

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: offerdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

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



232-88005

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. Achtung: unregelmäßige Termine

montags, 20:00-21:30 Uhr

Termine: 25.09., 23.10., 20.11., 18.12., 15.01.24, 60,00 €

Gemeindebücherei Ofterdingen

232-88102

Wildpflanzenführung 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 Script kann für 3,00 € vor Ort erworben werden.

So, 08.10., 14:30-17:00 Uhr, 20,00 €

Treffpunkt ist Parkplatz Ofterdinger Waldspielplatz Siebeneich

232-88204

Engelswerkstatt

Ingrid Blaich

Zauberhaft luftige Engel aus reiner naturfarbener Schafwolle und Seide werden in Wickel- und Nadelfilztechnik hergestellt.

Bitte mitbringen: Eine Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel. Materialkosten von ca. 7,00 € werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt.

Freitag, 10.11., 15:00-18:00 Uhr, 24,00 €

Filsenbergstraße 12/1, 72131 Ofterdingen

232-88206

Teddybären selbst gemacht

Helene Schwenzer

Wir fertigen einen etwa 35 cm großen Teddybären aus hochwertigem Mohair mit Glasaugen. Kopf, Arme und Beine sind

beweglich. Die Materialkosten belaufen sich auf etwa 50,00 € und müssen im Kurs direkt bez. werden. Vor dem Kurs findet am 4.11., von 10:00-11:00 Uhr die Stoff- und Schnittausswahl statt.

Bitte zum Kurs am 11., und 12.11., mitbringen: eigene Nähmaschine und Nähzeug, Schere und Stecknadeln

Sa, 4.11., 10:00-11:00 Uhr,

Stoffauswahl, Stoffbesprechung

Sa, 11.11., 10:00-14:00 Uhr

So, 12.11., 10:00-14:00 Uhr

72,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Kursraum K

232-88205

Weihnachtliche Filzwerkstatt

Ingrid Blaich

In diesem Kurs können Sie unter fachkundiger Anleitung weihnachtliche Figuren in Wickel- Abbinde- und Nadelfilztechnik herstellen. Möglich sind Hirten (Schäfer) Schafe, Maria und Josef. Gearbeitet wird mit Schafwolle in Naturtönen oder eingefärbt.

Materialkosten je nach Verbrauch von 10,00 bis 15,00 € werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Eine Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel.

Samstag, 11.11., 14:00-18:00 Uhr

32,00 €, Filsenbergstraße 12/1, 72131 Ofterdingen

232-88304

Die Praxis der Achtsamkeit

Katja Rambaum

Dieses Seminar ist für alle Menschen geeignet, die entweder die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen, an bisherige Erfahrungen mit Achtsamkeit anknüpfen oder ihre eigene Praxis vertiefen wollen.

Im Mittelpunkt stehen Übungen aus dem Programm des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung): angeleitete Meditationen, einfache Bewegungsübungen aus dem Yoga, Bodyscan, Gehmeditation. Hinzu kommen inhaltliche Impulse und die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: dicke Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Pausenvesper und Getränk.

Sa, 13.01., 10:00-15:00 Uhr 40,00 €

Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

232-88306

Yoga – Ich bin in Bewegung

Peter Kaltenbach

„Es ist nicht unser Lebensziel, perfekt zu werden. Unser Ziel ist es, ganz zu werden“ Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt und beweglich Sie sind oder wie gut Sie sich entspannen können. In jedem Lebensabschnitt kann man mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Yin-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanfte, angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrung mit Yoga ist nicht erforderlich.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga oder Fitnessmatte, Decke, Yoga-Rolle oder Yoga-Bolster.

mittwochs 18:30-19:45 Uhr, ab 27.09.

12 Termine, 120,00 €

Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

232-88307

Mit Yoga entspannt und vereint die Woche beginnen

Peter Kaltenbach

„Dehne dich, strecke dich, lasse deinen Atem fließen und schaffe Freiraum in deinem Körper“

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Woche mit Yoga beginnen möchten. Achtsame und aktivierende Bewegungsabläufe (Asanas), beleben den Körper und bringen den Kreislauf in Schwung. Sanfte Dehnungen lösen Verspannungen und schaffen geistige und körperliche Balance für die kommende Woche. Mit Hilfe der Atmung und der ausklingenden Schlussmeditation sind Sie für die kommende Woche gestärkt.

