

Volkshochschule Tübingen – Außenstelle Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: ofterdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28



201-88100 Röstvorführung in der Kaffee-manufaktur Brennpunkt

Florian Kühnberger

Viele spannende Informationen und Fakten rund um das Getränk Nr. 1 in Deutschland. Kurzweilig und interessant erklärt bei einer handwerklichen Röstvorführung mit Verkostung im „Ofterdinger Koffein-Keller“. Die Materialkosten für die Kaffeeverkostung in Höhe von 7,00 € sind im Kurs bei dem Kursleiter zu begleichen.

**Sa, 09.05., 14:00-16:30 Uhr, 11,30 €
Kaffeemanufaktur Brennpunkt,
Hafnerstr. 61, Ofterdingen**

201-88005 Literatur im Gespräch

Dr. Herbert Kech

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur – auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten – kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseindrücke und Leseerfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte. Die gelesene Literatur und die weiteren Termine werden am ersten Kursabend festgelegt.

**montags 20:00-21:30 Uhr
ab 02.03.
5 Termine, 35,00 €
Gemeindebücherei Ofterdingen**

201-88206 Werkstatt Biografisches Schreiben

Liane von Droste

Biografisch schreiben bedeutet, Orte oder Menschen aus der Erinnerung zu holen. Ein besonderes Erlebnis, das Lieblingsgericht aus der Kindheit – Aufschreiben ist Selbstbesinnung, ein Geschenk für die Familie, Aufbruch zu Neuem. Bitte mitbringen: Schreibheft oder Notizbuch und Stift.

**Di, 21.04., 19:00-21:15 Uhr
Di, 05.05., 19:00-21:15 Uhr
33,60 €, Burghof-Schule Ofterdingen,
Kursraum K**

201-88101 Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Bei dieser Führung lernen Sie die Wildpflanzen des Frühlings sowie ihre Verwendung in der Küche, als Tee und in Pflegeprodukt usw. kennen. Überall sprießt es jetzt und junge Wildpflanzen sind besonders zart und gehaltvoll und warten darauf gesammelt und verarbeitet zu werden.

**Sa, 25.04., 16:00-18:30 Uhr, 16,60 €
Treffpunkt: Parkplatz Ofterdinger
Waldspielplatz (Siebeneich)**

201-88103 Fastenwandern auf der Zollernalb

Götz Knosp

Fasten bedeutet Abschalten vom Alltag, Loslassen, Abnehmen und den Stoffwechsel entlasten. Der Verzicht auf feste Nahrung geht ohne Hungergefühl und mit wachem Körper und Geist einher. Das Umschalten auf Ernährung von innen geht ganz natürlich. In der Gruppe und betreut vom erfahrenen Heilpraktiker steigen wir ins Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger ein. Sie können nach diesem Kurzfasten bzw. Wochenendeinstieg zuhause oder mit Hotelverlängerung weiterfasten.

Wir treffen uns am Freitag, 20.03.2020 um 18 Uhr in unserem Seminarraum im Hotel Blume Post Albstadt-Tailfingen inmitten unseres Premiumwandergebiets. Mit Fastensuppe und Abendvortrag startet unsere Fastenzeit.

Samstag und Sonntag beginnen wir mit der morgendlichen Teerunde und wandern daran anschließend auf aussichtsreichen Höhenwegen: Frei und unbeschwert! Herbstlich verfärbte Buchenwälder leuchten auf den Kuppen der Jurariffe.

Spätnachmittags erwartet uns wieder die Suppe, danach Körper- und Atemübungen sowie Meditationen. Ende der Kurse ist Sonntag, 22.03.2020 ab 16 Uhr.

Führung und Betreuung liegt beim ortsansässigen Heilpraktiker Götz D. Knosp. Wir werden rundum versorgt mit Buchinger-Fastensuppe, Säften, Tees, Honig, Zitronen und zusätzlich Vorträgen, Übungen wie Yoga oder Feldenkrais sowie allen wichtigen Unterlagen. Massagen, fastenunterstützende Heilanwendungen und Saunieren werden vor Ort angeboten.

Bei Anmeldung erhalten Sie ausführliche Unterlagen zu Buchung, Vorbereitung und Durchführung Ihrer Fastenzeit.

Die Anreise erfolgt eigenständig.

Die Volkshochschule Tübingen ist nicht Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts. Bei chronischen Erkrankungen oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten bitte die Teilnahme vorab mit Ihrem Hausarzt abklären.

