

## Neckartenzlingen

Leiterin: Dagmar Mauz  
Stuttgarter Straße 17  
72654 Neckartenzlingen

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

Geschäftszeiten:  
Montag: 18:15 - 19:00 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.

### Die Stunde, in der Europa erwachte

Autorenlesung. Dr. Kurt Oesterle

Der Tübinger Autor Kurt Oesterle liest aus seinem neuen Roman "Die Stunde, in der Europa erwachte". Er spielt 1919, kurz nach Ende des Ersten Weltkriegs, in einer vom Krieg verwüsteten Landschaft mitten auf unserem Kontinent. Dort treffen zufällig aufeinander: ein junger Franzose, eine Engländerin, mehrere Deutsche, darunter ein Kriegsgefangener sowie zwei "Grenzlandeuropäer" aus Polen und Spanien, die auf den Schlachtfeldern Metall und Knochen sammeln. "Erneut geht es um die unabschließbaren Folgen des Kriegs, um die Schlachtfelder, die vor allem seelische sind, eindrucksvoll erzählt anhand exemplarischer Schicksale, die für die europäische Dimension dieser Katastrophe stehen - aber auch für Hoffnungen, deren Ausdruck die 'Stunde Europas' ist." (Manfred Bosch). Inge Jens urteilt über Oesterles neuen Roman: "Ein Memorial, das Eingedenken, Nach- und gelegentlich auch Umdenken einfordert. Gut lesbar und spannend erzählt: ein beachtlicher Wurf."

"Kurt Oesterle, ein Meister subtiler, psychologischer Spannung." (Stern)

In Kooperation mit der Ortsbücherei

**21610**

Freitag, 18.10.19, 20:00-21:30 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 8,00 € (Abendkasse)

**NEU**

### Windlichter aus Beton

Manuela Zigan

Wir fertigen verschiedene Windlichter aus Beton, die unsere Wohnung

und/oder den Garten verschönern und uns durch die Jahreszeiten begleiten. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Schürze,  
Einweghandschuhe, 3-4 Tetra Pak oder andere gewünschte Formen

**26600**

Samstag, 09.11.19, 16:00-17:30 Uhr  
Samstag, 16.11.19, 16:00-17:30 Uhr  
Neckartenzlingen, Realschule,  
Werkraum  
Gebühr: 16,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)  
Kleingruppe

### Gitarrenkurs

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. Mitzubringen: Instrument und Schreibzeug

### Gitarrenkurs

für Fortgeschrittene  
Martin Baur

**27610**

10-mal, mittwochs, ab 25.09.19  
18:00-19:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Musikmacherei UG  
Gebühr: 53,30 € (zzgl. 4 € bei Interesse an Lernmittel)

### Gitarrenkurs

für Anfänger(innen)  
Martin Baur

**27611**

10-mal, mittwochs, ab 25.09.19  
19:15-20:15 Uhr  
Neckartenzlingen, Musikmacherei UG  
Gebühr: 53,30 € (zzgl. 4 € bei Interesse an Lernmittel)

### Entgiftung und Darmsanierung

Helga Gerstner

Leiden Sie auch unter Symptomen wie Darmprobleme, Müdigkeit, Übergewicht, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Rheuma, Haut- und/oder Gelenkprobleme, Stoffwechselfstörungen oder chronische Entzündungen? Die Ursache hierfür ist häufig eine gestörte Darmflora und eine Übersäuerung des Körpers. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Arten der Darmsanierung und Entgiftung des Körpers. Sie erfahren, wie Sie durch eine gezielte Ernährung Ihren Stoffwechsel positiv beeinflussen können.

