

vhs Gomaringen

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Herbst | Winter 2024 | 25

Mobilität

Im Fokus
Machen Sie mit!
> mehr Infos auf
vhsrt.de

BAU STELLEN DER DEMO KRA TIE



vhs Gomaringen

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Die Volkshochschule Gomaringen wird vom Lkr. Tübingen gefördert.

Inhalt

Politik, Gesellschaft, Umwelt

- 2 Ratgeber und Orientierung
- 3 Philosophie
- 3 Naturwissenschaft und Umwelt
- 3 Studienfahrten
- 4 Heimat- und Länderkunde

Kunst, Kultur, Kreativität

- 4 Literatur, Theater, Musik, Tanz
- 6 Fotografie, Film, Radio
- 6 Kunsthandwerk, Werken, Textiles

Gesund durchs Leben

- 7 Rund um Körper und Gesundheit
- 7 Entspannung, Körpererfahrung
- 9 Selbstverteidigung
- 9 Gymnastik
- 11 Essen und Trinken

Sprachen

- 12 Englisch und Italienisch

Gomaringen

Leitung: Christine Widmann-Simon

Tel. 07072 9227990

Fax 07072 9227991
gomaringen@vhsrt.de



Geschäftsstelle:

Schlosshof 1, 72810 Gomaringen
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Persönliche Anmeldung:

Bezahlung der Kursgebühr in Gomaringen nur mit SEPA-Lastschriftmandat. In Reutlingen auch bar.

· Schloss

· Spendhausstr. 6, 72764 Reutlingen

Telefonische Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat

Telefon 07072 922 7990

Telefon 07121 336-100

Online-Anmeldung: www.vhsrt.de

Ermäßigungen:

Schüler, Studenten, Auszubildende:
10% (Nachweis erforderlich)

Vorverkauf bei:

Schuhmode Renz

Bibliothek Gomaringen

www.vhsrt.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Ratgeber und Orientierung

Filmabend

Generation plus

Zu einem gemütlichen Filmabend bei einem Glas Punsch oder Glühwein laden der Verein Gut Leben im Alter, die Bibliothek und die VHS Gomaringen ein. Es wird ein Film gezeigt, der sich auf unterhaltsamer Weise mit dem Älterwerden und seinen Folgen auseinandersetzt. Gute Unterhaltung und nette Gespräche sind garantiert.

247A130006

Di, 03.12.2024, 19:00–21:00

Schloss, Bürgersaal

Eintritt frei | Ellen Noetzel



Forum Generation plus: Was es als (Ehe)paar zu regeln gilt

Spätestens am Ende des Berufslebens stellen viele Menschen fest, dass sie einige Dinge regeln sollten, um Vorsorge für einen entspannten Ruhestand zu treffen. Es tauchen viele Fragen auf: Welche Besonderheiten hat das Erbrecht für (Ehe)paare? Was hat es mit dem Berliner Testament auf sich? Wer sollte unbedingt ein Testament machen und in welcher Form? Was gibt es in verschiedenen familiären Konstellationen zu beachten? Warum sind Vollmachten alleine nicht ausreichend? Diese Themen werden in dem Vortrag und im anschließenden Gespräch behandelt.

247A115501

Do, 23.01.2025, 19:00–20:30

Schloss, Bürgersaal

8,00 € (erm. 6,00 €) | Marion Hornung

Kindergeburtstag mit der juksrt

Für Kids zwischen 7 und 14 Jahren

juksrt-Kindergeburtstage sind die etwas andere Variante, einen fröhlichen Kinderhaufen zu bändigen.

Ob beim Tönen, Seidentücher Bemalen, Malen, Tanzen oder anderen kreativen Aktionen – die Kids sind mit Spaß dabei und können sich im Kreativen erproben.

Ihre Ansprechpartnerin:

Sonja Rossini

Tel. 336-133

info@juksrt.de

Anmeldung: Telefon 07121 336-100 · Fax 336-222

Generation plus: Menschen mit Demenz verstehen

Menschen mit Demenz leben oft in einer ganz eigenen, für uns oft unverständlichen Welt. Diese Welt verliert die Anknüpfung an aktuelle Begebenheiten und kennt oft nur noch die Reise in die Vergangenheit, die vom Abschied von sich selbst und seiner Umgebung bestimmt wird. Ziel des Vortrags ist es, über das Krankheitsbild von Demenzerkrankungen zu informieren, Einblicke in die innere Welt von Menschen mit Demenz sowie Anregungen für den Umgang mit Ihnen zu geben. Zudem weist der Referent auf zentrale Ansprechpartner und professionelle Hilfen hin. Referent Hartwig von Kutzschenbach ist 1. Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

247A130001

Do, 14.11.2024, 19:00

Schloss, Bürgersaal

5,00 € | Hartwig von Kutzschenbach

Terra Preta, die Humusrevolution

Vortrag und Praxisworkshop

Das wiederentdeckte Terra Preta-Konzept wird zunehmend als eine Möglichkeit erkannt, einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung von CO₂-Emissionen zu leisten. Durch die Herstellung von Terra Preta-Erde kann jeder Natur- und Gartenfreund dazu beitragen, dass die Bodenfruchtbarkeit erheblich verbessert und durch die eingesetzte Pflanzenkohle eine dauerhafte Bindung von Kohlenstoff im Boden erreicht wird. Dies kann mit einfachen technischen Mitteln geschehen. Neben einer kurzen theoretischen Einführung wird die praktische Umsetzung in der Gartenpraxis vorgestellt.

Eintritt frei | Hans Reibold

Haus Reibold, Garten

247A133010

Fr, 27.09.2024, 15:00–17:00

247A133011

Sa, 28.09.2024, 15:00–17:00

Suizidassistenz – Was soll erlaubt sein?

Lebensende zwischen Selbstbestimmung und Lebensschutz

Der Wunsch, freiwillig aus dem Leben zu scheiden, scheint vielen unvorstellbar. Das Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2020 wirft tiefgreifende Fragen zum Umgang mit dem Lebensende auf. Die Positionen bewegen sich zwischen Persönlichkeitsrecht und Lebensschutz. Die Debatte um die Sterbehilfe bewegt die Öffentlichkeit. Denn letztlich geht es darum, gemeinsam nach Antworten zu suchen, die unsere Gesellschaft in der Sorge um menschenwürdiges Dasein und Sterben braucht. Kooperation mit dem Verein Hospizdienst e. V.

247A150001

Di, 05.11.2024, 19:00–21:00

Schloss, Bürgersaal

Eintritt frei! Spenden erbeten für den Hospizdienst e. V. | Dr. Dietmar Merz, Günther Brenzel

Online-Anmeldung

sofort buchen unter [vhsrt.de](https://www.vhsrt.de)

Farb- und Stilberatung

Frischer Wind im Kleiderschrank! Sie bekommen Tipps, welche Teile besser aussortiert werden und welche Kombinationen Ihre Vorzüge bestens zur Geltung bringen. Außerdem lernen Sie die Wirkung der Farben kennen und können diese dann gezielt einsetzen. Ein kleiner Bonus ist, dass ich Sie zu zwei persönlichen Kleidungsstücken gezielt berate.

