

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.

Vorsorgende Verfügungen: Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Vortrag mit Anmeldung. Ilse Bartsch

Wer hilft mir, wenn ich wegen Alter, Krankheit oder Unfall meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann? Wer steht Pflegebedürftigen bei? Angehörige können nicht automatisch die rechtliche Vertretung übernehmen. Das kann geregelt werden durch eine Vollmacht. Was ist dabei zu beachten? Wenn niemand zur Verfügung steht, der eine Vollmacht übernehmen kann, ist eine gesetzliche Betreuung erforderlich. Welche Möglichkeiten haben Sie?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie richtig vorsorgen, auch für Entscheidungen über ärztliche Behandlung am Lebensende.

Die Referentin ist Diplom-Sozialpädagogin (FH), Vorstandsmitglied bei der „Esslinger Initiative vorsorgen, selbst bestimmen e.V.“ und war früher tätig beim Verein für Betreuungen im Landkreis Esslingen

11360

Donnerstag, 21.11.24, 19:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 8,00 €

Mäda und Mäda. Gustav Klimt, die Wiener Werkstätte und die Familie Primavesi.

Autorenlesung. Margret Greiner

Mäda & Mäda waren zwei außergewöhnliche Wegbereiterinnen weiblicher Unabhängigkeit.

Eugenia Primavesi (1874-1962), genannt Mäda, und ihre Tochter Eugenia Gertrude Primavesi (1903-2000), ebenfalls Mäda genannt, waren selbstbestimmte, eigenwillige Frauen, der Kunst und dem Kunstgewerbe verschrieben. Gustav Klimt porträtierte sie beide. Die Mutter gehörte mit ihrem Mann Otto Primavesi zu den Mäzenen Klimts und Anton Hanaks. Das Ehepaar engagierte sich in hohem Maße in der Wiener Werkstätte. Nachdem sich Otto Primavesi ruiniert hatte, stieg Eugenia selbst in die Unternehmensführung ein, warf ihre Person und ihr Vermögen in die Waagschale. Die Tochter ging eigene Wege, widmete sich ebenfalls dem Kunstgewerbe, wanderte nach dem 2. Weltkrieg aus, verband die Liebe zu Kindern mit erfolgreicher Gründung und Führung eines Kinderheims in Kanada.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Neckartenzlingen

Karten sind in der Bücherei, an der Abendkasse und natürlich auch über Anmeldung bei der vhs erhältlich.

21610

Freitag, 25.10.24, 19:30-21:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule,
Ortsbücherei
Gebühr: 12,00 € (inkl. ein Glas Sekt)

Gitarrenkurs

für Anfänger(innen) mit
Vorkenntnissen
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. Dieser Kurs eignet sich auch für Anfänger(innen) mit geringen Vorkenntnissen. Wer möchte, kann für 5 € das Unterrichtsmaterial erstehen.

Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

29610

10-mal, mittwochs, ab 18.09.24
18:00-19:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 78,60 €
zzgl. 5 € Materialkosten

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

für Fortgeschrittene III
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

29611

10-mal, mittwochs, ab 18.09.24
19:15-20:15 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 78,60 € (zzgl. 5 €
Materialkosten)

Verspannungen lösen durch Yoga für Nacken, Schultern und Rücken

für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene

Anja-Michaela Löbel-Jerger

Durch gezielte Yogaübungen werden wir unseren Nacken und unsere Schultern entspannen, unseren Rücken mobilisieren und gleichzeitig unsere Haltemuskulatur sanft dehnen und stärken.

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

32612

14-mal, freitags, ab 20.09.24
08:45-10:00 Uhr
Kein Kurs am 11.10.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 100,40 €

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 20.09.24
10:15-11:30 Uhr
Kein Kurs am 11.10.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 100,40 €

bitte in Kasten setzen:

Ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-nuertingen.de (QR-Code)

Hatha Yoga am Vormittag

mit Vorkenntnissen
July Armbruster

32611

14-mal, montags, ab 23.09.24
10:15-11:45 Uhr
Kein Kurs am 16.12.2024
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 120,40 €

Hatha Yoga sanft

Marielle Wenzel

Zeit für mich - Yoga Basics für alle Interessierten. Mit geeigneten Vorübungen erarbeiten wir uns achtsam ein Thema und kommen so sanft und kraftvoll in die Bewegung und aus der Bewegung wieder heraus.

