6 TN 63,00€

**DIY Workshop****Papierleuchte selbst machen**

An einem Abend bauen Sie unter Anleitung der erfahrenen Dozentin eine stimmungsvolle Tisch-Papierleuchte für Ihr Zuhause.

**24121014**

Michaela Baier  
Freitag, 22.03.2024, 18:00 - 21:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 36,00 €, inkl. 10,00 Euro Materialkosten.

**Foto - Film - Audio****Digitale Fotografie**

Im Workshop werden folgende Themen behandelt:

- Grundlagen der digitalen Fotografie (Blende, Belichtungszeit, Fokus, Weißabgleich)
- Grundlagen für ansprechende Fotos (Wahl des Bildausschnitts, Lichtsetzung, Tiefenschärfe)
- Weiterverarbeitung der Fotos am Computer mittels Software
- Unterschiede zwischen „digitalem Negativ“ („RAW“) und JPEG-Daten
- Aufbereitung der Fotos für die Weiterverarbeitung (Web, Druck u.w.)
- Organisation und Management großer Mengen an Bildern

**24121100**

Thomas Staiger, B.Sc. (Inf.)  
Samstag, 08.06.2024, 09:30 - 13:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
Gebühr: 45,00 €, ab 5 TN 38,00€

**Fotoworkshop für Fotograf\*innen**

mit Systemkamera oder Smartphone  
Die Grundprinzipien der Bildgestaltung und die technischen Möglichkeiten der Kamera führen am Ende zu besseren Bildern - ein Basiskurs der Fotografie. Wichtig für ein gelungenes Bild sind Bildaufbau und Bildgestaltung. Führungslinien, Goldener Schnitt oder Symmetrie - mit vielen Tipps und Beispielen finden wir den Weg zum besten Ergebnis. Praktische Übungen mit der Kamera ergänzen die theoretischen Anleitungen. Bitte eigene Kamera, Objektive und Zubehör mitbringen.

**24121101**

Rainer Mozer  
Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 18:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
Gebühr: 69,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Fotoworkshop:**

Das Gute im Bild noch verbessern  
Von der Festplatte bis zum Print - Archivierung, Bildbearbeitung und das Album digital. Am Beispiel von Adobe Lightroom sortieren, bewerten und markieren wir unsere Fotos, versehen sie mit Stichworten oder Bildunterschriften und bündeln sie in Sammlungen, so dass wir problemlos jedes einzelne Bild wiederfinden können. Lightroom ist auch ein komfortables Bildbearbeitungstool. Wir lernen, unsere Bilder in der digitalen Dunkelkammer zu verbessern und befassen wir uns mit der Ausgabe unserer Fotos: Ganz nach Interesse der Teilnehmer mit dem Ausdruck beim Belichter oder auch mit der Gestaltung eines Fotobuchs. Welche Bildformate sind geeignet? Wie gestalte ich ein ansprechendes Seiten-Layout? Bitte eigene Bilder zur Bearbeitung auf Stick mitbringen, im RAW-Format oder gegebenenfalls auch in JPG.

**Musik****Johann Sebastian Bach und seine Söhne im Portrait**

- ein Vortrag mit Hörgenuss  
Jeder kennt wohl den Namen des Leipziger Thomaskantors Johann Sebastian Bach und sicherlich ist auch die eine oder andere Melodie aus seiner kompositorischen Feder bekannt - aber wussten Sie, dass gleich vier seiner Söhne als Komponisten in seine Fußstapfen getreten sind? Lassen Sie sich mitnehmen auf eine spannende und informative Zeitreise ins 18. Jahrhundert mit viel Musik zum Anhören und live gespielter Klaviermusik.

Wer weiß, vielleicht gehen Sie mit einem neuen Lieblingsohrwurm nach Hause!

**24120103E**

Bachelor of Arts Katharina Brendler  
Freitag, 07.06.2024, 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG  
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

**Musikalische Geschwister: Fanny und Felix Mendelssohn**

- ein Vortrag mit Hörgenuss  
Felix Mendelssohn Bartholdy war schon zu Lebzeiten als bedeutender Virtuose auf dem Klavier, aber auch als Ausnahmetalent in der Kompositionskunst bekannt, und zählt heute zu den bedeutendsten Musikern der Romantik. Wesentlich weniger bekannt ist heute seine Schwester Fanny Mendelssohn, die ihrem Bruder an Talent und Können in nichts nachstand. Lassen Sie uns gemeinsam Felix Mendelssohns 215. Geburtstag feiern und lernen Sie dabei auch seine Schwester ein wenig näher kennen! Ein informationsreicher Vortrag mit vielen Musikbeispielen zum Anhören und Kennenlernen und ein ausgewähltes Klavierstück, das die Dozentin an diesem Abend für Sie spielt, warten auf Sie.

**24120104E**

Katharina Brendler, Bachelor of Arts  
Freitag, 05.07.2024, 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG  
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

**Gitarre-Liedbegleitung und noch mehr**

Fortsetzungskurs  
Und weiter geht's im Akkord- und Melodiespiel. Wer gerne Lieder begleiten will und Freude daran hat, mit anderen zusammen zu musizieren, ist in dieser Gruppe auch als Wieder- und Quereinsteiger\*in herzlich willkommen! Voraussetzung: Spiel in der ersten Lage nach Noten und offene Akkorde  
Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Fußschemel, Bleistift. Lehrbuch: „Gitarre spielen - mein schönstes Hobby“ Band 1 von Rolf Tönnies  
Lektion 7

**24121320**

Daniela Fischer  
14x Di. 05.03.2024 - 09.07.2024, 19:30 - 20:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG  
Gebühr: 140,00 €, ab 7 Teilnehmenden 102,70 €

**24121102**

Rainer Mozer  
Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 18:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
Gebühr: 69,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Fotostreifzug durch Rottenburg mit anschließender Bildbesprechung**

Auf diesem Foto-Streifzug durch Rottenburg entdecken Interessierte die Stadt mit ihrer eigenen Kamera. Egal, ob mit dem Handy oder einer teuren Vollformatkamera fotografiert wird: Wir besprechen in jeder Foto-Situation vor Ort kurz, auf was wir achten können, um das Beste aus dem Bild mit unseren Kameras rauszuholen. Danach gehen wir dann wieder in die VHS, um unsere Bilder gemeinsam zu besprechen. So lernt man, zukünftig Gelungenes zu wiederholen und zu Fehler vermeiden.

Das erwartet die Teilnehmer:

- kurze Einführungen in die unterschiedlichen Fotografie-Situationen
- Tricks, wie man das vorhandene Licht für sich nutzt
- Feedback und Hilfestellung während dem Fotografieren direkt vor Ort
- Erklärungen zu Kameraeinstellungen und -techniken, die helfen, bessere Bilder zu machen
- Auswahl und Besprechung der gemachten Bilder mit Tipps und Feedback
- Andere Fotografie-Begeisterte und eine tolle Stimmung und Lernatmosphäre

Bitte eigene Kamera und ggf. Zubehör (Stativ, etc...) und die Bedienungsanleitung mitbringen. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt. Bei Regen einen Schirm mitbringen.

**24121105**

Thomas Schenker, freiberuflicher Reisefotograf  
Freitag, 14.06.2024, 17:30 - 21:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
Gebühr: 69,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Strategiespiele****Schach - Workshop**

von 8 - 99 Jahren  
Hier geht es um die Grundlagen, die man benötigt um Schach spielen zu können. In kleiner Runde erfahren die Teilnehmenden von einem erfahrenen Dozenten alles Wissenswerte zu diesem beliebten Spiel. Gerne dürfen sich auch Eltern und Kinder anmelden. Grundkenntnisse der Schachregeln sind erforderlich.

**24121140**

Andreas Dornauf  
4x Fr. 12.04.2024 - 03.05.2024, 18:00 - 19:30  
Arbeiterwohlfahrt AWO, Morizplatz 7, Rottenburg  
Gebühr: 48,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Gitarrenensemble**

In bunter Mischung verschiedener Stilrichtungen kommen Akkord-Spiel, ein- und mehrstimmiges Melodie-Spiel sowie unterschiedliche Anschlagstechniken zum Einsatz. Die Gruppe freut sich über neue Gitarrenspieler\*innen, die gerne nach Noten spielen und Freude am gemeinsamen Musizieren haben.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Fußschemel, Bleistift. Die Literatur wird mit der Kursleitung besprochen.

**24121321**

Daniela Fischer  
14x Di. 05.03.2024 - 09.07.2024, 18:00 - 19:15  
vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG  
Gebühr: 175,00 €, ab 7 Teilnehmenden 128,30 €

**Ukulele Liedbegleitung**

Die Ukulele (auf Deutsch: hüpfender Floh) ist ein kleines gitarrenähnliches Saiteninstrument portugiesisch/hawaiianischen Ursprungs, das sich in Amerika und Europa großer Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs geht es um erste Akkorde, Schlagmuster und alles, was nötig ist, um Lieder auf der Ukulele begleiten zu können. Noten- und sonstige Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen:eigenes Instrument (wenn möglich kein Instrument aus dem Supermarkt). Bei Fragen zur Anschaffung bzw. Eignung von Instrumenten ist der Kursleiter gerne behilflich (Tel.: 0170 3062064).

**24121327**

Horst Köhler  
8x Mo. 11.03.2024 - 13.05.2024, 18:00 - 18:45  
vhs Hauptgebäude, Raum 307, 3. OG  
Gebühr: 72,00 €, ab 5 Teilnehmenden 56,00 €

**Ukulele Liedbegleitung für Geübte**

In diesem Kurs lernen wir weitere Akkorde, Schlagmuster, Pickings und ganz locker (wenn gewünscht) auch das Melodiespiel mit und ohne Noten. Voraussetzungen sind die Kenntnis einiger Grundakkorde und einfacher Schlagmuster. Im Zweifel kann gerne beim Kursleiter nachgefragt werden (Tel.: 0170 3062064). Eigenes Instrument erforderlich.

**24121328**

Horst Köhler  
8x Mo. 11.03.2024 - 13.05.2024, 18:45 - 19:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 307, 3. OG  
Gebühr: 72,00 €, ab 5 Teilnehmenden 56,00 €

**Akkordeon Grundkurs**

für alle, die neu anfangen oder wieder einsteigen möchten  
Das Akkordeon begeistert mit seiner Vielseitigkeit und seinem besonderen Charme: mal heiter, mal leidenschaftlich, mal melancholisch. Ihr Akkordeon steht in der Ecke und manchmal meinen Sie, es schaut Sie vorwurfsvoll an? Probieren Sie es doch einmal aus! Schritt für Schritt lernen wir, das Akkordeon zum Klingeln zu bringen, spielen mit der rechten Hand einfache Melodien und lernen die faszinierenden Möglichkeiten der Bassknöpfe auf der linken Seite kennen. Am Ende halten wir das kleinste komplette Orchester in der Hand! Wir spielen sowohl traditionelle als auch moderne Literatur - vom Tango angefangen, über Walzer bis hin zu Blues, Jig und Klezmer. Eigenes Akkordeon erforderlich.

**24121330**

Fred Böttcher  
6x Do. 07.03.2024 - 25.04.2024, 19:45 - 20:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
Gebühr: 57,00 €, ab 5 Teilnehmenden 45,00 €

**Akkordeon Aufbaukurs**

Nachdem die ersten musikalischen Schritte auf dem Akkordeon gelungen sind, versuchen wir, unsere Kenntnisse durch das Spiel mit der Zweistimmigkeit, leichten Improvisationen, verschiedenen neuen Basspatterns (musikalische Grundmuster) bis hin zur Liedbegleitung zu erweitern. Die Basis hierfür ist natürlich die Spielfreude am Instrument und der Spaß in der Gruppe.

Eigenes Akkordeon erforderlich.

**24121331**

Fred Böttcher

6x Do. 07.03.2024 - 25.04.2024, 19:00 - 19:45

vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG

Gebühr: 57,00 €, ab 5 Teilnehmenden 45,00 €

**Cajón: Bau- und Trommelworkshop von 9-99 Jahren**

(Kinder von 8 - 11 J. in Begleitung eines Erwachsenen)

Die mittlerweile allseits bekannte Kistentrommel Cajón, auch als Mini-Drumset bekannt, ist aus der heutigen Musikwelt nicht mehr wegzudenken. Die Einzigartigkeit dieser Sitztrommel liegt in der Holzschlagfläche, dem Sound und der leichten Spielbarkeit.

In diesem Workshop wird unter fachlicher Anleitung des Cajónspezialisten Martin Sauer eine eigene Cajón gebaut und im anschließenden Trommelworkshop gleich zum Einsatz gebracht, Material und Werkzeug werden vom Dozenten mitgebracht. Die Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. Verwendet werden die Bausätze des bekannten Cajón-Herstellers Schlagwerk, wobei drei Bausätze zur Auswahl stehen. Bitte bei der Anmeldung angeben, welcher Bausatz gewünscht wird: Ein Schmankerl zum Reinhören: [https://youtu.be/rViTS0nm\\_OY](https://youtu.be/rViTS0nm_OY). Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.cajonsauri.de](http://www.cajonsauri.de) oder [www.schlagwerk.de](http://www.schlagwerk.de).

Bitte mitbringen: kleines Vesper und Getränk

**24121340**

Martin Sauer

Sonntag, 17.03.2024, 11:00 - 16:00

vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG

Gebühr: 73,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

Wichtige Zusatzinfos:

-Die Wahl des Bausatzes. bitte bei Anmeldung angeben

-Der Bausatz wird direkt beim Dozenten am Workshop-Tag erworben, bitte entsprechenden Betrag bereit halten.

PREISE Cajón - Bausätze von Schlagwerk GmbH:

CBA10S medium 45cm Birke hell = 55€

CBA20S large 50cm Birke hell = 60 €

CBA30SW large 50 cm mit Wengefurnier braun = 80 €

**Trommeln auf der Cajón: Spieltechniken und Rhythmen erweitern**

Ein Workshop für Interessierte mit Grundkenntnissen

Der Cajónspezialist Martin Sauer taucht in diesem Workshop etwas tiefer in die Materie „Rhythmus auf der Cajón“ ein. Bereits bekannte Spieltechniken bekommen Feinschliff und gemeinsam werden die gängigsten Rhythmen der Musikwelt erarbeitet und in der Gruppe gleich umgesetzt. Auf dieser Basis üben und trommeln wir nach Lust und Laune. Ein Cajón-Workshop für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse oder etwas Spielerfahrung haben oder auch für grundsätzlich musikalische Menschen mit gutem Rhythmusgefühl. Es stehen ausreichend Cajóns zur Verfügung, die eigene darf gerne mitgebracht

werden. Ein Schmankerl zum Reinhören: <https://youtu.be/kjph4EQtAMo>  
Bitte mitbringen: ggf. eigene Cajón

**24121341**

Martin Sauer

Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 12:30

vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG

Gebühr: 54,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**ONLINE-Workshop: Bluesharp/Mundharmonika für Anfänger\*innen**

Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse.

Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Am ersten Tag lernen Sie Wissenswerte zur Entwicklung der Bluesharp und Grundtechniken wie das Halten des Instruments, das „richtige“ Atmen und das Einzeltonspielen kennen. Außerdem wird Ihnen gezeigt wie Sie die Töne ohne Noten aufschreiben können. Ziel ist hier das Spielen der Tonleiter in der zweiten Oktave. Am zweiten Tag wird das „Bending“ erklärt und geübt. Abschließend wird gemeinsam die Tonleiter in der ersten Oktave aufgeschrieben, welche Sie dann bis zum nächsten Termin üben können.

Am dritten Tag lernen Sie Töne herauszuhören und das „Hand Wah-Wah“ kennen. Mitzubringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika in „C“, auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmenden versendet werden. .

**24121350**

Kay Steffens

3x Do. 11.04.2024 - 25.04.2024, 20:00 - 21:30

Online

Gebühr: 60,00 €, ab 5TN 39,00€

**ONLINE-Workshop: Bluesharp/Mundharmonika Tongue Block / Chugging**

(Rhythmus spielen mit Zungentechnik)

Aufbau 1: Tongue Block (Einzeltonspiel mit Zungentechnik): Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie Einzelton spielen anwenden können. Beim Tongue Block handelt es sich um das Einzeltonspiel mit Zungentechnik.

Aufbau 2: Chugging (Rhythmuspiel mit Zunge): Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie die Tongue Block Technik anwenden können. Beim Chugging handelt es sich um das Rhythmuspiel mit Zunge.

Mitzubringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika in C, auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden.

**24121351**

Kay Steffens

2x Mi. 08.05.2024 - 15.05.2024, 18:00 - 19:30

Gebühr: 40,00 €, ab 5TN 26,00€

**Veeh-Harfe**

Mittelstufe

Die Veeh-Harfe ist ein Zupfinstrument, das ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Sie ist das ideale Instrument für Erwachsene, die nicht übermäßig viel Zeit zum Üben haben und sich trotzdem relativ schnell den Traum vom gemeinsamen Musizieren erfüllen wollen.

**24121371**

Margot Merz

8x Do. 07.03.2024 - 16.06.2024, 10:30 - 11:15

vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG

Gebühr: 100,00 €, ab 5 Teilnehmenden 80,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Veeh-Harfe**

Fortgeschrittene

Die Veeh-Harfe ist ein Zupfinstrument, das ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Sie ist das ideale Instrument für Erwachsene, die nicht übermäßig viel Zeit zum Üben haben und sich trotzdem relativ schnell den Traum vom gemeinsamen Musizieren erfüllen wollen.

**24121372**

Margot Merz

8x Do. 07.03.2024 - 04.07.2024, 09:30 - 10:15

vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG

Gebühr: 100,00 €, ab 5 Teilnehmenden 80,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Veeh-Harfe**

Einsteiger

Die Veeh-Harfe ist ein Zupfinstrument, das ohne Notenkenntnisse gespielt werden kann. Sie ist das ideale Instrument für Erwachsene, die nicht übermäßig viel Zeit zum Üben haben und sich trotzdem relativ schnell den Traum vom gemeinsamen Musizieren erfüllen wollen.

**24121373**

Margot Merz

8x Do. 07.03.2024 - 04.07.2024, 11:30 - 12:15

vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG

Gebühr: 100,00 €, ab 5 Teilnehmenden 80,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Orchestervereinigung der vhs Rottenburg**

Gemeinsam werden Werke verschiedener Stilepochen erarbeitet und aufgeführt. Neueinsteiger\*innen, besonders bei den Bratschen, sind herzlich willkommen. Wenn Sie Interesse haben mitzuspielen, wenden Sie sich bitte an Johannes Steinert (Tel.: 07472 43281, E-Mail: [johannes.steinert@gmx.de](mailto:johannes.steinert@gmx.de)).

**24121300**

Johannes Steinert

17x Do. 22.02.2024 - 18.07.2024, 20:00 - 22:00

Eugen-Bolz-Gymnasium, Aula

Gebühr: Anmeldung und Gebühren über die Musikschule: 07472/983355 nicht ermäßigbar

**Frühlingskonzert der Orchestervereinigung der vhs Rottenburg**

Programm:

Werke von Johann Sebastian Bach, Joseph Schubert, Peter Tschaikowsky und Karl Jenkins  
Solistin: Sara Matheas, Viola  
Leitung: Johannes Steinert

**24121302E**

Johannes Steinert

Sonntag, 09.06.2024, 16:00

Altstadtkapelle, Rottenburg, Altstadt 2

Gebühr: Eintritt frei, Spenden willkommen!

**Vorträge**

**Im Anschluss an diese Veranstaltungen können Sie den Referent\*innen gern Ihre Fragen stellen.**

**Vortrag: Ein Grab schön bepflanzen**

In ehrendem Gedenken

Eine Grabstätte verbindet uns mit unseren Verstorbenen und kann damit ein Ort der Trauerarbeit sein. Wir möchten sie schön gestalten, doch das gelingt nicht immer. Claudia Sandler zeigt verschiedene Grabgestaltungen, die mit ein paar Tricks auch nicht zu pflegeintensiv sind. Dabei geht sie ausführlich auf die Bedürfnisse der einzelnen Pflanzen ein.

**24132601E**

Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin

Dienstag, 05.03.2024, 18:00

vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG

Gebühr: 5,00 €, (inkl. Handout)

Anmeldung erforderlich

**Vortrag: Tinnitus - Lärm im Ohr**

Tinnitus ist ein Zustand, bei dem eine Person Geräusche hört, die nicht von externen Quellen stammen. Diese Geräusche können als Klingeln, Summen, Pfeifen oder Brummen wahrgenommen werden. Tinnitus ist insgesamt eine recht häufige Erkrankung. Es wird geschätzt, dass weltweit etwa 10-15% der Bevölkerung zumindest zeitweise unter Tinnitus leiden. In einigen Fällen kann der Tinnitus vorübergehend auftreten und von selbst verschwinden, während andere Menschen chronischen Tinnitus haben, der über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, um mit Tinnitus umzugehen.

**24130003E**

Dr. Harald Hensel, HNO-Facharzt, Tübingen

Mittwoch, 15.05.2024, 18:30

vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich, die Gebühr wird eingezogen.

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

**Vortrag: Endometriose**

Trotz sehr hoher Betroffenenzahlen und etwa 40.000 Neuerkrankungen jährlich wird die Endometriose in der Öffentlichkeit und auch von Fachleuten immer noch zu wenig beachtet. Viele Frauen leiden unerkannt unter der Krankheit oder werden mit dieser Diagnose konfrontiert. Zu den häufigsten Symptomen gehören Unterbauchschmerzen, insbesondere vor oder während der Periode in unterschiedlicher Ausprägung, Schmerzen bei Wasserlassen, Geschlechtsverkehr oder Stuhlgang. Es wird vermutet, dass die Gebärmutter-Schleimhaut während der Menstruation über die Eileiter in die Bauchhöhle

gelangt und dort chronische Entzündungsherde verursacht. Deshalb kann auch ein unerfüllter Kinderwunsch ein weiteres Anzeichen für Endometriose sein. Problem der Endometriose: Oftmals vergehen Jahre, bis die Erkrankung diagnostiziert wird. Was gibt es an Therapieoptionen? Gibt es alternative Behandlungsansätze? Was gibt es für Beratungsangebote? Wo wird mir geholfen? An diesem Abend wird von der Entstehung und Diagnose bis hin zu verschiedenen Behandlungsansätzen und Operationen ein Einblick geschaffen.

**24130007E**

Dr. med. Ruth Mayer, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Tübingen

Dienstag, 04.06.2024, 18:30

vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG

Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich, die Gebühr wird eingezogen.

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

**Psychologie****ONLINE-Kurs: Raus aus der negativen Schlafspirale**

Wir merken erst dann, wie wichtig guter Schlaf ist, wenn er uns fehlt. Wenn Ihr Körper zu wenig Schlaf bekommt, sind Sie schneller überfordert, gereizter, gestresst. Wer schlecht schläft, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kommen. Unser online Schlafpräventionskurs hilft Ihnen, ohne Medikamente wieder zu einem gesunden Schlaf zu finden. Der Kurs findet ausschließlich online statt. Er beinhaltet Videos und Arbeitsblätter zur Vertiefung der Thematik. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo und wo Sie den Kurs durchlaufen.

**24131330**

Dipl. Psych. Sabine Saltenberger,

Martina Knaack

Gebühr: 105,00 €. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. nicht ermäßigbar (außer KBC)

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Fachbereichsleitung:**

Angelika Busse

Tel: 07472 9833 46

**Anmeldung/Info:**

Hanna Weiß

Tel: 07472 9833-33

**ONLINE-Kurs: Superhirn Namen und Gesichter merken**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

**24131319**

Dipl.-Päd. Helmut Lange

Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Donnerstag, 29.02.2024, 19:00 - 21:30

Gebühr: 32,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**ONLINE-Kurs: Superhirn Kopfrechnen**

schneller als mit dem Taschenrechner  
Sie lernen verblüffende Kopfrechnen-Tricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks.

**24131320**

Dipl.-Päd. Helmut Lange

Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Dienstag, 05.03.2024, 19:00 - 21:30

Gebühr: 32,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**ONLINE: Superhirn - Vokabeln**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema Vokabellernen mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien und den besten Vokabel-Lern-Tricks den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

**24131321**

Dipl.-Päd. Helmut Lange

Gedächtnistrainer und Bestsellerautor

Dienstag, 12.03.2024, 19:00 - 21:30

Gebühr: 32,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**ONLINE-Kurs: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merkmals-Techniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

**24131322**

Dipl.-Päd. Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Bestsellerautor  
Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 16:30  
Gebühr: 62,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Machst du dir zu viele Sorgen?**

Lerne Strategien, wie Du dies ändern kannst. Persönliche Sorgen, Inflation, Klimakrise, Krieg etc. versetzen viele Menschen in Sorgen. Im Seminar lernen wir Strategien, die uns darin unterstützen sollen, das „sich Sorgen machen“ und das Gedankenkarussell auf ein Minimum zu reduzieren. Damit mehr Zeit bleibt für Genuss und das Schöne im Leben. Dieser Kurs ersetzt keine ärztliche oder psychologische Behandlung. Bitte mitbringen: Stift und Papier, Yoga-Matte, Stopper-Socken, kleines Kissen und Decke.

**24131302**

Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin  
4x Mi. 10.04.2024 - 08.05.2024, 19:45 - 21:15  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 49,00 €

**Film&Gespräch: Embrace**

Dokumentarfilm, OmdU

Zu Gast: Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin und Psychologische Beraterin und Angelika Busse, vhs Rottenburg  
Näheres siehe Seite 40.

**24110701E**

Mittwoch, 13.03.2024, 20:00  
Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstraße 12  
Gebühr: Es gelten die üblichen Eintrittspreise. Kartenvorbestellung: 07472 / 22888 nicht ermäßigbar

**Mit deinem Körper Freundschaft schließen**

Schlank sein zu wollen und dem Körperideal zu entsprechen, macht vielen Frauen großen Druck. Dieser führt oft zum „Kampf“ gegen den eigenen Körper - und dauerhaft nicht zum gewünschten Ergebnis. Im Kurs entwickeln wir Möglichkeiten, eine gute und freundschaftliche Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln. Wir lernen zwischen körperlichen und seelischem „Hunger“ zu unterscheiden und entwickeln Möglichkeiten, diesen zu stillen. Ebenso üben wir ein wohlwollendes, entspanntes Miteinander mit dem eigenen Körper. Das damit einhergehende Wohlgefühl kann dabei ganz natürlich zu ein adäquaten Körpergewicht führen. Dieser Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Bitte mitbringen: Stift und Papier, Yoga-Matte, Stopper-Socken, kleines Kissen und Decke.

**24131303**

Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin  
4x Mi. 05.06.2024 - 26.06.2024, 19:45 - 21:15  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 49,00 €

**Mentale Stärke**

Sich selbst und andere besser verstehen. Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. In diesem Seminar werden die Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln

und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen. Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

**24131353**

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Trainer und Coach  
Donnerstag, 25.04.2024, 18:00 - 21:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 30,00 €

**Wenn der Wecker nicht mehr klingelt**

Die Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

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

**24131355**

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Trainer und Coach  
Mittwoch, 15.05.2024, 15:00 - 18:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 30,00 €

**Entspannung und Stressabbau****Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

Lernen Sie, sich selbstwirksam und gezielt tief zu entspannen! Durch die systematische Anspannung und Entspannung Ihrer Muskulatur können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern und verspannte Muskeln lockern. PME hat sich seit Jahrzehnten zur Bewältigung von Stress-Situationen, Schlafstörungen und innerer Unruhe bewährt. Ihre Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Die PME wird im Kurs im Sitzen durchgeführt, was Ihnen im Alltag ein breites Anwendungsspektrum ermöglicht, z.B. wenn Sie belastende Situationen im Beruf, Studium oder im Privatleben meistern wollen. Selbstverständlich können Sie die PME privat auch im Liegen anwenden.