247A151001

Sa, 19.10.2024, 10:00–13:00

TanzEtag

24,80 € | Melanie Bogenschütz

Philosophie

Philosophische Abendstunde im Schloss – Pflichtethik und Utilitarismus

Diskussionsrunde für alle

Die Anwendung von Pflichtethik und Utilitarismus anhand eines modernen Kriminalfalls. Tauchen Sie ein in die Welt der Moralphilosophie und entdecken die grundlegenden Prinzipien zweier bedeutender ethischer Theorien: „Pflichtethik versus Utilitarismus“.

247A421001

Di, 04.02.2025, 20:00–21:00

Schloss, Bürgersaal

8,00 € | Thorsten Mayer

Naturwissenschaft und Umwelt

Klimaschutz: Wir sind dabei!

Aktuelle Infos zu Photovoltaik, Heizung, Wärmeschutz, sowie Fördermöglichkeiten

An diesem Abend, rund um den Klimaschutz, berichten drei Referenten der Agentur für Klimaschutz Tübingen, über grundlegende Aspekte zum Thema Klimaschutz. Nach den einzelnen Vorträgen besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

247A532001

Di, 15.10.2024, 18:30–21:00

Sport- und Kulturhalle

Eintritt frei

Studienfahrten

Frauen – Künstlerinnen zwischen Frankfurt und Paris um 1900

Studienfahrt nach Frankfurt/Städel

Die Moderne ist ohne den Beitrag von Künstlerinnen nicht zu denken. Neben bekannten Malerinnen und Bildhauerinnen wie Louise Breslau, Otilie W. Roederstein und Marg Moll haben sich viele weitere erfolgreich im Kunstbetrieb der Zeit um 1900 behauptet. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit Frankfurt zu entdecken oder in der Schirn die Sonderausstellung über Carol Rama zu besuchen.

247A627002

So, 20.10.2024, 06:45–19:30

Abfahrt: ZOB Gomaringen

Rückkehr: 19:30 Uhr

68,00 € (inkl. Eintritten und Führung)
Angela Hammer

Heimat- und Länderkunde

Mit den bekannten Reiseradlern auf Tour: „In die Neue Welt“

Von Teneriffa nach Amerika

Auf ihrer letzten großen Reise waren die beiden Reiseradler vom heimischen Strohgäu bis nach Teneriffa unterwegs. Klar war: Die Reise geht weiter! Besteigen sie mit den beiden auf den Spuren Alexander von Humboldts den 3715 m hohen Vulkan Teide, gefolgt von einem kleinen Streifzug über die Kanarischen Inseln. Dann geht es weiter auf die Kapverden. Mit interessanten Fakten und Anekdoten über die Entdecker Christoph Kolumbus, Amerigo Vespucci und Ferdinand Magellan radeln sie dann Richtung Südamerika und in die Karibik. Dazu gibt es Infos und Tipps zur Planung einer Radreise.

247A740001

Do, 07.11.2024, 19:00

Schloss, Bürgersaal

8,00€ | Thomas Schröder, Sybille Schröder

Wild und Weit – 25 Jahre Afrika

Multivisionsschau

Faszinierende Multivisionsshow mit dem berühmten Tierfilmer und UN-Botschafter Matto Barfuss über seine 25-jährige Arbeit in Afrika. In seiner Live-Multivisionsshow entführt Matto Barfuss auf Großleinwand in ein Leben unter Geparden, Löwen und Gorillas in den Weiten Afrikas. Einzigartiger und berührender Filmmachmittag mit atemberaubenden Bildern für die ganze Familie!

247A760000

So, 03.11.2024, 15:30–17:00

Sport- und Kulturhalle

VVK: 12,00 €

erm. 8,00 € (bis 18 J.)

Familienkarte 30,00 €

Abendkasse: 14,00 € (bis 18 J.)

10,00 €, Familienkarte 36,00 €

Matto Barfuss



Interkulturelle Woche

Filmabend

Im Rahmen der interkulturellen Woche zeigen Bibliothek und VHS Gomaringen einen Film, der sich auf unterhaltsame Weise mit diesem Thema auseinandersetzt. Lassen Sie sich überraschen! Im Anschluss an den Film besteht noch die Möglichkeit zum gemeinsamen Gespräch und zur Diskussion. Gute Unterhaltung, nette Gespräche und Popcorn sind garantiert!

247A050001

Do, 26.09.2024, 19:00–21:00

Gomaringen, Schloss, Bürgersaal

Eintritt frei | Karin Föll

Kunst, Kultur, Kreativität

Literatur, Theater, Musik, Tanz

Literaturtreff

Gespräche über Bücher

Gedankenaustausch, inspirierende Impulse, neue Aspekte und Sichtweisen - das sind die Gewinne, die Sie aus unseren Literaturreisen, in denen wir uns über gemeinsam gelesene Titel austauschen, mit nach Hause nehmen können.

247B116500

Di, ab 15.10.2024, 19:30–21:00, 5 x

Bibliothek

54,00€ | Renate Amin

Reiseskizzen und Reisetagebuch

Erinnerungen kreativ bewahren - Crashkurs

Wie duftete es auf diesem Markt? Wie war das Gefühl, da oben auf dem Berggipfel? Ferientage sind nur scheinbar unvergesslich, schnell geht vieles verloren. Doch Texte, Fotos, Skizzen und Fundstücke lassen sich zu wunderbaren Erinnerungsbüchern verarbeiten. Als Nachklang des vorigen oder Vorbereitung auf den nächsten Urlaub bieten die beiden Kursleiterinnen Tipps, Zeichen- und Schreibübungen.

247B117900

Mo, 28.10.2024, 18:30–21:00

Mi, 30.10.2024, 18:30–21:00

Altes Rathaus, Multifunktionsraum

106,80€ | Livia Scholz-Breznay, Dr. Anke Laufer

Adventsgeschichten

Ein stimmungsvoller Nachmittag in der Adventszeit: Hören Sie ernste, lustige, aber auch nachdenkliche Geschichten, gelesen von Christa Stöhr und Karin Föll, musikalisch umrahmt von der Mundharmonika-Gruppe unter der Leitung von Heiderose Riefler. Dazu gibt es Kaffee und Gebäck.

247B118001

Mo, 09.12.2024, 15:00–16:30

Bibliothek

Eintritt frei, Spenden zugunsten der Bibliothek Gomaringen | Karin Föll

Es war einmal ... – Märchenabend für Erwachsene

Märchen sind keineswegs nur Geschichten für Kinder! In ihnen werden wesentliche menschliche Grunderfahrungen bildhaft beschrieben und weitergegeben. Isolde Sanden nimmt sie mit, auf eine faszinierende Reise in die Märchenwelt. Zusammenarbeit mit dem Verein Gut leben im Alter in Gomaringen e. V. und der Bibliothek

247B118002

Mi, 13.11.2024, 19:00–20:30

Schloss, Bürgersaal

5,00€ | Isolde Sanden

Bildung für alle

Wenn Sie **Sozialhilfe** beziehen, **reduzieren wir Ihre Kursgebühr um 75%!**



Literatur unterm Dach „Bella Italia und seine Verbrecher“

Krimireise durch Italien

Tauchen Sie ein in die Welt italienischer Krimis! Renate Amin reist mit Ihnen durch Italien und stellt verschiedene Krimireihen vor. Perfekt für Krimifans und Italienliebhaber! Lassen Sie sich von spannenden Geschichten und einzigartigen Charakteren begeistern. Mit passender musikalischer Umrahmung und Bewirtung. Einlass ab 17:00.

247B119001

So, 13.10.2024, 17:30–19:45

Schloss, Bürgersaal

10,00 € | Renate Amin

Literatur unterm Dach „In die Jahre gekommen!“

Alle wollen alt werden. Aber wollen wir auch alt sein? Seit jeher haben sich Philosophen und Dichter Gedanken gemacht über das Alter und das Altern. Eine kleine Auswahl davon präsentieren Jürgen Hirning und Philipp Förder, begleitet vom Süddeutschen Salonorchester. In Kooperation mit der Bibliothek

247B119002

So, 26.01.2025, 17:30–19:30

Schloss, Bürgersaal

Eintritt frei! Spenden für die Kulturarbeit | Philipp Förder, Jürgen Hirning, Dietrich Schöller-Manno

Kabarett Frauengold

In den bekannten Märchensammungen sind selbstbewusste Mädchen und Frauen selten anzutreffen. Da musste die Kabarettistin Birgit Krukenberg-Link doch zur kabarettistischen Feder greifen um den Geschichten einen anderen, zeitgemäßen Verlauf und Ausgang zu verpassen. Satirisch und musikalisch erzählt das Programm viele der altbekannten Märchen neu, gegen den Strich gebürstet, und manchmal mit einer ganz neuen, aktuellen Moral versehen. Ein unterhaltsamer Abend voller Überraschungen - versprochen! Einlass ab 18:30.

247B127300

Sa, 23.11.2024, 19:00–21:00

Schloss, Bürgersaal

VVK: 13,00 € (erm. bis 18 Jahre 10,00 €)

Abendkasse 15,00 € (erm. bis 18 Jahre 10,00 €) | Birgit Krukenberg-Link

Helge Thun: Zickzack zum Zenit

Reime, Tricks & Comedy

Wenn es so etwas wie den Zehnkampf der Kleinkunst gäbe, dann wäre Helge Thun wahrscheinlich Olympiasieger, wenn nicht sogar Kreismeister. Als Zauberer hat er mehr Preise gewonnen als er zählen kann, als Dichter wurde er Deutscher Teammeister im Poetry Slam und beim Theatersport hat er früh

das Impro-Handwerk gelernt. Mit „Helge und das Udo“ war er 20 Jahre lang Kopf eines der originellsten Comedy Duos. Und das alles nur, um auf krummen Wegen geradeaus im Zickzack zum Zenit zu kommen! Neue Reime, neue Tricks und neue Comedy. Helge schöpft auch nach 30 Jahren immer noch aus dem Vollen ... Da darf man sich auch persönlich von überzeugen. Am besten live in der Gomaringer Kulturhalle.

247B127301

Fr, 07.02.2025, 19:30

Einlass ab 19:00

Sport- und Kulturhalle

VVK 16,00 € (erm. bis 18 Jahre 12,00 €)

Abendkasse 18,00 €

Ballett

Ballett ist ein optimales Ganzkörpertraining für schöne, schlanke Muskeln und auch für die Schulung von Koordination und Konzentration. Zudem spielen die aufrechte Körperhaltung und Flexibilität eine wichtige Rolle. Regelmäßiges Training führt schnell zu einer besseren persönlichen Haltung und Dehnfähigkeit. Die Übungen werden im Stehen und auf der Matte durchgeführt.

**247B131002 für Erwachsene,
für Anfänger*innen**

Di, ab 24.09.2024, 19:15–20:15, 12 x

Schlossschule, Gymnastikraum

86,40 € | Halyna Horbachuk

Mundharmonika

Ein schönes Hobby für Alle!

In einer netten Gruppe spielen wir mit unserer Mundharmonika (Chromonica), vor allem Evergreens, Schlager und Chansons. Zahlen über den Noten erleichtern das Spielen. Keine Vorkenntnisse nötig!

247B154400

Mo, ab 23.09.2024, 09:00–10:00, 12 x

Schloss, Barocksaal

91,20 € | Heiderose Riefler

Tanz und mehr in der TanzEtage Gomaringen

Infos und Anmeldung: Eva Wied,
eva.wied@gmx.de, 0176 82223652

inflagranti

Politisches Kult-Kabarett

So, 20.10.2024, 18:00–21:00

NoisUfer: Jazz-Rock

Fr, 18.10.2024, 20:00–22:00

„Liegekonzert“

mit Elke Voltz

Sa, 14.12.2024, 20.00

Tanz der Freude

für Frauen ab 60 Jahre

Mi, ab 11.09.2024, 18:00–19:00

Salsa

Anfänger*innen

Fr, ab 08.11.2024, 19:30–20:30, 6 x

Salsa

Mittelstufe

Do, ab 12.09.2024, 20:30–21:30

Latin-Fit

Do, ab 12.09.2024, 18:20–19:20

Kreativer Kindertanz

Mi, ab 11.09.2024, 15:00–16:00, 20 x

Tanzwerkstatt

8-11 Jahre

Mi, ab 11.09.2024, 16:00–17:00

Literatur, Theater, Musik, Tanz Fortsetzung

Musical Madness

Off Track – Rock+Pop-Chor für Ältere, Tübingen

Seit 15 Jahren ist OFF TRACK plus Band unter der Leitung von Jane Rudnick in der Region und bundesweit unterwegs und begeistert das Publikum. 2014 titelte „Der Steinlachbote“: „Rock und Pop statt Trallala-Schunkeln“. Die aktuelle Show „Musical Madness“ verleiht den Songs, überwiegend aus Musicals und Filmen wie „Cabaret“, „Blues Brothers“ oder „Magical Mystery Tour“, eine verblüffend neue Lebendigkeit – vital und spektakulär! Einlass ab 18:30

247B155701

Sa, 16.11.2024, 19:00–21:30

Sport- und Kulturhalle
VVK 16,00 €, AK 18,00 €
erm. 12,00 € (bis 18 Jahre)

The Bigtown Bandits

Swing that Thing

Die siebenköpfige Big-Band aus „Motorcity“ Stuttgart hat sich mit Leib und Seele dem Vintage-Sound der 1940er, 50er und 60er Jahre verschrieben. Die Bigtowners sind durch die Musik von Künstlern wie Wynonie Harris, Little Richard oder Nick Curran beeinflusst und das Repertoire erstreckt sich von Jump Blues und Roots-Rock'n'Roll über frühesten Soul bis hin zu bläserstarkem Swing. Entgegen aller „Old School“-Anleihen kommt der Bandits-Sound niemals altbacken daher, sondern klingt dank fetziger Gitarren und energiegeladenem Gesang stets zeitgemäß und frisch. Einlass ab 19:00.

247B155500

So, 05.01.2025, 19:30–21:00

Sport- und Kulturhalle
VVK: 18,00 €, erm. bis 18 Jahre 12,00 €
AK: 20,00 €, erm. bis 18 Jahre 12,00 €
Tobias Bodensiek

Fotografie, Film, Radio

6 Punkte für bessere Bilder mit dem Handy

Der Fotograf Daniel Schneider zeigt, wie mit dem Handy qualitativ hochwertige und professionell anmutende Fotos gemacht werden. Er vermittelt Grundlagen der Fotografie mit dem Mobiltelefon und einen Einblick in die umfassenden Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten. Allgemeine Tipps und praktische Übungen zur Bild- und Motivgestaltung.

247B611003

Fr, 10.01.2025, 18:00–21:00

Schloss, Barocksaal
24,80 € | Daniel Schneider

Kunsthandwerk, Werken, Textiles

Koffermarkt mit Adventscafé

Adventlicher Markt in Koffern
Selbstgefertigtes zum Verschenken

So, 17.11.2024, 11:00–17:00

TanzEtage

Infos: Eva Wied, eva.wied@gmx.de

Ikebana: die Kunst, die Seele der Natur darzustellen

Ikebana ist die traditionelle japanische Kunst des Blumensteckens. Während wir Blumen, Gräsern und Zweigen eine neue einzigartige Form geben, schaffen wir Abstand von der Hektik des Alltags, finden Ruhe, geistige Konzentration und öffnen die Augen für die Natur. Ein gelungenes Ikebana-Gesteck lässt spüren, wie der Wind Blätter und Gräser bewegt, zeigt wie Zweige lichtsüchtig eine bizarre Linie entwickeln und lässt Morgentau auf Blüten erahnen.

247B771003

Mo, 23.09.2024, 18:00–21:00

Mo, 21.10.2024, 18:00–21:00

Di, 11.11.2024, 18:00–21:00

Schulhaus Stockach
74,40 € (zzgl. Material im Kurs)
Ingrid Meyerhöfer

Kreative Advents- oder weihnachtliche Türkränze

Selbst gemacht

Adventszeit, Zeit der Ruhe und der Vorfreude aufs Weihnachtsfest, auch die Zeit der wundervollen aromatischen Düfte und des kreativen Gestaltens. Binden Sie dieses Jahr unter fachkundiger Anleitung und Hilfe Ihren eigenen individuellen Advents- oder Türkranz aus Naturmaterial oder grünen Zweigen. Anschließend wird dieser geschmackvoll dekoriert.

247B779001

Mi, 20.11.2024, 18:00–21:00

Altes Rathaus, Multifunktionsraum
22,80 €



**Jugendkunstschule
Reutlingen**

Geschwisterermäßigung:

Das 1. Kind zahlt die volle Gebühr.
Ab dem 2. Kind im selben Kurs gibt's
25 % Ermäßigung.

Kinderweihnachtstheater am Gomaringer Weihnachtsmarkt

Das Kindertheater Abendstern (Claudia Braun und Regina Stiehle-Braun) spielt während des Gomaringer Weihnachtsmarktes ein Theaterstück für Kinder.

247G339001

So, 01.12.2024, 14:30-15:00 und
15:30-16:00

Schloss, Bürgersaal

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

Hanna Herrlich & Brummelbutz: Lieder und Geschichten

Hanna Herrlich und Brummelbutz singen und erzählen Geschichten.
Kooperation TanzEtage und vhsrt

247G319001

Sa, 18.01.2025, 15:00–16:30

TanzEtage

6,00 € (Kinder), 8,00 € (Erwachsene)
Familienkarte: 2 Erwachsene und
eigene Kinder VVK: 20,00 €,
bei der Veranstaltung 22,00 €

facebook.com/vhsgomaringen

Zeichnen, Malen, Drucken

Drucken wie gemalt

Launische Bilder herstellen? Lust auf Experimente mit Gummirolle und Linoldruckfarben? Moosgummi, Karton, Kork oder andere möglichst flache Materialien - auch aus der Natur sind dabei vielseitig verwendbar. Wir stellen zunächst Druckschablonen her, malen mit Gummirolle oder zeichnen in den Farbgrund. Viele Kombinationen sind möglich um reizvolle Bilder entstehen zu lassen. Spezielle Kenntnisse sind nicht erforderlich.

247G149001 8 bis 12 Jahre
Di, 29.10.2024, 09:30–12:30
Altes Rathaus, Multifunktionsraum
20,80 € (inkl. Material, Getränke)
Marlene Barth

Kinderworkshop: Bunte Seifen und süße Snacks

Dieser Kinderworkshop bietet eine spannende Kombination aus Handwerk und Genuss. Die Kinder lernen wie sie ihre eigenen Seifen herstellen und süße Snacks zubereiten können. Ein abwechslungsreicher Nachmittag voller Spaß und Kreativität ist garantiert!

247G172001 8 bis 11 Jahre
Sa, 05.10.2024, 14:00–17:00
Schlossschule, Schulküche
20,80 € (inkl. Material und Getränke)
Salvatore Fraccia

Ein Zuhause für Nisse - wir machen eine Wichteltür

Nisse kommt zu Besuch. Damit er bei uns einziehen kann, basteln wir aus verschiedenen Materialien eine Wichteltür und eine Treppe oder eine Leiter. Und damit sich Nisse bei uns wohl fühlt, stellen wir für Nisse noch paar Alltagsgegenstände her: einen Tisch, Stühle und vieles mehr.

247G179300 5 bis 10 Jahre
Sa, 09.11.2024, 14:00–16:15
Altes Rathaus, Multifunktionsraum
15,60 € (inkl. Material) | Yvonne Ince

 **Gesund durchs Leben**

Rund um Körper und Gesundheit

Gesundheitsforum Schwindel: Täuschung der Sinne?

In Kooperation mit der KVBW
Es dreht sich alles, die Erde schwankt, der Boden gibt nach... Eine Täuschung der Sinne? Nach Kopfschmerzen ist Schwindel der häufigste Grund für einen Besuch beim Neurologen. Die Referentin, Dr. Alexandra Wagner, Fachärztin für Neurologie, beleuchtet die Erscheinungsformen, Ursachen und Behandlungsmethoden des Schwindels.

247C111101
Di, 28.01.2025, 19:00–20:30
Schloss, Bürgersaal
3,00 € (Abendkasse oder Anmeldung) | Dr. med. Günther Fuhrer,
Dr. med. Alexandra Wagner

Gedächtnistraining für Ältere

Schnupperkurs

Spielend leicht trainieren wir in lockerer, freundlicher, wertschätzender Atmosphäre unser Gedächtnis mit Bildern und Anschauungsmaterial in Großbuchstaben. Eine deutliche und klare Aussprache seitens der Kursleiterin ermöglicht auch Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen die Teilnahme. Alle Lösungen werden gemeinsam erarbeitet, niemand muss Aufgaben allein lösen. Der Kurs soll Erfolgserlebnisse vermitteln und das Selbstbewusstsein stärken.

