

vhs Gomaringen

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Frühjahr Sommer 2024

Themen-Spezial

Fr. ei. he. it



vhs Gomaringen

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Die Volkshochschule Gomaringen wird vom Lkr. Tübingen gefördert.

Inhalt

Politik, Gesellschaft, Umwelt

- 2 Ratgeber und Orientierung
- 3 Religion, Philosophie
- 3 Naturwissenschaft und Umwelt
- 3 Heimat- und Länderkunde

Kunst, Kultur, Kreativität

- 3 Literatur, Theater, Musik, Tanz
- 5 Zeichnen, Malen
- 6 Fotografie, Film, Radio
- 6 Kunsthandwerk, Werken, Textiles

Gesund durchs Leben

- 7 Gesundheitstipps
- 7 Entspannung, Körpererfahrung
- 8 Gymnastik
- 11 Essen und Trinken

Sprachen

- 11 Französisch

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)

facebook.com/vhsgomaringen

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Ratgeber und Orientierung

Schutz vor Betrügern **NEU!**

Tipps und Tricks zum Schutz vor Betrug am Telefon

Täglich liest und hört man von Abzocke am Telefon. Nicht immer durchschaut man die Absichten der Täter von vornherein und wird deshalb schneller Opfer als gedacht.

Der Referent der Prävention des Polizeipräsidiums Reutlingen, Gerd Hartmann, wird auf die Arbeitsweisen der Täter und auf Möglichkeiten der Vorbeugung zu den Themen „Falscher Polizeibeamter, Schockanruf und Einzeltrick“ eingehen.

243A151006

Do, 22.02.2024, 19:00–20:30

Gomaringen, Schloss, Bürgersaal

kostenfrei | Gerd Hartmann

Fahrsicherheitstraining für E-Bike

Grundkurs I

Basic-Kurs zur Verbesserung der Basic-Kurs zur Verbesserung der Fahrsicherheit im Gelände und auf Schotterstraßen. Nach einem kurzen Bike-Check zeigt der erfahrene E-Bike-Instruktor Dieter Brenzel die Grundlagen der Fahrtechnik.

Treffpunkt: Gomaringen, Bikepark

33,00€ | Dieter Brenzel

243A150000

Di, ab 16.04.2024, 10:00–12:00, 2 x

245A150000

Di, ab 11.06.2024, 10:00–12:00, 2 x

Grundkurs II

Die erweiterten Grundlagen der Fahrtechnik:

Gleichgewichtsschulung/ Balancieren, Bergauf und steiles Bergabfahren, verschiedene Kurventechniken mit kleiner Ausfahrt im Gelände.

Treffpunkt: Gomaringen, Bikepark

33,10€ | Dieter Brenzel

243A150001 Fortgeschrittene

Do, ab 18.04.2024, 10:00–12:00, 2 x

245A150001 Fortgeschrittene

Do, ab 13.06.2024, 10:00–12:00, 2 x

Religion und Philosophie

Philosophische Abendstunde im Schloss

Diskussionsrunde für alle

Was ist Freiheit? Von der Antike bis zur Moderne gibt es unterschiedliche philosophische Ansätze. Von Augustinus über Rousseau, Kant und die Existenzialisten (Camus und Sartre). Im gemeinsamen Gespräch können wir herausfinden, was wir mit unseren persönlichen Erfahrungen unter Freiheit verstehen. Es werden im Wesentlichen zwei Aspekte der Freiheit diskutiert: 1. Die negative Freiheit, die sich als frei von Zwängen, äußeren und inneren Bedingungen

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

ergibt, also Handlungsfreiheit.
2. Die positive Freiheit, die eine Freiheit zu etwas ist. Damit verknüpft ist Wille, Verantwortung, Zurechenbarkeit und Autonomie.