**24131202**

Jutta Ingrid Thomke, Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin  
8x Mi. 10.04.2024 - 19.06.2024, 18:00 - 19:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 96,00 €

**Autogenes Training**

Durch das Schulen der Achtsamkeit mithilfe von Autosuggestionen können Sie in Stresssituationen gelassener bleiben, Verspannungen lösen, Schlafstörungen und Schmerzen positiv beeinflussen. Regelmäßig angewandt, hilft Ihnen Autogenes Training, Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten. In der Kleingruppe tauchen wir in vertrauter Atmosphäre in die Entspannung ein. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken

**24131205**

Claudia Wölfel  
6x Do. 07.03.2024 - 25.04.2024, 17:45 - 18:45  
Rettingzentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 79,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 56,00.

**MBSR: Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung**

Achtwochen-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie das MBSR-Trainingsprogramm kennen - so wie es vor über 40 Jahren in den USA von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde und seither weltweit erfolgreich zur Stressbewältigung angewendet wird. Der MBSR - Kurs (Mindfulness - Based Stress Reduction) besteht aus acht Abenden sowie einem „Tag der Achtsamkeit“. Wir üben die Haltung der Achtsamkeit ein: immer wieder geduldig zu versuchen, mit Ruhe, Offenheit und Freundlichkeit das wahrzunehmen, was in diesem Moment um und in uns geschieht. Diese Haltung erlaubt uns, auch schmerzhaften und beunruhigenden Ereignissen, Gefühlen oder Gedanken ohne Scheu zu begegnen. Praktische Übungen (angeleitete Meditationen, Bodyscan, achtsames Gehen und einfache Übungen aus dem Yoga), inhaltliche Impulse aus der Psychologie und Stressforschung sowie der Austausch in der Gruppe werden miteinander kombiniert. Ein ausführliches Skript sowie Audiodateien mit Anleitungen ermöglichen es Ihnen, sich auch zwischen den Kursabenden in die Praxis der Achtsamkeit zu vertiefen.

**24131208**

Katja Rambaum, zertifizierte MBSR-Lehrerin  
8x Di. 05.03.2024 - 07.05.2024, 19:00 - 21:30  
1x Tag der Achtsamkeit Sa. 20.04.2024, 09:00 - 16:00  
Rettingzentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 270,00 €. Zum Kursumfang gehört ein verbindliches Vorgespräch mit der Kursleiterin. Bitte nehmen Sie mit ihr Kontakt auf unter E-Mail: [k.rambaum@mbsr-in-tuebingen.de](mailto:k.rambaum@mbsr-in-tuebingen.de) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**ONLINE: Zeit für mich**

Ist Ihr Alltag ständig gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress Verspannungen und Energieverlust? In diesem Kurs geht es darum, sich wieder ganz bewusst die Zeit für sich, für Ruhe und Entspannung, zu nehmen. Sie lernen Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

**24131200**

Sabrina Hölzl  
8x Do. 22.02.2024 - 25.04.2024, 20:00 - 21:00  
Gebühr: 78,40 €, (inkl. 10,00 € für die ätherischen Öle). Die Öle werden Ihnen vor Kursbeginn von der Dozentin per Post zugeschickt. nicht ermäßigbar (außer KBC)

**24131201**

Sabrina Hölzl  
8x Do. 02.05.2024 - 11.07.2024, 20:00 - 21:00  
Gebühr: 78,40 €, (inkl. 10,00 € für die ätherischen Öle). Die Öle werden Ihnen vor Kursbeginn von der Dozentin per Post zugeschickt. nicht ermäßigbar (außer KBC)

**ONLINE: YinYoga mit ätherischen Ölen**

Näheres siehe Seite 34.

**24131070**

Sabrina Hölzl  
8x Do. 22.02.2024 - 25.04.2024, 18:15 - 19:30  
Gebühr: 98,00 €, (inkl. 10,00 € für die ätherischen Öle). Die Öle werden Ihnen vor Kursbeginn von der Dozentin per Post zugeschickt. nicht ermäßigbar (außer KBC)

**24131071**

Sabrina Hölzl  
8x Do. 02.05.2024 - 11.07.2024, 18:15 - 19:30  
Gebühr: 98,00 €, (inkl. 10,00 € für die ätherischen Öle). Die Öle werden Ihnen vor Kursbeginn von der Dozentin per Post zugeschickt. nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Schwangerschaft und Rückbildung****ONLINE-Kurs: Yoga für Schwangere**

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/ deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte verwenden: Matte, Kissen, Decke, zwei Yogablöcke (alternativ zwei dicke Bücher)

**24131000**

Leonie Palinkas  
6x Do. 29.02.2024 - 11.04.2024, 19:00 - 19:45  
Gebühr: 65,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Aufbaukurs Beckenboden für Mütter nach der Rückbildung**

Nach der Geburt braucht der Beckenboden besonders viel Aufmerksamkeit. Auch nach dem ersten Rückbildungskurs ist nicht alles sofort „beim Alten“. Häufig macht sich beim Husten, Niesen, Springen oder Bücken ungewollter Verlust von Urin bemerkbar oder die Frauen empfinden Schmerzen. Dieser Kurs ist für Frauen, die nach einer Geburt einen Rückbildungskurs erfolgreich abgeschlossen haben und weiter an der Wahrnehmung und Kräftigung ihres Beckenbodens arbeiten wollen. Zusammen in der Gruppe werden wir wichtige Übungen vertiefen und erweitern.

**24132109**

Elke Sautter, Hebamme und Beckenbodentherapeutin  
8x Di. 04.06.2024 - 23.07.2024, 20:15 - 21:15  
Rettingzentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 69,00 €



Zahnärzte Rottenburg Dres. Kaufmann und Theurer Röntgenstraße 34 72108 Rottenburg  
[www.zahnaerzte-rottenburg.de](http://www.zahnaerzte-rottenburg.de) [info@zahnaerzte-rottenburg.de](mailto:info@zahnaerzte-rottenburg.de) Tel.: 07472/25583

## Feldenkrais

## Feldenkrais®

„Wer keine Wahl hat, dem wird Anstrengung zur Gewohnheit“ (Moshé Feldenkrais). Unsere Bewegungen folgen unseren Gewohnheiten und Mustern. Im Feldenkrais®-Kurs experimentieren Sie mit kleinen, einfachen Bewegungen, wie sich Atmung, Aufrichtung, Beweglichkeit verändern. Die Bewegungsabläufe können Ihnen helfen, beweglicher zu werden, sicherer zu stehen und zu gehen, gleichmäßiger und freier zu atmen. Der Kurs eignet sich für alle, die im Alltag unter Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen leiden und sich steif und unsicher fühlen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und auch mit Einschränkungen geeignet. Bitte mitbringen: Yoga- Matte /Decke, großes Handtuch, ein festes Kissen und warme Socken.

## 24131401

Claudius Suck  
8x Di. 12.03.2024 - 14.05.2024, 10:00 - 11:00  
Wohnheim Dätzweg, Mehrzweckraum 2. OG  
Gebühr: 74,70 €

## 24131402

Claudius Suck  
8x Di. 12.03.2024 - 14.05.2024, 18:00 - 19:00  
Wohnheim Dätzweg, Mehrzweckraum 2. OG  
Gebühr: 74,70 €

## Yoga

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, ev. kleines Kissen, bequeme und lockere Kleidung. Gesundheitsräume bitte nicht mit Straßenschuhen betreten!

## Frühstück mit Lach-Yoga

Lach-Yoga ist eine Kombination aus Lachen, Klatschen, humorvollem Sprechen und Branayana-Yoga (Atemübungen). Es basiert auf der wissenschaftlich erwiesenen Kenntnis, dass unser Gehirn nicht zwischen natürlichem und gespielter Lachen unterscheidet. So entwickelt sich aus gespielter Heiterkeit ein natürliches, befreiendes Lachen. Lach-Yoga kann unsere Stimmung und Gesundheit positiv und nachhaltig fördern. »Lache die Welt an und sie lacht zurück«, sagt Gertrud Hirschi, Tiefenpsychologin und Yogalehrerin. Die kostenlose Yoga-Stunde findet während und nach dem gemeinsamen Frühstück im i-Dipfele statt.

## 24131070A

Christina Hörburger, Ayurvedische Yogalehrerin und Lach-Yoga-Leiterin  
Dienstag, 05.03.2024, 10:00 - 11:00  
I-Dipfele, Königstr. 86, Rottenburg  
keine Gebühr, Anmeldung nicht erforderlich

## 24131071A

Christina Hörburger, Ayurvedische Yogalehrerin und Lach-Yoga-Leiterin  
Dienstag, 09.04.2024, 10:00 - 11:00  
I-Dipfele, Königstr. 86, Rottenburg  
keine Gebühr, Anmeldung nicht erforderlich

## 24131072A

Christina Hörburger, Ayurvedische Yogalehrerin und Lach-Yoga-Leiterin  
Dienstag, 14.05.2024, 10:00 - 11:00  
I-Dipfele, Königstr. 86, Rottenburg  
keine Gebühr, Anmeldung nicht erforderlich

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

## Hatha Yoga am Morgen

Gelöst, kraftvoll und klar in den Tag starten.  
**24131002**  
Marianne Norz, zertifizierte Yogalehrerin (FYS)  
13x Di. 05.03.2024 - 25.06.2024, 09:00 - 10:00  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 104,00 €

## Hatha Yoga für Männer

Yoga bildet ein Gegengewicht zur Hektik in Beruf und Alltag und fördert den Abbau von Stress durch bewusste Atmung und Entspannung. Hatha Yoga bezieht den ganzen Körper in den Übungen ein, der beweglicher und kraftvoller wird.  
**24131005**  
Freya Pernitzki, zertifizierte Lehrerin für Hypnobirthing und Yoga (FYS)  
13x Di. 05.03.2024 - 25.06.2024, 20:15 - 21:45  
Lindenschule, Turnhalle, Leipziger Str. 3  
Gebühr: 143,00 €

## Hatha Yoga

Yoga bildet ein Gegengewicht zur Hektik in Beruf und Alltag und fördert den Abbau von Stress durch bewusste Atmung und Entspannung. Hatha Yoga bezieht den ganzen Körper in den Übungen ein, der beweglicher und kraftvoller wird.

## 24131003

Marianne Norz, zertifizierte Yogalehrerin (FYS)  
13x Di. 05.03.2024 - 25.06.2024, 17:00 - 18:30  
Lindenschule, Turnhalle, Leipziger Str. 3  
Gebühr: 143,00 €

## 24131004

Freya Pernitzki, zertifizierte Lehrerin für Hypnobirthing und Yoga (FYS)  
13x Di. 05.03.2024 - 25.06.2024, 18:45 - 20:15  
Lindenschule, Turnhalle, Leipziger Str. 3  
Gebühr: 143,00 €

## 24131008

Angelika Fenkl  
14x Mi. 06.03.2024 - 10.07.2024, 08:30 - 10:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 154,00 €

## 24131011

Anja Sautermeister  
10x Mi. 13.03.2024 - 19.06.2024, 18:00 - 19:30  
Lindenschule, Turnhalle, Leipziger Str. 3  
Gebühr: 120,00 €

## 24131016

Andrea Bantle, zertifizierte Yogalehrerin (BDY/EYU)  
12x Do. 07.03.2024 - 11.07.2024, 19:30 - 21:00  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 132,00 €

## ONLINE-Kurs: Yoga am Abend

Yoga bildet ein Gegengewicht zur Hektik in Beruf und Alltag und fördert den Abbau von Stress durch bewusste Atmung und Entspannung. Hatha Yoga bezieht den ganzen Körper in den Übungen ein, der beweglicher und kraftvoller wird. Bitte verwenden: Yogamatte, Decke, Kissenrolle und warme Socken  
**24131033**  
Michaela Niesner  
12x Do. 07.03.2024 - 11.07.2024, 19:00 - 20:30  
Gebühr: 132,00 €

## ONLINE-Kurs: Faszien-Yoga

Möchtest Du die Beweglichkeit verbessern Und die Grundlagen des Faszien-Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das richtige für Dich. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Bitte verwenden: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch. Eine Faszienrolle könnte von Vorteil sein.

## 24131050

Natalja Seel, Fitness-/ Gesundheits- u. Reha-Trainerin  
10x Mo. 19.02.2024 - 06.05.2024, 20:00 - 20:45  
Gebühr: 85,00 €, Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

## 24131051

Natalja Seel, Fitness-/ Gesundheits- u. Reha-Trainerin  
10x Mo. 13.05.2024 - 15.07.2024, 20:00 - 20:45  
Gebühr: 85,00 €, Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

## ONLINE-Kurs: Yoga für Fortgeschrittene

Diese Hatha Yoga Einheit ist für alle gut geeignet, die über Grundkenntnisse in Yoga Asanas verfügen. Wir werden klassisch mit der Anfangs-Entspannung beginnen und nach einer Pranayama Runde mit dem Sonnengruß die Energien aktivieren um anschließend die Wirkung der Asanas zu genießen. Für einen guten Ausgleich beenden wir die Einheiten mit einer Tiefen-Entspannung. Bitte verwenden: Matte, Decke, ev. Yogakissen.

## 24131055

Natalja Seel, Fitness-/ Gesundheits- u. Reha-Trainerin  
10x Di. 20.02.2024 - 23.04.2024, 20:00 - 21:00  
Gebühr: 87,00 €, Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

## 24131056

Natalja Seel, Fitness-/ Gesundheits- u. Reha-Trainerin  
10x Di. 14.05.2024 - 16.07.2024, 20:00 - 21:00  
Gebühr: 87,00 €, Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

## ONLINE: YinYoga

mit ätherischen Ölen  
Nimm dir Zeit für dich und erlebe eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Im Anschluss machen wir eine geführte Meditation in Verbindung mit ätherischen Ölen. Der Kurs ist für Anfänger\*innen mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte verwenden: Yogamatte, Decke und Kissen

## 24131071

Sabrina Hölzl  
8x Do. 02.05.2024 - 11.07.2024, 18:15 - 19:30  
Gebühr: 98,00 €, (inkl. 10,00 € für die ätherischen Öle). Die Öle werden Ihnen vor Kursbeginn von der Dozentin per Post zugeschickt. nicht ermäßigbar (außer KBC)

## 24131070

Sabrina Hölzl  
8x Do. 22.02.2024 - 25.04.2024, 18:15 - 19:30  
Gebühr: 98,00 €, (inkl. 10,00 € für die ätherischen Öle). Die Öle werden Ihnen vor Kursbeginn von der Dozentin per Post zugeschickt. nicht ermäßigbar (außer KBC)

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

## Qigong

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, ev. kleines Kissen, bequeme und lockere Kleidung. Gesundheitsräume bitte nicht mit Straßenschuhen betreten!

## Qigong

Qigong ist eine Bewegungs- und Meditationsform zur Gesundheitsvorsorge und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Die gleichmäßig fließenden Bewegungen beruhigen den Atem, regulieren den Kreislauf, dehnen die Muskeln und lockern Nacken und Wirbelsäule.

## 24131104

Beate Geske  
12x Mo. 04.03.2024 - 17.06.2024, 18:15 - 19:15  
Wohnheim Dätzweg, Mehrzweckraum 2. OG  
Gebühr: 96,00 €

## 24131105

Beate Geske  
12x Mo. 04.03.2024 - 17.06.2024, 19:15 - 20:15  
Wohnheim Dätzweg, Mehrzweckraum 2. OG  
Gebühr: 96,00 €

## 24131110

Claudia Kehrlé  
13x Di. 20.02.2024 - 18.06.2024, 10:30 - 11:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 104,00 €

## 24131115

Francesca Soardi-Holocher  
10x Mi. 13.03.2024 - 19.06.2024, 10:15 - 11:45  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 110,00 €

## Rund um den Rücken

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, ev. kleines Kissen, bequeme und lockere Kleidung. Gesundheitsräume bitte nicht mit Straßenschuhen betreten!

## Beckenbodentraining

Für eine starke Mitte  
Der Beckenboden trägt viel und muss viel ertragen. Das wird uns erst dann bewusst, wenn die ersten Probleme auftreten. Ein starker Beckenboden beugt Beschwerden wie Inkontinenz und Unterleibssenkung vor, sorgt für eine aufrechte Haltung und für deutlich mehr Lebensqualität. Ziel des Kurses ist es, den Beckenboden wahrzunehmen und Übungen zu erlernen, wo und wie wir den Beckenboden im Alltag bewusst einsetzen können.

## 24132105

Elke Sautter, Hebamme und Beckenbodentherapeutin  
8x Di. 05.03.2024 - 07.05.2024, 10:15 - 11:15  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 64,00 €

## 24132106

Elke Sautter, Hebamme und Beckenbodentherapeutin  
8x Di. 04.06.2024 - 23.07.2024, 10:15 - 11:15  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 64,00 €

## 24132107

Elke Sautter, Hebamme und Beckenbodentherapeutin  
8x Di. 04.06.2024 - 23.07.2024, 19:00 - 20:00  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 64,00 €

## Aufbaukurs Beckenboden für Mütter nach der Rückbildung

Näheres siehe Seite 33.

## 24132109

Elke Sautter, Hebamme und Beckenbodentherapeutin  
8x Di. 04.06.2024 - 23.07.2024, 20:15 - 21:15  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 69,00 €

## Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik

Beckenboden, Rücken- und Bauchmuskulatur wirken stabilisierend auf die Wirbelsäule. Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden, sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen für eine aufrechte Haltung bilden ein Konzept für alle Altersgruppen. Der Kurs ist auch geeignet für Männer.

## 24132103

Susanne Seidel, Physiotherapeutin  
10x Mo. 04.03.2024 - 17.06.2024, 10:40 - 11:40  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 80,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen, verbessern die Haltung. Hinweise helfen die Wirbelsäule im (Arbeits-) Alltag zu entlasten.

## 24132102

Susanne Seidel, Physiotherapeutin  
10x Mi. 04.03.2024 - 17.06.2024, 09:35 - 10:35  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 80,00 €

## 24132104

Renate Adrigan, Ergotherapeutin  
12x Mo. 04.03.2024 - 01.07.2024, 19:15 - 20:30  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 120,00 €

## 24132110

Nicole Haug, Physiotherapeutin  
14x Di. 12.03.2024 - 09.07.2024, 08:15 - 09:15  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 102,60 €

## 24132111

Nicole Haug, Physiotherapeutin  
14x Di. 12.03.2024 - 09.07.2024, 09:20 - 10:20  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 102,60 €

## 24132116

Renate Adrigan, Ergotherapeutin  
12x Mi. 06.03.2024 - 10.07.2024, 18:30 - 19:30  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 96,00 €

## 24132122

Cornelia Schumann-Heberle  
10x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 18:00 - 19:00  
Lindenschule, Turnhalle, Leipziger Str. 3  
Gebühr: 80,00 €

## 24132125

Christine Maier  
13x Fr. 08.03.2024 - 05.07.2024, 08:15 - 09:15  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 95,30 €

## 24132126

Stefanie Maier  
13x Fr. 08.03.2024 - 05.07.2024, 09:20 - 10:20  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 95,30 €

## Rückengymnastik

**24132123**  
Annerose Amann-Schenk  
14x Do. 07.03.2024 - 25.07.2024, 19:00 - 20:00  
Rettungszentrum, Raum Z4, 2. OG  
Gebühr: 102,70 €

## Arthrosegymnastik

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Die zunehmenden Gelenkschmerzen führen zu eingeschränkter Beweglichkeit und einem hohen Verlust an Lebensqualität. Mit gezielten Bewegungen gelingt es, die Muskulatur rund um die Gelenke zu stärken und so die Schmerzen zu lindern. Damit erhalten Sie Ihre Beweglichkeit und beugen schädigenden Schonhaltungen vor.  
**24132115**  
Annerose Amann-Schenk  
15x Mi. 06.03.2024 - 24.07.2024, 16:30 - 17:30  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 110,00 €

## Gymnastik ab 70

Ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung, Haltung und Koordination bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

## 24132121

Cornelia Schumann-Heberle  
10x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 17:00 - 18:00  
Lindenschule, Turnhalle, Leipziger Str. 3  
Gebühr: 80,00 €

## Pilates und Piloxing

## Pilates

Pilates ist ein figurformendes Trainingsprogramm, bei dem die Muskeln gekräftigt und gedehnt werden. Die Übungen werden bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt. Dadurch wird die Körperhaltung und Koordination verbessert und ein kräftigeres Körperzentrum aufgebaut. Bewusste Atmung unterstützt die Kontrolle und hilft, die Konzentration zu intensivieren. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

## 24132304

Oksana Gryshova-Wolf  
16x Mo. 04.03.2024 - 15.07.2024, 16:50 - 17:50  
Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
Gebühr: 117,30 €

## Piloxing® Pilates trifft auf Boxen

für Fortgeschrittene und Beginner  
Piloxing® ist ein Intervall-Training, bei dem kraftvolle Box-Bewegungen mit den ästhetischen Übungen von Pilates kombiniert werden. Neben Körperstraffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung werden Ausdauer und Beweglichkeit gefördert. Box-Elemente stärken das Herz-Kreislauf-System, Pilates-Übungen zielen auf die tieferliegende Muskulatur ab. Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, Anti-Rutschsocken

## 24132308

Christine Straub, Piloxing® Instructor  
14x Mo. 04.03.2024 - 01.07.2024, 20:00 - 21:00  
Lindenschule, Turnhalle, Leipziger Str. 3  
Gebühr: 112,00 €

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

**ONLINE-Kurs: Pilates und Yoga**

Dieser Kurs bietet eine gute Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt, dann folgen Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern um der Verspannung entgegen zu wirken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Bitte verwenden: Matte, Handtuch oder ein Yoga Gurt, Tennisball.  
**24132371**  
 Natalja Seel, Fitness-/ Gesundheits- u. Reha-Trainerin  
 10x Mi. 15.05.2024 - 17.07.2024, 18:00 - 19:15  
 Gebühr: 89,00 € Nach Anmeldung erhalten Sie den Link.

**Fitness**

Gesundheitsräume bitte nicht mit Straßenschuhen betreten!

**Power Fitness**

Nach einem kurzen Warm-Up wird zu Musik aus den Charts die Kondition trainiert und der Körper gestrafft, die Rücken- und Schultermuskulatur gekräftigt und die Problemzonen Bauch, Beine und Po bearbeitet.

**24132205**  
 Oksana Gryshova-Wolf  
 16x Mo. 04.03.2024 - 15.07.2024, 18:00 - 19:00  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 117,30 €

**24132206**  
 Oksana Gryshova-Wolf  
 16x Mo. 04.03.2024 - 15.07.2024, 19:10 - 20:10  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 117,30 €

**24132207**  
 Oksana Gryshova-Wolf  
 16x Mo. 04.03.2024 - 15.07.2024, 20:15 - 21:15  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 117,30 €

**Fitness für Frauen**

Dieser Kurs ist für Frauen, die Spaß an der Bewegung haben und sich im geschützten Raum fit halten oder fit werden wollen. Nach einem kurzen Warm-Up kommt ein Workout zu mitreißender Musik, das die Muskulatur kräftigt und die Figur formt. Ein Stretching zu ruhiger Musik rundet die Stunde ab.

**24132210**  
 Leonie Kraft  
 8x Di. 09.04.2024 - 11.06.2024, 17:00 - 18:00  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 64,00 €

NEU

**Fitness-Cocktail**

auch für Männer  
 Eine Kombination aus Kraft und Ausdauer, ein anspruchsvolles Workout zu mitreißender, aktueller Musik. Für alle, die Spaß an Bewegung haben. Nach einem kurzen Warm-Up wird die Kondition trainiert und die Muskulatur gekräftigt. Ein Stretching zu ruhiger Musik rundet die Stunde ab.

**24132216**  
 Ines Geiger  
 14x Mi. 06.03.2024 - 10.07.2024, 18:30 - 19:30  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 102,60 €

**24132217**  
 Ines Geiger  
 14x Mi. 06.03.2024 - 10.07.2024, 19:30 - 20:30  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 102,60 €

**Jumping® Fitness**

für Einsteiger\*innen bis Fortgeschrittene  
 Das Workout auf Trampolinen macht Spaß, stärkt und strafft alle Körperpartien und kurbelt die Fettverbrennung an. Die Kombination aus schweißtreibendem Ausdauertraining und energiegeladener Musik ist motivierend und effektiv. Hier verbrennen wir dreimal so viel Kalorien wie beim Joggen und trotzdem werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hallenturnschuhe und Getränke.  
 Um Mithilfe beim Auf- und Abbau wird gebeten.

**24132231**

Silvana Jakimovski  
 13x Do. 14.03.2024 - 11.07.2024, 17:00 - 18:00  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 95,30 €

**24132233**  
 Silvana Jakimovski  
 13x Fr. 15.03.2024 - 12.07.2024, 19:00 - 20:00  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 95,30 €

**HOOPin® Fitness**

Hula Hoop kann jeder lernen. Ein Reifen mit absolutem Suchtfaktor, bei dem der Spaß so groß ist, dass man den Figur formenden Trainingseffekt kaum bemerkt. Beim HOOPin® Fitness werden Techniken des Reifenschwingers geübt und nebenbei der Beckenboden trainiert, die Taille geformt und die Kondition gefördert. Workout-Übungen bringen zusätzliche Fitness. Reifen sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

**24132240**  
 Lena Tielsch  
 Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 12:00  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 23,00 €

**24132241**  
 Lena Tielsch  
 Samstag, 06.07.2024, 15:00 - 17:00  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 23,00 €

**Latin Dance Workout**

Näheres siehe Seite 25.

**24120521**  
 Solange Ciccomascolo  
 12x Di. 05.03.2024 - 18.06.2024, 18:00 - 19:00  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 96,00 €

**Latin Dance Workout**

für Fortgeschrittene

Näheres siehe Seite 25.

**24120522**  
 Solange Ciccomascolo  
 12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 18:15 - 19:15  
 Gesundheitszentrum, Ziegelhütte 9, 1. OG  
 Gebühr: 96,00 €



**Neben der klassischen Pharmazie beraten wir Sie ganz individuell und schöpfen aus einem großen Wissen und Sortiment insbesondere wenn es um folgende Anliegen geht:**

- Nahrungsergänzung
- Schüßler-Salze
- Homöopathie
- Bachblüten
- Spagyrik
- Naturheilkundliche Präparate sowie -Pflegeprodukte/-Kosmetika
- Mutter-Kind Themen insbesondere auch Erkrankungen in Schwangerschaft und Stillzeit, Stadelmann-Sortiment



**72108 Rottenburg Tübinger Str. 1 ggü. Kaufland 07472-96250 [www.bahnhof-apotheke-rottenburg.de](http://www.bahnhof-apotheke-rottenburg.de)**  
 Inh. Christine Braig, Fachapothekerin für Homöopathie und Naturheilkunde, Mineralstoffberaterin nach Dr. Schußler

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

**Wassergymnastik**

In den Kursgebühren ist der Eintritt ins Rottenburger Hallenbad nicht inbegriffen. Wir empfehlen den Kauf einer 10er-Karte. Das Bad kann damit nach dem Kurs weiter genutzt werden.