**Start 20.03.2020 Beginn 18:00 Uhr –
Ende 22.03.2020 gegen 16:00 Uhr
82,70 €**

**Seminarraum im Hotel Blume Post
Albstadt-Tailfingen**

201-88202 Zumba® Fitness

Nicole Fischer

Zumba® ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Wir treiben unseren Puls in die Höhe und haben dabei richtig Spaß. Macht mit bei der Party! Der Kurs kann bei Interesse verlängert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk und Handtuch.

**freitags 17:00-18:00 Uhr, ab 06.03.
9 Termine, 54,00 €, Zehntscheuer
Ofterdingen**

201-88201 Zumba® Gold

Nicole Fischer

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm wurde entwickelt für Einsteiger/-innen oder Wiedereinsteiger/-innen jeden Alters und aktive ältere Personen. Wir tanzen bei niedriger Intensität zu toller lateinamerikanischer Musik. Der Kurs kann bei Interesse verlängert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk und Handtuch.

**freitags 16:00-17:00 Uhr
ab 06.03.
9 Termine, 54,00 €
Zehntscheuer Ofterdingen**

201-88203 Zumba® Fitness

Sonja Hellmuth

Zumba® Fitness ist mehr als ein herkömmliches Fitnessprogramm: Zumba® Fitness verbindet Musik, Tanz, Fitness und ganz wichtig, Spaß. Liebst Du Musik und Tanz? Dann bist Du in meinem Zumba® Fitness Kurs genau richtig!

Geeignet für alle die Spaß am Tanz haben, auch für Neueinsteiger geeignet. Bitte Getränk mitbringen.

donnerstags 19:15-20:15 Uhr, ab 20.02. 15 Termine, 90,00 €
Zehntscheuer Oferdingen

201-88300

Tai Chi für Anfänger/innen

Schnupperkurs

Caren Schmidt

Leiden Sie öfters unter Verspannungen im Nacken, oder haben Sie Rücken- oder Kopfschmerzen? Fühlen Sie sich gestresst? Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenen und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich, dieser kurs ist zum Ausprobieren

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 02.03. 6 Termine, 36,00 €, Burghof-Schule Oferdingen, Musikraum

201-88301

Tai Chi Übungsgruppe

Für Fortgeschrittene

Caren Schmidt

Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen. Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt. Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene.

montags 20:10-21:40 Uhr, ab 02.03. 12 Termine, 88,80 €, Burghof-Schule Oferdingen, Musikraum

201-88305

Yoga für Männer

Ralf Freitag

Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele und bringt dich mehr zu deinem männlichen Kern. Viele Übungen sind exakt auf Männer zugeschnitten. Verkürzte Muskelpartien werden gedehnt, Schwachstellen gekräftigt, Verspannungen so beseitigt. Yoga bedeutet auch „Einheit“ und „Harmonie“ und wird dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich zu zentrieren. Lerne die positiven Auswirkungen von Yoga kennen.

dienstags 18:30-19:45 Uhr, ab 10.03. 8 Termine, 60,00 €, Burghof-Schule Oferdingen, Musikraum

201-88306

Yoga 50 plus

Monika Krabác

Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen. Wir lernen:

richtig Durchatmen, sein Rückgrat stärken, neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern, Dampf ablassen und entspannen, sich wieder fühlen und erleben,

seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke und Sitzkissen.

mittwochs 17:50-19:20 Uhr, ab 04.03. 11 Termine, 83,60 €, Burghof-Schule Oferdingen, Musikraum

201-88307

Yoga

Monika Krabác

Wer Yoga praktiziert, erfährt ein neues Körperbewusstsein, gesteigerte Kraft und Vitalität, eine Verbesserung des Atems und ein damit verbundenes Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und warme Socken.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 04.03. 11 Termine, 83,60 €, Burghof-Schule Oferdingen, Musikraum

201-88369

KUNDALINI YOGA®

Melanie Adis

KUNDALINI YOGA® ist das Yoga des Bewusstseins und der Chakren. Es ist eine ganzheitliche Körper und Energiearbeit und beinhaltet dynamische Übungsreihen, bewusste Atemführung (Pranayama), Meditation und Entspannung. Eine Verlängerung des Kurses ist bei Interesse möglich.

Kein Kurs am 02.04.2020.