Yoga kann zu einem Ort der inneren Ruhe und einer „Energie-Tankstelle“ für Sie werden. Mitzubringen: Bequeme Kleidung,

Yoga oder Fitnessmatte, Decke, Yoga-Rolle oder Yoga-Bolster

sonntags 16:45-18:00 Uhr, ab 01.10.

12 Termine, 120,00 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**

232-88320

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 bringen Sie eine Gymnastikmatte, einen kleinen Ball (Durchmesser ca. 25 cm) und wenn gewünscht, ein Paar Kleinhanteln (1-1,5 kg) mit.

mittwochs 20:20-21:20 Uhr, ab 04.10.

15 Termine, 120,00 €

Zehntscheuer Ofterdingen

232-88322

Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

Gerlinde Fries

Der Beckenboden ist keine langweilige Muskulatur, die uns „dicht“ hält, sondern das Energiezentrum unseres Körpers. Er richtet unsere Wirbelsäule auf, entlastet den Rücken und verbessert die Körperhaltung. Er kann helfen, Inkontinenz und sexuelle Probleme zu lösen und kann sogar den Geist beleben. Probieren Sie es aus, finden Sie den unentdeckten Schatz und profitieren Sie jeden Tag von dieser verborgenen Kraft. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr,
ab 28.09., 13 Termine, 104,00 €**

**Burghofhalle Ofterdingen,
Vereinszimmer**

232-88324

Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Gerlinde Fries

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung der Beckenboden- und Rückenmuskulatur liegt – wodurch sich Körpergefühl und Körperhaltung verbessern. Für mehr Beweglichkeit sorgen verschiedene Faszienübungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 28.09.

13 Termine, 104,00 €

Burghofhalle Ofterdingen

232-88350

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.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 25.09.

17 Termine, 136,00 €

Burghofhalle Ofterdingen

232-88353

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 27.09.

15 Termine, 120,00 €, Evangelisches

Gemeindehaus Ofterdingen

232-88355

Gesundheitsgymnastik 65 plus

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 09:00-10:00 Uhr, ab 27.09.

15 Termine, 120,00 €

**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 bringen Sie bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte und ein großes Handtuch mit.

232-88360

donnerstags 18:00-19:00 Uhr

ab 28.09., 11 Termine, 88,00 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**

232-88361

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

ab 28.09., 11 Termine, 88,00 €

**Burghof-Schule Ofterdingen,
Musikraum**

232-88362

Tai Chi für Anfänger/-innen

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

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 09.10.

**12 Termine, 96,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

232-88363

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.

montags 20:10-21:40 Uhr, ab 09.10.

**12 Termine, 144,00 €, Burghof-Schule
Ofterdingen, Musikraum**

232-88103

Schätze des Herbstes

Anneliese Braitmaier

Lernen sie die Wildpflanzen im Herbst von der kulinarischen Seite kennen. Wir bereiten Gerichte mit Wildfrüchten (Hagebutte, Weißdorn), Wildpflanzensalz, Essig und vieles mehr zu. Auch im Spätherbst gibt es noch zahlreiche Wildkräuter, die wir gemeinsam zubereiten und genießen werden. Materialkosten von 15,00 €, inkl. Rezeptschrift, sind im Kurs zu bezahlen. Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Eingang: der Erweiterungsbau zur Küche befindet sich gegenüber der Burghofhalle. Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Gefäße für Kostproben, 3 Schraubdeckelgläser ca 200 ml.

Fr, 27.10., 19:00-22:00 Uhr, 24,00 €

Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

232-88104

Kulinarisches und Pflgendes von Nadelbäumen

Anneliese Braitmaier

Wir verarbeiten Tanne und Fichte wir werden daraus Nadelsalz, Nadelöl, Nadelzucker, Nadelsalbe und vieles mehr

machen. Materialkosten von 15,00 €, inkl. Rezeptschrift, sind im Kurs zu bezahlen.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Eingang: der Erweiterungsbau zur Küche befindet sich gegenüber der Burghofhalle.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, wenn vorhanden Wiegemesser, 12 Schraubdeckelgläser ca 200 ml.