**Jede kann schwimmen lernen!**

Schwimmkurs für Frauen mit Vorkenntnissen  
 Sie können bereits schwimmen, wollen aber noch sicherer im Wasser werden? In unserer kleinen Schwimmgruppe für Frauen werden Sie von Stunde zu Stunde geübt. Wassertiefe: 1,20 m.  
**24132505**  
 N.N.  
 15x Di. 05.03.2024 - 09.07.2024, 17:30 - 18:15  
 Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
 Gebühr: 105,00 €

**Jede kann schwimmen lernen!**

Schwimmkurs für Frauen ohne Vorkenntnisse  
 Sie möchten schwimmen lernen? In unserer kleinen Schwimmgruppe für Frauen werden Sie von Stunde zu Stunde sicherer im Wasser!  
**24132506**  
 N.N.  
 12x Sa. 09.03.2024 - 13.07.2024, 12:15 - 13:00  
 Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
 Gebühr: 84,00 €

**Aqua-Fitness**

Bewegung im Wasser ist gelenkschonend, fördert die Balance und wirkt kräftigend auf die Muskulatur. Wassertiefe: 1,20 m, für Nichtschwimmer\*innen geeignet.  
**24132508**  
 N.N.  
 15x Di. 05.03.2024 - 09.07.2024, 18:30 - 19:30  
 Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
 Gebühr: 120,00 €

**24132509**  
 N.N.  
 15x Di. 05.03.2024 - 09.07.2024, 19:30 - 20:30  
 Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
 Gebühr: 120,00 €

**Aqua-Jogging**

Durch gelenkschonendes Joggen im Wasser wird die Muskulatur gekräftigt und die Balance gefördert. Auftriebshilfen werden gestellt. Die Teilnehmer\*innen sollten schwimmen können. Wassertiefe: 1,50 cm.  
**24132512**  
 Cornelia Schumann-Heberle  
 6x Mi. 06.03.2024 - 15.05.2024, 18:30 - 19:30  
 Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
 Gebühr: 52,00 €

**24132513**  
 Cornelia Schumann-Heberle  
 6x Mi. 06.03.2024 - 15.05.2024, 19:30 - 20:30  
 Hallenbad Rottenburg, Jahnstraße 33  
 Gebühr: 52,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Outdoor - In der Natur**

**Vortrag: Ein Grab schön bepflanzen**

In ehrendem Gedenken  
 Näheres siehe Seite 31.

**24132601E**  
 Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
 Dienstag, 05.03.2024, 18:00  
 vhs Hauptgebäude, Raum 204, 2. OG  
 Gebühr: 5,00 € (inkl. Handout)  
 Anmeldung erforderlich

NEU

**Wildkräuterexkursion**

Neue Power mit Wildkräutern  
 Die geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen macht Wildpflanzen so wertvoll und kann somit eine Frühjahrskur gut unterstützen. Dabei lernen Sie das sichere Bestimmen der verschiedenen „Frühjahrs-Pflanzen“, sowie den korrekten Umgang und die Verarbeitung der Pflanzen zu allerlei „Grünen Köstlichkeiten“, wie vitalisierende Kräutersuppen, Entgiftungsdrinks, besondere Wildkräuter-Salate usw.  
 Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Korb, Messer, Handy zum Fotografieren.  
**24132609**  
 Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
 Donnerstag, 25.04.2024, 16:00 - 18:00  
 Treffpunkt: Parkplatz Wendelsheim Märchensee, Steinbruchstr. 20  
 Gebühr: 18,00 €, (inkl. Handout per Mail) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Felsklettern**

Einsteigerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren  
 Auf dem Wiesfels bei Reutlingen geht es auf leichten Kletterrouten zum höchsten Punkt. Erfahrene Lehrkräfte weisen die Teilnehmenden ein und vermitteln grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse. Krönender Abschluss ist das Abseilen vom Fels. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. In Kooperation mit Black Forest Magic/Feldberg.  
 Bitte mitbringen: Rucksack, Turnschuhe, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Regenjacke, Proviant Gurt, Seil, Karabiner und Helm werden zur Verfügung gestellt. Kletterschuhe können auf Wunsch gegen Aufpreis geliehen werden.  
**24132619**  
 Thomas Bühler, Black Forest Magic/Feldberg  
 Sonntag 12.05.2024, 10:30 -14:30 Uhr  
 Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag 02.06.2024  
 Treffpunkt: Wanderparkplatz St. Johann, Gestüthof  
 Gebühr: 74,00 €, Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Raftingtour auf dem Altrhein ab Istein**

für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren  
 Der wildere Altrhein ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut mit Groß-Rafts befahrbar und garantiert ein aufregendes Paddelerlebnis. Die Teilnehmer erhalten vor Ort eine ausführliche Einweisung. In jedem Groß-Raft befindet sich ein Raftingguide der das Boot mit der Gruppe zusammen sicher durch einige Stromschnellen steuert.  
 Bitte mitbringen: Dünne Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe, Freizeitbekleidung.

**24132624**  
 Thomas Bühler, Black Forest Magic/Feldberg  
 Samstag 29.06.2024, 14:00 -17:00 Uhr  
 Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Samstag 20.07.2024  
 Treffpunkt: nahe Sportplatz Istein, Neue Straße 90, 79588 Efringen-Kirchen  
 Gebühr: 45,00 €, (für Teilnehmende unter 16 Jahren 39,00 €)

**Kanutour für Einsteiger\*innen - auf der Donau ab Donaueschingen / bis Neudingen**

für Erwachsene, Kinder (ab 8 Jahren) und Jugendliche  
 Aufgrund ihrer ruhigen Strömung ist die Donau zwischen Donaueschingen und Neudingen für Kanu-Einsteiger/-innen sehr gut geeignet. Genießen Sie das kleine Abenteuer und die wunderschöne Natur der Donau aus einer anderen Perspektive. Wir fahren mit den Kanus die schöne Strecke von Donaueschingen bis an den Zielpunkt nach Neudingen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist nur für Schwimmer möglich  
 Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitbekleidung, Getränk. Paddel, Westen und Kanus werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Wasserdichte Säcke können vor Ort für 5 Euro geliehen werden.

**24132660**  
 Thomas Bühler, Black Forest Magic/Feldberg  
 Sonntag 14.07.2024, 13:30 -17:30 Uhr  
 Verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sonntag 21.07.2024  
 Treffpunkt: Parkplatz bei TC Blau-Weiss Tennisplatz, Stadionstraße 9, Donaueschingen  
 Gebühr: 52,00 €, (für Teilnehmende unter 16 Jahren 35,00 €)

**Naturheilkunde und Hausmittel**

**Anbauen und Ernten auf kleinem Raum**

Im Hochbeet, Töpfen, Kübeln, Balkonkästen  
 Wer träumt nicht von der eigenen Ernte? Lernen Sie in diesem Kurs, wie man sich selbst ohne großen Garten mit schmackhaftem Salat, Gemüse und Co. versorgen kann. Sie bekommen Tipps und Anregungen rund um den Biogarten und die gute Ernte. So lassen sich Gemüse, Kräuter, Wildpflanzen und Salat ganz einfach im Blumentopf oder Balkonkasten anbauen. Gleichzeitig ist es ein persönlicher Beitrag zur Nachhaltigkeit.

**24135106**  
 Anneliese Braitmaier, Kräuter- u. Naturpädagogin  
 Montag, 08.04.2024, 19:30 - 21:30  
 Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
 Gebühr: 21,00 €, (inkl. 3,00 € für Skript)

**Wildkräuterexkursion**

Neue Power mit Wildkräutern  
 Die geballte Ladung an Vitaminen und Mineralstoffen macht Wildpflanzen so wertvoll und kann somit eine Frühjahrskur gut unterstützen. Dabei lernen Sie das sichere Bestimmen der verschiedenen „Frühjahrs-Pflanzen“, sowie den korrekten Umgang und die Verarbeitung der Pflanzen zu allerlei „Grünen Köstlichkeiten“, wie vitalisierende Kräutersuppen, Entgiftungsdrinks, besondere Wildkräuter-Salate usw.  
 Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Korb, Messer, Handy zum Fotografieren.

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

**24132609**

Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
Donnerstag, 25.04.2024, 16:00 - 18:00  
Treffpunkt: Parkplatz Wendelsheim Märchensee,  
Steinbruchstr. 20  
Gebühr: 18,00 €, (inkl. Handout per Mail) nicht ermäßig-  
bar (außer KBC)

**Rund um den Löwenzahn**

Leckeres von der besonderen Frühjahrswildpflanz-  
e von der Blüte bis zum Stiel: Wir bereiten aus  
Löwenzahn verschiedene leckere Gerichte zu, wie  
Löwenzahn-Quiche, Löwenzahnblüten-Dessert  
und stellen Löwenzahnblüten-Salz, Löwenzahn-  
blüten-Essig u.v.m.her.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch,  
Küchenmesser, Schneidebrett, 1 - 2 mittelgroße  
Schüsseln, Gefäße für Kostproben.

**24135122**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u: Naturpädagogin  
Montag, 29.04.2024, 19:00 - 22:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 35,00 €, (inkl. 15,00€ für Lebensmittel und  
Rezeptheft)

**Wildpflanzenbuffet im Sommer**

Mit Knospen, Blüten, Samen und den Wild-  
pflanzen des Sommers bereiten wir ein buntes  
Wildpflanzenbuffet zu. Lassen Sie sich von den  
Aromen überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer,  
Gefäße für Kostproben.

**24135125**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u: Naturpädagogin  
Montag, 10.06.2024, 19:00 - 22:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 35,00 €, (inkl. 15,00 € für Lebensmittel und  
Rezeptheft)

**Essen und Trinken**

**Familienküche für die Kleinen**

**Häschen hüpf - Back- und Kochideen für ein Osterfrühstück**

Eltern - Kind - Workshop (4 bis 7 Jahre)  
Kinder lieben Ostern - noch schöner wird es  
mit einem selbstgebackenen Häschen, einem  
herzhaften Osterkringel, einem leckeren Brotauf-  
strich und vielen bunten Eiern.  
Wir bereiten gemeinsam herzhaft und süße  
Osterleckereien zu, basteln und malen eine Deko  
und schlemmen.

Bitte mitbringen: Leere Gefäße, um etwas von  
den Speisen mitnehmen zu können.

**24183500**

Barbara Gasperlin  
Dienstag, 12.03.2024, 16:30 - 19:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 30,00 €, inkl inkl. 10,00 € Lebensmittelkosten

**Eine leckere Ostertorte gemeinsam backen**

für Eltern/Großeltern und Kinder  
ab 5 Jahren

Verbringe einen tollen Nachmittag mit Mama,  
Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel und backt  
gemeinsam eine tolle, leckere Ostertorte. Am  
Ende des Kurses darfst du deine Torte natürlich  
mit nach Hause nehmen.

**24183630**

Kati Eiting  
Samstag, 16.03.2024, 14:00 - 18:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 51,70 €, (inkl. 25,00 € Materialkosten)

**Kunstvolle Letter Cakes gemeinsam**

**backen und dekorieren**

für Eltern/Großeltern und Kinder ab 5  
Jahren

Letter Cakes sind Torten in Form von Buchstaben,  
die mit Süßigkeiten wie Macarons, Blüten oder  
Früchten verziert werden. Verbringe einen tollen  
Nachmittag mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante  
oder Onkel und backt gemeinsam einen tollen,  
leckeren Letter Cake mit deinem Anfangsbuch-  
staben. Die Dozentin zeigt euch, wie man den  
Kuchen wunderschön verziert. Am Ende des  
Kurses darfst du deine Torte natürlich mit nach  
Hause nehmen.

**24183631**

Kati Eiting  
Samstag, 22.06.2024, 14:00 - 18:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 51,70 €, (inkl. 25,00 € Materialkosten)

**Regionale Küche**

**Lammfleisch**

regional und lecker zubereitet  
Die Weidehaltung von Schafen trägt zur Arten-  
vielfalt bei, da die Tiere in ihrem Fell insekten-  
freundliche Samen und kleine Tiere weitertragen  
und über ihren Dung Nährstoffe verteilen. Durch  
die extensive, tierwohrgerechte Beweidung  
werden Lebensräume für Vögel und Insekten  
geschaffen. Dozentin Claudia Sandler zeigt die  
Zubereitung regional und artgerecht erzeugten  
zarten Lambratens. Dazu gibt es Kartoffelkro-  
ketten aus einem alten Hausrezept -ein echter  
Geheimtipp - und frisches Marktgemüse.  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, schar-  
fes Küchenmesser, Behälter für Kostproben.

**24135102**

Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
Donnerstag, 14.03.2024, 18:00 - 21:30  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 48,40 €, (inkl. 25,00€ für Lebensmittel und  
Rezeptheft)

**Anbauen und Ernten auf kleinem Raum**

Im Hochbeet, Töpfen, Kübeln, Balkonkästen  
Näheres siehe Seite 37.

**24135106**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u: Naturpädagogin  
Montag, 08.04.2024, 19:30 - 21:30  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 21,00 €, (inkl. 3,00 € für Skript).

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten  
50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Frühlingsküche**

lecker und frisch zubereitet  
Frisches Marktgemüse trifft wilde Kräuter. Mit  
saisonalen und regionalen Zutaten lassen sich  
köstliche und schnelle Variationen zaubern. In  
diesem Kurs lernen Sie verschiedene Früh-  
jahrs-Gemüse, Blattsalate und duftende Kräuter  
mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen und vielen  
leckeren Zubereitungsmöglichkeiten kennen.  
Dieses Kochen macht Spaß und kann auch in  
einer vegetarischen und basenreichen Küche  
integriert werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, schar-  
fes Küchenmesser, Schüssel für Kostproben.

**24135112**

Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
Donnerstag, 18.04.2024, 18:00 - 21:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 38,00 €, (inkl. 18,00 € für Lebensmittel und  
Handout)

**Die schnelle und leichte Feierabendküche**

Gesund, nachhaltig und auch noch schnell? Ja,  
das geht. Wir werden mehrere vegane Vorspei-  
sen, Hauptgerichte und Beilagen gemeinsam  
kochen, die alle weniger als 40 Minuten an  
Zeitaufwand benötigen. Die Gerichte schmecken  
nicht nur wunderbar, sie können auch einfach in  
den Alltag angewandt werden. Dazu gibt es eine  
kurze Anleitung zur richtigen Wochenplanung.  
Eni Mousavi ist Ernährungsexpertin. Als berufs-  
tätige Mama hat sie in den letzten Jahrzehnten  
Strategien erarbeitet, wie sich eine gesunde und  
pflanzliche Küche im Alltag einbauen lässt, die  
ALLEN schmeckt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Teig-  
schaber, Gefäß für Essen, Block und Stift.

**24135120**

Enikö Ore-Mousavi, Ernährungsberaterin  
Samstag, 20.04.2024, 15:00 - 20:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 51,30 €, (inkl. 18,00 € für Lebensmittel und  
Handout)

**Rund um den Löwenzahn**

Leckeres von der besonderen Frühjahrswild-  
pflanze von der Blüte bis zum Stiel: Wir bereiten  
aus Löwenzahn verschiedene leckere Gerichte  
zu, wie Löwenzahn-Quiche, Löwenzahnblü-  
ten-Dessert und stellen Löwenzahnblüten-Salz,  
Löwenzahnblüten-Essig u.v.m.her.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch,  
Küchenmesser, Schneidebrett, 1 - 2 mittelgroße  
Schüsseln, Gefäße für Kostproben.

**24135122**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u: Naturpädagogin  
Montag, 29.04.2024, 19:00 - 22:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 35,00 €, (inkl. 15,00€ für Lebensmittel und  
Rezeptheft)

**Wildpflanzenbuffet im Sommer**

Mit Knospen, Blüten, Samen und den Wild-  
pflanzen des Sommers bereiten wir ein buntes  
Wildpflanzenbuffet zu. Lassen Sie sich von den  
Aromen überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer,  
Gefäße für Kostproben.

**24135125**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u: Naturpädagogin  
Montag, 10.06.2024, 19:00 - 22:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 35,00 €, (inkl. 15,00 € für Lebensmittel und  
Rezeptheft)

**Internationale Küche**

**Veganes türkisches Fingerfood**

Die vegane Kochkultur ist seit Jahrhunderten Teil  
der türkischen Küche, welche die Kochtraditionen  
des Mittelmeerraumes und des Kaukasus mit der  
orientalischen Küche vereint. Sie passt daher sehr  
gut in unsere Zeit. Mit pfiffigen Ideen als Finger-  
food serviert ist sie auf jeder Party der Hit. Einfach  
und schnell zubereitet, gesund, vielfältig und  
sehr lecker. Bülent Aydemir vom Städtepartner-  
schaftsverein Rottenburg-Yalova gibt einen Einblick  
in die türkische Küche. Wir bereiten gemeinsam  
traditionelle Mezze (Vorspeisen) zu und verbinden  
nachhaltigen Lifestyle mit Völkerverständigung.  
Mezze-Menü: Zeytinyagli Barbunya (Wachtelboh-  
nen in Olivenöl), Humus (Kichererbsen-Sesam-  
paste), Kısır (Bulgur-Salat nach westtürkischer  
Art), Piyaz (Weisser Bohnensalat), Patlican Kebap  
(Auberginen Kebap), Mücver (Zuccinipuffer).  
Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrhändü-  
cher, scharfes Messer, kleine Gefäße für Kostpro-  
ben.

**24135703**

Bülent Aydemir  
Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 - 22:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 35,00 €, (inkl. 15,00 € für Lebensmittel und  
Rezeptheft)

**Die Küche aus Mauritius**

Wir werden bunte Gerichte von der Insel Mauri-  
tius im Indischen Ozean kochen und gemeinsam  
genießen! Mauritische Gerichte sind nicht nur  
farbenfroh, sondern auch reich an Aromen und  
Gewürzen. Sie sind eine Mischung aus indischer,  
afrikanischer und chinesischer Küche und bieten  
ebenso Einflüsse der ehemaligen europäischen Ko-  
lonialherren Frankreich und England. Unser Menü:  
Croquettes de Saumon - Salmon Patties, Piment  
Cari Frite / Du Pain Frite - Paprika und Brot-Küch-  
lein, Coconut-Tamarind-Mint Chutney, Daube de  
Poulet avec Riz - Hähnchen in Weinsauce mit Reis,  
Mines Frite - Chow Mein à la Mauritius, Beignets de  
Bananas - Banana Fritters mit Eiscreme.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes  
Messer, kleine Gefäße für Kostproben.

**24135706**

Sona Hannaleck  
Freitag, 22.03.2024, 18:30 - 22:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 41,30 €, (inkl. 15,00 € für Lebensmittel, Wein und  
Säfte)

**Ein Stück Ägäis - Griechische Küche**

Die griechische Küche blickt auf eine lange  
Tradition bis in die Antike zurück. Typisch sind  
frische und gesunde Gerichte mit viel Gemüse,  
Fisch und Kräutern. Aus der bergigen Landschaft  
bezogen die Griechen schon früh zahlreiche Kräuter  
wie Petersilie, Basilikum, Thymian, Oregano und  
Minze. Als Namensgeber dieser Gewürze hat die  
griechische Küche Einfluss auf andere Küchen. Für  
die Vorspeise stellen wir den Vorspeisenteller Orfex  
zusammen, zum Hauptgang backen wir original  
griechisches Moussaka (auch vegetarisch möglich)  
und als Nachtisch bereiten wir das griechischen  
Dessert Profiterol zu. Bei allen Gerichten legt die  
Dozentin viel Wert auf eine ausgewogene und  
leichte Küche mit hochwertigen Zutaten, sodass  
sich Geschmack und Aromen voll entfalten können.  
Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrhändü-  
cher, scharfes Messer, kleine Gefäße für Kostpro-  
ben.

**24135715**

Roula Mergiani  
Samstag, 13.04.2024, 17:00 - 20:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 35,00 €, (inkl. 15,00 € Lebensmittelkosten)

**Aromen der persischen Küche**

Die persische Kultur ist mehrere tausend Jahre  
alt und bietet leichte und köstliche Speisen, die  
mit orientalischen Gewürzen wie Kardamom, Kur-  
kuma oder Safran verfeinert sind. Trockenfrüchte  
und Nüsse ergänzen den herrlich duftenden  
Basmati-Reis. Feine Saucen mit Hülsenfrüch-  
ten, frischem Gemüse und Kräutern, oder auf  
Basis von Tomaten runden die Mahlzeiten ab.  
Der Kurs verbindet klimafreundliche Ernährung  
mit dem Kochen eines 3-Gänge-Menüs, das alle  
Gäste begeistern wird. Eni Mousavi ist vegane  
Ernährungsberaterin und beantwortet Fragen zur  
gesunden und nachhaltigen Ernährung.  
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Teig-  
schaber, Gefäß für Essen, Block und Stift.

**24135718**

Enikö Ore-Mousavi, Ernährungsberaterin  
Samstag, 15.06.2024, 15:00 - 20:00  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 53,40 €, (inkl. 20,00 € Lebensmittelkosten)

**Vietnamesisch kochen und genießen**

Das Land Vietnam mit seiner über 3200 km  
langen Küste in Südostasien bietet einzigartige  
kulinarische Schätze. Seine Küche ist franzö-  
sisch und chinesisch geprägt. Die Spezialitäten  
werden mit viel frischem Gemüse, Kräutern und  
Gewürzen zubereitet. Vieles wird roh gegessen.  
Lernen Sie die Vielfalt und die Zubereitungs-  
arten kennen und schätzen, z.B. Pho- Suppe,  
Sommerrollen, Frühlingsrollen u.v.m.  
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch,  
Wok ( falls vorhanden) und Getränke.

**24135716**

Phi-Yen Pham  
Mittwoch, 17.04.2024, 18:00 - 21:30  
Realschule im Kreuzerfeld, Küche, Gelber Kreidebusen 41  
Gebühr: 41,30 €, (inkl. 18,00 € Lebensmittelkosten)

**Syrische Küche**

ursprünglich, vielfältig und köstlich  
Näheres siehe Seite 56.

**24135720H**

Hanadi Sabbourah  
Mohammad Khaled Takieddin  
Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 18:00  
Grundschule Hirrlingen, Schulküche, Bietenhauser Str. 3  
Gebühr: 51,00 €, (inkl. 24,00 € Lebensmittelkosten)

[www.leins-baeckerei.de](http://www.leins-baeckerei.de)  
Café  
Bäckerei Leins  
Frisch und knusprig wie sonst keins,  
schmeckt das Brot  
vom Bäcker Leins!  
Bäckerei Leins e.K.  
Inh. Heinz Manke  
... bei uns kommt nur  
„Lecker und knusprig“ in die Tüte!  
Besuchen Sie uns in Hirrlingen und Würmlingen  
TUKORN  
Natürlich Regional  
Das Beste - aus der Region  
verwenden wir bei unserer großen Auswahl an Dinkel-Spezialitäten.  
Wir backen mit bestem Korn aus regionalem Anbau.  
TUKORN - das Korn von hier!  
[www.tuekorn.de](http://www.tuekorn.de)



**Fachbereichsleitung:**  
Angelika Busse  
Tel: 07472 9833 46

**Anmeldung:**  
Hanna Weiß  
Tel: 07472 9833-33

Filmreihe: Aus allen Ländern

Alle Filme werden im Original mit deutschen Untertiteln im Kino Waldhorn gezeigt.

Es gelten die üblichen Eintrittspreise. Kartenvorbestellung: 07472 / 2288

**Film & Gespräch: Embrace**

Dokumentarfilm, OmdU  
Taryn Brumfitt setzt sich für eine positive Körperwahrnehmung ein. Sie möchte die Art und Weise, wie Menschen sich und ihren Körper sehen, grundlegend verändern. 2013 veröffentlichte die Body-Image-Aktivistin ein ungewöhnliches Nacktfoto im Internet, das sie vor und nach ihrer Schwangerschaft zeigte. Das Bild wurde weltweit von über 100 Millionen Menschen gesehen und regte eine öffentliche Diskussion zum Thema an. Der Dokumentarfilm Embrace folgt nun Taryns Kampf gegen Selbsthass und für ein besseres Selbstwertgefühl.  
USA 2016  
Regie: Taryn Brumfitt  
Laufzeit: 86 min. FSK ab 12  
Zu Gast: Jutta Ingrid Thomke  
Heilpraktikerin u. Psychologische Beraterin  
Moderation: Angelika Busse  
vhs-Fachbereichsleiterin Gesundheit  
**24110701E**  
Mittwoch, 13.03.2024, 20:00

**Sur les chemins noirs (OmdU)**

dt. Titel: Auf dem Weg  
Nach einer wilden Partynacht stürzt der Schriftsteller und Abenteurer Pierre betrunken von einem Balkon und verletzt sich dabei schwer. Kaum aus dem Koma erwacht, beschließt er, gegen den Rat seiner Ärzte und Familie, Frankreich zu Fuß zu durchqueren. Pierres Reise beginnt im Süden in der Provence. Durch unberührte Natur und auf verborgenen Pfaden wandert er 1.300 km bis an die Küste der Normandie. Auf dem langen Weg macht er Zufallsbekanntschaften, wandert einen Teil des Weges mit seinem besten Freund Arnaud oder seiner jüngeren Schwester Céline. Schritt für Schritt findet er durch die Auseinandersetzung mit der Natur, seinem Körper und seinen Begegnungen den Weg zu sich selbst.  
**24140001E**  
Sonntag, 14.04.2024, 11:00



**Ukrainisch: Mavka - Hüterin des Waldes**

(Animationsfilm in OmdU)  
Zauberhafter Animationsfilm für die ganze Familie! Basierend auf dem Theaterstück „Das Waldlied“ der ukrainischen Dichterin Lessja Ukrajinka entführt MAVKA - HÜTERIN DES WALDES in die magische Welt slawischer Mythen und Legenden. Meisterhaft animiert, voller wunderschöner Fabelwesen und farbenprächtiger Naturlandschaften, erzählt der Film eine ergreifende Geschichte über die Macht der Liebe, die nicht nur vereint, sondern auch die Quelle allen Lebens ist.  
**24140002E**  
Sonntag, 28.04.2024, 11:00

**The Old Oak ( OmdU)**

In einer nordenglischen Bergbaugemeinde ist der Pub der einzige Treffpunkt für die Bewohner des Viertels, die zumeist arbeitslos sind und unter hohen Mieten leiden. Als der Wirt den Hinterraum für syrische Flüchtlinge öffnet, sind die Stammgäste erbost - bis durch die Begegnungen Vorurteile abgebaut werden. Ein anrührendes, gleichermaßen kritisches wie unterhaltsames Drama, das für mehr Toleranz und Solidarität plädiert. Realistisch spürt der Film den Lebensumständen der Figuren nach und schildert die Verbitterung der Einheimischen wie auch die Angst der Flüchtlinge in einem halbdokumentarisch-unaufgeregten Stil, der nichts beschönigt und nicht vom Wesentlichen ablenkt.  
**24140003E**  
Sonntag, 12.05.2024, 11:00

**Le Otto Montagne (OmdU)**

dt. Titel: Acht Berge  
Zwei italienische Jungen verbringen als beste Freunde einen Sommer in den Bergen, bevor sich ihre Wege wieder trennen: Pietro geht mit seinen Eltern in die Stadt zurück, während Bruno mit seiner Familie in dem kleinen Bergdorf zurückbleibt. Als Pietro, der mittlerweile als Dokumentarfilmer arbeitet, viele Jahre später an den Ort seiner Kindheit zurückkehrt, trifft er erneut auf Pietro. Gemeinsam erleben die beiden an diesem besonderen Ort die Bedeutung wahrer Freundschaft fürs Leben.  
**24140004E**  
Sonntag, 26.05.2024, 11:00

Englisch

**Englisch A1**

Schritt für Schritt in sanftem Lerntempo  
Dieser Kurs ist für ideal alle, die sich (wieder) in sanftem Lerntempo an Englisch wagen wollen. Bei unseren Treffen lernen wir Schritt für Schritt erste Grundkenntnisse dieser Weltsprache. Einsteiger\*innen sind herzlich willkommen.  
Lehrbuch: Easy English A1.1  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24140602**  
Klaus Ferstl  
12x Mi. 06.03.2024 - 26.06.2024, 08:30 - 10:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Englisch A1.2**

Auffrischung in sanftem Lerntempo  
Dieser Kurs ist für ideal alle, die ihre (lange verschütteten) Englisch-Kenntnisse in sanftem Lerntempo auffrischen wollen. Bei unseren Treffen lernen wir Schritt für Schritt vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen, wenn sie langsam gesprochen werden. Außerdem üben wir, uns auf einfache und verständliche Weise zu verständigen. In diesem Kurs können Sie in entspannter und vertrauter Atmosphäre die Sprache neu erobern. Bestimmt wissen Sie viel mehr, als Ihnen bewusst ist.  
Lehrbuch: Easy English A1.2  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24140605**  
Klaus Ferstl  
12x Mi. 13.03.2024 - 03.07.2024, 10:15 - 11:45  
vhs Hauptgebäude, Raum 103, 1. OG  
Gebühr: 144,00 €

NEU

**Englisch A2.1**

Sprache kann man sein Leben lang lernen! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die solide Grundkenntnisse besitzen und das Wesentliche in Alltagsgesprächen verstehen, aber deren Schul-Englisch sehr kurz war oder schon sehr lange zurückliegt, und die ihre Fähigkeit wieder aufleben lassen wollen.  
Lehrbuch: Easy English A2.1 (Cornelsen), ab Lektion 6  
**24140621**  
Mirjana Ristic Livaja  
12x Mo. 04.03.2024 - 17.06.2024, 18:30 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigte Kurse.