Bitte mitbringen: Getränk/Tee, Zudecke (für die Entspannung), Matte, Decke und wenn vorhanden Sitzkissen.

donnerstags 20:00-21:00 Uhr, ab 19.03. 6 Termine, 36,00 €, Burghof-Schule Oferdingen, Musikraum

201-88320

Pilates

Simone Kopp

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Aktive Körperanspannung mit kontrollierten, geführten Bewegungen führen zu mehr Körperwahrnehmung und einer Steigerung der Muskelkraft. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und wer hat einen kleinen Pilatesball (Durchmesser 25cm).

mittwochs 20:15-21:15 Uhr, ab 19.02. 11 Termine, 61,60 €
Zehntscheuer Oferdingen

201-88322

Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

Gerlinde Fries

Die typischen Folgen eines schwachen Beckenbodens sind Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen, Rückenbeschwerden, sowie sexuelle Probleme. Dieses Trainingsprogramm hilft Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskeln zu stärken und im Alltag einzusetzen. Beckenbodenfitness bedeutet eine Entlastung des Rückens und eine verbesserte Körperhaltung. Ziel ist es, ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen. Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen. Kein Kurs im Juni, unregelmäßige Termine.

donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab 20.02. 11 Termine, 51,40 €, Burghofhalle Oferdingen, Vereinszimmer

201-88324

Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Gerlinde Fries

Sanfte Ausdauerschulung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie das rückengerechte Bewegen im Alltag sind Teil dieses Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Kein Kurs im Juni, unregelmäßige Termine.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 20.02. 11 Termine, 51,40 €
Burghofhalle Oferdingen

201-88340

Anti-Aging mit Ayurveda

Monika Krabác

Die altindische Lehre Ayurveda kennt viele hautverjüngende Mittel. Lernen Sie den Jungbrunnen Ayurveda kennen und lassen Sie sich inspirieren. Wie wird der Alterungsprozess verlangsamt oder sogar gestoppt? Wie halte ich meinen Geist jung und bleibe ausgeglichen? In diesem Seminar wird Ihnen das ayurvedische Basiswissen bezüglich gesunder Ernährung, Bewegung und Mentaltechniken vermittelt. Nach einer sanften Yogastunde lernen Sie die Grundlagen einer ayurvedischen Gesichtsmassage kennen. Sie stimuliert nicht nur die Energiemeridiane und die Durchblutung des Gesichts, sondern dient auch der Entspannung und Hautpflege. Danach verwöhnen Sie sich mit einer selbst hergestellten ayurvedischen Gesichtsmaske. Ayurvedische Suppe zum Mittagessen für 3,50 € im Kurs zubuchbar. Bitte mitbringen: Warme Socken, Decke, Yogamatte und wenn möglich einen kleinen Spiegel. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind im Kurs zu begleichen.

Sa, 09.05., 10:00-13:00 Uhr 18,00 €, Burghof-Schule Oferdingen, Musikraum

201-88341 Einfach Entgiften

Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele

Claudia Schmelz

Beim Entgiften leiten wir Giftstoffe aus, die sich im Lauf der Zeit im Organismus angesammelt haben. Unser Körper verfügt über Selbstheilungskräfte und kann sich von Schadstoffen befreien. Nehmen wir aber mehr Gifte zu uns, als wir ausscheiden können, werden diese im Körper eingelagert. Dieses Zuviel macht uns müde, raubt uns Energie, schränkt Organfunktionen ein und kann zu Nährstoffmangel, Entzündungen und Erkrankungen führen. Warum lagert der Körper Gifte ein, die er nicht braucht? Welche Probleme können daraus entstehen? Diesen Fragen gehen wir im Vortrag nach, aber vor allem interessieren uns einfache und kostengünstige Möglichkeiten, wie wir diese schädigenden Stoffe wieder loswerden. Ein Vortrag mit praktischen Tipps für eine selbstbestimmte Gesundheitsfürsorge und für einen Weg, bestehende Erkrankungen zu lindern.

Do, 19.03., 19:00-20:30 Uhr
5,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Kursraum K

201-88350 Fitness für Männer

Dr. Uwe Jörgens

Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 02.03.
18 Termine, 84,00 €, Turnhalle
Mössinger Straße Ofterdingen

201-88354 Bodystyling

Sonja Hellmuth

Bodystyling ist ein effektives Ganzkörpertraining. Wir trainieren gezielt die Muskulatur mit Schwerpunkt Rücken, Bauch, Beine & Po. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02.
15 Termine, 90,00 €
Zehntscheuer Ofterdingen

deepWork®-Training

Anja Schuker

Der Trend im Fitnessbereich geht ganz klar zum Funktionellen Training mit weniger Zeitaufwand, qualitativen Inhalten und gewünscht sichtlicher Veränderung des Körpers. Ganzkörpertraining und die Förderung der Gesundheit. Das deepWORK®-Training hilft uns, eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig mit einem großen energetisierenden Effekt zu erreichen. Yin und Yang nehmen bei den Übungen einen großen Platz ein. Die Erfahrung von