**31450**

Dienstag, 22.10.19, 19:00-21:15 Uhr  
Neckartenzlingen, Auwiesenschule,  
Raum 18  
Gebühr: 16,80 €

### Zeit für Genuss

#### Abendspaziergang und Gemütliche Stunde in der Lichtstüb'

Petra Müllerschön

An den langen Winterabenden war die "Lichtstüb'" ein willkommener Treffpunkt in den Dörfern. Dort wurde getratscht, man saß an Handarbeiten, erzählte Geschichten oder hat gemeinsam gesungen und gelacht - die Seele mit Freude erfüllt. Diese Tradition soll in etwas anderer Form aufleben. Der Abend beginnt mit einem Abendspaziergang. In der warmen Stube stehen Getränke zum Aufwärmen wie heiße Pflaume, Glühwein oder Tee bereit, so dass eine entspannte Stunde in ruhiger Atmosphäre mit Textimpulsen, Musik und Entspannung den Winterblues aufhellen. Da wir in der Dunkelheit spazieren, ist es von Vorteil eine Warnweste oder ähnliches zu tragen. Aufgrund der Witterung sind gute Schuhe von Vorteil. Die Länge der Strecke wird kurzfristig dem Wetter angepasst. Taschenlampen sind nicht unbedingt notwendig.

Mitzubringen: evtl. Wanderstöcke

**32601**

Freitag, 24.01.20, 19:00-21:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Treffpunkt: Alte Schule, Eingang  
Gebühr: 8,00 € (zzgl. 1,50 Euro für die Getränke, vor Ort zu bezahlen)

### Hatha Yoga am Vormittag

Yoga ist ein altes, aus Indien stammendes, ganzheitliches Übungssystem. Ein Yoga der westlichen Welt ist der 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. Durch Yogaübungen am Morgen kann Energie und Gelassenheit für den Tag gewonnen werden.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe, Matte oder Decke, kleines Kissen, warme Socken

## Hatha Yoga am Vormittag mit Vorkenntnissen

Silvia van Herzeele

**32611**

14-mal, montags, ab 23.09.19

10:00-11:30 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 100,80 €

## Hatha Yoga am Vormittag

Silvia van Herzeele

**32612**

6-mal, freitags, ab 27.09.19

10:00-11:30 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 43,20 €

Kleingruppe

**32612A**

6-mal, freitags, ab 06.12.19

10:00-11:30 Uhr

Kein Kurs am 20.12.19

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 43,20 €

Kleingruppe

## Hatha Yoga am Abend

Silvia van Herzeele

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer(innen) jeden Alters. Neben den Asanas (Körperübungen) lernen wir hier den Sonnengruß, die Atemführung, Konzentration und Meditation. Das lässt uns wieder zu unserer inneren Mitte finden, um den Herausforderungen im Beruf und im Alltag konstruktiv und mit Gelassenheit begegnen zu können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, warme Socken

**32615**

15-mal, mittwochs, ab 25.09.19

19:30-21:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 108,00 €

## Pilates

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. Mitzubringen: dehnfähige Sportkleidung, rutschfeste Socken, Matte, Getränk

**32680**

15-mal, donnerstags, ab 26.09.19

09:00-10:00 Uhr

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 68,00 €

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

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 krankengymnastische 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

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

für Frauen

Jutta Göke

**35601**

13-mal, dienstags, ab 24.09.19

08:55-09:55 Uhr

kein Kurs am 17.12.19

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 55,50 €

## Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Jutta Göke

**35602**

13-mal, dienstags, ab 24.09.19

10:00-11:00 Uhr

kein Kurs am 17.12.19

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 55,50 €

## Beckenbodengymnastik

für Frauen

Jutta Göke

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

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

**35605**

13-mal, montags, ab 23.09.19

08:45-09:45 Uhr

kein Kurs am 16.12.19

Neckartenzlingen, Alte Schule, DG

Gebühr: 55,50 €

## Gesundheitsgymnastik

für Frauen

Petra Epple

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 Entspannungsübung oder Meditation. 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

**35606**

12-mal, donnerstags, ab 26.09.19

19:00-20:00 Uhr

kein Kurs am 19.12.19

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 51,20 €

## Damenfitness 50+

N.N.

