

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



212-88005

Literatur im Gespräch

Kleingruppe

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.

montags, 20:00-21:30 Uhr

Termine: 27.09., 18.10., 15.11.,

13.12., und 17.01.,

46,00 €, Gemeindebücherei Ofterdingen

212-88102

Wildpflanzen im Herbst

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen in Hecken und Wiesen. Lernen Sie die Schätze der Natur bei einem Wildpflanzen Spaziergang kennen. Sie erfahren vieles über die Verwendung der Wildpflanzen in der Küche als Tee, als Heilpflanze usw..

Ein Pflanzenscript kann für 3,00 € im Kurs erworben werden. Anmeldung erforderlich.

So, 17.10., 15:00-17:30 Uhr

16,70 €, Anmeldung erforderlich

Parkplatz Ofterdingen,

Waldspielplatz (Siebeneich)

212-88205

Engel aus Schafwolle und Seide

Ingrid Blaich

Zauberhaft luftige Engel aus reiner naturfarbener Schafwolle und Seide werden in Wickel- und Nadelfilztechnik hergestellt. Dieser Kurs findet in Ofterdingen statt. Bitte mitbringen: Eine Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel. Materialkosten von ca. 7,00 € werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt.

Freitag, 4.12., 16:00-18:00 Uhr, 13,40 €, vhs Ofterdingen, Filsenbergstraße 12/1

Tai Chi für Anfänger/innen

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 Übenden und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich.

Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

212-88300

Schnupperkurs

Caren Schmidt

montags 19:00-20:00 Uhr

ab 27.09., 2 Termine, 10,90 €

Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

212-88301

Caren Schmidt

montags 19:00-20:00 Uhr

ab 11.10., 10 Termine, 54,70 €

Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

Achtung: kein Kurs am 18.10.21

212-88302

Tai Chi 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.

Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs Achtung: kein Kurs am 18.10.21.

montags 20:10-21:40 Uhr

ab 27.09., 12 Termine, 98,40 €

Burghof-Schule Ofterdingen Musikraum

212-88306

Yoga 50 plus

Monika Krabác

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

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.

mittwochs 17:50-19:20 Uhr, ab 06.10.

10 Termine, 82,00 €

Zoom Online-Seminar

212-88307

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.

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, ab 06.10.

10 Termine, 82,00 €

Zoom Online-Seminar

212-88309

Yoga und Entspannung bei

Ohrgeräuschen/Tinnitus

Monika Krabác

In diesem Kurs werden viele unterschiedliche Entspannungstechniken und Yogaübungen erlernt, die besonders bei den Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Kiefer- und Rückenbereich wirksam sind. Mit einigen Selbstmassagetechniken aus dem Ayurveda wird die Durchblutung und Lockerung der verspannten Bereiche gefördert.

dienstags 19:30-21:00 Uhr, ab 19.10.

6 Termin, 49,20 €

Zoom Online-Seminar

Meditation und

Achtsamkeit am Abend

Heike Strathausen

Meditation und Achtsamkeitstraining beruhigen unsere Gedanken und führen zu innerer Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete praktische Übungen zur Meditation, Achtsamkeit, verschiedener Atemübungen zu mehr Gelassenheit & Wohlbefinden im (Berufs-) Alltag finden können.

212-88310

Onlinekurs mit Zoom

mittwochs 18:00-19:15 Uhr, ab 20.10.

5 Termine, 34,20 €

Zoom Online-Seminar

212-88311

Heike Strathausen

mittwochs 18:00-19:30 Uhr, ab 19.01.

4 Termine, 32,80 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

212-88320

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 kommen Sie in bequemer Sportbekleidung und bringen Ihre Gymnastikmatte und wer hat einen kleinen Pilatesball (Durchmesser ca. 25 cm) mit.

**mittwochs 20:20-21:20 Uhr
ab 29.09., 15 Termine**

82,00 €, Zehntscheuer Oferdingen

212-88322

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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr, ab 30.09.
11 Termine, 60,10 €, Burghofhalle
Oferdingen, Vereinszimmer**

212-88324

Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Gerlinde Fries

Sanfte Ausdauererschulung 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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr
ab 30.09., 11 Termine, 60,10 €
Burghofhalle Oferdingen**

212-88350

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. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab 27.09.
18 Termine, 98,40 €, Turnhalle
Mössinger Straße Oferdingen**

212-88351

Zumba® Gold – für Frauen und Männer

Nina Karle-Daiber

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist speziell konzipiert, für Menschen ohne Vorkenntnisse und jeden Alters. Das feurige Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha-Cha-Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Samba, Tango und Rock´n´Roll. Zu den Zielen des Zumba® Gold – Programms gehören die Verbesserung der Lebensqualität und des körperlichen und geistigen Gesundheitszustands aller Teilnehmenden, die Unterstützung bei der Erhaltung der funktionellen Fähigkeit und eine gesteigerte eigene Körperwahrnehmung. Bitte umgezogen kommen, Getränk und Handtuch mitbringen.

**freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 01.10.
11 Termine, 73,40 €
Zehntscheuer Oferdingen**

212-88352

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 innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche, tolle Ergebnisse erzielen kann!!!

**dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 28.09.
18 Termine, 98,40 €, Zehntscheuer**

212-88353

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 und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

**mittwochs 08:00-09:00 Uhr
ab 29.09., 15 Termine, 82,00 €
Evangelisches Gemeindehaus
Oferdingen**

212-88354

Hula Hoop Fitness

Für eine schlanke Taille

Lena Tielsch

Der Hula Hoop ist zurück! Er ist größer und schwerer als der Reifen aus Kindertagen, und somit bestens geeignet für Erwachsene. Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch, Taille und Rücken. Neben Rumpfmuskulatur und Beckenboden, wird auch das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Motorik, Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und das alles gelenkschonend. Mit viel Spaß zu einer schlanken Taille, einem straffen Bauch und einer gesteigerten Gesundheitskompetenz. Ein Fitnesstraining mit Spaß, Freude und Lust auf mehr. Vorkenntnisse sind nicht nötig, mit dem richtigen Reifen und der richtigen Technik schafft es jeder! Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2€ pro Person zu entrichten.

**Sa, 13.11., 16:00-18:00 Uhr
So, 14.11., 16:00-18:00 Uhr
21,90 €, Burghofhalle Oferdingen,
Vereinszimmer**

212-88355

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 und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 09:15-10:15 Uhr, ab 29.09. 15 Termine, 82,00 €, Evangelisches Gemeindehaus Ofterdingen

Stretching und Faszientraining

Elena Ziegler

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: warme Socken, Gymnastikmatte und ein großes Handtuch. Kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

212-88360

dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab 28.09. 10 Termine, 54,70 €, Burghof-Halle Ofterdingen, Vereinszimmer

212-88361

Elena Ziegler

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 30.09. 10 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

212-88375

Wintergemüse – Wintergenüsse

Annette Roggenstein

Fehlen Ihnen manchmal Ideen für winterliche Genüsse? Auch der Winter hat einiges an geschmacksreichem Obst und Gemüse zu bieten, die zu köstlichen Gerichten zubereitet werden können. Wintergemüse verspricht Essgenuss und stärkt hervorragend unser Immunsystem. Freuen Sie sich auf aromatische Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts mit Kürbis, Pastinaken, Kohl, Möhren, Zwiebeln, Birne, Äpfel, Sprossen, uvm. Aus der frischen, saisonalen und bunten Gemüsevielfalt bereiten wir leckere und vollwertige Speisen zu. Lassen Sie sich überraschen. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte 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, 27.11., 10:00-14:00 Uhr 26,70 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

212-88376

Lecker abnehmen

Genussvoll und leicht in den Frühling

Annette Roggenstein

Sie suchen Anregungen für leichte Rezepte und möchten dabei nicht auf Genuss verzichten? Sie möchten praktische Tipps direkt beim Kochen umsetzen? Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie im Alltag abwechslungsreich, frisch und raffiniert kochen und das Abnehmen unterstützen können – ganz ohne Diätpläne oder Kalorienzählen. Wir setzen mit Freude und Genuss alltagstaugliche und figurfreundliche Rezepte um. Das Wissen um eine abwechslungsreiche, gesundheitsbewusste Ernährung und eine angemessene Verarbeitung kommt dabei nicht zu kurz. Der Austausch von Erfahrungen in lockerer Atmosphäre rundet den Kursabend ab. Der Kurs ist auch für Personen, die nicht abnehmen, aber auf eine gesunde Ernährung achten wollen. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. 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, 12.02., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 € Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

212-88377

Wir bringen die Ernte ins Glas

Fermentieren Online

Annette Roggenstein

Wir machen Vorratsgläser durch Fermentieren winterfest. Eine der ältesten Konservierungsmethode neu entdeckt. Erleben Sie wie einfach und vielfältig das milchsäure Haltbarmachen von Gemüse sein kann und wappnen Sie sich mit diesem Vitamin-Vorrat für den Winter. Erfahren Sie, warum das frische Sauergemüse so gesund ist, wie Sie Ihr Lieblingsgemüse selbst fermentieren und welche Kombinationsmöglichkeiten Sie überraschen werden. Neben dem Klassiker wie Sauerkraut werden auch Paprika, Zucchini, Petersilienwurzel, Möhren, Rettich etc. ihren Platz zusammen mit anderen Zutaten im Glas finden. Selbst Kleinstmengen und Reste von Gemüse finden seinen Platz im Glas. Außerdem wollen wir aus verschiedenen Gemüsesorten (-resten) und Steinsalz eine leckere Würzpaste auf Vorrat herstellen, die gut gekühlt bis zu 12 Monaten haltbar ist und sich wunderbar zum Würzen Ihrer Speisen eignet. Eine Herstellung wie sie jahrhundertlang gemacht wurde. Tipps und Tricks zu den verschiedenen Konservierungsmethoden inklusive.

Freuen Sie sich auf viele neue Ideen für Ihr Vorratsregal.

Sa, 16.10., 15:00-18:00 Uhr, 20,00 € Zoom Online-Seminar

212-88379

Rundum Darmgesund

Ein gutes Bauchgefühl

Annette Roggenstein

Der Darm, das Zentrum unserer Gesundheit! In diesem Kurs erfahren Sie viel Interessantes über die Aufgaben des Darmes und wie Sie durch alltagstaugliche Rezepte ganz einfach selbst für eine gute Darmgesundheit und damit mehr Lebensqualität sorgen können. Wir kochen und genießen an diesem Abend „darmfreundliche Gerichte“ – garantiert mit Spaß und Leichtigkeit. Und das Beste: sie schmecken hervorragend, gelingen leicht und sind schnell zubereitet. Die Kocheinheit wird von einem kleinen Theorieteil rund um den Verdauungstrakt begleitet.

Dienstag, 23.11.21, 18:00-21:00 Uhr 20,00 €, Zoom Online-Seminar

212-88378

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. Anmeldung erforderlich.

Samstag, 22.01., 14:30-17:00 Uhr 16,70 €, Kaffeemanufaktur Brennpunkt, Hafnerstr. 61, Ofterdingen