**Englisch A2.2**

Refresher Course  
Wir sprechen im Kurs so viel Englisch wie nur möglich - dadurch wiederholen, vertiefen und reaktivieren wir unseren Wortschatz und finden so die Worte für Gespräche.  
Lehrbuch: Easy English A2.2 (Cornelsen) Lektion 6  
**24140622**  
Maria Bloching  
12x Mi. 06.03.2024 - 26.06.2024, 10:45 - 12:15  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Englisch A2.2 /B1.1**

Mit Englisch kommt man im Beruf weiter und findet sich auf Reisen besser zurecht. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Wesentliche in klarem Englisch verstehen und die sichere Alltags-Gespräche führen und sich zusammenhängend über vertraute Themen äußern können. Gemeinsam bauen im wir Kurs Schritt für Schritt das selbstständige Sprechen aus.  
Lehrbuch: Easy English B1.1 (Cornelsen), ab Lektion 1  
**24140624**  
Mirjana Ristic Livaja  
12x Di. 05.03.2024 - 18.06.2024, 18:30 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Englisch B1 Conversation Course**

Intermediate Niveau  
This is an English Conversation course for students who already have a reasonable knowledge of the language. It is an opportunity to revive our school English and so to improve fluency. The course will be held predominantly (to a large extent) in English. Students will learn in a relaxed and friendly atmosphere with discussions on many topics and various games which will encourage participants to talk freely. In this course learning should be good fun. We talk and laugh as we learn.  
Arbeitsmaterialien werden vom Dozenten gestellt.  
**24140625**  
Cornelius Ryan  
12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 18:30 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Englisch B1/B2**

Dieser Kurs ist auf Teilnehmende zugeschnitten, die gute Kenntnisse in Grammatik haben und diese gelernten Fähigkeiten durch Gespräche und Diskussionen vertiefen möchten. Wir sprechen im Kurs Englisch und erweitern dadurch unseren Wortschatz und unsere Spontanität.  
Lehrbuch: In Conversation B1, Klett ISBN 978-3-12-501558-6  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24140634**  
Jacqueline Hangstein  
12x Mi. 06.03.2024 - 26.06.2024, 18:30 - 20:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 206, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Englisch B2**

Talk at nine: Intermediate Conversation  
Your English is quite good but you would like to maintain and to improve your communication skills? In this course we will talk about a wide range of topics.  
**24140642**  
Maria Bloching  
12x Di. 05.03.2024 - 18.06.2024, 09:00 - 10:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Englisch C1**

Advanced Conversation  
If you're looking for a friendly group of people with whom you can talk about more than just the weather, then come and join us!  
Every week we read a newspaper article together to set the ball rolling and then exchange our views on it.  
**24140660**  
Jacqueline Hangstein  
12x Mi. 06.03.2024 - 26.06.2024, 20:15 - 21:45  
vhs Hauptgebäude, Raum 206, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**English C2 - Advanced Conversation**

Let's talk politics, current affairs and literature  
Would you like to improve your conversational English and explore English literature? Welcome to our conversation group. We read and discuss texts throughout the decades: Shakespeare, Tolkien, Dickens & Orwell. We also discuss topics on current news, politics and the Royal Family, David Attenborough and his lead on environmental issues as well as general British icons and culture.  
**24140670**  
Johanna Cowan  
10x Do. 11.04.2024 - 04.07.2024, 18:30 - 19:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 128,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 80,00 €.

NEU

**Filmreihe: Embrace (OmdU)**

Näheres siehe Seite 40.  
Sonntag, 25.02.2024, 11:00  
Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstr. 12

**Filmreihe: The Old Oak (OmdU)**

Näheres siehe Seite 40.  
Sonntag, 12.05.2024, 11:00  
Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstr. 12

Esperanto

**ONLINE: Esperanto**  
Einfach in Kontakt mit Menschen auf allen Erdteilen treten? Gemeinsam eine Sprache sprechen, die für alle sehr schnell und leicht zu erlernen ist? Das ermöglicht seit über 130 Jahren Esperanto, die erfolgreichste Plansprache der Welt. Noch leichter ist es jetzt durch das Internet. Esperanto wird weltweit von Menschen gesprochen, die idealistisch, neugierig, interessiert und weltoffen sind. Eine absolut liebenswerte Community, die man kennen lernen muss! Wir lernen in simplen Schritten die Sprache und erfahren, wie und wo es Kontakte, Clubs, Veranstaltungen, Literatur, Musik der Esperanto-Welt gibt. Am Ende unseres Onlinekurses treffen wir „echte“ Esperantisten aus anderen Ländern.

**24142600**  
Konrad Fischer  
10x Fr. 12.04.2024 - 05.07.2024, 18:00 - 19:00  
Online via Zoom  
Gebühr: 100,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 80,00€.

NEU

Französisch

**Französisch A1**

Sanftes Lerntempo für Anfänger\*innen  
In diesem Kurs wollen wir die bereits erworbenen Grundlagen festigen und erweitern. Wir wollen Alltagssituationen in Französisch simulieren und üben: z.B. unterwegs mit dem Auto, auf dem Campingplatz oder im Hotel einchecken, Einkaufen, Getränke im Lokal bestellen, einen Arzt besuchen usw. .Es wird Ihnen bestimmt Spaß machen!  
Lehrbuch: Voyages neu A1, Lektion 2  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24140802**  
Anne Marie Roussel  
10x Mo. 04.03.2024 - 03.06.2024, 19:45 - 20:45  
vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
Gebühr: 130,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 86,00€.

**Französisch A2.1**

Sanftes Lerntempo  
Soyez les bienvenus dans notre groupe et passez des soirées conviviales pour découvrir la France à petits pas. Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse, trainieren Hörverstehen und neue grammatische Strukturen. Im Mittelpunkt dabei stehen die mündliche Interaktion und natürlich ganz viel Spaß! Au plaisir de vous retrouver bientôt!  
Lehrbuch: Hueber, Chapeau! A2, ab Lektion 4  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24140821**  
Sibylle Susok  
12x Mo. 11.03.2024 - 24.06.2024, 20:00 - 21:30  
Rettungszentrum, Raum Z 2, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

**Französisch A2+**

Venez discuter avec nous de sujets variés, enrichir votre vocabulaire, approfondir votre compréhension et réviser quelques points de grammaire. Et le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Au plaisir de vous retrouver ! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das Niveau A2 bereits abgeschlossen haben. Für Anfänger\*innen nicht geeignet!

Arbeitsmaterial stellt die Kursleiterin.  
**24140822**  
 Sibylle Susok  
 12x Mo. 11.03.2024 - 24.06.2024, 18:15 - 19:45  
 Rettungszentrum, Raum Z 2, 2. OG  
 Gebühr: 144,00 €

**Französisch B1.1**

Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen äußern und verstehen die Hauptaussagen in französischen Texten?

In unserer kleinen und vertrauten Lerngruppe können Sie Ihr Französisch stetig verbessern und vergessen Geklautes wiederbeleben. Mit dem Lehrbuch zur Wiederholung und der motivierenden, Kursleiterin gelingt das bestimmt! Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Reprise B1, Hueber Verlag, Lektion 8  
**24140830**  
 Véronique Huber  
 12x Di. 12.03.2024 - 25.06.2024, 18:00 - 19:00  
 Rettungszentrum, Raum Z 2, 2. OG  
 Gebühr: 96,00 €

**Französisch B1.2**

Volonté, confiance et bonne humeur sont de mise dans ce cours où nous continuerons de progresser dans l'apprentissage de la langue française, et cela, comme toujours dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

Lehrbuch: Voyages neu B1, Lektion 8  
**24140831**  
 Anne Marie Roussel  
 12x Mo. 04.03.2024 - 15.07.2024, 18:15 - 19:45  
 vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
 Gebühr: 144,00 €

**ONLINE: Französisch Konversation ab B1**

In diesem Online-Kurs können Sie bequem von zu Hause aus in einer kleinen und vertrauten Lerngruppe Ihr Französisch stetig verbessern. In Vorbereitung auf die Gesprächsrunde erhalten Sie Unterrichtsmaterial zu Themen aus Kultur, Gesellschaft oder Alltag. Dabei wird es pro Termin jeweils einen Sprachanlass geben. Der Kurs ist ideal für Sie, wenn Sie sich bereits einfach und zusammenhängend über vertraute Themen äußern können und die Hauptaussagen in französischen Texten verstehen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

**24140835**  
 Véronique Huber  
 12x Fr. 15.03.2024 - 05.07.2024, 10:15 - 11:30  
 Gebühr: 150,00 €, für die Kleingruppe mit vier Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 120,00€.

**Französisch C2**

Conversation de haut niveau  
 Les frimas de l'hiver sont presque derrière nous et nous faisons comme la nature, nous reprenons des forces pour attaquer le semestre d'été avec élan et enthousiasme. Nous discuterons, comme d'habitude, sur de nombreux sujets grâce aux textes de „La Revue de la Presse“.

**24140842**  
 Chantal Luik  
 12x Fr. 08.03.2024 - 28.06.2024, 08:30 - 10:00  
 Treffpunkt: bei Dozentin  
 Gebühr: 132,00 €

**Filmreihe: Sur les chemins noirs (OmdU)**

Näheres siehe Seite 40.  
 Sonntag, 14.04.2024, 11:00  
 Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstr. 12

**Italienisch**

**Italienisch A1.2**

am Vormittag  
 Sie besitzen schon Grundkenntnisse im Italienischen und wünschen sich einen Unterricht in entspannter Atmosphäre? Dann sind Sie hier genau richtig.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Ab Lektion 8  
**24140907**  
 Manuela Anders  
 12x Fr. 08.03.2024 - 28.06.2024, 09:00 - 10:30  
 vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
 Gebühr: 144,00 €

**Italienisch A1.2 am Abend**

Sie besitzen Grundkenntnisse in Italienisch und können einfache Gespräche führen, wenn ihre Gesprächspartner\*innen langsam und deutlich sprechen? Möchten Sie darauf in vertrauter und entspannter Atmosphäre aufbauen? Dann sind Sie hier genau richtig.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 8  
**24140909**  
 Manuela Anders  
 12x Mo. 04.03.2024 - 17.06.2024, 18:30 - 20:00  
 vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
 Gebühr: 144,00 €

**ONLINE: Italienisch A1.3**

für Teilnehmer\*innen mit ersten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit einfachen Vorkenntnissen, die sich bereits in Alltagssituationen (sich vorstellen, etwas in ein Bar bestellen) verständigen können. Darauf bauen wir auf und erweitern Sprachfähigkeit und Wortschatz.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ab Lekt. 6  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24140912**  
 Elena Bassi  
 12x Mo. 11.03.2024 - 24.06.2024, 19:00 - 20:30  
 Online via Zoom  
 Gebühr: 144,00 €

**Italienisch B1.1**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit guten Grundkenntnissen geeignet. Sie verstehen die zentralen Aussagen bei bekannten Themen und können ihre Anliegen in einfachen und zusammenhängenden Sätzen äußern. Wir lernen in vertrauter und offener Atmosphäre. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Lektion 8  
**24140937**  
 Manuela Anders  
 12x Mo. 04.03.2024 - 17.06.2024, 20:00 - 21:30  
 vhs Hauptgebäude, Raum 104, 1. OG  
 Gebühr: 144,00 €

**Filmreihe: Le Otto Montagne (OmdU)**

Näheres siehe Seite 40.  
 Sonntag, 26.05.2024, 11:00  
 Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstr. 12

**Katalanisch**

**Schnupperkurs Katalanisch**

Sind Sie öfters in Katalonien, Valencia oder auf den Balearen unterwegs? Haben Sie familiäre Beziehungen oder sind Sie einfach nur auf die Sprache neugierig? Wir werden die katalanische Sprache kennenlernen und uns einfache Konversationsgrundlagen aneignen. Sie werden überrascht sein, wie schnell man die ersten Sätze sagen kann!

**24142601**  
 Mercè Balaguer Jordi  
 2x Sa. 20.04.2024 - 27.04.2024, 09:30 - 11:45  
 vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
 Gebühr: 72,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
 Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 49,00€.

**Portugiesisch**

**Portugiesisch A1.2**

für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen  
 Portugiesisch lernen mit Spaß! Wir lernen die Sprache Schritt für Schritt, sodass Sie bald erste Sätze verstehen und sprechen können und sich auf einfache Art verständigen lernen. Auch musikalische Beispiele, mit denen sich die Sprache und Kultur besser erschließen lassen, gehören dazu. Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Oi, Brasil ! aktuell (Hueber), Lektion 4/5  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24141801**  
 Raquel Maria De Souza  
 12x Mi. 20.03.2024 - 10.07.2024, 18:00 - 19:30  
 vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
 Gebühr: 144,00 €

**Russisch**

**Russisch für Anfänger\*innen**

in sanftem Lerntempo  
 Russisch ist eine der häufigsten Sprachen weltweit, auch in Deutschland ist Russisch eine viel gesprochene Sprache. Wir lernen in der Kleingruppe Schritt für Schritt erste Ausdrücke und Sätze, stellen uns vor und formulieren einfache Fragen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

**24141913**  
 Magda Kabiri  
 10x Mo. 11.03.2024 - 10.06.2024, 18:15 - 19:00  
 vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
 Gebühr: 96,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
 Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 65,00.

**Schwäbisch**

**Das 1x1 der schwäbischen Kehrwoche**

Schwedische Wissenschaftler\*innen konnten belegen, dass Fegen mit dem langgrannigen Stiel-Besen nachweislich den Blutdruck senkt, die Atmung vertieft und das Wohlbefinden steigert. Dazu kommen nette Gespräche mit den Leuten auf der Straße. Aber: Richtiges Fegen muss gelernt sein! Nicht nur Ortsfremde tun sich damit schwer. Im Workshop lernen Sie alles über den richtigen Anschub-Winkel, die effektivste Fege-Geschwindigkeit und das gründliche Besensäubern nach der Reinigung. Der Kurs gliedert sich in eine theoretische Einführung und einen praktischen Teil.  
 Bitte mitbringen: eigenen Besen und Gartenhandschuhe.

**24142701**  
 Alois Dimpelmoser, Hausmeister und Schwabe aus Leidenschaft  
 Montag, 01.04.2024, 10:30 - 11:30  
 vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
 Gebühr: kostenlos

**Schwäbisch für Neigschmegge**

Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
 Wurden Sie in Rottenburg schon mal als Grasdaggl bezeichnet und haben sich gefreut, weil Hunde ja so nett sind? Wer neu im Schwäbischen ist, tut sich schwer, alles zu verstehen oder den richtigen Ton zu treffen. Nach zwei kurzweiligen Abenden mit Peter Nagel läuft es bestimmt besser.

**24142707**  
 Peter Nagel  
 2x Mi. 10.04.2024 - 17.04.2024, 17:00 - 18:00  
 vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
 Gebühr: 20,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigte Kurse.

**Schwedisch**

**Schwedisch von Null an**

„Hej - Sverige är fantastiskt!“ Der Kurs richtet sich an alle, die Skandinavien lieben. Wir lernen die Sprache auch anhand von Liedern, die uns bei der Aneignung von Aussprache und Satzmelodie des Schwedischen hilfreich sein können. Und natürlich gibt es dazu ein bisschen Landeskunde. Välkomna!

Lehrbuch: Tala svenska (Schwedisch A1) . Bitte kaufen Sie das Lehrwerk erst nach dem ersten Termin.

**24142002**  
 Christoph Beyerhaus  
 10x Di. 05.03.2024 - 04.06.2024, 17:00 - 18:00  
 vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
 Gebühr: 101,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 80,00€.

**Schwedisch A2 für Anfänger\*innen**

mit guten Vorkenntnissen  
 Heja Sverige! Der Fortsetzungskurs richtet sich an Lernende, die schon erste Kenntnisse im Schwedischen gesammelt haben. Sprachübungen, Dialoge, schwedische Lieder und etwas Landeskunde sind Inhalte des Kurses.

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A2+ (ISBN: 978-3-933119-02-5)  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.  
**24142004**  
 Christoph Beyerhaus  
 10x Di. 05.03.2024 - 04.06.2024, 18:00 - 19:30  
 vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
 Gebühr: 146,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 120,00€.

**Spanisch**

**Spanisch für den Urlaub**

Sie sind im Urlaub und wollen sich auf das Land und sein Menschen einlassen - aber auf die Schnelle fallen Ihnen die nötigen Sätze nicht ein? An zwei Terminen werden wir gemeinsam die spanische Sprache kennenlernen, typische touristische Alltagssituationen durchspielen und die dos and don'ts in Spanien besprechen.

**24142201**  
 Mercè Balaguer Jordi  
 2x Do. 06.06.2024 - 13.06.2024, 18:00 - 20:15  
 vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
 Gebühr: 63,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
 Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 39,00€.

**Spanisch von null an**

In diesem Kurs lernen Sie Spanisch von Anfang an. Wir üben das Vorstellen und Begrüßen und lernen Ausdrücke und einfach Sätze aus dem Alltag zu verstehen und zu verwenden.  
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1  
 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Termin.

**24142202**  
 Maria Bloching  
 11x Mi. 13.03.2024 - 26.06.2024, 09:00 - 10:00  
 vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
 Gebühr: 110,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen. Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 89,00€.



rostrom rogas rowärme rowasser robad robus roparken



**Fachbereichsleitung  
Deutsch  
Integrationskurse:**  
Uta Dehner  
Tel. 07472 983343

**Verwaltung:**  
Kristina Mai  
Tel. 07472 983317



**Persönliche Beratung und  
Anmeldung:**

**Montag, 14:00 - 15:30  
Donnerstag, 9:00 - 11:00**



**Fachbereichsleitung  
Berufssprachkurse  
Integration:**  
Susanne Anane  
Tel. 07472 983325

**Verwaltung:**  
Sandra Günther  
Tel. 07472 983330



**Persönliche Beratung und  
Anmeldung:**

**Montag, 14:00 - 15:30  
Donnerstag, 9:00 - 11:00**

**Spanisch A1.1**

für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen Urlaub, Beruf, Freunde, Liebe, Essen, Trinken, Sonne, Meer - es gibt viele Gründe, um Spanisch zu lernen. In diesem Kurs lernen Sie, einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und zu sprechen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5  
**24142205**

Olga Ochoa Ontoria  
12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 17:30 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 206, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Spanisch A2.1 Refresco**

Frischen Sie ihr Spanisch auf. Wiederholen, vertiefen und reaktivieren steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Dabei sprechen wir so viel Spanisch wie nur möglich.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem 1. Termin.

**24142220**

Maria Bloching  
11x Di. 12.03.2024 - 18.06.2024, 10:45 - 11:45  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 110,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 89,00€.

**Spanisch A2.2**

Möchten Sie Spanien oder Südamerika besser kennenlernen und neben der Sprache kulturelle Highlights kennenlernen? Sie können sich in vertrauten Situationen und mit häufig gebrauchten Ausdrücken und Redewendungen verständigen? Darauf bauen wir auf und erweitern Ihren Wortschatz für das Alltagsleben und verbessern die Kommunikation über geläufige Dinge, das Reisen und das kulturelle Verständnis.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach der ersten Stunde.

**24142222**

Beatriz Plechl  
11x Mi. 13.03.2024 - 26.06.2024, 17:30 - 18:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 110,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 89,00€.

**Spanisch B1**

conversación por la mañana

In diesem Kurs für Fortgeschrittene werden verschiedene Texte erarbeitet und Grammatik anhand des Buches „Aula 3“ vertieft. Der Fokus liegt auf der Konversation und dem Hörverständnis. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs festgelegt.

**24142235**

Olga Ochoa Ontoria  
12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 10:00 - 11:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Spanisch B2 conversación**

Sie haben sichere Vorkenntnisse und können die Hauptinhalte komplexer Text verstehen und sich spontan und fließend verständigen? Das Sprechen und die Freude am Spanischen sind Ihnen wichtig? In diesem Kurs kommen Sie auf der Basis kurzer unterhaltsamer Texte ins Gespräch und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs festgelegt.

**24142253**

Olga Ochoa Ontoria  
12x Mo. 04.03.2024 - 17.06.2024, 18:00 - 19:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 101, 1. OG  
Gebühr: 144,00 €

**Türkisch**

**Türkisch für Anfänger\*innen**

sanftes Lerntempo

Merhaba. Nasıl gidiyor? In der Kleingruppe lernen Sie Türkisch Schritt für Schritt in sanftem Lerntempo. Gemeinsam üben wir Begrüßungen, sich vorstellen und einfache Sätze. Diesen Grundstock können Sie im Gespräch mit türkischsprachigen Nachbarn und Freunden, aber auch im Urlaub gut verwenden.

Lehrbuch: Haydi Tatile! (Ab in den Urlaub!), Hueber Verlag. Bitte kaufen Sie das Buch erst nach dem ersten Kurstermin.

**24142400**

Abdulkadir Sen  
10x Do. 14.03.2024 - 20.06.2024, 17:00 - 17:45  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 96,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 65,00.

**NEU**

**Türkisch A1- A2**

für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen In der Kleingruppe lernen wir die Alltagskommunikation auf Türkisch und üben die einfache, routinemäßige Kommunikation in vertrauten Situationen. Neben der Aussprache üben wir auch das Lesen und Schreiben erster Formulierungen und Sätze. Dabei bauen wir auf dem Gelernten auf. Einsteiger\*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Haydi Tatile! (Ab in den Urlaub!), Hueber Verlag, Lektion:  
Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin.

**24142401**

Abdulkadir Sen  
10x Do. 14.03.2024 - 20.06.2024, 18:00 - 19:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 128,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 80,00.

**Ukrainisch**

**Ukrainisch für Anfänger\*innen**

in sanftem Lerntempo

Ukrainisch gehört zur ostslawischen Sprachgruppe und ist die Amtssprache der Ukraine. Wir lernen in der Kleingruppe Schritt für Schritt erste Ausdrücke und Sätze, stellen uns vor und formulieren einfache Fragen. So gelingt Ihnen der Kontakt zu Ihren (neuen) Nachbarn oder in der ehrenamtlichen Arbeit leichter. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt.

**24141909**

Magda Kabiri  
10x Mo. 11.03.2024 - 10.06.2024, 17:30 - 18:15  
vhs Hauptgebäude, Raum 205, 2. OG  
Gebühr: 95,00 €, für die Kleingruppe mit drei Personen.  
Ab sechs Teilnehmer\*innen beträgt die Gebühr 65,00.

**NEU**

**Filmreihe: Mavka - Hüterin des Waldes (OmdU)**

Näheres siehe Seite 40.

Sonntag, 28.04.2024, 11:00

Kino im Waldhorn, Rottenburg, Königstr. 12

**Deutsch als Zweitsprache**

**Kostenlose Sprachberatung:**

Wenn Sie schon Deutschkenntnisse haben, ist dieser kostenlose Beratungstermin sehr hilfreich.

Die Fachbereichsleiterin für Deutsch Frau Dehner informiert und berät Sie individuell am Dienstag, 27.02.2024, 18:30 – 19:30 Uhr.

**Deutsch als Fremdsprache A1.1**

Sie haben keine Vorkenntnisse, aber Sie kennen das lateinische Alphabet. Hier lernen Sie in ruhiger Atmosphäre erste Sätze und Redewendungen. Lehrbuch: Schritte plus neu 1, Lektion 1

**24140402**

Klaus Ferstl  
12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 17:10 - 18:40  
vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
Gebühr: 122,40 €

**Deutsch am Abend A1.2**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die Kenntnisse auf dem Niveau A1.1 haben. Lehrbuch: Schritte plus neu 2 ab Lektion 1 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Termin.

**24140406**

Dr. Ümit Kapti  
12 Termine, 04.03.2024 - 24.04.2024  
2 x pro Woche, Mo + Mi, 19:00 - 20:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 101 / 206, 1. OG  
Gebühr: 122,40 €

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

Sie haben schon etwas Deutsch gelernt und möchten nun Ihr Wissen vertiefen und erweitern. Lehrbuch Schritte plus neu 2 ab Lektion 1 Bitte kaufen Sie das Lehrbuch nach dem ersten Termin.

**24140408**

Klaus Ferstl  
12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 18:50 - 20:20  
vhs Hauptgebäude, Raum 202, 2. OG  
Gebühr: 122,40 €

**Deutsch am Abend A1.2Fortsetzungskurs**

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.1. Lehrbuch: Schritte plus neu 2, Lektion 3

**24140409**

Dr. Ümit Kapti  
12 Termine, 29.04.2024 - 24.06.2024  
2 x pro Woche, Mo + Mi, 19:00 - 20:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 101 / 206, 1. OG  
Gebühr: 122,40 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Integrationskurse**

Ein Integrationskurs ist ein intensiver Deutschkurs, der vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert wird. Er besteht aus einem Sprachkurs, der mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ abschließt und einem Orientierungskurs, der über Kultur, Geschichte und Rechtsordnung Deutschlands informiert und auf den Abschlusstest „Leben in Deutschland“ vorbereitet.

Die vhs Rottenburg bietet insgesamt 10 parallellaufende Integrationskurse auf unterschiedlichen Niveaustufen an. Davon finden 5 Kurse am Vormittag statt, in der Regel Montag bis Freitag von 8:45 – 12:00 Uhr und 3 am Nachmittag, z.B. Montag bis Donnerstag von 13:15-16:30 Uhr. Außerdem gibt es einen Integrationskurs am Abend für Berufstätige und einen Integrationskurs mit Alphabetisierung für Zweitschriftlernende oder primäre Analphabeten.

In unserer Sprechzeit vor Ort beraten wir Sie individuell. Wir berücksichtigen Ihre Vorkenntnisse, Erwartungen und Zielvorstellungen, helfen bei Antragstellungen und führen nach Terminvereinbarung Einstufungstests durch.

Auch im Jahr 2024 ist die Nachfrage wieder so hoch, dass es zu längeren Wartezeiten auf einen Kursplatz kommen kann. Wir bitten um Verständnis.

Weitere Informationen auf unserer Homepage: [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

**Deutsch für den Beruf B2**

Ein Berufssprachkurs B2 ist ein intensiver Deutschkurs, der zum Niveau B2 führt. Er wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Bamf) gefördert und baut auf dem Integrationskurs auf. Er richtet sich an Menschen mit Migrationshintergrund, die ihre Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt verbessern möchten.

Er umfasst 4 bzw. 5 Module mit 400 bzw. 500 Stunden Deutschunterricht zur Vorbereitung auf das Arbeitsleben in Deutschland. Der Kurs dauert circa 6-7 Monate.

Zur Anmeldung für den Berufssprachkurs B2 ist eine persönliche Beratung erforderlich. Wir informieren Sie über die Voraussetzungen zur Teilnahme, helfen bei Antragstellungen und führen nach Terminvereinbarung Einstufungstests durch.

**Prüfungen**

Wir bieten verschiedene Deutsch Prüfungen an. In der Regel finden diese Prüfungen am Ende der Deutschkurse statt.

Zurzeit können leider NUR TeilnehmerInnen aus unseren Sprachkursen teilnehmen.