Anspannung und Entspannung des Körpers setzt eine unheimliche Energie beim Trainierenden frei. Man fühlt sich nach dem Training vollkommen erschöpft und gleichzeitig voller Power. Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem Ankommen und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben. Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird. Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition nur durch eigenes Körpergewicht und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen. deepWORK® ist ein perfektes Training, bei welchem man in kürzester Zeit und einer Stunde intensivem Training pro Woche gute Ergebnisse erzielen kann! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, rutschfeste Matte, Getränk.

201-88351

dienstags 18:15-19:15 Uhr, ab 18.02.
19 Termine, 88,70 €,
Zehntscheuer Ofterdingen

201-88353

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 18.02.
19 Termine, 88,70 €
Zehntscheuer Ofterdingen

201-88352 Fitness-Gymnastik

Susanne Freudemann

Mit Bewegung beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe

mittwochs 08:00-09:00 Uhr, ab 19.02.
13 Termine, 60,70 €, Evangelisches
Gemeindehaus Ofterdingen

201-88355 Gesundheitsgymnastik 60plus

Susanne Freudemann

Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe.

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 19.02.
13 Termine, 60,70 €, Evangelisches
Gemeindehaus Ofterdingen

Stretching und Faszientraining

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegen wirken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und großen Handtuch.

201-88360

Elena Ziegler

dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab 03.03.
17 Termine, 95,20 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum

201-88361

Elena Ziegler

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 05.03.
16 Termine, 89,60 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum

201-88375

Clean Eating – frisch, natürlich & genussvoll

Annette Roggenstein

Möchten Sie erfahren, was sich hinter diesem Ernährungstrend verbirgt? Dann lassen Sie sich von diesem Kochkurs ganz neu inspirieren und lernen Sie, wie aus unverarbeiteten, regionalen und saisonalen Lebensmitteln genussvolle Gerichte auf den Tisch kommen. Dabei setzen wir auf Natürlichkeit: frisch, vitamin- und nährstoffreich, frei von künstlichen Zusätzen und industriell verarbeiteten Produkten. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach sich das Ernährungskonzept in Ihren Alltag integrieren lässt – mit wenig Aufwand aber viel Geschmack. Dabei stehen auch das Wissen um eine abwechslungsreiche, ausgewogene gesundheitsbewusste Ernährung, die Zusammensetzung der Nahrung und eine angemessene Verarbeitung im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vormittag. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen und liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 07.03., 10:00-13:30 Uhr, 21,00 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

201-88376

After Work cooking – einfach, lecker & gesund

Annette Roggenstein

Sie denken, gesunde Ernährung ist ein Full-Time-Job? Sie sind berufstätig und haben keine Lust mehr auf Fertigpizza & Co? Sie wissen nicht, was Sie schnell und lecker auf den Tisch bringen können? In meinem Kochkurs beweise ich Ihnen, dass sich mit wenig Zeitaufwand leckere und gesunde Gerichte zaubern lassen. Lernen Sie genussvolle, alltagstaugliche und vollwertige Rezepte aus frischen, regionalen und saisonalen Zutaten kennen, die in weniger als 30 Minuten auch nach Feierabend zum vollen Erfolg werden. Ganz ohne Fertigprodukte, Zusatzstoffe & Co. Auch praktische Tipps und Anregungen für zu Hause und das Wissen um die bunte Vielfalt vollwertiger Lebensmittel „stehen auf dem Speiseplan“. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen und liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtücher und Behälter für Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 14,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

**Sa, 21.03., 10:00-13:30 Uhr, 21,00 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**

201-88102

Wildpflanzen im Frühling

**Brennnessel, Löwenzahn,
Spitzwegerich**

Anneliese Braitmaier

In diesem Kochkurs lernen Sie die leckeren Wildpflanzen des Frühlings von der kulinarischen Seite kennen. Wir bereiten Brotaufstriche, Suppe, Quiche und vieles mehr zu.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Lebensmittelkosten in Höhe von 11,00 € incl. Rezeptheft sind zzgl. im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

**Fr, 15.05., 19:00-22:00 Uhr, 18,00 €
Burghof-Schule Ofterdingen, Küche**