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**

15-mal, montags, ab 23.09.19

19:00-20:00 Uhr

Neckartenzlingen, Kita in der Au,

Bewegungsraum

Gebühr: 64,00 €

## Fit am Morgen

Silvia van Herzeele

Ein ganzheitliches, wirksames Übungsprogramm zur Steigerung von Fitness und innerer Balance. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir Muskelkräftigung, Koordination, Gleichgewicht, Dehnung und Entspannung in sanfter und nachhaltiger effektiver Form.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Sportbekleidung

**36621**

15-mal, mittwochs, ab 25.09.19

08:15-09:15 Uhr

Schlaitdorf, Gemeindezentrum Hofstatt, DG

Gebühr: 64,00 €

## GYROKINESIS® Training

Mobilisierung und Lösung von Verspannungen stehen im Mittelpunkt des wohltuenden Trainings. Die Beweglichkeit wird erhöht, Kraft und Koordination geschult. Mit dreidimensionalen Übungen wird die Wirbelsäule gestärkt und ihre Flexibilität erhalten. Der Körper wird von innen heraus gekräftigt. Wir üben im Sitzen, im Stehen und auf dem Boden ohne Geräte. Die beiden Kurse sind aufeinander abgestimmt, die Anforderungen und die angestrebte Leistungssteigerung sind: gemäßigt im 1. Kurs und fordernd im 2. Kurs.

Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk

## GYROKINESIS® Training

Manon Weiss

**36622**

14-mal, montags, ab 30.09.19  
18:00-19:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Kelter  
Gebühr: 59,70 €

**36623**

14-mal, montags, ab 30.09.19  
19:10-20:10 Uhr  
Neckartenzlingen, Kelter  
Gebühr: 59,70 €

## ZUMBA®

Wanda Fröhlich

Zumba®, die Tanzbewegung aus den USA, ist zu einem Kult geworden. ZUMBA® vereint Tanz und Fitness. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba oder Reggaeton wird in der Gruppe mit Gleichgesinnten (aber ohne direkten Partner) im Aerobic-Stil getanzt. Dabei wird das Herzkreislaufsystem angeregt, die Muskeln werden gestärkt und die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Für ZUMBA® sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie bestimmen selbst die Ausführung und Intensität der einzelnen Bewegungen. Man muss nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

**36680**

14-mal, montags, ab 23.09.19  
20:15-21:15 Uhr  
Neckartenzlingen, Kelter  
Gebühr: 67,20 €

## Tanzen, weil es Spaß macht

Angelika Priklopil

Tanz dich fit mit deinem Partner. Discofox und "Alles" was tänzerisch in Vergessenheit geraten ist, wird

aufgefrischt und auf Wunsch Neues dazu gelernt.

**36685**

Sonntag, 20.10.19, 15:30-17:00 Uhr  
Sonntag, 17.11.19, 15:30-17:00 Uhr  
Sonntag, 19.01.20, 15:30-17:00 Uhr  
Sonntag, 16.02.20, 15:30-17:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, DG  
Gebühr: 48,00 €

Die Termine sind auch einzeln buchbar:  
pro Abend 16 €  
bitte paarweise anmelden

## Die basische Ernährung Kochshow mit Kostproben

Vortrag mit Anmeldung

Ilona Timmermann

Ich bin, was ich esse! Basische Nahrung ist ein Lebens- und Gesundheitselixier für unseren Körper. Sie schenkt uns langfristig Kraft und Wohlbefinden. Erfahren Sie, wie das hochwertige Eiweiß, gesunde Kohlenhydrate, wichtige Vitamine und Mineralstoffe sich ganz einfach durch unkomplizierte basische Küche in den Alltag integrieren lassen. Fünf bewusste Schritte können dazu beitragen, dass Sie zur ursprünglichen Balance finden, aber auch Gewichtsreduktion, besseren Schlaf, gesündere Haut und körperliche Vitalität erreichen können. Kleine Kostproben nach schnellen Rezepten der Dozentin runden diesen Vortrag ab. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie es aus.