**Fachbereichsleitung:**  
**Bodo Müller**  
Tel: 07472 9833 40

**Anmeldung/Info:**  
**Dagmar Patzold**  
Tel: 07472 9833 13

## Beruf &amp; mehr

## Grundkurs Schweißen

Im Kurs werden praxisnah die Grundkenntnisse der unterschiedlichen Schweißverfahren von Stahlblech 1mm - 10mm vermittelt: Metall-Aktivgas-Schweißen (MAG), Gasschmelz-Schweißen (Autogenschweißen), Lichtbogenhandschweißen (E-Schweißen), Wolfram-Inertgas-Schweißen (WIG), Weich- und Hartlöten

**Anmeldung direkt bei der vhs Nagold: 07452 931513 od. [www.vhs-nagold.de](http://www.vhs-nagold.de)**

Stephan Weitbrecht  
2x Sa. 08.06.2024 - 15.06.2024, 08:00 - 15:30  
Berufsschule, Nagold, Eingang KFZ-Werkstatt  
Gebühr: 190,00 €, inkl. 30,- € Materialkosten.

## ONLINE: Ich brauche eine Website!

Planung und erste Schritte mit Wordpress  
Mit Wordpress lassen sich ansprechende und individuell gestaltete Webseiten erzeugen und pflegen. Sie lernen grundlegende Aspekte kennen, die vor der Erstellung einer Webseite zu bedenken sind. Ebenso wird ein Einblick gewährt in die Arbeit mit Wordpress.j

Themen: Allgemeines zu Content-Management-Systemen, Was ist zu beachten beim Webhoster? Was sind Themes und Plugins? Wie erstelle ich eine Seite in Wordpress? Wie arbeite ich mit der Bildergalerie und speichere Fotos unter Suchmaschinenaspekten? Wie lege ich ein Menü in Wordpress an?

**Anmeldung: [www.vhs-kreisfids.de](http://www.vhs-kreisfids.de) oder Tel.: 07441 9201400**  
Susanne Pobersch  
Donnerstag, 07.03.2024, 17:00 - 19:15  
Gebühr: 45,00 €

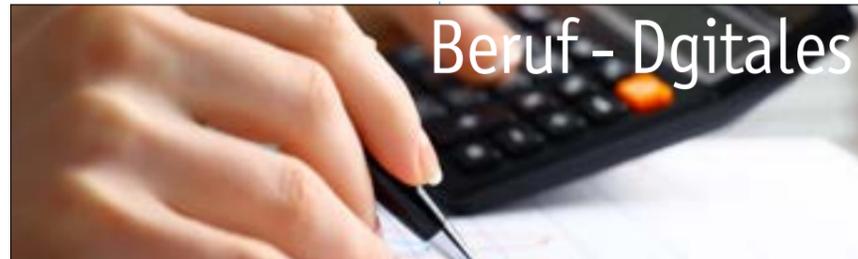
## ONLINE: Motivieren - Delegieren - Kritisieren

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an diesen drei Erfolgsfaktoren an. Inhalte: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeitende nachhaltig motivieren. Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter steigern. Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung. Delegation als praktisches Führungsinstrument. Erfahrungsaustausch

**Anmeldung: [www.vhs-kreisfids.de](http://www.vhs-kreisfids.de) oder Tel.: 07441 9201400**  
Matthias Dahms  
Freitag, 12.04.2024, 18:30 - 21:30  
Gebühr: 60,00 €

## ONLINE: Xpert-Business - kaufmännische &amp; betriebswirtschaftliche Zertifikatskurse

Xpert Business ist das bekannte bundesweite System für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung. Nach jedem Kurs können Sie eine Prüfung ablegen, um ein Zertifikat zu



erhalten. Einzelne Zertifikate lassen sich zu übergeordneten XB-Abschlüssen z.B. Finanzbuchhalter/in kombinieren. Sie können bequem von zu Hause aus teilnehmen. Sie werden von einem erfahrenen Dozenten und Moderator betreut. Alle Kurstermine werden aufgezeichnet und Sie können den Termin jederzeit nachholen. Sie können auch in einen schon laufenden Kurs einsteigen! Die Prüfungen zum Zertifikatserwerb können in Stuttgart abgelegt werden.

Folgende Lernmodule mit Prüfungen gibt es:  
Finanzbuchführung 1 und 2  
Finanzbuchführung mit DATEV  
Lohn und Gehalt 1 und 2  
Personalwirtschaft  
Kosten- und Leistungsrechnung  
Finanzwirtschaft  
Einnahmen-Überschuss-Rechnung  
Controlling  
Bilanzierung  
Betriebliche Steuerpraxis

**Info/ Anmeldung bei [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de) Herr Ries Tel. 07071 / 5603-37**  
20x Di. 05.03.2024 - 25.06.2024, 18:30 - 20:30  
Online im Web - bequem von zu Hause oder irgendwo  
Gebühr: 340 bis 395,00 € (je nach Stundenumfang, ohne Prüfung)

## ONLINE: Agiles Projektmanagement mit SCRUM

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert und die zur Verfügung stehende Zeit stellt sich insoweit als entscheidender Faktor dar. Inhalt: Die Komplexitätsmatrix - Scrum unter welchen Umständen?! Das „Agile Manifest“ und agile Werte sowie der Scrum Guide: Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail. Kanban in der professionellen Anwendungspraxis. EXTRA: Aspekte einer erfolgreichen Teambildung und -entwicklung

**Anmeldung direkt bei der vhs Nagold: 07452 931513 od. [www.vhs-nagold.de](http://www.vhs-nagold.de)**  
Dozententeam  
4x Sa. 27.04.2024 - 15.06.2024, 09:30 - 17:00  
Gebühr: 90,00 €

## ONLINE: Arbeiten in der Cloud Welt

Clouds sind Möglichkeiten, im Internet Dateien, Bilder zu speichern und Anderen zur Verfügung zu stellen. Im Kurs geht es um die unterschiedlichen Clouds. Wie können Dateien abgelegt und abgerufen werden. Auch die Sicherheit wird besprochen.

**Anmeldung direkt bei vhs Herrenberg: [www.vhs.herrenberg.de](http://www.vhs.herrenberg.de) od. Tel. 07032 27030**  
Petra Gröger  
Mittwoch, 06.03.2024, 18:15 - 19:45  
Gebühr: 17,00 €

## Online: Ich brauche eine Website!

Planung und erste Schritte mit Wordpress  
Mit Wordpress lassen sich ansprechende und individuell gestaltete Webseiten erzeugen und pflegen. Sie lernen grundlegende Aspekte kennen, die vor der Erstellung einer Webseite zu bedenken sind. Themenübersicht: Allgemeines zu Content-Management-Systemen Was ist zu beachten beim Webhoster. Was sind Themes und Plugins? Wie erstelle ich eine Seite in Wordpress? Wie arbeite ich mit der Bildergalerie und speichere Fotos unter Suchmaschinenaspekten? Wie lege ich ein Menü in Wordpress an?

**Anmeldung direkt bei [www.vhs-kreisfids.de](http://www.vhs-kreisfids.de) oder Tel.: 07441 9201400**  
Susanne Pobersch  
Donnerstag, 07.03.2024, 17:00 - 19:15  
Gebühr: 45,00 €

## ONLINE: Einführung in ChatGPT

Künstliche Intelligenz (KI) ist im Kommen und wird in der Zukunft weiterhin an Bedeutung gewinnen. Inhalte: Was ist ChatGPT? Funktionen und die Nutzung von ChatGPT  
Vorkenntnisse nicht erforderlich. Sollten Sie noch keinen eigenen ChatGPT Zugang haben, so legen Sie sich bitte vor Kursbeginn einen an. Diesen können Sie auf der folgenden Webseite kostenfrei anlegen: <https://chat.openai.com/>

**Anmeldung direkt bei [www.vhs-kreisfids.de](http://www.vhs-kreisfids.de) oder Tel.: 07441 9201400**  
Farell Eyerdam  
Donnerstag, 02.05.2024, 18:00 - 21:00  
Gebühr: 29,50 €

## Digitale Grundlagen

## Tastaturschreiben - in 2x2 Stunden Schreiben mit 10-Fingersystem

In diesem modernen Kurs lernen Sie Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das in nur 2 Treffen zu je 2 Stunden! Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Lernen Sie ganzheitlich und spielerisch mit interessanten Hörgeschichten, einprägsamen Bildern und beruhigender Musik. Begleitend zum Unterricht erhält jeder ein Kursheft und einen Zugang zu einem sehr guten Online-Tipptrainer zum Trainieren von Tempo und Genauigkeit. Der Kurs ist schon ab 9 Jahren geeignet. Kursgebühr inkl. Kursheft u. Lizenz für Online Tipptrainer in Höhe von 27,50 €

**24150110**  
Wolfgang Dröber  
2x Sa. 13.04.2024 - 20.04.2024, 10:00 - 12:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 77,00 €

**24150111**  
Wolfgang Dröber  
2x Sa. 29.06.2024 - 06.07.2024, 10:00 - 12:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 77,00 €

## Digitale Teilhabe für ältere Menschen

## Fit am Android-Smartphone / -Tablet für Einsteiger

Wichtige Funktionen sicher beherrschen  
Ein Smartphone kann im Prinzip alles was Ihr Laptop oder PC kann plus telefonieren und fotografieren. Um wichtige Funktionen auch im Alltag zu beherrschen, brauchen Sie den Überblick und Bedienpraxis.  
Wie bedient man den Touchscreen und die integrierten Tastatur?  
Welche Wischbewegungen vereinfachen die Bedienung?  
Wie ordnet und organisiert man den bzw. die Bildschirm(e) und Symbole?  
Wie stelle ich das Gerät für mich ein, um sicher und komfortabel damit zu arbeiten?  
Wie nutze ich das Such- und Fragesystem „Google“, einfach, optimal und sicher?  
Wie legt man Kontakte zum Telefonieren, Mailen an, wie versendet und sortiert man SMS?  
Wie lädt man neue Apps und wird diese wieder los?  
Welche Bedienelemente sind in (fast) allen Apps?  
Wie werden Mail-Apps und WhatsApp, Signal u.ä. eingerichtet und effektiv genutzt?  
Wie bearbeite, organisiere und sichere ich Fotos?  
Wie schütze ich mein Gerät vor Fremdzugriffen?  
Wie verwalte ich meine Passwörter?  
Welche sonstigen guten und nützliche Apps gibt es?

**24150101**  
Peter Stiegler  
8x Di. 05.03.2024 - 07.05.2024, 10:00 - 11:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 95,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

## Fit am Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Nützliche Zusatzfunktionen kennenlernen  
Sie kennen die Grundfunktionen und wollen Ihr Smartphone / Tablet noch besser als Hilfsmittel im Alltag einsetzen können.  
Wie werden Mail-Apps und andere Kommunikationsmittel (WhatsApp, Signal) eingerichtet und effektiv genutzt?  
Navigation mit Google Maps.  
Kalender - Apps.  
Welche nützlichen Apps zum Reisen, Wandern, Kaufen oder zum Erledigen der Bankgeschäfte gibt es?  
Wann ist die Nutzung von Cloud-Angeboten (Apple, Google,...) sinnvoll?  
Wie kann ich mit dem Handy bezahlen?  
Wie organisiere / übertrage ich meine Fotos über alle Geräte hinweg: Smartphone, iPad, PC?  
Wie kann ich Musik und Podcasts hören?  
Wie nutze ich Streaming-Dienste und Mediatheken? Das Smartphone als e-reader.  
Wie schütze ich mein Gerät vor Fremdzugriffen? Wie verwalte ich meine unterschiedlichen Passwörter einfach und sicher?

**24150104**  
Peter Stiegler  
5x Di. 25.06.2024 - 23.07.2024, 10:00 - 11:30  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 59,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

## Digitales Fragecafé

Wir sind offen für wirklich alle Ihre Fragen in der sicheren und effektiven Nutzung von Handy/Tablet für Anfänger und Fortgeschrittene und versuchen Ihnen zu helfen. Bitte beachten Sie, dass der Besuch dieser Info-Veranstaltung keinen Kurs ersetzt, bei dem Sie Schritt für Schritt in diese Materie eingeführt werden. Hier besprechen wir punktuell konkrete Probleme auf die Sie beim Benutzen des Smartphone/Tablet gestoßen sind und versuchen diese zu lösen.

**24150107E**  
Peter Stiegler  
jeweils am Montag 10:30  
08.04.2024, 13.05.2024, 01.07.2024, 29.07.2024  
26.08.2024, 23.09.2024  
I-Dipfele, Königstr. 86, Rottenburg  
Gebühr: keine Gebühr, Anmeldung nicht erforderlich!

## Einzelunterricht für Privatpersonen:

Android: Handy/Tablet  
PC mit Windows  
Office & Co  
Sie bestimmen, wann und wo Sie lernen - egal ob vor Ort bei uns, bei Ihnen oder online. Rufen Sie einfach an! Bei individuellen Fragestellungen ist ein Einzelunterricht mit erfahrenen vhs-Dozenten\*innen oft wesentlich hilfreicher als ein Kurs mit weiteren Teilnehmenden.  
Gebühr: 35,00 €, (für 60 Minuten)  
Buchung und weitere Infos unter: 07472 / 9833-0

## Linux - Schnuppertag für Einsteiger

Sie sind Windows-Nutzerin oder -Nutzer und immer wieder unzufrieden mit Ihrem Betriebssystem - oder aber auch: schlicht neugierig auf andere Arbeitsmöglichkeiten? Dann könnte LINUX MINT das Richtige für Sie sein. Dieses Linux zeichnet sich durch große Ähn-

## Keine halben Sachen im IT-Bereich. IT-Dienstleistungen aus einer Hand.

## Seit mehr als 15 Jahren ihr Partner für:

- Hardware
- Software
- Netzwerk
- Installation
- Sicherheit
- Reparatur
- Verkauf
- Wartung
- Notdienst
- Beratung
- Privatkunden
- Firmenkunden

**EMSL IT-Service**

[www.emsl.de](http://www.emsl.de) • 07472-949837



lichkeit zur Arbeit in Windows aus, es ist sicherer als Windows ist, völlig kostenlos, und hat alle wesentlichen Arbeitsprogramme. Der Kurs soll Sie zum grundsätzlichen Umstieg befähigen.

**Anmeldung direkt bei vhs Herrenberg:**  
[www.vhs.herrenberg.de](http://www.vhs.herrenberg.de) od. **07032 27030**  
Martin Wambsganß  
Samstag, 22.06.2024, 09:00 - 15:00  
vhs Herrenberg  
Gebühr: 59,00 €

## Office

### Word - Grundlagen

Folgende Themen werden behandelt:  
-Dokumentenvorlagen, speichern und wiederfinden von Dokumenten, Formatierung von Schrift und Absätzen, Rechtschreibprüfung, Autokorrektur, Synonyme, Einbinden von Tabellen und Bildern, Kopf und Fußzeile, Textfelder, Kommentare  
**24150210**  
Adina Goldis  
Samstag, 27.04.2024, 09:00 - 14:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 55,00 €

### Excel - Grundlagen

In diesem Kurs wird Ihnen das Basiswissen über die Funktionsfähigkeiten von Excel vermittelt. Der Kurs richtet sich an Excel-Anfänger, die sich noch nicht intensiver mit Excel beschäftigt haben. Themen sind unter anderem:  
Übersicht Excel, Dateneingabe, Zahlen formatieren, Tabellen erstellen und formatieren, bedingte Formatierung, Summe  
**24150212**  
Adina Goldis  
Samstag, 04.05.2024, 09:00 - 16:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 75,00 €

### Excel - Aufbauwissen

In dem Aufbaukurs wird das Grundwissen der Teilnehmer über die Funktionsfähigkeiten von Excel vertieft. Der Kurs ist für Excel-Anwender, die bereits Erfahrung im Umgang mit Excel haben. Excel-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Themen sind unter anderem:  
Arbeiten mit Formeln und Funktionen; exemplarisch: statistische Funktionen, logische Funktionen; Verweisfunktionen usw.; Funktionen verschachteln  
**24150213**  
Adina Goldis  
Samstag, 20.07.2024, 09:00 - 16:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 75,00 €

### PowerPoint - Einführung

Vom Erstellen einer einzelnen Folie bis hin zu einer fertigen Präsentation bekommen Sie hier das nötige Know-How kompakt vermittelt: Grundlagen zum Erstellen einer Präsentation, Erstellen von Folien und Formatierungsmöglichkeiten, Einfügen von Bildern, Arbeiten in den verschiedenen Ansichten, Erstellen von Folienmastern, Animationen innerhalb von Folien, Präsentationen vorführen.  
**24150215**  
Adina Goldis  
Samstag, 08.06.2024, 09:00 - 14:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 55,00 €

### ONLINE: MS Teams

Microsoft Teams ist ein in Microsoft 365 integriertes Werkzeug zur Zusammenarbeit und zur Kommunikation. Mit Teams können Sie einen zentralen Arbeitsplatz für verschiedene Vorhaben erstellen und individuell gestalten. Chats, Onlinebesprechungen, Wikis, Dateiaustausch und viele weitere Möglichkeiten stehen Ihnen in Teams dazu zur Verfügung.

Inhalt: Berechtigungen, Teams erstellen und verwalten, Kanäle erstellen und verwalten Nachrichten versenden, Besprechungen planen und durchführen., Dateien, Anhänge hochladen und verwalten, Kollaboratives Arbeiten  
**24150216**  
Adina Goldis  
Samstag, 15.06.2024, 09:00 - 14:00  
Gebühr: 55,00 € (nach Anmeldung, Link via Mail)

### ONLINE: MS OneNote

OneNote ist ein kostenloses Programm der Microsoft Suite zum Festhalten und Ordnen von Notizen, Gedanken und allen möglichen anderen Arten von Daten. Dabei können Sie Notizen, Bilder oder Aufzeichnungen eingeben und sie in Form von Seiten und Abschnitten organisieren ganze Notizbücher erstellen und beim Arbeiten über die Cloud, diese für andere freigeben und gemeinsam bearbeiten  
**24150218**  
Adina Goldis  
Samstag, 06.07.2024, 09:00 - 14:00  
Gebühr: 55,00 € (nach Anmeldung, Link via Mail)

### Outlook - Grundlagen

Als Einsteiger mit der Mailsoftware Outlook aus dem Office Paket lernen Sie die vielen Spezialfunktionen für das Mailen mit und ohne Anhänge, Sammelmails, das Anlegen von Kontakten, Terminen und Aufgaben kennen. Dieser Kurs ist für die Benutzung von Einzelplatz-PC oder für echte Neueinsteiger mit Outlook geeignet.  
**24150214**  
Adina Goldis  
Samstag, 13.07.2024, 09:00 - 14:00  
vhs Hauptgebäude, Raum 201 (EDV), 2. OG  
Gebühr: 55,00 €

## Ergenzingen-Eckenweiler-Hailfingen

### Ansprechpartnerin Außenstellenkoordinatorin:

**Annette Dettling**  
07472 9833-44

Anmeldung über  
vhs-Zentrale Rottenburg  
Tel: 07472/9833-0  
[www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)



## Vorträge

### Besichtigung der Firma BITZER

In Rottenburg-Ergenzingen befindet sich ein Standort der Firma BITZER, Spezialist für Kälte-, Klima- und Wärmepumpentechnik. Mit Produkten und Dienstleistungen für Kältetechnik, Klimatisierung, Prozesskühlung und Transport sorgt BITZER für optimale Temperaturbedingungen in Warenhandel, Industrieprozessen und Raumklimatisierung - immer vor dem Hintergrund größtmöglicher Energieeffizienz und Qualität. Mit 75 Standorten in 40 Ländern und mehr als 4.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist BITZER ein Global Player, der international Maßstäbe in der Zukunftsbranche Kälte-, Klima- und Wärmepumpentechnik setzt. Im Rahmen der Firmenbesichtigung blicken Sie hinter die Kulissen des Standortes in Rottenburg-Ergenzingen. Zudem erhalten Sie einen Einblick, wie sich BITZER in die regionale Wirtschaft und Gemeinschaft einbringt.

### 24110901ER

Mitarbeiter der FA. Bitzer  
Donnerstag, 21.03.2024, 17:00  
Treffpunkt: Firma Bitzer  
Peter-Schaufler-Str.3 72108 Ergenzingen  
Gebühr: 3,00 €, Anmeldegebühr der vhs, Anmeldung erforderlich.

NEU

### Die Schilddrüse

Kleines Organ, große Wirkung  
Wie erkenne ich, ob meine Schilddrüse in Ordnung ist? Die Schilddrüse hat auf unseren Körper und auf unsere Psyche einen enormen Einfluss. Vielen Menschen ist dies nicht bekannt oder es werden Symptome (Haarausfall, Schwitzen) falsch eingeordnet. Im Vortrag wird das faszinierende Organ Schilddrüse in seiner Funktion und Bedeutung näher gebracht. Dadurch werden Sie verstehen welche Diagnostik wichtig ist, um Störungen zu erkennen und wie diese sinnvoll behandelt werden können. Der Referent ist Dr. Scheidig Facharzt für Allgemeinmedizin.

### 24130401E

Dr. med. Lothar Scheidig  
Donnerstag, 06.06.2024, 20:00  
Gemeinschaftsschule im Gäu, Mensa, Ergenzingen, Kornstraße 25  
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich.

## Richtig versorgt mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Viele Menschen sorgen sich für den Fall, dass sie nicht mehr über ihre eigene medizinische Versorgung, Pflege und Regelung ihrer sonstigen Angelegenheiten bestimmen können. Der Vortrag gibt Auskunft über rechtliche Möglichkeiten, wie im Voraus für den Fall der Fälle verbindliche Handlungsanweisungen festgelegt werden können.

### 24110303ER

Rechtsanwalt Thomas Lowski  
Donnerstag, 13.06.2024, 19:30  
Gemeinschaftsschule im Gäu, Mensa, Ergenzingen, Kornstraße 25  
Gebühr: 5,00 €, Anmeldung erforderlich

## junge vhs

### Wir schmieden Silberkreuze für die Kommunion

Das Kreuz ist das Symbol des Christentums. Ein Kreuz selbst herzustellen, ist etwas ganz Besonderes. Unter fachkundiger Anleitung wird mit verschiedenen Techniken wie Biegen, Hämmern, Prägen, Schleifen, Polieren und Mattieren ein individuell gestaltetes Silberkreuz hergestellt. Auf der Rückseite des Kreuzes wird noch der Name und das Herstellungsjahr graviert. Wer möchte, kann in das Kreuz einen echten Edelstein einsetzen (Kosten: 8 - 16 €). Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein kleines Vesper und Getränk, Haargummi (bei langen Haaren). Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf.

### 24182105CR

Michael Uhlig  
Samstag, 09.03.2024, 09:30 - 13:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 40,00 €, zuzügl. 4,00 € Werkzeugverschleiß und Materialkosten je nach Verbrauch (bitte beim Kursleiter im Kurs begleichen). Die aktuellen Silberpreise finden Sie unter [www.uhligart.de](http://www.uhligart.de) (Kosten ca. 14 - 31 €). nicht ermäßigbar (außer KBC)

### 24182101CR

Michael Uhlig  
Samstag, 09.03.2024, 14:00 - 17:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 40,00 €, zzgl. 4,- € Werkzeugverschleiß und Materialkosten je nach Verbrauch (bitte beim Kursleiter im Kurs begleichen). Die aktuellen Silberpreise finden Sie unter [www.uhligart.de](http://www.uhligart.de) (Kosten ca. 14 - 31 €). nicht ermäßigbar (außer KBC)

### Silberschmieden für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Anfänger\*innen arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Fortgeschrittene können bereits Steine einfassen. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen. Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, schwarzer, feiner, wasserfester Filzstift, Bleistift, Spitzer, Papier und Geodreieck, ggf. Haargummi, geeignete Arbeitskleidung, ggf. Mundschutz und Ohrstöpsel

### 24121016R

Michael Uhlig  
Sonntag, 10.03.2024, 10:00 - 17:00  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 65,00 €, Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden im Kurs abgerechnet. Wenn Sie andere Maße für Silber brauchen oder bestimmte Vorstellungen haben, bitte dazu mit dem Kursleiter zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten (Mobil: 0174 - 9883615 oder Mail: [uhligart@aol.com](mailto:uhligart@aol.com)). Silberpreisliste und weitere Informationen unter: [www.uhlig-silberschmiedekurs.de](http://www.uhlig-silberschmiedekurs.de). nicht ermäßigbar (außer KBC)

NEU

### DIY Workshop - Tetra Pak upcycling und Schlüsselanhänger aus Makramee

in den Osterferien (8-12 Jahre)  
An diesem Vormittag entstehen aus alten Tetra Paks neue tolle Dinge und du knotest deinen eigenen wunderschönen Schlüsselanhänger aus Makramee. Lass dich bei diesem tollen DIY-Projekt überraschen!

### 24182101R

Michaela Baier  
Mittwoch, 27.03.2024, 09:30 - 12:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 32,00 €, inklusive 10,00 Euro Materialkosten. Geschwister erhalten je 10 % Rabatt auf die Gebühr

NEU

### Spiel und Bewegung

Gemeinsam mit Mama oder Papa klettern, rutschen, hüpfen, drehen, ziehen, rollen, springen, balancieren. Vielseitige, altersgerechte Bewegungserfahrungen und Spielangebote unterstützen die natürliche Freude an Bewegung, ermöglichen die spielerische Begegnung mit Gleichaltrigen, regen die motorische und gesamte persönliche Entfaltung an und machen einfach Spaß!

### für Eltern und Kind (1,5 - 2,5)

**24183115R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 16:00 - 16:45  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

### für Eltern und Kind (2,5 - 3,5 Jahre)

**24183116R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 16:50 - 17:35  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

### für Eltern und Kind ab 3,5 Jahren

**24183117R**  
Elke Vollmer  
12x Mi. 10.04.2024 - 17.07.2024, 17:40 - 18:25  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 61,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

Marktstr. 41 + 43    Telefon    info@kaffee-oase.de  
72202 Nagold    07452/600405    www.kaffee-oase.de

Ihr Partner für alle Elektro-Installationen seit über 25 Jahren.  
Gebäudetechnik | Energietechnik | Elektrogeräte

Nobelstr. 5    Telefon 07457/941808  
72108 Rottenburg-Ergenzingen    service@schaefer-elektrotechnik.com  
www.schaefer-elektrotechnik.com

**Farbenspiel auf dem Hof**

( für Kinder von 6 bis 8 Jahren)  
Hast du schon mal mit Farbbomben die Leinwand beworfen, oder andere Maltechniken ausprobiert? Gestalte dein ganz individuelles Kunstwerk auf einer Leinwand auf dem Bauernhof. Hier haben wir Platz und können unseren Ideen freien Lauf lassen.

**24181506CR**  
Deborah Werner  
Stefanie Rinderknecht  
Freitag, 19.04.2024, 14:30 - 17:30  
Hof Werner, Scheune, Weildorf 2, 71149 Bondorf  
Gebühr: 24,00 €, (incl. 10,00€ Material und Snack)  
Anmeldung über vhs Bondorf. [www.vhs-bondorf.de](http://www.vhs-bondorf.de). Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

**Kinderferienprogramm Naturerfahrung in den Pfingstferien**

Wiese-Kräuterwerkstatt-Natur in den Pfingstferien (7-12 Jahre)

Alle Bäume und Pflanzen wachsen im Monat Mai so wunderschön, wie auch die Kräuter auf unseren Wiesen. Gemeinsam mit der Dozentin, Claudia Sandler, werdet ihr nach gut riechenden Kräutern Ausschau halten und einige davon sammeln. Anschließend werden wir dann gemeinsam Limonade, Smoothies, Blütenkekse und ein tolles Mittagessen daraus zaubern. Ein weiteres Highlight des Kurses ist die Herstellung eines eigenen Lippenpflegestiftes, den ihr mit nach Hause nehmen dürft.  
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, eine Schürze, Klebstoff und Schere und gegebenenfalls ein kleines Vesper und Getränk.