247C113001
Fr, 22.11.2024, 14:30–16:30
Schloss, Vereinsraum
12,40 € | Brigitte Castro

Fasten nach Buchinger

Dieser Kurs ist für gesunde Frauen und Männer gedacht, die in der Gruppe eine Woche fasten und trotzdem ihren Alltagsverpflichtungen nachgehen wollen.

247C128001
Di, 22.10.2024, 18:00–19:00
Do, 24.10.2024, 18:00–19:00
Fr, 25.10.2024, 18:00–19:00
Sa, 26.10.2024, 18:00–19:00
Mo, 28.10.2024, 18:00–19:00
Di, 29.10.2024, 18:00–19:00
Do, 31.10.2024, 18:00–19:00
Bibliothek
50,40 € | Isolde Sanden

Entspannung & Körpererfahrung

Mit Meditation zu innerer Balance

Meditation beruhigt unsere Gedanken und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete praktische Übungen mit verschiedenen Meditationstechniken zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag finden. Lernen Sie dadurch, Körper und Geist zu stärken und innere Balance zu finden.

247C232101
Mo, ab 14.10.2024, 09:30–11:00, 7x
TanzEtage
86,60 € | Sabine Fischer

Schnupperkurs Achtsamkeit und Meditation

Finden Sie im Alltag kaum Momente der Ruhe für sich selber? Fühlen Sie sich erschöpft und gereizt? Kreisen sorgenvolle Gedanken durch Ihren Kopf und rauben Ihnen den Schlaf? Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit suchen. Tanken Sie neue Energie, finden Sie Gelassenheit, lassen Sie endloses Grübeln los und entwickeln Sie mehr Klarheit und Fokus. Erlernen Sie Achtsamkeits- und Meditationsübungen für den Alltag.

Schloss, Barocksaal
20,60 € | Stefanie Stadel
247C233001 ohne Vorkenntnisse
Sa, 07.12.2024, 14:30–17:00
247C233002 ohne Vorkenntnisse
Sa, 11.01.2025, 14:30–17:00

Entspannung & Körpererfahrung

Stressbewältigung im Familienalltag

mit Achtsamkeit und Meditation

Findest du im Familienalltag kaum noch einen Moment der Ruhe für dich selbst? Fühlst du dich zunehmend erschöpft und gereizt? Kreisen sorgenvolle Gedanken durch deinen Kopf und lassen dich nachts nicht schlafen? Mit einfachen Alltags-Übungen in Achtsamkeit und Selbstfürsorge sowie mit geführten kurzen Meditationen tankst du neue Energie. Schule deine Körperwahrnehmung, lerne besser für dich zu sorgen und werde mitfühlender mit dir selbst und deinem Umfeld. Ich zeige dir meinen Werkzeugkasten der Achtsamkeit und Meditation: pragmatisch, alltagstauglich und wissenschaftlich fundiert. Ich bringe dir bei, gelassener inmitten deiner Herausforderungen zu sein, endloses Grübeln loszulassen und fokussierter deine Ziele zu erreichen.

247C233003 ohne Vorkenntnisse
Fr, ab 14.02.2025, 08:30–10:00, 7x
Schloss, Barocksaal
86,60 € | Stefanie Stadel

Massage und Entspannung für Zwei

Zum Wohlfühlen, Auftanken und sich verwöhnen lassen. Mit verschiedenen Massagen (mit Musikbegleitung) lösen wir Verspannungen, innere Ruhe und Wohlbefinden stellen sich ein.

247C251704 Grundkurs, Anmeldung nur paarweise
So, 09.02.2025, 09:30–13:15
Schloss, Barocksaal
31,00 € | Ulrike Lienert

Hatha Yoga

Die verschiedenen aktiven und meditativen Yogaübungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen unsere Muskeln und Gelenke. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelspannung und Atmung. Durch regelmäßiges Üben kann sich körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellen.

Mo, ab 09.09.2024, 19:30–21:00, 19x TanzEtage
Infos und Anmeldung nur über:
Eva Wied, eva.wied@gmx.de
247C261206

Di, ab 08.10.2024, 08:30–10:00, 13x Schloss, Barocksaal
140,40 € | Margaret-Rose Mahler
247C261216

Di, ab 08.10.2024, 10:15–11:45, 13x Schloss, Barocksaal
140,40 € | Margaret-Rose Mahler
247C261466

Do, ab 26.09.2024, 18:30–20:00, 11x Altes Rathaus, Multifunktionsraum
118,80 € | Claudia Corinna Schulz
247C261467

Do, ab 16.01.2025, 18:30–20:00, 5x Altes Rathaus, Multifunktionsraum
54,00 € | Claudia Corinna Schulz

Hatha Yoga: Sanftes Üben für Neu- und Wiedereinsteiger

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Yoga fördert die Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe. Sie steigern damit Ihre Vitalität und

stärken das Immunsystem. Jede Stunde beginnt und endet mit einer kurzen Entspannung.

247C261446

Do, ab 26.09.2024, 17:00–18:15, 11x Altes Rathaus, Multifunktionsraum
99,00 € | Claudia Corinna Schulz
247C261447

Do, ab 16.01.2025, 17:00–18:15, 5x Altes Rathaus, Multifunktionsraum
45,00 € | Claudia Corinna Schulz
247C261516

Fr, ab 27.09.2024, 10:15–11:45, 12x Schloss, Barocksaal
129,60 € | André Engeroff
247C261517

Fr, ab 10.01.2025, 10:15–11:45, 5x TanzEtage
54,00 € | André Engeroff

Yoga für Männer

Wir üben die wichtigsten Grundelemente: Dehnen, Atmen, verschiedene Yoga-Stellungen und Tiefenentspannung (Meditation). Neueinsteiger sind immer willkommen. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

247C262366

Mi, ab 25.09.2024, 18:30–20:00, 9x Schloss, Barocksaal
97,20 € | Uwe Stüber

Kundalini Yoga

Typisch für Kundalini Yoga sind fließende Übungsfolgen sowie Atemübungen, ruhige Halteübungen, Meditationen, Mantras, Mudras und Entspannungstechniken.

129,60 € | Katja Haas

247C267216

Di, ab 24.09.2024, 09:00–10:30, 12x TanzEtage

247C267366 Hybridkurs

Mi, ab 25.09.2024, 18:30–20:00, 12x Lindenstraße 71, Dachgeschoss

247C267386 Hybridkurs

Mi, ab 25.09.2024, 20:15–21:45, 12x Lindenstraße 71, Dachgeschoss

Luna Yoga®

Durch sanfte Spürübungen, Bewegungsabfolgen und Yogahaltungen darf der Geist zur Ruhe kommen.

Durch das Bewegen im ganz eigenen Maß, der Atembewegung folgend, gestaltet sich ein Raum, in dem Kraft, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude wachsen können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Gomaringen, Schulhaus Stockach
136,80 € | Carmen Kübler

247C269327

Di, ab 01.10.2024, 17:30–19:00, 12x

247C269328

Di, ab 01.10.2024, 19:15–20:45, 12x

Vinyasa Yoga

Die Asanas werden fließend ausgeführt und mit der Atmung verbunden. Die kräftigenden Flows stärken die Muskulatur und bauen gleichzeitig Verspannungen ab. Eine kurze Ententspannung rundet die Stunde ab.

Gomaringen, Schloss, Barocksaal

247C269706

Mo, ab 23.09.2024, 20:00–21:00, 8x
57,60 € | Miriam Teuschel

247C269707

Mo, ab 13.01.2025, 20:00–21:00, 5x
36,00 € | Miriam Teuschel

Vinyasa Yoga: Sanftes Üben

Die Asanas werden fließend ausgeführt und mit der Atmung verbunden. Sanfte und kräftigende Flows wechseln sich mit ruhigen Übungen

ab, um Stress und Verspannungen abzubauen. Eine Anfangs- und Endentspannung runden die Stunde ab.
Gomaringen, Schloss, Bürgersaal
247C269720

Mo, ab 23.09.2024, 18:30–19:45, 8 x
 72,00 € | Miriam Teuschel
247C269722

Mo, ab 13.01.2025, 18:30–19:45, 5 x
 45,00 € | Miriam Teuschel

Qigong in der TanzEtage

Di, ab 24.09.2024, 20:00–21:30, 11 x

TanzEtage

Infos und Anmeldung nur über:
 Eva Wied, eva.wied@gmx.de

Qigong:

15 Ausdrucksformen, 8 Brokate

Qigong ist eine Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform zur Gesundheitsvorsorge und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Die gleichmäßig fließenden Bewegungen beruhigen den Atem, regulieren den Kreislauf, dehnen und kräftigen die Muskeln, mobilisieren die Gelenke und haben eine wohltuende Wirkung auf Rücken und Wirbelsäule.

Schloss, Barocksaal

247C271462

Do, ab 19.09.2024, 18:45–20:15, 10 x
 108,00 € | Erika Orgas

251C271462

Do, ab 09.01.2025, 18:45–20:15, 5 x
 54,00 € | Erika Orgas

Selbstverteidigung

Workshop Koreanische Bewegungskunst KiDoIn

Bewegungs- u. Gesundheitstraining
 KiDoIn, ist ein Kind der koreanischen Kampf- und Bewegungskunst Shinson Hapkido. Es ist ein Gesundheitsprogramm für alle Menschen, unabhängig von Alter und Fitness. Es enthält Atemtechniken, Gymnastik, Massage, meditative, rhythmische sowie tänzerische Bewegungen und Fantasie die Naturbildern zu Grunde liegt. Spaß und Lebensfreude stehen im Mittelpunkt. Männer wie Frauen können sich gleichermaßen angesprochen fühlen.

247C283701

Sa, 26.10.2024, 14:00–17:00

Schloss, Barocksaal

22,80 € | Ingrid Meyerhöfer

Gymnastik, Bewegung

Fit von Kopf bis Fuß

Ganzkörpertraining: Schwerpunktmäßig werden Herzkreislaufsystem angeregt, Beweglichkeit der Gelenke trainiert, Muskulatur/Tiefenmuskulatur gestärkt, Koordination und Gleichgewicht geschult - mit und ohne Trainingsgeräte. Der Spaß an der Bewegung kommt nicht zu kurz.

247C411140

Mo, ab 07.10.2024, 16:30–17:30, 13 x
 Schlossschule, Gymnastikraum
 93,60 € | Birgit Treff

Rundum fit

Ein ganzheitliches Training, das den bewussten Umgang mit dem gesamten Körper fördert. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte

wie Hanteln, Therabänder usw. Dabei trainieren wir sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tiefliegende Muskulatur. Zum Abschluss dehnen und entspannen wir uns.

247C411160

Mo, ab 23.09.2024, 18:30–19:30, 15 x
 Schloss, Barocksaal
 108,00 € | Anja Just

Well-Fit

Die einzelnen Stunden basieren auf unterschiedlichen Schwerpunktthemen, wobei jeweils mit verschiedenen Hilfsmitteln (Step, Gewichtsfleischen, Pezziball) das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer trainiert werden, sowie Elemente aus der Beweglichkeits-, Gleichgewichtsschulung und Körperwahrnehmung zum Einsatz kommen.

247C411410

Do, ab 26.09.2024, 09:00–10:00, 14 x
 Sport- und Kulturhalle
 91,50 € | Natali Seeger

Fit mit Gymnastik

Wir trainieren Kondition und Ausdauer und verbessern dabei die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und den Muskelstoffwechsel. Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel wird entgegengewirkt, die Psyche positiv beeinflusst. Daneben gibt es Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit.

247C412101

Mo, ab 23.09.2024, 08:45–09:45, 14 x
 Sport- und Kulturhalle
 91,50 € | Natali Seeger

Fitness-Mix

Abwechslungsreiche Fitnessgymnastik: ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperformende Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Durch die Verwendung von Kleingeräten wie Theraband, Hanteln etc. ist für Vielfältigkeit immer gesorgt. Die Übungsstunden enden mit Dehn-, Stretching- und Entspannungsübungen.

247C412171

Mo, ab 23.09.2024, 18:30–19:30, 14 x
 Sport- und Kulturhalle
 91,50 € | Natali Seeger

Fit-Mix

Entdecken Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Fitness-Workouts. Von Cardio über Krafttraining bis hin zum Zirkeltraining. Verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination. Für alle Fitnesslevel geeignet.

247C412200

Di, ab 24.09.2024, 18:00–19:00, 13 x
 TanzEtage
 93,60 € | Angelika Resch-Ebinger

Body-Toning

High-Low-Impact-Choreografie mit anschließender Kräftigung des ganzen Körpers. Mit Hilfe von Kleingeräten werden verschiedene Muskelgruppen gezielt gekräftigt und aufgebaut - ein optimales Kraft Ausdauertraining. Um einer Verkürzung der Muskulatur entgegenzuwirken, wird der Kurs durch regelmäßiges Faszientraining mit der Black Roll ergänzt.

247C413161

Mo, ab 30.09.2024, 18:50–19:50, 14 x
 Sport- und Kulturhalle
 91,50 € | Birgit Zimmermann

Gymnastik, Bewegung

Body-Fit

Ein Rundumprogramm für alle, die sich auspowern und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Muskelkräftigung, Koordinations- und Dehnübungen sowie Herz-Kreislauf-Training sind Schwerpunkte im Kurs.

247C413471

Do, ab 26.09.2024, 18:45–19:45, 14 x
Schlossschule, Gymnastikraum
100,80 € | Carmen Welsch

Fit & agil

In diesem Kurs gibt es eine bunte Mischung aus Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen für Rücken, Bauch und Beine. Koordination und Ausdauer bilden die Schwerpunkte funktioneller Gymnastikübungen. Ziel ist es, die körperliche Fitness zu erhalten bzw. zu verbessern und das Herzkreislauf-System sowie die Muskulatur zu stärken. Die Übungen werden je nach Befindlichkeiten individuell durchgeführt.

247C422240

Di, ab 24.09.2024, 16:45–17:45, 13 x
TanzEtage
107,50 € | Angelika Resch-Ebinger

Fitness für Männer

Ein abwechslungsreiches Rundumtraining für Männer, das auch Prellball-Spielrunden beinhaltet. Abgestimmt auf die individuelle Belastbarkeit regen wir den Kreislauf an, trainieren Kraft und Beweglichkeit. Alltagsbelastungen werden ausgeglichen, die Koordination verbessert.

247C431170

Mo, ab 23.09.2024, 19:45–20:45, 14 x
Schlossschule, Gymnastikraum
100,80 € | Sofia Apostolidou

Mach mit, bleib fit!

60 Plus

Mit speziellen Übungen erhalten wir die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur, fördern Koordination, Gleichgewicht und Reaktion. Verschiedene Kleingeräte wie Theraband oder Hanteln unterstützen uns dabei. Entspannendes Dehnen rundet die Stunde ab.

247C437151

Mo, ab 23.09.2024, 17:30–18:30, 14 x
Schlossschule, Gymnastikraum
100,80 € | Angela Eißler

70 Plus: Bewegung ohne Bodengymnastik

In diesem Kurs fördern wir Mobilität, Sicherheit und Selbstständigkeit. Wir bauen Kraft auf und trainieren mit spielerischen Übungen die geistige und körperliche Beweglichkeit. Ziel ist, mit Spaß möglichst lange beweglich und fit zu bleiben.

247C437311 für Frauen und Männer am Vormittag

Mi, ab 25.09.2024, 10:00–11:00, 14 x
Schloss, Barocksaal
100,80 € | Angela Eißler

247C437350 für Frauen und Männer

Mi, ab 25.09.2024, 16:30–17:30, 14 x
Schlossschule, Gymnastikraum
100,80 € | Angela Eißler, Birgit Treff

Gomaringer Präventions- und Rehabilitationsgruppe

Stütz- und Bewegungsapparat
Orthopädie

Weitere Infos: Elke Wild,
07072/6252, elke.wild@web.de,
Ärztliche Leitung: Rolf Henning Treff
Gomaringen, Sport- und Kulturhalle

247C439351 Orthopädie

Einstieg jederzeit möglich

Mi, ab 25.09.2024, 18:00–19:00, 19 x

247C439361 Lungensportgruppe

Einstieg jederzeit möglich

Mi, ab 25.09.2024, 18:00–19:00, 19 x

247C439371 Herzsportgruppe

Einstieg jederzeit möglich

Mi, ab 25.09.2024, 19:00–20:00, 19 x

Rücken, Bauch, Beine, Po

Wir bringen Bauch, Beine und Po in Form und stärken den Rücken. Die Übungen kräftigen die Muskulatur und stabilisieren den Körper. Dadurch verbessert sich die Haltung und der lokale Fettstoffwechsel wird angeregt. Kleingeräte sorgen für Abwechslung. Zum Abschluss dehnen und entspannen wir uns.

247C441150

Mo, ab 30.09.2024, 17:45–18:45, 14 x
Sport- und Kulturhalle
91,50 € | Birgit Zimmermann

Wirbelsäulengymnastik

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir belasten uns einseitig, sitzen zu viel und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein. Unsere Kurse fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhalten eine Vielzahl funktioneller Wirbelsäulengymnastikübungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

247C443120

Mo, ab 23.09.2024, 10:00–11:00, 14 x
Sport- und Kulturhalle
91,50 € | Natali Seeger

247C443340 für Männer

Di, ab 08.10.2024, 16:00–17:00, 14 x
Schulhaus Stockach

100,80 € | Clara Lina Romanowicz

247C443440

Schulhaus Stockach

Do, ab 10.10.2024, 17:00–18:00, 13 x
93,60 € | Shannon Walz

247C443450

Do, ab 10.10.2024, 18:00–19:00, 13 x
Schulhaus Stockach

93,60 € | Shannon Walz

Gesunder Rücken und Beckenboden

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung des Rückens und der Beckenbodenmuskulatur liegt. 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. Sie erlernen viele Beckenboden- und Rückenübungen, die in den Alltag übernommen werden können.

247C443852 nur für Frauen

Fr, ab 13.09.2024, 10:20–11:20, 11 x
TanzEtage

79,20 € | Tanja Wendel

[Instagram.com/vhsreutlingen](https://www.instagram.com/vhsreutlingen)

Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Durch die Kräftigung der Muskulatur von innen nach außen sowie durch den Aufbau eines Kraftzentrums wird Rückenbeschwerden vorgebeugt. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert und die Figur verbessert.

Schlossschule, Gymnastikraum

247C451150

Mo, ab 23.09.2024, 18:30–19:30, 14 x 91,50 € | Katrin Speidel

247C454336

Mi, ab 25.09.2024, 18:15–19:15, 14 x 100,80 € | Sofia Apostolidou

247C454620

Di, ab 24.09.2024, 18:00–19:00, 15 x 108,00 € | Gesine Karoli

Workshop: Fußgymnastik

Fußgymnastik ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Maßnahme gegen Hallux valgus, Knick-, Spreiz- und Senkfuß. Schon mit wenig Aufwand wird dadurch die Fußmuskulatur gekräftigt sowie die Koordination und Feinmotorik verbessert. Die Referentin erklärt kurz die theoretischen Grundlagen zur Anatomie und zeigt zahlreiche Übungen, die sich prima in den Alltag einbinden lassen.

247C411141

Mo, 16.09.2024, 18:00–19:30

Sport- und Kulturhalle
10,00 € | Natali Seeger

Bandscheiben-Training

Was müssen unsere Bandscheiben alles er“tragen“ und aus“halten“? Um dem Puffer- und druckentlastenden System zwischen den einzelnen Wirbeln eine lange, beschwerdefreie Lebensdauer zu ermöglichen, werden verschiedene Bewegungs- und Stabilisationsformen angeboten, die sich hauptsächlich auf die Bandscheibenbe- und -entlastung beziehen. Damit wird Bandscheibenvorfällen präventiv entgegengewirkt, aber auch bereits aufgetretene Beschwerden werden gelindert.

247C447411

Do, ab 26.09.2024, 10:15–11:15, 14 x

Sport- und Kulturhalle
91,50 € | Natali Seeger



Essen & Trinken

Wunderwelt der Gewürze

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Gewürze! Erhalten Sie spannende Informationen über die Herkunft und Geschichte der Gewürze, aber auch Tipps wie Sie mit Gewürzen Gerichte veredeln und Ihre Gesundheit unterstützen. Lernen Sie beim Tasting die besonderen Aromen kennen und wie Sie gekonnt eingesetzt werden können. Ein Genuss für alle Sinne!

247C148001

Di, 22.10.2024, 19:00–20:30

Schloss, Bürgersaal
10,00 € (erm. 8,00 €)
Susanne Erb-Weber



Glutenfreies Weihnachtsbacken

In weihnachtlicher Stimmung backen wir verschiedene Klassiker wie Makronen- und Mürbteiggebäck, Fruchtbrot und Honigkuchen in der glutenfreien Variante. Hierzu verwenden wir keine Fertigmehle.

247C610001

Fr, 22.11.2024, 18:00–21:00

Schlossschule, Schulküche
36,80 € (ȳ)

In der Weihnachtsbäckerei

Gemeinsam backen wir aus Knetteig verschiedene Weihnachtsmänner, die mit bunten, vielfältigen Dekor verziert werden.

247C610002 8 bis 11 Jahre

Sa, 07.12.2024, 14:00–17:00

Schlossschule, Schulküche
22,00 € (inkl. Material und Getränke)
Salvatore Fraccia

Glutenfreies Allerlei

Wir backen unterschiedliche Brötchen mit Laugen oder Körnern, sowie Quiche, Pizza und Kuchen mit verschiedenen Biskuitvarianten! Hierbei werden keine Fertigmehle verwendet! Dazu gibt die Dozentin Hinweise zur glutenfreien Ernährung.

247C610003

Fr, 24.01.2025, 18:00–21:00

Schlossschule, Schulküche
36,80 € (ȳ)

Indonesische Küche und Esskultur entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der indonesischen Kultur und entdecken Sie die Vielfalt der indonesischen Alltagsküche! In diesem Kurs lernen Sie angeleitet von unserer erfahrenen Kursleiterin die Zubereitung des traditionellen indonesischen Nasi Kuning Tumpeng, ein indonesisches kegelförmiges Reisgericht mit Beilagen aus Gemüse und Fleisch. Es wird für besondere Anlässe wie Geburtstage oder Familienfeiern zubereitet.

247C660001

Sa, 18.01.2025, 14:00–17:00

Schlossschule, Schulküche
36,80 € (ȳ) | Ayu Ambarwati

Sauerkraut selbst gemacht

Wer hat nicht schon von den positiven Eigenschaften fermentierter Lebensmittel gehört. Warum nicht selbst Sauerkraut, welches aufgrund des hohen Vitamin C-Gehalts und der verdauungsregulierenden Wirkung beliebt ist, herstellen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie es leicht selber machen können und stellen außerdem selbst ein Glas Sauerkraut her, was dann zu Hause fertig gären kann. Ein paar Kostproben und Butterbrote stehen auch zur Verfügung.

Workshop in Kooperation mit dem Verein Gut Leben im Alter Gomaringen

247C668004

Sa, 12.10.2024, 11:00–14:00

Schloss, Schlosshof
5,00 € | Ellen Noetzel

 Sprachen
A1 Bring your English back to life!

Gemeinsam werden mit vielen Dialogen und wenig Grammatik die vorhandenen Englischkenntnisse geübt und der Wortschatz ausgebaut.

Voraussetzungen: 2-3 Semester Englischunterricht (Niveau A1 nach GER)

Schloss, Vereinsraum

110,00€ | Ysabel Geiger

247D111011

Mi, ab 25.09.2024, 18:30–20:00, 10x

251D111021

Mi, ab 15.01.2025, 18:30–20:00, 10x

A1 Fit für die Reise – Italien

Intensivkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie wollen endlich sicher und selbstbewusst im Urlaub agieren? Dann sind Sie hier richtig! Der Kurs spiegelt Situationen des Urlaubsalltags wider. Sie üben mit viel Spaß und wenig Grammatik gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze für klassische Urlaubs- und Alltagssituationen. Mit diesem Kurs sind Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in „Bella Italia“ vorbereitet.

247D317001

Mo, 28.10.2024, 18:30–20:45

Di, 29.10.2024, 18:30–20:45

Mi, 30.10.2024, 18:30–20:45

Schloss, Vereinsraum

49,50€ | Elena Bassi

Veranstungsübersicht September bis Februar

Filmabend → S. 4

247A050001

Do, 26.09.2024, 19:00–21:00

Literatur u. Dach „Bella Italia und seine Verbrecher“ → S. 5

247B119001

So, 13.10.2024, 17:30–19:45

Klimaschutz: Wir sind dabei S. 3

247A532001

Di, 15.10.2024, 18:30–21:00

Wild und Weit – 25 Jahre Afrika → S. 4

247A760000

So, 03.11.2024, 15:30–17:00

Suizidassistenz – Was soll erlaubt sein? → S. 3

247A150001

Di, 05.11.2024, 19:00–21:00

Mit den bekannten Reiseradlern auf Tour: „In die Neue Welt“ S. 4

247A740001

Do, 07.11.2024, 19:00

Es war einmal – Märchenabend für Erwachsene → S. 4

247B118002

Mi, 13.11.2024, 19:00–20:30

Generation plus: Menschen mit Demenz verstehen → S. 3

247A130001

Do, 14.11.2024, 19:00

Musical Madness → S. 6

247B155701

Sa, 16.11.2024, 19:00–21:30

Koffermarkt mit Adventscafé S. 6

So, 17.11.2024, 11:00–17:00

 Schule, Beruf, Karrierestart
Sicher mit dem Smartphone/iPhone und/oder Tablet

Im Alltag werden Smartphone oder Tablet heute ganz selbstverständlich genutzt. Informationen suchen, Kurzmitteilungen senden, Videos schauen oder Musik hören sind in. Darüber vergisst man sehr schnell die Sicherheit. Lernen Sie, Bedrohungen zu erkennen und sicher im Netz zu surfen. Im Kurs werden Grundlagen der Passwortsicherheit vermittelt und gezeigt, wie Sie Phishing-Versuche entlarven. Erfahren Sie mehr über Datenschutz und Cookies, die Bedeutung von Sicherheitssoftware sowie von Antivirenprogrammen und Firewalls aber auch die Notwendigkeit von regelmäßigen Sicherheitsupdates. Melden Sie sich an und machen Sie Ihr Handy sicher!

247E440001

Fr, 15.11.2024, 18:00–21:00

Schloss, Vereinsraum

24,80€ | Andreas Konitzer



Kabarett Frauengold → S. 5

247B127300

Sa, 23.11.2024, 19:00–21:00

Kinderweihnachtstheater am Weihnachtsmarkt → S. 6

So, 01.12.2024, 14:30–15:00 und

15:30–16:00

Filmabend → S. 2

Generation plus

247A130006

Di, 03.12.2024, 19:00–21:00

Adventsgeschichten → S. 4

247B118001

Mo, 09.12.2024, 15:00–16:30

The Bigtown Bandits → S. 6

247B155500

So, 05.01.2025, 19:30–21:00

Hanna Herrlich & Brummelbutz: Lieder und Geschichten → S. 6

247G319001

Sa, 18.01.2025, 15:00–16:30

Forum Generation plus: Was es als (Ehe)paar zu regeln gilt S. 2

247A115501

Do, 23.01.2025, 19:00–20:30

Gesundheitsforum → S. 7

Schwindel: Täuschung der Sinne?

247C111101

Di, 28.01.2025, 19:00–20:30

Philosophische Abendstunde im Schloss – Pflichtethik und Utilitarismus → S. 3

247A421001

Di, 04.02.2025, 20:00–21:00

Helge Thun: Zickzack zum Zenit → S. 5

247B127301

Fr, 07.02.2025, 19:30