Mitzubringen: Yogamatte, warme Decke und Socken

32615

13-mal, mittwochs, ab 25.09.24
19:20-20:35 Uhr
Kein Kurs am 18.12.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 106,20 €

Yin Yoga

Marielle Wenzel

Ruhe. Entspannung. Achtsamkeit. Wir üben im Yin Yoga ohne Muskelkraft. Die Asanas werden im Liegen oder Sitzen ausgeübt. Wir halten diese länger und können so unser Bindegewebe und unsere Faszien verstärkt dehnen. Mitzubringen: Bitte Bequeme Kleidung, eine Decke und Yogamatte mitbringen. Wenn vorhanden gerne auch Yogablock, Yogabolster, Sitzkissen

32614

12-mal, mittwochs, ab 02.10.24
18:10-19:10 Uhr
Kein Kurs am 18.12.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 68,80 €

Dynamische Entspannung mit der Rossini-Reise

Dynamische Entspannung mit der Rossini-Reise

Christel Walker

Stress lösen durch Bewegung, Musik und innere Bilder. Durch einfache Bewegungen von Armen und Beinen, des Beckens und vor allem des Kiefers lösen sich innere Verspannungen und die Zwerchfellatmung wird angeregt. Die Musik - vorwiegend G. Rossini - motiviert zur Verstärkung der Bewegungen und unterstützt so den Entspannungsprozess. Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und ein kleines Kissen

35630

5-mal, donnerstags, ab 10.10.24
18:30-20:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 50,00 €

Pilates in Präsenz

Ivonne Colin

Der Kurs findet 14 tgl. im Wechsel mit dem Pilates Online-Kurs 326800 statt. Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

35601A

7-mal, donnerstags, ab 10.10.24
09:00-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 36,40 €

Pilates online

Ivonne Colin

35601O

7-mal, donnerstags, 14 täglich ab 17.10.24
09:00-10:00 Uhr
online - Zoom
Gebühr: 36,40 €

Rückenfit

Eine sanfte, ruhige und schonende Gymnastik mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich. 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 17.09.24
08:45-09:45 Uhr
Kein Kurs am 22.10.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

35622

12-mal, dienstags, ab 17.09.24
10:00-11:00 Uhr
Kein Kurs am 22.10.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

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 16.09.24
08:45-09:45 Uhr
Kein Kurs am 21.10.24
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG
Gebühr: 62,40 €

Gesundheitsgymnastik

für Frauen

Yoleidy Walddörfer

Abwechslungsreiches und ganzheitliches Bewegungsprogramm mit einer abschließenden Dehnungsübung.

Mitzubringen: Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Matte

35626

12-mal, donnerstags, ab 19.09.24
19:15-20:15 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 59,60 €

Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

In diesem Kurs lernen Sie die Engpassdehnungsübungen nach Liebscher & Bracht® kennen. Mit gezielten Übungen und Bewegungen wird der gesamte Körper mobilisiert, die Faszien-Rollmassage löst verklebte und unbewegliche Faszien und regt den Stoffwechselprozess in den Muskeln und Faszien an. Um eine gewisse Routine zu erlangen, steht die Wiederholung und das Erlernen der einzelnen Übungen sowie die bewusste Körperwahrnehmung im Fokus.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk, Faszienrollen oder -bälle (wenn vorhanden)

Dehnen und Rollen nach Liebscher und Bracht®

Sandra Koch

35627

4-mal, mittwochs, ab 09.10.24
18:30-19:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 37,30 €

35628

4-mal, dienstags, ab 10.12.24
18:30-19:30 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Achterbau, Raum 8.10
Gebühr: 37,30 €

Damenfitness 50+

Manuela Kreutzberg

Rhythmische Funktionsgymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Stärkung von Bauch, Beinen, Armen und Po unter Beachtung der Grundsätze aus der Körper- und Haltungsschulung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

36620

14-mal, montags, ab 16.09.24
19:00-20:00 Uhr
Kein Kurs am 09./16.12.24
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 67,20 €