**24187008R** NEU  
Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
27.05.2024 - 28.05.2024  
Montag, 27.05.2024, 09:00 - 14:00  
Dienstag, 28.05.2024, 09:00 - 14:00  
Gemeinschaftsschule im Gäu, Küche, Ergenzingen, Kornstraße 25  
Gebühr: 95,00 €, inkl. 15,00€ Materialgebühr  
Geschwister erhalten je 10 % Rabatt auf die Gebühr

**Kunst - Kultur - Kreativität**

Kreatives Ergenzingen e.V. präsentiert

**5. Ergenzinger Kreativmeile**

am **06. Juli + 07. Juli 2024**

Eröffnung am Samstag um 16:00 Uhr  
Sonntag von 11:00 - 18:00 Uhr



Großer Kreativmarkt an beiden Tagen mit über **60 Ausstellern**.  
Tolles Rahmenprogramm für Klein und Groß.

**Samstag Abend ab 19:30 Uhr**

**„Seán Treacy Band“ – live**

Sonntag Kinderflohmarkt von Kindern für Kinder.

**Gitarre für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen und Notenkenntnissen**

In diesem Kurs werden weitere Grundkenntnisse des Gitarrenspiels vermittelt. Wir spielen einfache Melodien und begleiten Lieder und Songs mit offenen Akkorden. Voraussetzung für diesen Kurs sind die Grundkenntnisse eines Einsteigerkurses. Wieder- und Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Fußschemel, Schreibutensilien.

**24121324CR**  
Daniela Fischer  
10x Do. 29.02.2024 - 18.07.2024, 18:30 - 19:30  
Vereins- und Kulturzentrum Zehntscheuer in Bondorf, Raum Haitingen, Hindenburgstraße 92  
Gebühr: 72,50 €, bei 6 Teiln.61,00€ ab 7 Teiln.52,00€  
Anmeldung über vhs Bondorf. [www.vhs-bondorf.de](http://www.vhs-bondorf.de). Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

**Gitarre am Vormittag Fortsetzungskurs**

- auch für Wiedereinsteigende  
Und weiter geht's im Akkord- und Melodiespiel. Wer sein Gitarrenspiel ausbauen möchte und Freude daran hat, mit anderen zusammen zu musizieren, ist in dieser Gruppe auch als Wieder- und Quereinsteiger\*in herzlich willkommen!  
Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Fußschemel, Bleistift.  
Literatur wird mit der Kursleitung besprochen.

**24121326R**  
Daniela Fischer  
10x Fr. 15.03.2024 - 19.07.2024, 10:00 - 11:00  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 94,70 €, ab 7 Teilnehmenden 68,00 €

**Silberschmieden für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Wir schmieden Ringe, Armspangen und Anhänger, die aus 935er Silberstreifen gearbeitet werden. Anfänger\*innen arbeiten zuerst einen einfachen Ring. Fortgeschrittene können bereits Steine einfassen. Gerne können Sie auch alte Schmuckstücke zum Aufarbeiten mitbringen.  
Bitte mitbringen: Vesper und Getränke, schwarzer, feiner, wasserfester Filzstift, Bleistift, Spitzer, Papier und Geodreieck, ggf. Haargummi, geeignete Arbeitskleidung, ggf. Mundschutz und Ohrstöpsel

**24121016R** NEU  
Michael Uhlig  
Sonntag, 10.03.2024, 10:00 - 17:00  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Großer Saal (EG), Gäustraße 53  
Gebühr: 65,00 €, Materialkosten und 4,00 € Werkzeugverschleiß werden im Kurs abgerechnet. Wenn Sie andere Maße für Silber brauchen oder bestimmte Vorstellungen haben, bitte dazu mit dem Kursleiter zwei Wochen vor Kursbeginn Rücksprache halten (Mobil: 0174 - 9883615 oder Mail: [uhligsaft@aol.com](mailto:uhligsaft@aol.com)). Silberpreisliste und weitere Informationen unter: [www.uhlig-silberschmiedekurs.de](http://www.uhlig-silberschmiedekurs.de). nicht ermäßigbar (außer KBC)

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**Gesundheit, Bewegung & Ernährung**

**Bauch-Rücken-Beckenboden, Ganzkörperkräftigung**

Wir wärmen uns mit leichten Aerobic Übungen auf. Mit anspruchsvollen Gleichgewichtsübungen trainieren wir die Tiefenmuskulatur. Der Unterkörper wird mit einbeinigen Kniebeugen gekräftigt. Diese werden oft mit Übungen für den Oberkörper kombiniert. Auf der Matte folgen eine Reihe an Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden, die den gesamten Körper kräftigen. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Dieser Kurs ist nicht für Menschen mit Osteoporose geeignet.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

**24130550R** NEU  
Veronica Heiß  
14x Fr. 08.03.2024 - 12.07.2024, 10:15 - 11:15  
Seniorenzentrum „Am Rosengarten“, Mehrzweckraum EG, Bondorf, Hindenburgstraße 2  
Gebühr: 67,00 €, Anmeldung über die vhs-Bondorf. [www.vhs-bondorf.de](http://www.vhs-bondorf.de). Es gelten die AGB der durchführenden vhs

**Core - Training mit Vakuumtraining**

Tiefenmuskulatur stärken  
Ziel dieses Kurses ist die Stärkung der Körpermitte, insbesondere der Tiefenmuskulatur. (Beckenboden, Bauch und Rücken). Mit schwungvollen Aerobic-Bewegungen wärmen wir uns auf. Es folgen anspruchsvolle Gleichgewichtsübungen zur Stabilität. Das anschließende Training auf der Matte kombinieren wir mit der Atmung, so dass tiefere Schichten aktiviert werden. Mit dem Vakuum-Training erzeugen wir einen zusätzlichen Zug, der unsere Mitte stark macht. Weitere Infos auf <https://veronicaheiss.de/vakuum>. Dieser Kurs ist nicht für Menschen mit Osteoporose geeignet.  
Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen (falls gewünscht)

**24132440CR**  
Veronica Heiß  
14x Fr. 08.03.2024 - 12.07.2024, 09:00 - 10:00  
Seniorenwohnanlage Ergenzinger Str. 24 Bondorf, Mehrzweckraum  
Gebühr: 77,00 €, Anmeldung über vhs Bondorf. [www.vhs-bondorf.de](http://www.vhs-bondorf.de) Es gelten die AGB der durchführenden vhs.

Bitte für nachfolgende Yoga-Kurse beachten: Yogamatte, kleines Kissen (falls gewünscht) mitbringen.

**YinYoga - Zeit für Dich**

In diesem sanften und erholsamen Yogakurs nehmen wir uns Zeit, um den Stress des Alltags loszulassen und neue Kraft zu tanken. Wir stärken unseren Körper, unsere Faszien werden geschmeidiger, Verspannungen können sich lösen und unser Geist kann zur Ruhe kommen.

**24131040R**  
Larissa Berenice Hohenstein  
14x Fr. 15.03.2024 - 19.07.2024, 19:45 - 21:15  
Schönstatt-Zentrum Liebfrauenhöhe, Gertraud-Haus, Musik-/Gymnastikraum, Ergenzingen, Liebfrauenhöhe 5  
Gebühr: 131,60 €

**24131041R**  
Larissa Berenice Hohenstein  
14x Do. 14.03.2024 - 18.07.2024, 19:45 - 21:15  
Schönstatt-Zentrum Liebfrauenhöhe, Gertraud-Haus, Musik-/Gymnastikraum, Ergenzingen, Liebfrauenhöhe 5  
Gebühr: 131,60 €

**Sanfte Stärke mit Vinyasa Yoga**

Dieser sanfte Yogastil stärkt und mobilisiert, dehnt auf sanfte Weise den ganzen Körper, schützt unsere Gelenke und hilft Stress aus Beruf und Alltag abzubauen. Dieser Kurs eignet sich auch ideal für Menschen mit Schmerzen und Einschränkungen im Bewegungsapparat.

**24131043R**  
Larissa Berenice Hohenstein  
14x Di. 12.03.2024 - 09.07.2024, 18:00 - 19:30  
Schönstatt-Zentrum Liebfrauenhöhe, Gertraud-Haus, Musik-/Gymnastikraum, Ergenzingen, Liebfrauenhöhe 5  
Gebühr: 131,60 €

**Kraftvolles, dynamisches Vinyasa Yoga**

Dieser kraftvolle Yogastil stärkt und mobilisiert den Körper. Durch kraftvolle, dynamische und statische Haltungen können wir Stress und Anspannung entgegenwirken. Ideal für Menschen, die sich gerne fordern möchten und schon Erfahrung im Yoga haben.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen und eine Decke (falls gewünscht)

**24131049R**  
Larissa Berenice Hohenstein  
14x Do. 14.03.2024 - 18.07.2024, 18:00 - 19:30  
Schönstatt-Zentrum Liebfrauenhöhe, Gertraud-Haus, Musik-/Gymnastikraum, Ergenzingen, Liebfrauenhöhe 5  
Gebühr: 131,60 €

**Kraftvoller Vinyasa Flow**

Dieser kraftvolle Yogastil stärkt und mobilisiert, und entspannt Körper, Geist und Seele. Durch kraftvolle dynamische und statische Haltungen stärken wir den Körper und können so Anspannung und Stress loslassen und in einen entspannten Gefühlszustand kommen. Auch für Yoga-Neulinge und Anfänger\*innen geeignet.

**24131047R** NEU  
Larissa Berenice Hohenstein  
14x Fr. 15.03.2024 - 19.07.2024, 18:00 - 19:30  
Schönstatt-Zentrum Liebfrauenhöhe, Gertraud-Haus, Musik-/Gymnastikraum, Ergenzingen, Liebfrauenhöhe 5  
Gebühr: 131,60 €

**Klangmeditation**

Gönnen Sie sich ein heilsames Stündchen für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich mit Hilfe von Klängen in einen Zustand der tiefen Ruhe und Entspannung führen. Nehmen Sie Kraft, Gelassenheit und Inspiration mit in Ihren Alltag. Auch körperliche Verspannungen können durch die Schwingung der Töne gelockert werden.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen.

**24131225R**  
Heike Wössner  
Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 - 20:00  
Evangelische Kirche Ergenzingen, Gemeinderaum (hinten der Kirche), Königsbergerstr. 45  
Gebühr: 60,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**24131226R**  
Heike Wössner  
Donnerstag, 16.05.2024, 18:30 - 20:00  
Evangelische Kirche Ergenzingen, Gemeinderaum (hinten der Kirche), Königsbergerstr. 45  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Neurozentriertes Training**

So trainierst du Gleichgewicht u. Stabilität Was können wir tun, um unsere Körperhaltung zu verbessern? Unser Gleichgewicht trainieren! Der Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Gleichgewicht ist vielen nicht bewusst und nur

wenige wissen um das unglaubliche Potenzial, das man mit gezieltem Gleichgewichtstraining ausschöpfen kann.  
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk und bequeme Kleidung.

**24132246R** NEU  
Bernhard Fielner  
Samstag, 22.06.2024, 16:00 - 17:00  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**24132247R** NEU  
Bernhard Fielner  
Samstag, 16.03.2024, 09:30 - 10:30  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Drums alive**

Drums alive ist eine tolle Kombination mit Pezzi-Ball und Trommelstöcken. Trommeln macht Spaß, steigert die Herzfrequenz und die Durchblutung, löst Verspannungen, verbindet rechte und linke Gehirnhälfte und steigert so die Konzentration. Drums alive kombiniert Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Rücken mit einfachen Bewegungselementen. Eine abwechslungsreiche Stunde, die Stress abbaut und Glückshormone freisetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

**24132413CR**  
Bernhard Fielner  
Samstag, 16.03.2024, 10:30 - 11:30  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**24132414CR**  
Bernhard Fielner  
Samstag, 22.06.2024, 17:00 - 18:00  
Grundschule Ergenzingen, Turnhalle, Königsberger Str. 50  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Reparatur-Café Ergenzingen** NEU  
Reparieren statt Wegwerfen

Wir treffen uns in der Regel einmal im Monat, um defekte Gegenstände des Alltags gemeinsam unter fachkundiger Anleitung zu reparieren. Es können tragbare Gegenstände aus Holz oder Metall sein, mechanische Geräte, Fahrräder, Elektrokleingeräte, Handys und Computer, Haushaltsgeräte oder Textilien. Die Aktivitäten des Reparatur-Cafés finden ehrenamtlich und auf Spendenbasis statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Weitere Termine werden noch in den Medien bekannt gegeben.

**Gemeinschaftsschule Ergenzingen, Mensa**  
**Mittwoch, 13.03.2024, 17:00**  
**Mittwoch, 08.05.2024, 17:00**

**Ihr Optiker in Ergenzingen**  
[www.augenblicke-optik.de](http://www.augenblicke-optik.de)

100%  
UV-Schutz &  
weniger Blaulichtstrahlung

KODAK UVBlue Lens

Klares und scharfes Sehen ist für uns selbstverständlich. KODAK UVBlue Lens filtert zudem hochenergetisches Blaulicht und schützt vor UV-Strahlung. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!

Ults - Eberstein - Str. 18  
72108 Rottenburg - Ergenzingen  
Tel. 07457 - 930475

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

Online anmelden unter [www.vhs-rottenburg.de](http://www.vhs-rottenburg.de)

**Vegetarisch genießen**

Leckeres vegetarisches Büffet aus dem Bio-Garten im Juli mit Gemüse, Kräutern und Obst. Wir bereiten mit den Gartenschätzen z.B. Vorspeise, Suppe, verschiedene Gemüsevariationen, Bratlinge, Salat und ein Dessert zu. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, kleine Gefäße für Kostproben.

**24135115R**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u. Naturpädagogin  
Donnerstag, 11.07.2024, 19:00 - 22:00  
Gemeinschaftsschule im Gäu, Küche, Ergenzingen, Kornstraße 25  
Gebühr: 50,00 €, zzgl. 15 € für Lebensmittel inkl. Rezeptheft

NEU

**Rosenküche**

Essbare Blüten bereichern die orientalische und asiatische Küche schon seit vielen Jahren, doch inzwischen lassen sich auch in unseren Breiten raffinierte Rezeptideen finden. Unser Rosenmenü besteht aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Im Kurs erhalten Sie Tipps zur gesunden Ernährung sowie Informationen zur Verwendung und Verarbeitung gesunder Lebensmittel. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Schüsseln mit Deckel

**24135120R**

Claudia Sandler, Floristin, Wildpflanzenpädagogin  
Donnerstag, 13.06.2024, 18:00 - 21:00  
Gemeinschaftsschule im Gäu, Küche, Ergenzingen, Kornstraße 25  
Gebühr: 41,00 €, inklusive 20,00€ Lebensmittelkosten

NEU

**Sprachen**

**A1 - Italienisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs eignet sich für Kursteilnehmer\*innen, die diese melodische, schöne Sprache und eine wunderbare Kultur kennenlernen wollen. Lehrwerk: Insieme A1. ISBN.978-3-06-020157-0 Lektion 5 Option 1  
Bitte erwerben Sie das Lehrwerk erst nach dem ersten Kurstermin.

**24140903R**

Piera Fabbri-Kranz  
9x Mo. 04.03.2024 - 13.05.2024, 17:30 - 19:00  
Schönstattzentrum Liebfrauenhöhe, Getraud-Haus, Klassenzimmer 1, 1.OG, Ergenzingen, Liebfrauenhöhe 5  
Gebühr: 96,00 €

**Italienisch A2**

Italienisch mit Grundkenntnissen  
Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits gute Grundkenntnisse haben oder wieder einsteigen wollen. Lehrbuch: Insieme A2 ab Lektion 3  
Insieme A2-ISBN978-3-06-020161-7  
Bitte erwerben Sie das Lehrwerk erst nach dem ersten Kurstermin.

**24140915R**

Piera Fabbri-Kranz  
9x Mo. 04.03.2024 - 13.05.2024, 19:00 - 20:30  
Schönstattzentrum Liebfrauenhöhe, Getraud-Haus, Klassenzimmer 1, 1.OG, Ergenzingen, Liebfrauenhöhe 5  
Gebühr: 96,00 €

**Englisch: A2.1 Refresher Course**

Wiederholen, Vertiefen und Reaktivieren steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Dabei sprechen wir so viel Englisch wie nur möglich.

Lehrbuch: Easy English A2.1, ab Lektion 1

**24142247RC**

Maria Bloching  
10x Mi. 13.03.2024 - 19.06.2024, 18:00 - 19:30  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Raum 1, Gäustraße 53  
Gebühr: 116,00 €

**Spanisch A1.1: Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, erste Sprachkenntnisse zu lernen, um sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf Konversationsübungen, Grammatik und Wortschatz.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1

**24142249RC**

Maria Bloching  
10x Mi. 13.03.2024 - 19.06.2024, 19:45 - 21:00  
Bürger- u. Vereinshaus Bahnhof Ergenzingen, Raum 1, Gäustraße 53  
Gebühr: 97,00 €

NEU

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**BETRIEBSEINRICHTUNG**  
**SOFORT.DE**

Stahlmöbel • Containereinrichtung • Wohnhomeinrichtung • Büromöbel • Betriebseinrichtung • Tische • Sitzmöbel • Sozialraumeinrichtungen • Holz-Kindergartenmöbel • Büroorganisation • Lagertechnik

Wir sind der zuverlässige Partner für Ihre Betriebseinrichtung. Mit Spitzenqualität zu Spitzenpreisen. Mit kürzesten Lieferzeiten und einem zuverlässigen Kundenservice für all Ihre Fragen. Wir sind die Experten, denen Sie vertrauen dürfen.



Utta-Eberstein-Straße 25/1 • 72108 Rottenburg am Neckar • [www.betriebseinrichtung.de](http://www.betriebseinrichtung.de) • Tel: 07457 / 93818-00



**Eckenweiler**

**Make-up Tipps für die Reife Haut**

Make-Up kann durchaus „kleine Wunder“ vollbringen. Richtig aufgetragen, kann es uns wacher, schlanker und ja, sogar jünger aussehen lassen! Mit den passenden Farben und richtigen Schminktechniken werden Sie attraktiver, jünger und vitaler aussehen. Im Kurs bekommen Sie die Anleitung für ein schmeichelndes typgerechtes Make-Up gezeigt. Sie werden überrascht sein wie einfach es ist, mit wenig Aufwand und kleinen Tricks ihr Gesicht zum Strahlen zu bringen. Bitte mitbringen: Standspiegel und falls vorhanden Schminkpinsel (für Make-up, Augen und Lippen). Bei Bedarf sind die Pinsel auch im Kurs käuflich zu erwerben.

**24120932W**

Heike Weigold, Visagistin  
Samstag, 13.04.2024, 09:30 - 12:30  
Dorfhaus Eckenweiler, Mehrzweckraum, Zugang über den roten Anbau der Verwaltungsstelle, Weitenburger Str. 11  
Gebühr: 31,00 €, (inkl. 9,00 € Materialkosten)

NEU

**Hailfingen**

**Rund um den Bärlauch**

Bärlauch und seine vielfältige Verwendung. Kräuterkunde, Leckeres aus der Bärlauchküche, Herstellen von Essig, Kräutersalz u.a. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, 4 Schraubdeckelgläser 200 bis 400 ml, Kugelschreiber, Klebe-Etiketten. Ein zusätzliches Rezept Script kann vor Ort für 3,00 € erworben werden.

**24135007F**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u. Naturpädagogin  
Freitag, 19.04.2024, 19:00 - 22:00  
Mehrzweckhalle Foyer, Friedensstr. 30, 72108 Rottenburg-Hailfingen  
Gebühr: 35,40 €, (inkl. 12,00 € Materialkosten)

NEU

**Wildkräuterbalsam selbst gemacht**

In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung einer Wildkräutersalbe auf Ölbasis und einer Creme mit Pflanzenölen, Pflanzenwasser usw.. Bitte mitbringen: 2 unterschiedlich große Schüsseln aus Glas oder Edelstahl, 1 Teigschaber, 1 kleinen Schöpflöffel, 1 Holzkochlöffel, 1 kleinen Schneebesen, Geschirrtuch, Schürze, 1 Glas mit Schraubdeckel, 2 - 3 Leere Cremedosen oder kleine Gläser, Messer, Schneidebrett, Klebe-Etiketten, Kugelschreiber, Papier.

**24135116F**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u. Naturpädagogin  
Freitag, 28.06.2024, 19:00 - 22:00  
Mehrzweckhalle Foye Hailfingen  
Gebühr: 31,00 €, Inkl. Rezeptheft

NEU

**Bad Niedernau**

**Yoga**

Schenke Dir durch Yoga Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude. Klopfmassage, Yogaübungen (Asanas) und geführte Tiefenentspannung, bilden ein vielseitiges Gesamtkonzept. Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen (Rolle), bequeme Kleidung und warme Socken.

**24131002U**

Christina Hörburger, Ayurvedische Yogalehrerin und Lach-Yoga-Leitern  
10x Di. 05.03.2024 - 04.06.2024, 19:00 - 20:30  
Kilian-von-Steiner-Schule Bad Niedernau, Bürgersaal, Marienbergstraße 9  
Gebühr: 102,00 €

**FitnessMix**

Ein Mix aus Bewegung, Kräftigung, Koordination und Entspannung zu motivierender Musik. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

**24130550U**

Birgit Nadler  
7x Do. 07.03.2024 - 02.05.2024, 19:15 - 20:15  
Kilian-von-Steiner-Schule Bad Niedernau, Bürgersaal, Marienbergstraße 9  
Gebühr: 52,00 €

**Qigong im Park**

Im morgendlichen Park beginnen wir mit sanften Lockerungen und Atemübungen gelöst und voller Energie den Tag.

**24134111U**

Ute Wörz  
5x Do. 13.06.2024 - 11.07.2024, 08:30 - 09:30  
Treffpunkt: Parkplatz am Kurpark Bad Niedernau  
Gebühr: 39,00 €

NEU

**Baisingen**

**Keramik nach Feierabend**

Windlichter und Schalen herstellen, das Modellieren von Figuren nach mitgebrachten Vorlagen - all das kann in diesem Kurs realisiert werden. Dabei lernen die Kursteilnehmenden verschiedene Aufbau- und Dekortechniken. Auch persönliche Ostergeschenke können entstehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze

**Frühjahrskurs**

**24120810G**

Siegrid Weston  
4x Do. 07.03.2024 - 11.04.2024, 18:00 - 20:15  
Baisingen Atelier Weston, Paul-Lincke-Str. 7  
Gebühr: 86,00 €, ab 7 TN 72,00€  
Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

**Sommerkurs**

**24120818G**

Siegrid Weston  
4x Mi. 03.07.2024 - 24.07.2024, 18:00 - 20:15  
Baisingen Atelier Weston, Paul-Lincke-Str. 7  
Gebühr: 86,00 €, ab 6 TN 72,00€  
Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

**Hatha Yoga**

Der Wechsel aus Bewegung und Entspannung im Hatha-Yoga entlastet von der Hektik in Beruf und Alltag und löst den Stress, der Körper wird gedehnt und gekräftigt. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

**24131020G**

Sabine Koch  
10x Mi. 06.03.2024 - 26.06.2024, 18:15 - 19:45  
Rathaus Baisingen, Schloss-Saal, Schloßstraße 1  
Gebühr: 110,00 €

NEU

**Papagena und Papageno - Vögel aus Ton**

Eltern-Kind-Workshop ab 5 Jahren  
Lustige Vögel aus Ton - ein Angebot für Kinder, Eltern, Großeltern und Paten. Ton ist ein idealer Werkstoff für Groß und Klein. Viele Gestaltungsmöglichkeiten ergeben sich durch das Material. Gemeinsam erschaffen und erleben steht diesem Workshop im Vordergrund. Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze

**24182604G**

Siegrid Weston  
06.03.2024 - 20.03.2024  
Mittwoch, 06.03.2024 u. 20.03.2024, 15:00 - 17:15  
Grundschule Baisingen, Werkraum, Kaiserstr.6  
Gebühr: 48,00 €, Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

**Orlando und Otilie Gartenwichtel aus Ton**

Eltern - Kind - Workshop ab 5 Jahren  
Miteinander Zeit verbringen und kreativ arbeiten. Gemeinsam eine Idee entwickeln und daraus ein Werk entstehen lassen, ist eine wunderbare Erfahrung für Groß und Klein. Die beiden lustigen Gartenwichtel „Orlando und Eleonore“ entstehen im Kurs. Bitte mitbringen: Malkittel oder Schürze

**24182605G**

Siegrid Weston  
24.04.2024 - 08.05.2024  
Mittwoch, 24.04.2024 u. 08.05.2024, 15:00 - 17:15  
Grundschule Baisingen, Werkraum, Kaiserstr.6  
Gebühr: 48,00 €, Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (5,00 € pro kg/pro Brand)

NEU

**Dozentin / Dozent an unserer vhs werden**

Wir nehmen gern innovative Lehrangebote neu in unser Programm auf.

**Wenn Sie**

- Interesse und Freude haben Ihre Fachkenntnisse und einschlägigen Fertigkeiten an andere weiterzugeben,
- über entsprechende Ausbildungen verfügen
- und idealerweise auch schon Praxis als Kursleitung besitzen,

setzen Sie sich mit unserem zuständigen Mitarbeitenden in Verbindung.

Koordination  
Ergenzingen-Eckenweiler-Hailfingen:  
**Annette.Dettling@vhs-rottenburg.de**  
**07472 / 9833-44**

Alle anderen Ortsteile/Nachbargemeinden:  
**Alexandra.Zimmerer@vhs-rottenburg.de**  
**07472 / 9833-45**

## Kiebingen

**Atelierbesuch bei Ralf Ehmann**

Der bekannte Rottenburger Künstler Ralf Ehmann öffnet seine Ateliertüren und lässt Kunstinteressierte teilhaben an seinen aktuellen Schaffensprozessen. Beim Besuch erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in seine Mal-, Skulptur- und Druckgrafikwerkstatt. Materialien werden gestellt.

**24120001K**

Ralf Ehmann  
Mittwoch, 19.06.2024, 19:00 - 20:00  
Atelier Ralf Ehmann Kiebingen, Kiebingenstr. 19  
Gebühr: 5,00 € nicht ermäßigbar

NEU

**Zumba®**

Zumba® ist ein lateinamerikanisches Tanz- und Fitnessworkout. Es kombiniert Latinorhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Training voller Spaß.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe

**24120525K**

Lorena Schirmer  
10x Mi. 06.03.2024 - 12.06.2024, 20:00 - 21:00  
Sülchgauhalle Kiebingen, Kl. Turnhalle, Im Unterdorf 28  
Gebühr: 72,00 €

**Yoga**

Yoga ist ein ganzheitlicher, vielseitiger Weg zur Entwicklung des Menschen.

Es dient dazu körperliche Gesundheit, geistiges Wachstum, Ausgeglichenheit, emotionale und seelische Erfüllung zu finden. Eine Unterrichtseinheit gliedert sich in folgende Schritte:

- Meditation
  - Aufwärmübungen des ganzen Körpers
  - Atemübungen
  - Praktizieren der verschiedenen Asanas (Übungen)
  - (Selbstmassage des eigenen Körpers, auf Wunsch der Teilnehmer)
  - Ruhe- und Entspannungsphase
- Bitte mitbringen: Yogamatte, eventuell Kissen und Decke

**24131009K**

Thi To Nga Eipper  
9x Mi. 06.03.2024 - 05.06.2024, 09:00 - 10:30  
Vereinsraum, Grundschule Kiebingen, Vorstadtstr. 31  
Gebühr: 104,00 €

**Spiel und Bewegung**

für Eltern und Kind (3 - 5 Jahre)

Gesunde und altersgemäße Bewegung fördert die Koordination und die Beweglichkeit Ihrer Kinder und macht ihnen Spaß.

**24183104K**

Roland Kurz  
11x Fr. 08.03.2024 - 21.06.2024, 14:45 - 15:45  
Sülchgauhalle Kiebingen, Kl. Turnhalle, Im Unterdorf 28  
Gebühr: 78,00 €

NEU

**Spiel und Bewegung**

für Eltern und Kind (1,5 - 3 Jahre)

Gesunde und altersgemäße Bewegung fördert die Koordination und die Beweglichkeit Ihrer Kinder und macht ihnen Spaß.

**24183105K**

Roland Kurz  
11x Fr. 08.03.2024 - 21.06.2024, 15:45 - 16:45  
Sülchgauhalle Kiebingen, Kl. Turnhalle, Im Unterdorf 28  
Gebühr: 78,00 €

## Oberndorf

**Design- und Nähwerkstatt am Samstag**

An einem Samstag beschäftigst du dich mit den wichtigsten Themen aus der Textil- und Modewelt. Du erfährst, wie man eine Nähmaschine rundum im Haushalt nutzen kann. Du nähst stilvolle Accessoires und lernst wie man Kleidungsstücke anpassen oder ändern kann. Du sammelst Ideen, wie man ein Kleidungsstück stilvoll personalisieren kann. Für den Workshop braucht man keine Vorkenntnisse mitzubringen. Bitte mitbringen: Stoffe und Stoffreste, Kleidungsstücke, die du ändern, anpassen bzw. reparieren möchtest, farblich passende Nähgarne, Stoffschere, Lineale, Stifte, Schneidkreide, Stecknadeln, Maßband, Nähmaschinen, eventuell Knöpfe, Reißverschluss, Nähmaschine (wenn keine Nähmaschine mitgebracht werden kann, bitte bei der Anmeldung angeben)

**24120910D**

Irina Hagel, Modedesignerin  
Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 12:00  
Rathaus Oberndorf, Sitzungssaal, Rottenburger Str. 26  
Gebühr: 36,00 €, Für die Kleingruppen mit 3 Personen. Ab 6 Personen beträgt die Gebühr 28,00€ (wenn keine Nähmaschine mitgebracht werden kann, bitte bei der Anmeldung angeben)

NEU

**Wildpflanzenführung mit anschließendem selbst hergestellten Imbiss**

Lernen Sie die Wildpflanzen des Sommers und ihre Verwendung in der Küche, in der Heilkunde oder als Pflegeprodukt kennen. Nach der Führung stellen wir z.B. leckere Brotaufstriche, Kräutersalz und vieles mehr zum Genießen her. Bitte mitbringen: 1 Schraubglas mit Deckel, Messer, Schneidebrett, Besteck, Teller, Becher, 3 Plastikschüsseln (ca. 15 - 20 cm Durchmesser), Ein zusätzliches Pflanzenskript kann vor Ort für 3,00 € erworben werden.

**24135009D**

Anneliese Braitmaier, Kräuter- u: Naturpädagogin  
Freitag, 03.05.2024, 18:00 - 21:00  
Treffpunkt: Parkplatz am Festplatz Oberndorf, Wendelsheimer Str. 51  
Gebühr: 32,00 €, (inkl. 8,00 € Materialkosten)

NEU

**Naturgenuss mit abschließender Klangmeditation**

in der Tannenrainkapelle in Oberndorf  
Gemeinsam wollen wir die wunderschöne Natur bei einer Wanderung (ca. 7 km) rund um den Märchensee bei Oberndorf genießen und mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen, Naturmeditationen und Stille ganz tief in die Natur eintauchen. Abschließend können wir bei einer Klangmeditation in der Tannenrainkapelle das Erlebte vertiefen und jede Zelle unseres Körpers mit Schönheit und Fülle erfüllen, ganz nach dem Vorbild der herrlichen Natur im Juni.  
Bitte mitbringen: Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk, Vesper, Sitzunterlage

**24131067D**

Heike Wössner  
Sonntag, 30.06.2024, 16:00 - 19:30  
Treffpunkt: Parkplatz am Festplatz Oberndorf, Wendelsheimer Str. 51  
Gebühr: 39,00 €

NEU

**Science-Kids: Naturwissenschaftliche Experimente für Grundschulkids**

Naturwissenschaftliche Experimente für Grundschulkids. An jedem Kurstag wollen wir etwas Neues erforschen und ausprobieren. Beim Experimentieren mit Gummibärchen und Kressesamen können die Kinder eigene Forschungs-ideen ausprobieren. Die Dozentin freut sich auf kreative Ideen. „Langzeitversuche“ dürfen mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: Mäppchen mit Schere und Buntstiften, 7 leere Joghurtbecher, 1 kleines Schraubdeckelglas

**24181103**

Rabea Randler  
3x Do. 18.04.2024 - 02.05.2024, 15:00 - 16:30  
Grundschule Oberndorf, Foyer, Eduard-Spranger-Str.17  
Gebühr: 42,00 €

NEU

## Impressum

Herausgeber:  
vhs und Musikschule Rottenburg am Neckar  
Sprollstraße 22  
72108 Rottenburg am Neckar

Tel: 07472 9833-0 / Fax: 07472 9833-11  
info@vhs-rottenburg.de  
info@musikschule-rottenburg.de

Layout:  
Thomas Di Paolo

Anzeigen:  
Susanne Weiß, Telefon 07472 9833-0

Auflage  
21.000 Exemplare

Verteilung:  
An alle Haushalte in Rottenburg a.N.,  
Hirrlingen, Neustetten, Starzach

Bildnachweis:  
Kati Eitling, wikipedia/wikimedia / Stock.XCHNG  
/ iStockphoto / shutterstock / pixabay / adobe  
stock / fotolia / Thomas Di Paolo / Steffen Schlüter  
/ Privat /  
Copyright 2024 © vhs Rottenburg am Neckar, für die Abbildungen bei Ihren jeweiligen Urhebern.  
Alle Rechte vorbehalten. Trotz sorgfältiger Prüfung übernehmen wir für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr.

## Seebronn

**Alpaka - Frühlingwanderung für Groß und Klein ab 6 Jahren**

Wanderung für Eltern mit Kind  
Eine wundervolle geführte Alpaka-Tour für Mama, Papa, Oma oder Lieblingstante mit Kind erwartet euch an diesem Nachmittag. Zu Beginn erfahrt ihr Interessantes über die Alpakas vom Hof und erhaltet eine kurze Einweisung. Dann darf jedes Erwachsenen-Kind-Paar mit einem Alpaka gemeinsam mit den anderen ab dem Hof auf Gras- und Feldwegen zur Wanderung aufbrechen. Auch während der Wanderung ist Zeit zum Fragen stellen.  
Bitte mitbringen: entsprechende Kleidung und Schuhe

**241800012B**

Sonja Fuhrer  
Freitag, 26.04.2024, 14:00 - 16:00  
Birkenhof Alpakas Seebronn, Bondorfer Straße 49  
Familiengebühr: 51,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

NEU

**Hatha Yoga**

Yoga kann von allen Menschen und in jedem Alter ausgeübt werden. Wer den Wunsch hat, Körper und Seele gesund zu erhalten, kann durch Yoga viel erreichen. Zeit- und Übungsaufwand sind gut investiert!  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

**24131003B**

Dorothea Schäfer  
15x Mo. 04.03.2024 - 08.07.2024, 09:20 - 10:20  
Sport- und Gemeindehalle Seebronn, Gymnastikraum, Achalmstraße 22  
Gebühr: 102,00 €

**24131004B**

Dorothea Schäfer  
15x Mo. 04.03.2024 - 08.07.2024, 10:30 - 11:30  
Sport- und Gemeindehalle Seebronn, Gymnastikraum, Achalmstraße 22  
Gebühr: 102,00 €

**24131005B**

Dorothea Schäfer  
15x Mo. 04.03.2024 - 08.07.2024, 18:30 - 20:00  
Sport- und Gemeindehalle Seebronn, Gymnastikraum, Achalmstraße 22  
Gebühr: 153,00 €

**24131006B**

Dorothea Schäfer  
15x Mo. 04.03.2024 - 08.07.2024, 20:00 - 21:00  
Sport- und Gemeindehalle Seebronn, Gymnastikraum, Achalmstraße 22  
Gebühr: 102,00 €

**Ausgleichsgymnastik für Frauen**

Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Muskulatur lockern und kräftigen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit tun wollen. Der Beckenboden wird trainiert und die Körperwahrnehmung verbessert. Der Kurs ist besonders für Menschen jenseits der Lebensmitte oder für Teilnehmerinnen geeignet, die sich nicht zu stark belasten wollen.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Handtuch und kleines Kissen.

**24132205B**

Gerda Fähmann  
12x Di. 05.03.2024 - 18.06.2024, 09:30 - 10:30  
Sport- und Gemeindehalle Seebronn, Gymnastikraum, Achalmstraße 22  
Gebühr: 96,00 €

**Qigong am Morgen**

Wir beginnen den Tag mit sanften Lockerungen und Atemübungen und starten gelöst und voller Energie in den Tag.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und warme Socken.

**24134112B**

Ute Wörz  
10x Fr. 08.03.2024 - 14.06.2024, 10:00 - 11:00  
Sport- und Gemeindehalle Seebronn, Gymnastikraum, Achalmstraße 22  
Gebühr: 79,00 €

NEU

**Schnupperkurs Gitarre**

für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen  
Wenn Sie erstmals das Gitarrenspiel ausprobieren wollen oder Ihr altes Hobby wiederbeleben möchten, oder wenn Sie Fragen haben, warum Sie mit Ihrer Selbstlernmethode nicht weiterkommen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erhalten in diesem Kurs einen fundierten Einstieg in die Gitarrenspieltechnik, sowohl für das Melodiespiel als auch für die Liedbegleitung. Bei Spaß und Interesse wird dieser Kurs im Anschluss an den Schnupperkurs fortgesetzt.  
Bitte mitbringen: Gitarre, Notenständer, Gitarrenschemel, Schreibzeug

**24121323B**

Daniela Fischer  
5x Mo. 11.03.2024 - 22.04.2024, 18:30 - 19:30  
Ehemaliger Kindergarten „Hintere Wiesen“ Gruppenraum, Seebronn  
Gebühr: 57,00 €, ab 5 Teilnehmenden 40,00 €

NEU

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten  
50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

## Wurmlingen

**Yoga**

Yoga ist ein ganzheitlicher, vielseitiger Weg zur Entwicklung des Menschen.  
Es dient dazu körperliche Gesundheit, geistiges Wachstum, Ausgeglichenheit, emotionale und seelische Erfüllung zu finden.

Eine Unterrichtseinheit gliedert sich in folgende Schritte:

- Meditation
  - Aufwärmübungen des ganzen Körpers
  - Atemübungen
  - Praktizieren der verschiedenen Asanas (Übungen)
  - (Selbstmassage des eigenen Körpers, auf Wunsch der Teilnehmer)
  - Ruhe- und Entspannungsphase
- Bitte mitbringen: Yogamatte, eventuell Kissen und Decke

**24131010M**

Thi To Nga Eipper  
7x Do. 07.03.2024 - 02.05.2024, 16:30 - 18:00  
Uhlandschule Wurmlingen, Emil-Hess-Saal (Mensgebäude), Hegelstraße 19  
Gebühr: 84,00 €

**Wirbelsäulengymnastik**

Verspannungen und Rückenschmerzen durch zu langes Sitzen oder schweres Tragen können sich vorbeugen lassen. Gelenkschonende Übungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und tragen zur allgemeinen Beweglichkeit bei. Hinweise helfen, die Wirbelsäule im (Arbeits-) Alltag zu entlasten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke.

**24132119M**

Susanne Seidel, Physiotherapeutin  
10x Do. 14.03.2024 - 04.07.2024, 18:00 - 19:00  
Uhlandschule Wurmlingen, Emil-Hess-Saal (Mensgebäude), Hegelstraße 19  
Gebühr: 76,00 €

## Weiler

**Fitness- und Ausgleichsgymnastik**

Durch die gymnastischen Übungen werden Verspannungen gelöst, der Rücken stabilisiert und die Haltung verbessert. Die allgemeine Beweglichkeit wird gesteigert. Sanfte Dehnübungen runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**24132213L**

Ursula Stöckle  
15x Mi. 06.03.2024 - 17.07.2024, 17:30 - 18:30  
Bürgerhaus Weiler, Großer Saal, Siebentälerstraße 10  
Gebühr: 102,00 €

## Hirrlingen

## Workshops

**Erste-Hilfe Workshop am Baby/ Kleinkind**

In einer Notfallsituation richtig zu reagieren kann Leben retten. Genau für solche Situationen am eigenen Baby/ Kleinkind oder Enkel werden die Teilnehmenden im Erste-Hilfe Workshop geschult. Wir besprechen und üben im Workshop folgende Notfallsituationen: Reanimation Baby/ Kleinkind, Verschlucken von Fremdkörper, Insektenstich, Zeckenbiss, Verbrennungen, Vergiftungen, Gehirnerschütterung, Fieberkrampf und vieles mehr..

**24180033H**

Gesundheits- und Krankenpflegerin Ramona Kurz  
Samstag, 09.03.2024, 13:00 - 17:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 49,00 €, (inkl. Handbuch zum Workshop) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Workshop:****Kinderkrankheiten natürlich lindern**

Ihr möchtet euer Kind mit bewährten Hausmittel und Homöopathie gut begleiten wenn es krank ist oder Beschwerden hat? Dies auf natürliche Weise beim Genesen unterstützen? Im Workshop erhaltet ihr Tipps zur Linderung von Linderung von Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen, wundem Po.

**24180036H**

Beckenboden Trainerin Ramona Kurz  
Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 12:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 25,00 €, (inkl. Handout) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Kochworkshop: Syrische Küche**

ursprünglich, vielfältig und köstlich Aus Damaskus, der ältesten Hauptstadt der Welt bereiten wir Gerichte aus frischen Zutaten, wie Gemüse, , Hähnchenfleisch, Olivenöl, Granatapfelsirup, und geheimen Gewürzmischungen zu. Es wird ein Augen- und Gaumenschmaus für jeden Geschmack. Wir bereiten Folgendes zu:  
- Das berühmteste Essen auf der syrischen Straße, (Shawarma) mit allen Geheimnissen des unverwechselbaren und originellen Geschmacks, zusätzlich zu Knoblauchcreme  
- Eine Beilage (Baba Ghanoush), geeignet für Vegetarier  
- Bei einem köstlichen gemeinsamen Mahl erfahren sie mehr über die syrische Kultur. Bei arabischem Kaffee, Tee und Leckereien mit traditioneller Damazener- Musik endet unsere kleine Reise nach Syrien

Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Essensbehälter, Getränke, gute Laune

**24135720H**

Hanadi Sabbourah  
Mohammad Khaled Takieddin  
Samstag, 20.04.2024, 14:00 - 18:00  
Grundschule Hirrlingen, Schulküche, Bietenhauser Str. 3  
Gebühr: 51,00 €, (inkl. 24,00 € Lebensmittelkosten)

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

## junge vhs

**Babymassagekurs**

( von der 6.-8. Lebenswoche bis zum aktiven Krabbelalter )  
Mit liebevoller und einfühlsamer Berührung können Eltern auf die Zukunft ihres Babys wesentlich Einfluss nehmen.

Die Babymassage fördert viele positive Effekte:  
- Verbesserung des Schlafverhaltens  
- Stärkung der Eltern-Kind Bindung  
- Stimulation von Kreislauf und Immunsystem  
- Linderung bei Blähungen und Koliken

**24186032H**

Babymassagekursleiterin Ramona Kurz  
5x Di. 05.03.2024 - 16.04.2024, 09:30 - 10:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 68,00 €, (inkl. Massageöl) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Yoga für Kids**

(3 - 6 Jahre)

Yoga eignet sich für Kinder aller Altersgruppen. Die erfahrene Dozentin setzt die Übungen kindgerecht, spielerisch und abwechslungsreich um. Yoga kann die Entspannung, die Konzentration, die Bewegungsfähigkeit und das Selbstvertrauen bei Kindern unterstützen.

Bitte mitbringen: Antirutsch-Socken, Decke, sportliche Kleidung

**24183130H**

Sandra Burkert, Kinder-Yogalehrerin  
5x Do. 14.03.2024 - 25.04.2024, 15:00 - 15:45  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kleiner Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 29,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Yoga für Kids**

(6 - 10 Jahre)

Kinderyoga eignet sich besonders, um den Stress, der durch den Leistungsdruck in der Schule entsteht, abzubauen und sich zu entspannen. Die erfahrene Dozentin setzt die Übungen kindgerecht, spielerisch und abwechslungsreich um. Yoga kann die Entspannung, die Konzentration, die Bewegungsfähigkeit und das Selbstvertrauen bei Kindern unterstützen.  
Bitte mitbringen: Antirutsch-Socken, Decke, sportliche Kleidung

**24183131H**

Kinder-Yogalehrerin Sandra Burkert  
5x Do. 14.03.2024 - 25.04.2024, 16:00 - 16:45  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 29,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Spiel, Bewegung und Spaß**

Komm mit ins Land der Bewegung - in der Turnhalle ist einiges los! Kinder lernen zum ersten Mal mit Unterstützung der Erwachsenen den Umgang mit kleinen und großen Geräten. Dabei wird den Kindern auch die Gelegenheit geboten, eigene Bewegungs- und Spielideen zu entwickeln.

**für Eltern und Kind (2 - 3 Jahre)****24183118H**

Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 16:00 - 16:45  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

**für Eltern und Kind (3 - 4 Jahre)****24183119H**

Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 16:45 - 17:30  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

**für Kinder (4 bis 5 Jahre)****24183120H**

Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 17:30 - 18:15  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 58,00 €

## Kinderschwimmkurse

**Info zu den Schwimmkursen:**

Mindestkörpergröße: 1,10 m  
Einlass: 10 Minuten vor Kursbeginn  
Der Eingang befindet sich hinter dem Gebäude an der Außentreppe im Untergeschoss.  
Bitte mitbringen: Badeschuhe, Bademantel, großes Handtuch

**Anmeldungen** zu den Schwimmkursen sind nur telefonisch möglich. Bitte melden Sie sich ab 13.03.2024 unter 07472 9833 33.

**Kinderschwimmen**

Grundlagen 1 (5 - 9 Jahre)

Auf spielerische Art und Weise werden die Kinder an das Wasser gewöhnt und es werden erste Kenntnisse zum Brustschwimmen vermittelt. Ziel: Angstfreies Bewegen im Wasser.

**24183238H**

Teo André Menne, Fabian Brommann  
12x Fr. 12.04.2024 - 19.07.2024, 14:00 - 14:45  
Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backstein-gebäude, Hintereingang, Bietenhauser Straße 3  
Gebühr: 108,00 €

**24183240H**

Teo André Menne, Fabian Brommann  
12x Fr. 12.04.2024 - 19.07.2024, 15:30 - 16:15  
Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backstein-gebäude, Hintereingang, Bietenhauser Straße 3  
Gebühr: 108,00 €

**Kinderschwimmen**

Grundlagen 2 (6 - 10 Jahre)

Voraussetzung: Die Kinder sollten bereits einen Anfängerkurs absolviert haben oder entsprechende Kenntnisse zur Wassergewöhnung und Grundkenntnisse zum Schwimmstil Brustschwimmen besitzen. Ziel ist es, das „Seepferdchen“ abzulegen.

**24183239H**

Teo André Menne, Fabian Brommann  
12x Fr. 12.04.2024 - 19.07.2024, 14:45 - 15:30  
Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backstein-gebäude, Hintereingang, Bietenhauser Straße 3  
Gebühr: 108,00 €

**24183241H**

Teo André Menne, Fabian Brommann  
12x Fr. 12.04.2024 - 19.07.2024, 16:30 - 17:15  
Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backstein-gebäude, Hintereingang, Bietenhauser Straße 3  
Gebühr: 108,00 €

**Kinderschwimmen**

Grundlagen 3 (6 - 10 Jahre)

In diesem Kurs werden die Grundlagen der verschiedenen Schwimmstile vermittelt. Voraussetzung: Die Kinder sollten das Seepferdchen abgelegt haben.

**24183242H**

Teo André Menne  
Fabian Brommann  
12x Fr. 12.04.2024 - 19.07.2024, 17:15 - 18:00  
Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backstein-gebäude, Hintereingang, Bietenhauser Straße 3  
Gebühr: 108,00 €

## Gesundheit

**Hatha Yoga**

in Ruhe und in Bewegung

Erleben Sie durch regelmäßige Yogapraxis die wohltuende Kraft für Bewegung und Haltung, die regulierende Wirkung auf innere Prozesse und die zunehmende Ausgeglichenheit im Denken und Fühlen.  
Bitte Yogamatte, warme Socken u. Decke mitbringen.

**24131060H**

Silke Krzonkalla  
10x Di. 05.03.2024 - 18.06.2024, 17:00 - 18:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 106,00 €

**24131061H**

N.N.  
10x Mi. 06.03.2024 - 12.06.2024, 09:00 - 10:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 106,00 €

**Klangmeditation**

Gönnen Sie sich ein heilsames Stündchen für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich mit Hilfe von Klängen in einen Zustand der tiefen Ruhe und Entspannung führen. Nehmen Sie Kraft, Gelassenheit und Inspiration mit in Ihren Alltag. Auch körperliche Verspannungen können durch die Schwingung der Töne gelockert werden.  
Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken und Decke und ggf. Kissen und Knierolle

**24131064H**

Heike Wössner  
Freitag, 22.03.2024, 18:00 - 19:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**24131065H**

Heike Wössner  
Freitag, 26.04.2024, 18:00 - 19:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 15,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Pilates**

Pilates ist ein figurformendes Trainingsprogramm, bei dem die Muskeln gekräftigt und gedehnt werden. Die Übungen werden bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt. Durch diesen Kurs wird die Körperhaltung und Koordination verbessert und ein kräftigeres Körperzentrum aufgebaut. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**24132312H**

Ines Geiger  
14x Di. 05.03.2024 - 09.07.2024, 18:45 - 19:45  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 101,70 €

**24132310H**

Ines Geiger  
14x Do. 07.03.2024 - 11.07.2024, 18:00 - 19:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 102,70 €

**24132311H**

Ines Geiger  
14x Fr. 08.03.2024 - 12.07.2024, 10:00 - 11:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 102,70 €

**Fitness-Cocktail auch für Männer**

Eine Kombination aus Kraft und Ausdauer, ein anspruchsvolles Workout zu mitreißender, aktueller Musik. Für alle, die Spaß an Bewegung haben. Nach einem kurzen Warm-Up wird die Kondition trainiert und die Muskulatur gekräftigt. Ein Stretching zu ruhiger Musik rundet die Stunde ab.

**24132290H**

Ines Geiger  
14x Do. 07.03.2024 - 11.07.2024, 17:00 - 18:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 102,70 €

**Gymnastik für Frauen**

Bei der Gymnastik für Frauen werden Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit aller Muskelgruppen trainiert. Durch einfache Bewegungselemente mit Musik steigern wir außerdem das Koordinationsvermögen und gehen zum Schluss in einen Entspannungsteil über.

**24132248H**

Roland Kurz  
11x Mi. 06.03.2024 - 19.06.2024, 19:15 - 20:00  
Eichenberghalle, Hirrlingen, Bietenhauser Straße 17  
Gebühr: 61,00 €

**Wassergymnastik**

Mit Spaß und Musik bewegen wir uns im Wasser, trainieren das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskulatur. Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichsgymnastik für Gesundheitsbewusste jeden Alters. Dank der besonderen Eigenschaften des Wassers ist die Belastung für die Gelenke bzw. die Wirbelsäule sehr gering.

**24132550H**

Roland Kurz  
11x Do. 07.03.2024 - 20.06.2024, 18:00 - 18:45  
Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backstein-gebäude, Hintereingang, Bietenhauser Straße 3  
Gebühr: 61,00 €

**24132551H**

Roland Kurz  
11x Do. 07.03.2024 - 20.06.2024, 17:00 - 17:45  
Grundschule Hirrlingen, Lehrschwimmbad im Backstein-gebäude, Hintereingang, Bietenhauser Straße 3  
Gebühr: 61,00 €

**Fit in der Schwangerschaft**

Schwangerschaft ist kein Grund, um auf Bewegung zu verzichten ... im Gegenteil: Viele typischen Schwangerschaftsbeschwerden lassen sich mit gezielten Übungen sanft und natürlich „behandeln“, bzw. beugen ihnen vor. Außerdem ist es für die Geburt von Vorteil fit zu sein. Zusammen mit anderen werdenden Müttern werden in der Gruppe Ganzkörperübungen durchgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, der Kräftigung der Rückenmuskulatur, der Beinmuskulatur und der Lockerung der Schulter-/Nackmuskulatur. Gerne könnt Sie ab der 12. SSW dabei sein. Bitte frage vorher Ihre Frauenärztin oder Hebamme, ob Sie am Kurs teilnehmen darfst!

**24180035H**

Beckenboden Trainerin Ramona Kurz  
5x Di. 05.03.2024 - 16.04.2024, 18:00 - 19:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 68,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Rückbildungskurs**

Dein Baby ist da und du möchtest deinen Körper wieder auf „Werkseinstellung“ zurücksetzen? Dann bist du im Rückbildungskurs genau richtig! Von den 5 Kursterminen, gerne mit Baby, sind 4 Indoor-Termine und 1 Outdoor-Termin geplant. Ab 6 Wochen nach einer spontanen Geburt und 8 Wochen nach dem Kaiserschnitt kannst du im Kurs mit dabei sein. Meditation, intensives Beckenbodentraining, Übungen für eine stabile Körpermitte, Entspannungsübungen für Schulter und Nacken etc. gehören zum Rückbildungsprogramm. Am 11.04.24 findet die Outdoor-Stunde mit Kinderwagen statt.

**24180034H**

Beckenboden Trainerin Ramona Kurz  
5x Do. 07.03.2024 - 18.04.2024, 09:30 - 10:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 68,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Erste-Hilfe Workshop am Baby/ Kleinkind**

Näheres siehe Seite 56.

**24180033H**

Gesundheits- und Krankenpflegerin Ramona Kurz  
Samstag, 09.03.2024, 13:00 - 17:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 49,00 €, (inkl. Handbuch zum Workshop) nicht ermäßigbar (außer KBC)

**Workshop: Kinderkrankheiten natürlich lindern**

Näheres siehe Seite 56.

**24180036H**

Beckenboden Trainerin Ramona Kurz  
Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 12:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Gr. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 25,00 €, (inkl. Handout) nicht ermäßigbar (außer KBC)

## Sprachen

**Englisch: A2.1 Refresher Course**

Wiederholen, Vertiefen und Reaktivieren steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Dabei sprechen wir so viel Englisch wie nur möglich.  
Lehrbuch: Easy English A2.1, ab Lektion 1

**24142247H**

Maria Bloching  
10x Do. 14.03.2024 - 20.06.2024, 18:00 - 19:30  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 116,00 €

**Spanisch A1.1: Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, erste Sprachkenntnisse zu erlernen, um sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf Konversationsübungen, Grammatik und Wortschatz.  
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1

**24142248H**

Maria Bloching  
10x Do. 14.03.2024 - 20.06.2024, 19:45 - 21:00  
Bürgerhaus Hirrlingen, Kl. Raum, 1. OG, Beim Schloss 4  
Gebühr: 97,00 €

Neustetten

**Yoga-Pilates-Mix**

Dieser Kurs bietet einen Mix aus Yoga und Pilates. Dynamische Yogaübungen wechseln sich ab mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Indem wir sowohl Kraft als auch Beweglichkeit schulen, entwickeln wir Stabilität und Balance.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke u. warme Socken.

**24131005N**

Daniela Totaro  
15x Fr. 08.03.2024 - 19.07.2024, 10:30 - 11:30  
Stäbellehalle Remmingsheim, Neustetten-Remmingsheim, Schwarzwaldstraße 40  
Gebühr: 110,00 €

**Hatha Yoga**

Der Wechsel aus Bewegung und Entspannung im Hatha-Yoga entlastet von der Hektik in Beruf und Alltag und löst den Stress, der Körper wird gedehnt und gekräftigt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke.

**24131021N**

Sabine Koch  
10x Mo. 04.03.2024 - 05.06.2024, 20:00 - 21:30  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 110,00 €

NEU

**Funktions- und Rückengymnastik**

Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Hinweise helfen, die Wirbelsäule und den Körper im (Arbeits-)Alltag zu entlasten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke.

**24132105N**

Hartmuth Mergner  
16x Mi. 06.03.2024 - 24.07.2024, 09:30 - 10:30  
Stäbellehalle Remmingsheim, Neustetten-Remmingsheim, Schwarzwaldstraße 40  
Gebühr: 116,00 €

**FunTone**

Ein abwechslungsreiches und funktionelles Training für den ganzen Körper. Genau das Richtige, wenn du schnell und sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen möchtest. In Intervallen von 45 Sekunden werden alle Muskelketten im Körper auf unterschiedliche Art und Weise beansprucht. Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden im FunTone Koordination, Schnelkraft, Stabilität und Beweglichkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe

**24134112N**

DTB Trainerin Group Fitness und FunTone Instructor Yvonne Volle  
14x Di. 05.03.2024 - 02.07.2024, 20:00 - 21:00  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 110,00 €

**Vietnamesische Kampfkunst**

und Selbstachtung ab 7 Jahren  
Vovinam ist eine vielseitige Kampfkunst, die Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit genauso fördert wie Konzentration und Selbstvertrauen. Neben Fitness und Koordination steht die Selbstverteidigung im Vordergrund. Wir begleiten unsere Schüler\*innen langfristig und individuell auf dem Weg zu ihrem Ziel.

**24183103N**

Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 18:00 - 19:00  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 96,50 €

**24183104N**

Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
17x Mo. 04.03.2024 - 22.07.2024, 17:30 - 18:30  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 109,00 €

**Vietnamesische Kampfkunst**

und Selbstachtung ab 14 Jahren  
Infotext siehe oben.

**24183101N**

Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
15x Do. 07.03.2024 - 18.07.2024, 19:00 - 20:30  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 141,50 €

**24183102N**

Christian Wecke, Vovinam-Trainer  
17x Mo. 04.03.2024 - 22.07.2024, 18:30 - 20:00  
Grundschule Wolfenhausen, Turnhalle, Neustetten-Wolfenhausen, Schulstraße 4  
Gebühr: 160,00 €

**Es liegt mir auf der Zunge  
Gedächtnisfitness**

„Wo liegt mein Schlüssel? Was wollte ich gerade im Keller holen? Was wollte ich noch sagen?“... Dass unser Körper regelmäßig Bewegung braucht, um gesund und leistungsfähig zubleiben, ist uns allen bekannt. Aber auch unsere Gehirnzellen lassen sich genauso wie die Muskeln trainieren! In diesem Kurs werden wir unseren Geist auf unterschiedlichste Weise mit Witz und Fantasie herausfordern. Lassen Sie sich faszinieren von der Vielfalt der Übungen und den Fähigkeiten Ihres Gehirns!  
Bitte mitbringen: Stift, Papier bzw. DinA4 Schnellhefter, Trinken

**24131337N**

Annette Rosner, Geburtsvorbereiterin und ganzheitliche Gedächtnistrainerin  
06.03.2024 - 10.04.2024  
Mittwoch, 06.03., 13.03., 20.03.2024, 10:00 - 11:30  
Remmingsheim, Bürgerhaus, Hauptstraße 50  
Gebühr: 53,00 € nicht ermäßigbar (außer KBC)

NEU

Starzach

**Fit und etwas mehr! 50 plus**

Ein vielseitiges Bewegungsprogramm trainiert Herz und Kreislauf, sorgt für mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden und ist damit Ausgleich für den alltäglichen Stress.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**24132207T**

Eva Henne  
12x Do. 07.03.2024 - 27.06.2024, 19:30 - 20:15  
Bürgerhaus Bierlingen, Vereinsraum EG, Starzach-Bierlingen, Hauptstraße 11  
Gebühr: 66,00 €

**Gitarre Liedbegleitung für Anfänger\*innen**

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die gerne einfache Lieder auf der Gitarre begleiten möchten. Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Gitarre sollte vorhanden sein. Der Kursleiter berät Sie gerne (Tel.: 0170 3062064).

Bitte mitbringen: Notenständer und Fußbänke (falls vorhanden).

**24121323T**

Horst Köhler  
8x Di. 12.03.2024 - 14.05.2024, 18:15 - 19:00  
Mehrzweckhalle Wachendorf, Vereinsraum, Starzach-Wachendorf, Imnauer Straße 50  
Gebühr: 72,00 €, ab 5 Teilnehmenden 56,00 €

**Gitarre Liedbegleitung für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Spieler\*innen, die vielleicht schon einmal einen Kurs gemacht haben. Es sollten ein paar einfache Akkorde und Schlagmuster oder Pickings bekannt sein. Daran wollen wir anknüpfen und weiter arbeiten. Notenkenntnisse sind nicht nötig, aber natürlich von Vorteil. Eine Gitarre sollte vorhanden sein. Der Kursleiter berät Sie gerne (Tel.: 0170 3062064).

Bitte mitbringen: Notenständer und Fußbänke (falls vorhanden).

**24121329T**

Horst Köhler  
8x Di. 12.03.2024 - 14.05.2024, 19:00 - 19:45  
Mehrzweckhalle Wachendorf, Vereinsraum, Starzach-Wachendorf, Imnauer Straße 50  
Gebühr: 72,00 €, ab 5 Teilnehmenden 56,00 €

Inhaber\*innen der Kreisbonuscard erhalten 50% Nachlass auf ermäßigbare Kurse.

**musikschule**



rottenburg  
am neckar



24.02.2024  
14:30 – 17:00 Uhr

**MUSIKSCHULFEST**  
in der Musikschule

als Gast Anne Klatt vom TaT  
15:00 - 15:30

**Dumpu Dinki**  
**Wie Fremde Freunde werden**  
Ein Finger Figurentheater

09.06.2024  
16:00 Uhr

**JUBILÄUMSKONZERT**  
Orchestervereinigung der vhs  
in der Altstadtkapelle

16.11.2024  
16:30 Uhr

**FEIERLICHER FESTAKT**  
Zehntscheuer

28.06. – 30.06.

**NECKARFEST**





Herzlich willkommen auf den Seiten der

## Musikschule Rottenburg

Wir sind der Ansprechpartner für die musikalische Ausbildung in Rottenburg und Umgebung.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden in nahezu allen Instrumentalfächern individuell unterrichtet.

Im Einzelunterricht oder im Ensemble – wir sorgen dafür, dass sich Kreativität und Spielfreude unter professioneller und engagierter Anleitung entwickeln können!

Neben der Vermittlung von klassischer Musik sind wir auch der populären Musik und anderen Stilrichtungen gegenüber aufgeschlossen.

**Tauchen Sie auf den folgenden Seiten ein in die Welt der Musikinstrumente!**

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie von unserer Verwaltung  
Sprollstraße 22, 72108 Rottenburg.

Unsere aktuelle Schul- und Entgeltordnung  
finden Sie unter [www.musikschule-rottenburg.de](http://www.musikschule-rottenburg.de)

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30 - 12.00 Uhr  
Di 15.00 - 16.30 Uhr

Tel: 07472-983355  
Mail: [info@musikschule-rottenburg.de](mailto:info@musikschule-rottenburg.de)

Anmeldung:



Gabriele Richter  
Musikschulleitung



Anna Nowak  
Verwaltung  
Musikschule



Filia Düro  
Verwaltung  
Musikschule

## Instrumentalunterricht

Unterrichtsbeginn im September und März eines Jahres

Beginn im laufenden Halbjahr nach Absprache möglich



### BLECHBLÄSER

Gemeinsam ist dieser Gruppe von Instrumenten nicht nur das äußere Erscheinungsbild oder das zur Herstellung verwendete Material, sondern vor allem die Tonerzeugung. Die Lippe erzeugt die Schwingung, die dann über das Mundstück auf das Messingrohr des Instrumentes übertragen wird und am Ende als Ton aus dem Schallbecher erklingt.

Einzig die Länge des Rohres, damit verbunden das Gewicht des Instrumentes, unterscheidet dann die Tonhöhe von Piccolo bis Bass. Wiegt die kleinste Trompete gerade einmal ein paar hundert Gramm, so ist die Tuba doch für jüngere Menschen schwer zu tragen und meist lieber im Sitzen zu spielen. Einstiegsalter: ab sechs Jahren

**Lehrkräfte:** Fred Böttcher, Simon Wagner,  
Sebastian Schorr

**Arno Hermann**  
Fachbereichssprecher



### Young Winds und Concert Band

Unter der Leitung von Stadtmusikdirektor Arno Hermann gibt es in zwei Orchestern die Möglichkeit für Bläser und Schlagzeuger, in den verschiedensten Stilrichtungen von Barock bis Pop zu musizieren. **Die Young Winds** nehmen Schülerinnen und Schüler auf, die mindestens ½ Jahr Instrumentalunterricht haben. **Die Concert Band** ist für Fortgeschrittene und ist regelmäßig in unserer Stadt zu hören.

### SCHLAGZEUG

Schlaginstrumente reichen vom Schlagzeug in Jazz, Rock und Pop bis zum „klassischen“ Einsatz an kleiner Trommel, Pauken und Stabspielen.

Einstiegsalter: ab sieben Jahre  
Die Voraussetzungen für den erfolgreichen Schlagzeugunterricht ist die Möglichkeit, das Erlernete zu Hause am eigenen Instrument aufzuarbeiten.

**Lehrkräfte:** Frank Stoeger, Gunter Mehne

### Holzbläser

Den bewährten Einstieg ins instrumentale Musizieren, erste Erfahrungen mit Notenschrift, musikalischen Begriffen und Zusammenspiel – dies bietet unser Unterricht auf der Blockflöte – oder Begleitung auf dem Weg einer künstlerischen Leidenschaft, die ein Leben lang andauert. Als Einstieg wird meistens das Sopraninstrument gewählt, das auf die C-Dur-Tonleiter eingestellt ist. Die dabei gelernten Griffe können später auf alle Instrumente der Blockflöten-Familie angewendet werden. Wir unterrichten einzeln oder in kleinen Gruppen, dazu gibt es Kooperations-Kurse in den Grundschulen.

Eine gute Anfängerflöte aus Holz mit Doppellöchern kostet ca. 75 €, für junge Kinder kann auch ein Kunststoffinstrument aus dem Fachgeschäft sinnvoll sein. Wir beraten Sie gerne!

Zu den Holzbläsern gehören:

Blockflöte  
Fagott, Klarinette, Oboe, Querflöte, Saxofon,

Allen Blasinstrumenten gemeinsam ist, dass ihr Ton direkt durch den menschlichen Luftstrom erzeugt wird. Sie sind vielseitig einsetzbar in der Kammermusik, im großen Sinfonieorchester, in der Big-Band, verschiedenen Jazz-Besetzungen, selbstverständlich im sinfonischen Blasorchester und in der traditionellen Blasmusik. Das Unterrichtsangebot richtet sich an Kinder ab sechs Jahren und Interessenten aller Altersgruppen. Sämtliche Instrumente werden in kindgerechter Fertigung und Größe gebaut.

**Lehrkräfte:** Hartmut Fleck, Horst A. Seidel,  
Konstantin Suhhovski, Dr. Pieter Minden, Julia Wetzel

**Bora Korkmaz**  
Fachbereichssprecher



**GITARRE**

Akustikgitarre, E-Gitarre, E-Bass, Ukulele  
Die Musik für Gitarre ist äußerst vielseitig. Neben der klassischen Gitarrenmusik aus vielen Jahrhunderten machen auch Popmusik, Blues und Rockmusik auf der Gitarre viel Spaß.

Unser Unterrichtsangebot reicht vom Anfangsunterricht ohne Vorkenntnisse bis zur Vorbereitung auf ein Musikstudium.

Gitarre kann ab ca. sechs Jahren begonnen werden. Gerne unterrichten wir auch Erwachsene.  
Die Unterrichtszeit beträgt zunächst im Einzelunterricht 30 Minuten.  
Prinzipiell kann man sich für Einzel- oder Gruppenunterricht entscheiden.

Zusätzlich haben die Schüler/Innen und Schüler die Möglichkeit, in Kammermusikgruppen und Gitarrenensembles unterschiedlicher Leistungsstufen mitzuwirken.

Für den Einstieg in den Unterricht stehen Mietinstrumente zur Verfügung. Der Kaufpreis für Anfangsinstrumente liegt bei 150-200 €. Gerne beraten wir Sie beim Anmieten oder Kauf eines Instruments.

**Lehrkräfte:** Reinhard Klatt, Heiko Mall, Christian Ther

**Horst Köhler**  
Fachbereichssprecher

**GESANG**

Die Stimme ist das erste „Instrument“, mit dem ein Mensch musikalische Erfahrungen sammelt. Das Material zum Singen haben wir kostenlos erhalten und als elementare Musikausbildung ist Gesang für alle erlernbar.  
Als „Spiegel der Seele“ jedoch erfordert der Sologesang eine umfassende Ausbildung verbunden mit viel Fleiß und intensiver Pflege.  
Fundierte Arbeit an Stimmsitz, Atmung, Intonation und Stilistik bildet die Grundlage für alle Sänger/Innen.

Der Einsatz der Stimme ist unglaublich vielfältig, sei es in Klassik, Oper, Rock, Pop oder Jazz.  
Ergänzend zum Gesangsunterricht besteht die Möglichkeit einer Teilnahme an Musiktheater, Band, Chor, Ensemble oder Opernschule.

**Lehrkräfte:** Susan Choi, Stefanie Sauter

**Martina Dentler**  
Fachbereichssprecherin

**STREICHINSTRUMENTE**

Violine, Viola, Cello

Ein Streichinstrument spielen kann jeder lernen.  
Am Anfang braucht es etwas Durchhaltevermögen, weil beide Hände sehr unterschiedliche Aufgaben haben und diese koordiniert werden müssen. Ein gutes Einstiegsalter liegt zwischen sechs und acht Jahren.  
Für die jungen Musiker gibt es auch kleinere Instrumente.

Anfängerinstrumente mit etwas Qualität gibt es ab ca. 450 € oder können geliehen werden für ca. 15 € im Monat.  
Ein Ziel ist das gemeinsame Musizieren:  
Dafür bietet die Musikschule Möglichkeiten von der Kammermusik bis hin zum Orchester.

**Lehrkräfte:**

Friedemann Kienzle, Katrin Schiedt, Lorenz Unger

**Johannes Steinert**  
Fachbereichssprecher

**JUNGE PHILHARMONIE**

Die „Junge Philharmonie Rottenburg“ wurde im Jahr 2000 als Kooperationsorchester von Eugen-Bolz-Gymnasium und Musikschule gegründet.

Dirigiert wird es seit dieser Zeit von **Albert Geiger** vom EBG. Zwei Konzerte bereitet das Orchester pro Jahr vor.

**TASTENINSTRUMENTE**

Klavier, Keyboard und Akkordeon

Für das Klavier existiert der größte und vielseitigste Fundus an Musikliteratur. Es ist das Soloinstrument schlechthin, aber ebenso in der Kammermusik unersetzlich.  
Auch in Jazz, Rock und Pop hat es seinen zentralen Platz.  
Das Keyboard bietet als elektronisches Tasteninstrument mit Begleitautomatik (Schlagzeug, Baß etc.) an Rock und Popmusik interessierten zusätzliche Perspektiven.

Das Akkordeon wurde 1829 patentiert und hat seit dieser Zeit in verschiedenen Arten Klassik, Jazz und Volksmusik erobert.

Unser Unterrichtsangebot richtet sich an Kinder ab 5-6 Jahren bis hin zu Erwachsenen jeglichen Alters.

Gebrauchte Klaviere sind ab ca. 800,- €  
Keyboards ab ca.150,- € erhältlich.

**Lehrkräfte:** Fred Böttcher, Pieter Minden, Oliver Schneider, Christian Zimmermann, Howry Sur, Gabriele Richter, Ioana Radu

**Inna Wecker**  
Fachbereichssprecherin

**QUERFLÖTE**

An der Musikschule Rottenburg legen wir nicht nur großen Wert auf den Einzelunterricht, sondern auch auf die Kammermusik.

In der Besetzung mit 3 oder 4 gleichen Instrumenten oder anderen unterschiedlichen Holzblasinstrumenten wie Oboe, Klarinette und Fagott wird der Querflöte neben dem solistischen Spiel ein großer musikalischer Horizont eröffnet.

Vielfalt heißt bei der Querflöte aber auch Mitspielen in der sinfonischen Blasmusik und im Pop/Rockbereich.

Nicht zwingend aber ratsam und möglich ist es, mit fünf oder sechs Jahren mit der Blockflöte zu beginnen und anschließend auf die Querflöte umzusteigen. Wir legen viel Wert auf die Freude am Erlernen des Instruments.

Wir arbeiten mit Kindern ebenso gerne wie mit Erwachsenen.  
Ein Instrument kostet zwischen 600 und 900 Euro. Es gibt aber auch die Möglichkeit ein Leihinstrument über die Musikschule zu mieten.

**Lehrkräfte:** Bora Korkmaz

**Martina Dentler**  
Fachbereichssprecherin

**ENSEMBLES**

Blechbläser-Ensemble **A. Hermann**

Querflöten-Ensembles **M. Dentler**  
Sumelo-Blockflötenensemble **P. Minden**  
Gitarren-Ensembles **H. Köhler**

Streicherspielkreis **J. Steinert**  
Anfänger und Stadstreicher

Rock- und Pop-Ensemble **Ch. Ther**  
Schlagzeug-Ensemble **F. Stoeger**

Musiktheater Planeten / Stars **N. Keller**  
Musiktheater SunStage **Chr. Klenz**

**CHÖRE**

Erwachsenenchor Sing It! **G. Kurz** **Mi, 19.30 Uhr, SMG**  
Singkreis **I. Wecker** **Do, 09.30 Uhr, Domsingschule**

**ORCHESTER**

Junge Philharmonie **A. Geiger** **Mo, 18.00 Uhr, EBG**

Yound Winds **A. Hermann** **Mi, 16.30 Uhr, Zehntscheuer**

Concert Band **A. Hermann** **Mi, 17.30 Uhr, Zehntscheuer**

Orchestervereinigung der vhs Rottenburg **J. Steinert** **Do, 20.00 Uhr, EBG**

**KOOPERATIONEN**

Die Musikschule Rottenburg unterhält viele Kooperationen mit verschiedenen Partnern.

Eine kleine Auswahl:

Kindergärten: Singen-Bewegen-Sprechen  
Grundschulen: Bläserwerkstatt, Blockflöten, Gitarren AG  
weiterführende Schulen: Banda Piccola, Junge Philharmonie, Gitarren AG

Musikvereine: Früherziehung  
Früherziehung Kirchen: Musikspielkiste

**ERWACHSENE**

Für Erwachsene ab dem 27. Geburtstag bietet die Musikschule Rottenburg verschiedene Pakete:  
„Take what you want“ bietet die Möglichkeit, einzelne Stunden im Instrumentalbereich zu buchen, bei „Take five“ (5 Unterrichtsstunden) erhalten Sie einen Rabatt. Gruppenunterricht kann als durchgehendes Angebot genutzt werden. Im Bereich der Ensembles gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme in Gitarre, Blockflöte, in der Orchestervereinigung oder den Chören Sing it! und dem Singkreis für Senior\*innen.

**Singkreis**  
**Singen am Vormittag**

Für alle Frauen und Männer, die Freude am Singen haben.  
Die Probe findet donnerstags ab 9:30 Uhr in den Räumen der Domsingschule statt.

## Kinderkurse

Kursbeginn, wenn nicht anders vermerkt im Oktober. Einstieg in laufende Kurse nach Absprache möglich.  
Kursort, wenn nicht anders vermerkt in der alten Realschule Raum 310

### Musikbabys ab 6-18 Monate (8 Kinder/ Gruppe mit Elternteil)

Wir spüren Musik! Schon die Kleinsten entdecken Musik mit allen Sinnen: Sie begleiten Lieder mit Rasseln, Klanghölzern und Trommeln. Reime, Wiegenlieder und Tänze auf dem Arm der Eltern geben viele Anregungen zum Spielen zu Hause.

Mittwoch, 09.15 - 10.00 Uhr  
Donnerstag, 09.15 - 10.00 und 11.05 - 11.50 Uhr  
Freitag, 09.15 - 10.00 Uhr

Kursdauer: 6 Monate, 45 Min./Woche  
Gebühr: 31,00 €/Monat

Ansprechpartnerin: Katrin Friedebold



### Musikzwerge 18 Monate - 3 Jahre (8 Kinder/ Gruppe mit Elternteil)

Wir machen Musik! Ein spielerischer Aufenthalt in der Welt der Musik mit Liedern, Versen, Knieritern und dem Begleiten auf einfachen Instrumenten. Mit Tänzen und Bewegungsspielen können die Kinder ihre neu gewonnene Mobilität auskosten.

Montag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Dienstag, 14.30 - 15.15 Uhr  
Mittwoch, 10.10 - 10.55 Uhr  
Donnerstag, 10.10 - 10.55 Uhr  
Freitag, 10.10 - 10.55 Uhr und 11.05 - 11.50

Kursdauer: 1 Jahr, 45 Min./Woche  
Gebühr: 31,00 €/Monat



### Musikspielkiste 18 Monate - 3 Jahre (Gruppe mit Elternteil und Geschwisterkinder 0 - 4 Jahre)

Freitag, 14.30 - 15.15 Uhr  
15.30 - 16.15 Uhr

In Kooperation mit der ev. Kirchengemeinde  
Ansprechpartnerin: Katrin Friedebold

### Musikmäuse ab 3 Jahren (8 Kinder/Gruppe mit Elternteil)

Wir sind Musik! Lieder, Tänze und einfache Orff-Instrumente anhand von Bilderbüchern kennen lernen. Rhythmen nachahmen, kurze Geschichten nachspielen. Die Kinder lösen sich zunehmend von den Eltern. Der Kurs findet ohne Geschwisterkinder (auch Säuglinge) statt.

Dienstag, 15.30 - 16.15 Uhr  
Mittwoch, 16.25 - 17.10 Uhr  
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr

Kursdauer: 1 Jahr, 45 Min./Woche  
Gebühr: 31,00 €/Monat  
Ansprechpartnerin: Gwendolyn Kurz



### Musik und Bewegung (12 Kinder/ Gruppe ohne Elternteil)

Singen, Musikmachen, hören, sich bewegen - gemeinsames Singen und Musizieren, unterstützt durch viel Bewegung.  
So wird ein ganzheitlicher Zugang zu Rhythmus, Melodie Zusammenklang und Ausdruck ermöglicht.

	ab 4 Jahre	ab 5 Jahre	Kursdauer:	Pädagogisches Konzept
Montag,		14.25 - 15.10 Uhr	Gebühr:	2 Jahre, 45 Min./Woche
Dienstag,	16.30 - 17.15 Uhr			31,00 €/Monat
Mittwoch,	14.25 - 15.10 Uhr	15.25 - 16.10 Uhr		
Donnerstag,	17.30 - 18.15 Uhr	16.30 - 17.15 Uhr		

Einstieg in laufende Kurse nach Absprache möglich. Ansprechpartnerin: Gwendolyn Kurz



  
**C. BECHSTEIN**  
Centrum Tübingen

**Mein Klavier.  
Alles andere kann  
warten! Wir bieten  
das Richtige für  
Einsteiger, Aufsteiger  
und Überflieger.**

Neu, Gebraucht, Miete, Finanzierung,  
Angebote - große Auswahl in unserem

**C. Bechstein Centrum Tübingen**  
Konrad-Adenauer-Straße 9  
72072 Tübingen · 07071 977 88 120  
oder unter [bechstein-tuebingen.de](http://bechstein-tuebingen.de)



**MUSIKTHEATER**

Du hast Freude mit uns ein Musical einzuüben?

Die Jugendmusicalgruppe „Sunstage“ probt aktuell das Musical „**Die Farben des Lebens**“.

Es sind noch Plätze frei und der Einstieg ist noch möglich.

Mi. (außer Ferien) von 18.30-20.00 Uhr  
in der Musikschule Rottenburg, Sprollstraße.  
Leitung: Christina Klenz

## Instrumentenkarussell

In diesem Unterrichtsangebot können Kinder von 5 bis 7 Jahren innerhalb eines halben Jahres verschiedene Instrumente bei Fachlehrer ausprobieren: Blockflöte, Klavier, Gitarre, Geige, Cello, Blechblasinstrumente und Schlagzeug.

Die Kinder haben zwei Wochen lang Unterricht an einem der Instrumente, dann folgt der Wechsel zum nächsten.

bis 4 Kinder/Gruppe

Dienstag, 16.00 Uhr -16.30 Uhr

30 Min. /Woche 31,00 €  
pro Monat

Infos über das Sekretariat: 07472 - 983355 oder [info@musikschule-rottenburg.de](mailto:info@musikschule-rottenburg.de)



### TERMINE

<b>März 2024</b>	Samstag, 02. März 9:00 Uhr-16.00 Uhr <b>Workshop Christine Thielemann / interne Fortbildung</b>	<b>Tübingen - Salzstadel</b>
	Samstag, 16. März, 13:30 Uhr und 15:30 Uhr <b>Klassenvorspiel H. Köhler, Gitarre</b>	<b>Saal der Musikschule</b>
.....		
<b>April 2024</b>	Samstag, 13. April, ab 17:00 Uhr <b>Kulturnacht</b>	<b>Musikschule und Spitalkapelle</b>
.....		
<b>Mai 2024</b>	04. Mai und 05. Mai, 19:00 Uhr <b>Sing it Frühjahrskonzert</b>	<b>Zehntscheuer</b>
.....		
<b>Juni 2024</b>	Sonntag, 06. Juni, 16:00 Uhr <b>Jubiläumskonzert Orchestervereinigung der vhs</b>	<b>Altstadtkapelle</b>
	Samstag, 22. Juni, 18:00 Uhr <b>Kindermusical: Zaubermuschel von Christina Klenz</b>	<b>Zehntscheuer</b>
	Sonntag, 23. Juni, 19:00 Uhr <b>Jugendmusical: Die Farben des Lebens von Nena Keller</b>	<b>Zehntscheuer</b>
	Montag, 24. Juni, 10:00 Uhr <b>Schulaufführung Kindermusical</b>	<b>Zehntscheuer</b>
	28. Juni - 30. Juni <b>Neckarfest</b>	<b>Zwinger</b>
.....		
<b>Juli 2024</b>	Freitag, 12. Juli, 14:30 Uhr - 17:00 Uhr <b>Führung der KEB mit musikalischer Begleitung</b>	<b>Priesterseminar</b>



Musikschule Sprollstraße 22

**Samstag, 24. Februar 2024, 14:30 bis 17:30 Uhr**

Mini-Konzerte

Musikschul-Café

Instrumentenvorstellung

Vorführung der Früherziehung

als Gast Anne Klatt vom TaT  
15:00 - 15:30  
**Dumpu Dinki**  
**Wie Fremde Freunde werden**  
Ein Finger Figurentheater



WIRWUNDER



## Die Spendenplattform für soziale Zwecke.

Gemeinsam helfen hilft: die Plattform der Sparkassen-Finanzgruppe für das Gemeinwohl in Deutschland in Kooperation mit [betterplace.org](https://betterplace.org). Mit dieser unterstützen wir Vereine und soziale Projekte.

Hier finden Sie Projekte im Landkreis Tübingen, die Sie unterstützen können oder Sie starten selbst ein Projekt:

[wirwunder.de/tuebingen](https://wirwunder.de/tuebingen)

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Tübingen