

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



242-88005

## 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.

23.09. Lea Singer, Konzert für die linke Hand

21.10. Maarten 't Hart, Der Nachtstimmer

18.11. Adebayo Ayobami, Bleib bei mir

16.12. Zadie Smith, Zähne zeigen

13.01. Alex Capus, Eine Frage der Zeit

**montags, 20:00-21:30 Uhr**

**60,00 €, Gemeindebücherei Ofterdingen**

242-88207

## Herbstzauber

Malerei, Collage, Farb-stimmungen, Experimentell

Susanne Fauser

Unser Kreativkurs „Herbstzauber“ lädt Sie ein sich von den warmen Farben, den fallenden Blättern und der besonderen Atmosphäre des Herbstes inspirieren zu lassen. Wir werden verschiedene Techniken der Malerei und Collage kennenlernen und experimentieren, um einzigartige Herbstkunstwerke zu schaffen. Die Atmosphäre dieser Jahreszeit, ihre Farbstimmungen und reichen Texturen laden ein mit experimentellen Methoden die Vielfalt dieser Jahreszeit kreativ zu erkunden. Der Kurs richtet sich an kreative Menschen, die sich für verschiedene künstlerische Techniken interessieren und den Herbst auf eine besondere Weise erleben möchten. Materialkosten von 15,00 € für grundlegende Acrylfarben, Pinsel und eine Leinwand sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen. Darüber hinaus kann zusätzliches Material im Kurs erworben werden. Gerne auch eigene Materialien mitbringen.

**Samstag 19.10., 14:00-18:00 Uhr**

**26,80 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum**

242-88200

## Wichtelbuch in ORIMOTO® Faltechnik

Susanne Jarsch

In diesem Faltojekt kann es sich unser kleiner Weihnachtswichtel so richtig gemütlich machen. Am ersten Abend lernen wir die Grundtechnik der ORIMOTO® Faltechnik kennen. So entsteht aus einem gebrauchten Buch ein kleines Haus. Hier muss zu Hause weitergefaltet werden. Am zweiten Abend widmen wir uns der Dekoration. Wir überlegen, wo die Dekoteile platziert werden und wie die Beleuchtung angebracht wird und arbeiten diese gemeinsam in das Buch. Jetzt kann der kleine Wichtel einziehen und wenn wir Glück haben, bleibt er das ganze Jahr in unserem Buch wohnen. Materialkosten bei der Kursleiterin bezahlen.

**Sa, 09.11., 10:00-12:00 Uhr**

**Sa, 23.11., 10:00-14:30 Uhr**

**56,00 €, Burghof-Schule, Musikraum**

242-88201

## Buchbinderei

wir machen Schachteln

Susanne Mäckle

Im Kurs werden wir eine Box mit einem aufliegenden Deckel anfertigen. Der flache Deckel ist auf der Innenseite gedoppelt und verschiebt sich deshalb nicht. Es können Boxen in verschiedenen Formaten gearbeitet werden. Zur Auswahl stehen die Formate:

7,5 x 7,5 x 7,5 cm

17,5 x 7,5 x 6 cm

25 x 5 x 15 cm

Die Dozentin bringt zum Kurs bereits zugeschnittene Graupappen mit. Aus diesen stabilen Kartonen werden wir die Boxen zusammensetzen und mit verschiedenen Schmuckpapieren, die die Dozentin mitbringt vollständig beziehen. Von den Kursteilnehmerinnen mitgebrachte Schmuckpapiere werden auf deren Eignung untersucht und können dann gerne verwendet werden. Die Kursleiterin bietet alle notwendigen Materialien auch für die Mitnahme an, sodass die unterschiedlich großen Boxen auch zu Hause wiederholt werden können. Materialgebühr von ca 15,00 € sind im Kurs bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Schere, Cutter, Geodreieck sowie einen Bleistift.

**Sa, 01.02., 10:00-14:00 Uhr**

**35,00 €, Burghof-Schule, Musikraum**

## Engel aus Märchenwolle

Aus naturfarbener Schafwolle und Seide fertigen wir in Abbinde- und Wickeltechnik und mit Hilfe einer Filznadel zauberhaft luftige Engel. Geeignet für die Weihnachtsdeko oder zum Verschenken bringen sie Leichtigkeit in unseren Alltag. Bitte mitbringen: Eine Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel.

Materialkosten von ca. 8,00 € werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt.

72131 Ofterdingen, Filsenbergstraße 12/1

242-88205

Ingrid Blaich

**Freitag, 6.12., 10:00-12:00 Uhr**

**19,00 €, vhs Ofterdingen, Filsenbergstraße 12/1**

242-88206

Ingrid Blaich

**Freitag, 6.12., 15:00-17:00 Uhr**

**19,00 €, vhs Ofterdingen, Filsenbergstraße 12/1**

## Babymassage

Mit liebevoller und einfühlsamer Berührung können Eltern auf die Zukunft und die Entwicklung ihres Babys wesentlich Einfluss nehmen.

Verbesserung des Schlafverhaltens

Stärkung der Eltern-Kind-Bindung

Harmonisiert den Muskeltonus

Linderung bei Blähungen und Koliken

Es gibt für jeden Teilnehmer ein fertiges Skript.

242-88301

Ann-Kristin Feucht

**freitags 09:45-11:15 Uhr, ab 27.09.**

**6 Termine, 72,00 €**

**Schlattwiesen15/1, 72131 Ofterdingen**

Bitte mitbringen: Massageöl, Handtuch, bequeme Kleidung.

242-88302

Ann-Kristin Feucht

**samstags 09:45-11:15 Uhr, ab 28.09.**

**6 Termine, 72,00 €**

**Schlattwiesen15/1, 72131 Ofterdingen**

Bitte mitbringen: Massageöl, Handtuch, bequeme Kleidung.

242-88306

## 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.

Achtung: kein Kurs am 18.12.,

**mittwochs 18:45-20:15 Uhr, ab 25.09.  
15 Termine, 180,00 €, Burghof-Schule  
Ofterdingen, Musikraum**

## Eine kleine Auszeit für Körper und Geist

Das offene und vielfältige Yogaprogramm bietet eine aktive Auszeit für Ihren Körper und Geist. Fließende, sanfte und vor allem achtsame Yoga- Haltungen in Begleitung mit Musik, stehen hier im Mittelpunkt.

Sowohl Anfänger als auch Geübte können fernab von Leistungsdruck bei Bewegung und Atmung, Spannung und Entspannung innehalten. Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation harmonisch miteinander verbunden. Durch die sanften Körperhaltungen wird der Körper dehnbarer, kräftiger und geschmeidiger. Verspannungen werden wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule werden gestreckt. Der Geist wird ruhiger und Sie tanken neue Energie für den Alltag. So schaffen Sie sich eine wertvolle kleine Insel der Entspannung im Alltag, die Ihnen hilft, Ausgeglichenheit und innere Ruhe zu bewahren.

Besonders hervorheben möchte ich die Bedeutung der Gemeinschaft während einer Yoga-Auszeit. Die Interaktion und der Austausch mit anderen Teilnehmenden können die Erfahrung bereichern.

Mit Tee und einem kleinen Snack, lassen wir den Abend ausklingen.

Namste ´e

242-88307

Peter Kaltenbach

**samstags, 16.11., 7.12., 17:30-19:30 Uhr  
32,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen,  
Musikraum**

Bitte mit bringen: Bequeme Kleidung,  
Yoga oder Fitnessmatte, Decke.

242-88308

Peter Kaltenbach

**sonntags, 17.11., 8.12., 17:30-19:30 Uhr  
32,00 €, Burghof-Schule Ofterdingen,  
Musikraum**

Bitte mit bringen: Bequeme Kleidung, Yoga oder Fitnessmatte, Decke.

242-88320

## 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 02.10.**

**15 Termine, 120,00 €**

**Zehntscheuer Ofterdingen**

242-88322

## Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

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 17.10.**

**8 Termine, 64,00 €, Burghofhalle  
Ofterdingen, Vereinszimmer**

242-88324

## Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

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 17.10., 8 Termine, 64,00 €  
Burghofhalle Ofterdingen**

242-88350

## 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. Achtung: kein Kurs am 7.10.,

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab 30.09.**

**14 Termine, 112,00 €**

**Burghofhalle Ofterdingen**

242-88353

## 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 25.09.**

**15 Termine, 120,00 €, Evangelisches  
Gemeindehaus Ofterdingen**

242-88355

## Gesundheitsgymnastik 70 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 25.09.**

**15 Termine, 120,00 €**

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

242-88360

Elena Ziegler

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr,  
ab 26.09., 10 Termine, 80,00 €  
Burghof-Schule Ofterdingen,  
Musikraum**

242-88361  
Elena Ziegler

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr,  
ab 26.09., 10 Termine, 80,00 €  
Burghof-Schule Offerdingen,  
Musikraum**

242-88362  
**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 Übenen und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich.

**montags 19:00-20:00 Uhr  
ab 07.10., 12 Termine  
96,00 €, Burghof-Schule  
Offerdingen, Musikraum**

242-88363  
**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 07.10.  
12 Termine, 144,00 €, Burghof-Schule  
Offerdingen, Musikraum**

242-88103  
**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. Alle Teilnehmer/-innen erhalten am Ende des Kurses ein Rezeptsript.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten 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, 18.10., 19:00-22:00 Uhr  
24,00 € + 15,00 € Materialgebühren  
Burghof-Schule Offerdingen, Küche**

242-88400  
**Italienisch  
für den Urlaub A1.1**

Elena Bassi

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Italienisch Kenntnisse, die schnell vor einem Aufenthalt im „Land, wo die Zitronen blühen“, die ersten wichtigen Sprachkenntnisse erwerben möchten, um erste Kontakte zu knüpfen, in einer Bar oder in einem Restaurant Bestellungen aufgeben, einkaufen und shoppen zu gehen, etc. Lebensart, Mentalität und interkulturelle Themen werden natürlich auch behandelt. Ich freue mich auf Sie!

**Sa+So, 12.+13.10., je 9:00-15:30 Uhr,  
Mittagspause: 12:15-13:15 Uhr  
86,60 € + 7,00 € Materialgebühren  
Burghof-Schule Offerdingen,  
Musikraum**

242-88401  
**Italienisch  
für den Urlaub A1.2**

Elena Bassi

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit geringen Sprachkenntnissen, die Ihre bereits erworbenen Sprachfertigkeiten kurz wiederaufnehmen und vertiefen möchten. Es geht um die sprachliche Übung und Besprechung von Alltagssituationen jeder Art, mit denen Italienurlauber während ihres Aufenthalts im „Belpaese“ in Berührung kommen. Dieser Kurs kann als Weiterführung des im Oktober stattfindenden ersten Intensivkurs oder als Einheit für sich gesehen werden. Auch individuelle Fragen können im Kurs besprochen werden.

**Sa+So, 25.+26.01., je 9:00-15:30 Uhr  
Mittagspause: 12:15-13:15 Uhr  
86,60 € + 7,00 € Materialgebühren  
Burghof-Schule Offerdingen,  
Musikraum**