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 18.09.24
08:15-09:15 Uhr
Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG
Gebühr: 64,40 €

Stabil und standfest für den Alltag

Alexandra Pirro

Ein ganzheitliches Training zur Erhaltung der Selbstständigkeit sowie Sturzprophylaxe und eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

36622

10-mal, montags, ab 23.09.24
17:45-18:45 Uhr
Kein Kurs am 30.09., 14./21.10., 04./11.11.24
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 54,00 €

Athletiktraining

Stefan Schneider

Spezielle, funktionelle Übungen sorgen für einen besseren Antritt, Schnelligkeit und Agilität bei Deiner

Gesundheitsbildung. Mit verschiedenen Methoden verbesserst Du Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Deine Bewegungstechnik.

Schwerpunkte des Kurses: Herz-Kreislauf-Training, Rückenfit, Ganzkörpertraining, Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

36623

8-mal, montags, ab 30.09.24
19:00-20:00 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 57,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

NEU

Powerfitness am Abend mit HIIT

für Männer

Stefan Schneider

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die Freude am Mannschaftsspiel wie Basketball und Volleyball haben oder regelmäßig laufen. In diesem Kurs werden unterstützend Übungen zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Beweglichkeit erlernt.

Raus aus der Komfortzone - rein ins Intervalltraining! HIIT verbindet bewährtes Ausdauertraining mit den neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Es ist intensiv, effektiv und bietet im Vergleich zum herkömmlichen Training einen schnellen und höheren Trainingseffekt. Durch einfache und nachvollziehbare Schrittfolgen kann man sich hier voll auspowern! Kurze, hochintensive Belastungsphasen wechseln sich mit kurzen Erholphasen ab. Diese Art von Training wirkt wie eine Art Wechseldusche auf den Körper und Stoffwechsel. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

36624

8-mal, montags, ab 30.09.24
20:15-21:30 Uhr
Neckartenzlingen, Kelter
Gebühr: 76,00 € (inkl. 4 € Materialkosten)

Männerkochkurs: Ran an den Herd!

Sven Kahlenberg

Frei nach dem Motto: Alles unter 500 g zählt nur als Aufschnitt lernen Sie verschiedene Garmethoden für Steaks, Fisch und Geflügel kennen und ich zeige, wann welche zum Einsatz kommt. Wir besprechen Vor- und Nachteile von Sous Vide, niedriger Garmethode, einige Grillmeister-Geheimnisse über der Holzkohle und mit Butter arrosieren und ich gebe wichtige professionelle Tipps und Tricks für den Wow-Effekt.

39605

Samstag, 07.12.24, 14:00-18:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Schulküche
Gebühr: 45,10 € (inkl. 20 € für Lebensmittelkosten)

Italienisch - B1

für Fortgeschrittene

(Buch: Con piacere B1)

Angelika Kopp

44606

12-mal, donnerstags, ab 10.10.24
09:00-10:00 Uhr
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)
Gebühr: 102,40 €
Kleingruppe

Mathematik Hauptschulabschluss

Maria Panou

Wir werden gemeinsam Wissenslücken in Mathematik schließen und individuelle Rechentechniken festigen, damit die Kursteilnehmer/-innen die nötige Sicherheit sowie Vorbereitung für die Prüfung erlangen.

61601

5-mal, samstags, ab 25.01.25
10:45-13:00 Uhr
Neckartenzlingen, Gymnasium, Raum 134
Gebühr: 126,00 €
Kleingruppe

Mathematik Realschulabschluss

Maria Panou

Wir werden gemeinsam die Grundkenntnisse in Mathematik wiederholen, festigen sowie eventuelle Wissenslücken aufarbeiten und soweit beheben. Ziel dieses Kurses ist es, die individuellen Rechentechniken zu verbessern sowie eine selbstständige und sichere Grundlage für die Prüfungen zu erlangen.

61600

5-mal, samstags, ab 30.11.24
08:30-10:45 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

NEU

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, 26.10.24, 09:00-15:00 Uhr
Neckartenzlingen, GWRS
Auwiesenschule, Sporthalle
Gebühr: 49,00 €