Fr, 24.11., 19:00-22:00 Uhr, 24,00 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

232-88375

Herbstliches Soulfood

Annette Roggenstein

Heute dreht sich alles um Wohlfühlgerichte mit herbstlichem Gemüse und Obst, verfeinert mit aromatischen Kräutern und duftenden Gewürzen. Ob süß oder herzhaft, sauer oder scharf, deftig oder leicht, vegetarisch oder vegan: Hier ist für jeden Geniebertyp etwas dabei. Von würzig cremigen Dips mit duftendem Brot, knackig frischen Salaten, wärmenden Suppen, cremigen Gratins bis hin zu glücklich machender Pasta, würzigen Gemüsegerichten und süßen Köstlichkeiten: Hier werden Gerichte mit außergewöhnlicher Note und neuen Geschmackskombinationen auf die Teller gebracht und sorgen so für glückliche Genussmomente. Soulfood ist seelenwärmende Geschmacksvielfalt ohne Grenzen. Wir kochen an diesem Vormittag aus frischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln vegetarische Gerichte, die nicht nur gesund sind und das Wohlbefinden steigern, sondern auch lecker schmecken, schnell zubereitet und alltagstauglich sind. Freuen Sie sich auf kulinarische Geschmackserlebnisse und entdecken Sie die Welt des Soulfoods.

Lebensmittelkosten von ca. 18,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste.

Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezeptheft) in Höhe von ca. 18,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 21.10., 10:00-14:00 Uhr
32,00 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

232-88376

Superfood Hülsenfrüchte – kleine bunte Powerpakete

Annette Roggenstein

tauchen Sie ein in die Vielfalt der Hülsenfrüchte: kleine Kraftpakete, die viel pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und Vitamine enthalten, das ganze Jahr über Saison haben und echte Vorratswunder sind. Lernen Sie an diesem Vormittag Hülsenfrüchte von ihrer leckersten Seite kennen, wie wunderbar vielseitig sie mit (Winter)Gemüse und Getreide kombinierbar sind und welche Gewürze für leckeren Geschmack und mehr Bekömmlichkeit sorgen. Wir zaubern einfache raffinierte vegetarische Köstlichkeiten mit Wow-Effekt: Suppen, Eintöpfe, Salate, Aufstriche, Hauptgerichte und Süßspeisen. Lassen Sie sich von diesen bunten „Superfoods“ überraschen. Tipps und Tricks für das Kochen und Keimen von Hülsenfrüchten und zur Bekömmlichkeit kommen dabei nicht zu kurz. Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezeptheft) in Höhe von ca. 18,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezeptheft) in Höhe von ca. 18,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 27.01., 10:00-14:00 Uhr, 32,00 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

232-88377

Zuckerfreiheit – Genießen (fast) ohne Zucker

Annette Roggenstein

(Fast) Zuckerfrei kochen und backen? Und das soll schmecken? Auf jeden Fall. Lassen Sie sich an diesem Vormittag mitreißen in die zuckersüße Welt und erfahren Sie, wie Sie die ersten Schritte hin zu einer zuckerärmeren Ernährung gehen können. Wir bereiten nicht nur raffinierte Frühstücksideen, süße Snacks, luftige Desserts und leckere Kuchen zu, sondern auch vollwertige Gerichte, cremige Dressings, Brotaufstriche und vieles mehr zu. Dabei kommen die Rezepte fast ohne Haushaltszucker aus, denn süßes Obst, Trockenfrüchte, duftende Gewürze und feine Zutaten kommen hier zum Einsatz. Informationen und Tipps rund um das Thema „Zucker reduzieren und vermeiden“ runden den Kochkurs ab. Wenn Sie unbeschwert „Schlemmen ohne Reue“ möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezeptheft) in Höhe von ca. 18,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezeptheft) in Höhe von ca. 18,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und

müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 18.11., 10:00-14:00 Uhr, 32,00 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche