

Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz
Stuttgarter Straße 17
72654 Neckartenzlingen

Telefon: 07127 9344109
E-Mail: neckartenzlingen@vhs-
nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Dienstag: 11:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 19:15 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Das 1x1 der Geldanlage - Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

Volker Reif

Die Inflation auf Rekordhoch und die Wirtschaft auf dem Weg in die Rezession? Welche Rolle dabei die Notenbanken spielen und warum jede Krise an der Börse langfristig große Chancen eröffnet, erfahren Sie an diesem Abend.

Folgende Themen werden besprochen: Aktien, Anleihen, ETFs & Fonds - wie sehen Anlagestrategien aus, mit denen Sie auch in turbulenten Zeiten ruhig schlafen können. Nachhaltige Geldanlage vs „Greenwashing“. Die typischen Anlegerfehler und wie Sie diese vermeiden. Edelmetalle, Immobilien, Bitcoin? Was schützt vor Inflation?

Der Dozent ist als unabhängiger Finanzberater tätig. Er hat an der Universität Hohenheim Betriebs- und Volkswirtschaftslehre studiert und einen Abschluss als Dipl.-Ökonom. Außerdem hält er seit 2010 an der BA (ehemals Duale Hochschule Baden-Württemberg) Vorlesung zum Thema Vorsorge & Finanzen für den Studiengang BWL, Industrie- und Dienstleistungsmanagement.

11360

Mittwoch, 25.10.23, 18:30-21:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Zimmer 9
Gebühr: 24,80 €
Kleingruppe

Gitarrenkurs für Anfänger(innen)

Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und
Schreibzeug

27610

10-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:00-19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 53,30 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Martin Baur

In diesen Kursen lernen Sie alle gängigen Akkorde, die man benötigt, um einfache Liedbegleitung auf einer akustischen Gitarre zu spielen, einfache Schlag- und Zupftechniken und die Theorie mit Erklärungen zu Ihrer Gitarre. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und
Schreibzeug

27611

10-mal, mittwochs, ab 27.09.23
19:15-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 53,30 €

Meditationstechniken

Sandro Nastasi

In diesem Seminar lernen Sie eine Vielfalt von psychologischen Trainingsmethoden kennen. Mit den unterschiedlichen Methoden, trainieren Sie für unterschiedliche Ziele wie Ihre soziale sowie emotionale Kompetenz, Ihre kognitiven Fähigkeiten, Ihre Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und dadurch Ihr Wohlbefinden. Mentaltrainings bedienen sich hierbei des Trainingsprinzips der Wiederholung. Sie werden einige Entspannungstechniken kennen lernen wie die progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Visualisierung, Imagination, verschiedene Meditationsarten, Fokusübungen und meditative Tätigkeiten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

32606

5-mal, dienstags, ab 10.10.23
18:00-19:15 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Zimmer 9
Gebühr: 42,50 €
Kleingruppe

Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. In diesem Kurs üben wir Hatha Yoga, ein Weg zur Gesundheit, der sich auf eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gründet. Asanas (Körperhaltungen), der Umgang mit dem Atem (Pranayama) und das Erleben der Stille sind die Basisform des Unterrichts und können zu einer tiefen Entspannung führen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Jeder Yogalehrende hat seinen eigenen Unterrichtsstil, Yogaschüler(innen) suchen sich die ihnen zusagende Lehrform. Yogaübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, möglichst 2 Yogablöcke, 1 Yogagurt, Decke, Sitzkissen (falls vorhanden)

32611

14-mal, montags, ab 09.10.23
10:15-11:45 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 109,20 €

Verspannungen lösen durch Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

für Anfänger(innen) und
Fortgeschrittene

Anja-Michaela Löbel-Jerger

Langes Sitzen, Stress und körperliche Fehlhaltungen führen oftmals zu Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich sowie Rückenschmerzen. Durch gezielte Yogaübungen werden wir unseren Nacken und unsere Schultern entspannen, unseren Rücken mobilisieren und gleichzeitig unsere Haltemuskulatur sanft dehnen und stärken. Die bewusste Verbindung der Übungen mit dem Atmen hilft uns dabei, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

32612

14-mal, freitags, ab 29.09.23
08:45-10:00 Uhr
Kein Kurs am 06.10.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 91,00 €

Hatha Vinyasa Yoga am Vormittag

für Fortgeschrittene

Anja-Michaela Löbel-Jerger

Durch die fließende Verbindung aufeinander aufbauender Asanas stärken wir nicht nur Kraft, Beweglichkeit und Vitalität, sondern unser gesamtes Wohlbefinden. Wir bauen die einzelnen Übungen achtsam auf, um unsere Gelenke zu schonen. Die bewusste Verbindung des Atems mit den Übungen sowie Meditation helfen uns, unseren Geist zur Ruhe und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mitzubringen: eigene Matte, 2 Yoga-Blöcke (wenn vorhanden), kleines Kissen, Decke, Getränk

32613

14-mal, freitags, ab 29.09.23
10:15-11:30 Uhr

Kein Kurs am 06.10.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 91,00 €

Hatha Yoga am Abend

Marielle Wenzel

Zeit für mich - Yoga Basics für alle Interessierten

Mit geeigneten Vorübungen erarbeiten wir uns achtsam ein Thema/ein Asana und kommen so sanft und kraftvoll in die Bewegung und aus der Bewegung wieder heraus. Dabei können wir fernab von Leistungsdruck in unseren Körper hinein spüren. Den Abschluss einer jeden Einheit bildet eine Entspannung mit Klangschalen.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

32615

5-mal, mittwochs, ab 27.09.23
19:30-20:45 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36,70 €

Hatha Yoga am Abend

Marielle Wenzel

32615A

8-mal, mittwochs, ab 08.11.23
19:30-20:45 Uhr

Kein Kurs am 06.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 58,80 €

+Qi Gong zur Stressbewältigung

Die ruhigen Bewegungsübungen aus dem Liu He Gong unterstützen uns dabei, Stress abzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig werden durch das achtsame Ausführen der Übungen nicht nur unsere Körperwahrnehmung, die Koordinationsfähigkeit und unsere Muskeln gestärkt, sondern auch unser Immunsystem und unsere Lebenskraft und somit unser gesamtes Wohlbefinden. Die Übungen werden im Stand ausgeführt

und können auch von Ungeübten gut erlernt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, warme Socken

Qi Gong zur Stressbewältigung

N.N.

32620

3-mal, mittwochs, ab 27.09.23
18:15-19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 20,40 €
Kleingruppe

32620A

12-mal, mittwochs, ab 18.10.23
18:15-19:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 81,60 €
Kleingruppe

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Pilates Körpertraining stärkt hauptsächlich die Körpermitte. Neben intensiver Kräftigung der Tiefenmuskulatur werden auch Atemtechnik, Körperspannung und die Beweglichkeit verbessert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Fließende Übergänge schulen die Koordination und Konzentration. Alle Übungen werden kontrolliert, langsam und gleichmäßig zu Musik durchgeführt.

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 32680O statt.
Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35601A

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 05.10.23
09:00-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 42,90 €

Pilates online

Ivonne Colin

35601O

7-mal, donnerstags, ab 12.10.23
09:00-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 32,70 €

Rückenfit

Dies ist eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. Die Kurse dienen der Vorbeugung und Verminderung von Rückenbeschwerden, sie können kein Ersatz für eine physiotherapeutische Therapie sein. Bei Beschwerden bitte vor

Besuch des Kurses Rücksprache mit dem Arzt halten.

Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen

Jutta Göke

35621

12-mal, dienstags, ab 26.09.23
08:45-09:45 Uhr
Kein Kurs am 19.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 56,00 €

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35622

12-mal, dienstags, ab 26.09.23
10:00-11:00 Uhr
Kein Kurs am 19.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 56,00 €

Beckenbodengymnastik

für Frauen

Jutta Göke

Haltung und Beckenboden kann man gezielt trainieren und somit Schwächen ausgleichen bzw. vorbeugen. Aktives Üben, gepaart mit etwas Theorie, ist Inhalt dieses Kurses.

Mitzubringen: Matte, Gymnastikschuhe o. Turnschuhe o. rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

35625

12-mal, montags, ab 25.09.23
08:45-09:45 Uhr
Kein Kurs am 18.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 56,00 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen

Yoleidy Walddörfer

Einseitige körperliche Belastungen und Stress im Alltag hinterlassen ihre Spuren. Diese Wohlfühlgymnastik bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden durch ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung. So können Sie den Tag aktiv, aber auch ruhig und entspannt ausklingen lassen. Tipps

und einfache Übungen helfen Ihnen, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.
Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35626

13-mal, donnerstags, ab 28.09.23
19:15-20:15 Uhr
Kein Kurs am 21.12.23
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 57,40 €

Damenfitness 50+

Manuela Kreutzberg

Nach Erwärmung unserer Muskulatur starten wir mit einer rhythmischen Funktionsgymnastik zur Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur und zur Stärkung von Bauch, Beinen, Armen und Po unter Beachtung der Grundsätze aus der Körper- und Haltungsschulung. Unsere Stunde beenden wir mit Dehnübungen und einer Entspannung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

36620

10-mal, montags, ab 09.10.23
19:00-20:00 Uhr
Kein Kurs am 13.11. und 20.11.23
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 46,70 €

Fit am Morgen

Yoleidy Walddörfer

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance.
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

36621

13-mal, mittwochs, ab 27.09.23
08:15-09:15 Uhr
Kein Kurs am 20.12.23
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 57,50 €

Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

Um in Alltagssituationen flexibel zu bleiben schulen wir Ihre Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewichtssinn. Dabei kräftigen und dehnen wir die Muskelpartien, die im alltäglichen Leben benötigt werden. Es wird ein ganzheitliches Training zur Erhaltung Ihrer Selbstständigkeit sein, somit eine Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining. Wir üben in der Regel ohne Schuhe auf der Matte, gerne

können Sie Ihr eigenes Theraband mitbringen. Es kommen auch andere Therapiematerialien zum Einsatz, die dann von der vhs gestellt werden.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

36622

12-mal, montags, ab 25.09.23
17:45-18:45 Uhr
Kein Kurs am 16.10., 18.12.23 und 08.01.24
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 58,00 €

Zumba® Fitness

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Yoleidy Walddörfer

ZUMBA® stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt. Durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind. Zumba kann somit unterstützen, Rückenschmerzen vorzubeugen. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen. Zugleich wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme (Sport-) Kleidung, Getränk, Handtuch

36670

13-mal, donnerstags, ab 28.09.23
17:45-18:45 Uhr
Kein Kurs am 21.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 69,30 €

Tanzen ohne Partner

Viktor Bauer

Keinen Tänzer oder keine Tänzerin zur Hand? Bei uns kein Problem. Vielleicht haben Sie ja auch Bekannte und Freunde, denen es ähnlich geht. Kommen Sie einfach bei uns vorbei und entdecken Sie Ihr Tanzvergnügen auch ohne Tanzpartner(in)! Erlernen Sie bei diesem Kurs die charakteristischen Schritte für Lateintänze, die in der Reihe ohne Partner(in) getanzt werden. Tanzen Sie in der Gruppe zu den typischen Rhythmen wie Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, die Tänze werden Schritt für Schritt erarbeitet, geübt und dann auf die charakteristische Musik getanzt. Freuen Sie sich auf ein neues Tanzerlebnis.

36689

Freitag, 29.09.23, 19:30-20:30 Uhr
Freitag, 13.10.23, 19:30-20:30 Uhr
Freitag, 27.10.23, 19:30-20:30 Uhr

Freitag, 17.11.23, 19:30-20:30 Uhr
Freitag, 24.11.23, 19:30-20:30 Uhr
Freitag, 08.12.23, 19:30-20:30 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 52,00 €

Kochbasics

Sven Kahlenberg

Sie kochen selber und es macht Ihnen Spaß. Oder Sie sind mehr oder weniger Anfänger(in) und wollen oder müssen in Zukunft mehr selber kochen. Doch fast jedes Mal, wenn Sie kochen stellen Sie fest, dass Ihnen bestimmtes grundlegendes Wissen fehlt oder nur teilweise vorhanden ist. Das will diese Kursreihe beheben. Am Ende haben Sie einen sicheren Stand in der Küche und können sich den Raffinessen widmen und sich und Ihre Lieben mit Freuden und variantenreich bekochen. Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-nuertingen.de

39600

5-mal, dienstags, ab 07.11.23
18:00 – 21:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 88,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Vegane Küche - ein "Erste Hilfe" Kochkurs

Andreas Wolf

Der Start in eine vegane Ernährung ist nicht immer einfach. Ein ausgewogener Speiseplan ist eine ganz neue Herausforderung und betrifft auch den täglichen Einkauf. Nach einer Einführung in die Theorie der veganen Ernährung wollen wir gemeinsam unterschiedliche Gerichte zubereiten und zusammen genießen.

39601

Montag, 20.11.23, 18:30-21:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 29,60 €

Italienisch - B1

für Fortgeschrittene
(Buch: Con piacere B1)
Angelika Kopp

44606

12-mal, donnerstags, ab 05.10.23
09:00-10:00 Uhr
Kein Kurs am 21.12.23
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 76,80 €
Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Modul I

Maria Panou

Wir werden gemeinsam die Grundkenntnisse in Mathematik wiederholen und festigen. Ziel dieses Moduls ist es, Wissenslücken zu schließen und individuelle Rechentechniken zu verbessern.

61600

4-mal, samstags, ab 23.09.23

08:00-10:15 Uhr

Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134

Gebühr: 100,80 €

Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Modul II

Maria Panou

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit Grundlagen zu vertiefen und evtl. Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben. Ziel dieses Moduls ist es eine selbstständige und sichere Grundlage für die Prüfungen in Mathematik zu erlangen. Eine Teilnahme an diesem Kurs setzt keine Teilnahme in Modul I voraus, wird aber empfohlen.

61601

5-mal, samstags, ab 11.11.23

08:00-10:15 Uhr

Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134

Gebühr: 126,00 €

Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Modul III

Maria Panou

Wir werden gemeinsam Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre besprechen und die wichtigsten Lösungswege umsetzen, damit die Kursteilnehmer(innen) die nötige Sicherheit für die Prüfungen erlangen. Grundlagen sollten vorhanden sein. Eine Teilnahme an diesem Kurs setzt keine Teilnahme in Modul I und Modul II voraus, wird aber sehr empfohlen.

61602

5-mal, samstags, ab 13.01.24

08:00-10:15 Uhr

Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134

Gebühr: 126,00 €

Kleingruppe

Powerkids - Kinder stark machen

für Grundschul Kinder

René Löffler

Kinder können in Situationen kommen, in denen sie bedroht werden oder sich bedroht fühlen. Richtiges Verhalten lässt sich ohne Angst erlernen. In diesem Sicherheitskurs wird vermittelt, wie man Gefahren rechtzeitig erkennt und ein kindgerechtes Abwehrverhalten entwickelt. Der Trainer, René Löffler wurde Weltmeister, Deutscher Meister und mehrfacher Europameister und stand viele Jahre als Kämpfer in der Deutschen Nationalmannschaft. Er nimmt regelmäßigen an Aus- und Fortbildungen bei der Polizei im Arbeitskreis Gewaltprävention teil und unterrichtet an Schulen Powerkids-Kurse für Kinder.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-nuertingen.de

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Vesper und Getränk

62600

Samstag, 11.11.23, 09:00-15:00 Uhr

Neckartenzlingen, GWRS

Auwiesenschule, Sporthalle

Gebühr: 49,00 €