**39610**

Freitag, 15.11.19, 18:30 Uhr  
Neckartenzlingen, Auwiesenschule,  
Schulküche  
Gebühr: 15,80 € (inkl. 7 €  
Lebensmittelkosten)

## Schnell - frisch - vegetarisch Kochshow mit Kostproben

Vortrag mit Anmeldung

Ilona Timmermann

Die Dozentin und Autorin steht für gute, unkomplizierte Küche. Bei einer entspannten Live-Koch-Show wird sie vielseitige, vegetarische Gerichte zubereiten. Zahlreiche Ernährungstipps und -tricks verraten Ihnen, wie Sie ohne Vorkenntnisse schnelle, gesunde und schmackhafte Veggie-Gerichte zu Hause zubereiten können. Dabei haben Sie die Möglichkeit der Ernährungsexpertin Fragen zu stellen. Die Verkostung im Anschluss bietet Raum für Gaumenfreude und Erfahrungsaustausch.

**39611**

Freitag, 29.11.19, 18:30 Uhr  
Neckartenzlingen, Auwiesenschule,  
Schulküche  
Gebühr: 15,80 € (inkl. 7 €

Lebensmittelkosten)

## Orientalische Genüsse

Freya Mast

Geheimnisvoller, märchenhafter Orient! Farbenfrohe Basare, herrlich duftende Gewürze, raffinierte Zutaten: für unsere alltägliche Küche entdeckt. Wir kochen gemeinsam: Linsensalat, Mandelsuppe, Tandoori-Hähnchen, Arabische Süßspeise und vieles mehr ... Guten Appetit!

Mitzubringen: Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben und Getränk

**39612**

Donnerstag, 21.11.19, 18:30-21:30 Uhr  
Neckartenzlingen, Auwiesenschule,  
Schulküche  
Gebühr: 24,20 € (inkl. 9 €  
Lebensmittelkosten)

## Französisch - A 2/B1

Kurs für Fortgeschrittene und zur Auffrischung

## Französisch - A 2/B 1

(Buch: nach Absprache im Kurs)

Angelika Kopp

**43605**

8-mal, mittwochs, ab 25.09.19  
18:45-19:45 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)  
Gebühr: 108,00 €  
vhespresso-Kurs: 2 - 4 Teilnehmende

**43605A**

7-mal, mittwochs, ab 27.11.19  
18:45-19:45 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)  
Gebühr: 94,00 €  
vhespresso-Kurs: 2 - 4 Teilnehmende

## Italienisch - A 2

für Fortgeschrittene

(Buch: nach Absprache im Kurs)

Angelika Kopp

Unterhaltsame landeskundliche Lektüre mit Anekdoten und Rezepten.

**44606**

15-mal, donnerstags, ab 26.09.19  
09:00-10:00 Uhr  
Neckartenzlingen, Alte Schule, OG (li.)  
Gebühr: 88,00 €  
Kleingruppe

## Mathematik - Realschule Kl. 10 - Prüfungsvorbereitung

Ziel der Mathematikvorbereitungskurse ist es, Lücken aufzuarbeiten und soweit zu beheben, dass den Anforderungen des Faches nachgekommen und

erfolgreich mitgearbeitet werden kann. Der erste Tag dient vorwiegend der Feststellung des Kenntnisstandes. Dann werden die wichtigsten Lösungswege der Prüfungsaufgaben besprochen und erklärt. Die Kursteilnehmer(innen) sollen diese Verfahren umzusetzen und die Aufgaben selbständig lösen, um die nötige Sicherheit für die Prüfung zu erlangen. Die Kurse werden in Kleingruppen ab 3 Teilnehmer(innen) durchgeführt.

---

## **Mathematik: Realschulabschluss**

Natalia Häring

### **61640**

5-mal, sonntags, ab 12.01.20

14:00-15:30 Uhr

Neckartenzlingen, Realschule, Raum

134

Gebühr: 80,00 €

Kleingruppe

### **61641**

5-mal, sonntags, ab 12.01.20

15:45-17:15 Uhr

Neckartenzlingen, Realschule, Raum

134

Gebühr: 80,00 €

Kleingruppe