243A421001

Di, 27.02.2024, 20:00–21:00
Gomaringen, Schloss, Bürgersaal
8,00€ | Ulrike Dahmen



Naturwissenschaft und Umwelt

Blühende Naturwiesen

Blühende Naturwiesen sehen nicht nur schön aus, sie sind auch wichtig für die heinischen Insekten. In seinem Theorievortrag am Freitag erläutert der Kursleiter, vorauf beim Anlegen einer natürlichen Blumenwiese zu achten ist. Am Samstagmorgen zeigt er auf seiner Wiese, wie die Tipps in der Praxis umzusetzen sind. Standort der Wiese wird am Freitag bekannt gegeben.

243A511001

Fr, 12.04.2024 19:00–20:00
Gomaringen, Schloss, Bürgersaal
Sa, 13.04.2024, 10:00–11:00
Auf der Wiese
3,00€ | Jürgen Hirning

Historische Bachwanderung entlang der Wiesaz

Die Wiesaz war einst die Lebensader Gomaringens. An ihren Ufern entstand der Ort. Hier nutzte man die Wasserkraft an vielen Stellen für Mühlen, zur Holzbearbeitung und zur Stromgewinnung. Wir begeben uns auf Spurensuche.

Kooperation mit dem Schwäbischen Albverein.

Bitte passende Schuhe für kurzen Tripp ins kühle Nass und Getränk einpacken.

243A515001

Sa, 13.07.2024, 15:30–17:30
Kreisel Mühlweg/Hohenzollernstraße
8,00€ | Birgit Wallisser-Nuber

Heimat- und Länderkunde

Die Heuneburg an der oberen Donau **NEU!**

Ein frühkeltisches Machtzentrum des 7. – 5. Jahrhunderts v. Chr. Die Heuneburg zählt zu den bedeutendsten frühkeltischen Machtzentren in Mitteleuropa. Die seit 1950 laufenden Forschungen haben sensationelle Ergebnisse erbracht. In den letzten Jahrzehnten hat sich das Bild der Heuneburg stark gewandelt.

243A720000

Do, 14.03.2024, 18:30
Gomaringen, Schloss, Bürgersaal
10,00€ (erm. 8,00€) | Dr. Leif Hansen

Heuneburg – Stadt Pyrene **NEU!**

Studienfahrt zum frühkeltischen Machtzentrum Die Heuneburg, die älteste Stadt nördlich der Alpen, erreichte im 6. Jahrhundert v. Chr. ihre Blütezeit

und zeichnet sich durch ihre traumhafte Lage aus. Zahlreiche Grabfunde bezeugen die Einmaligkeit dieser Anlage, die wir bei einer Führung kennen lernen.

Am Nachmittag ist es möglich, im Donautal zu wandern oder durch die Stadt Sigmaringen zu bummeln und das dortige Schloss der Hohenzollern zu besuchen.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus mit Klimaanlage.

Kooperation mit dem Schwäbischen Albverein.

243A611111

Sa, 20.04.2024, 08:15–18:45
Abfahrt: ZOB Gomaringen (08:15), Sudhaus (08:20), Paul-Horn-Arena (08:30), Rückkehr ca. 18:45
Anmeldeschluss: 01.03.2024
55,00€ (inkl. Busfahrt, Eintritt und Führung)

Angela Hammer, Stephan Rilling

Wandern mit Yoga → S. 8
So, 07.04.2024, 09:30–12:30

Kunst, Kultur, Kreativität



Literatur, Theater, Musik, Tanz

Literaturtreff

Gespräche über Bücher Gedanken austauschen, inspirierende Impulse, neue Aspekte und Sichtweisen – das sind die Gewinne, die Sie aus unseren Literaturreunden, in denen wir uns über gemeinsam gelesene Titel austauschen, mit nach Hause nehmen können.

243B116500

Di, ab 05.03.2024, 19:30–21:00, 5 x
Bibliothek Gomaringen
54,00€ | Renate Amin

Bücherschau **NEU!**

Literarische Neuheiten

Lassen Sie sich inspirieren auf der Suche nach neuem Lesestoff. Pia Zieffle von der Buchhandlung „Unser Buchladen“ und ein Team der Bibliothek präsentieren eine Auswahl an spannenden, interessanten und unterhaltsamen Neuerscheinungen. Zusammenarbeit mit der Buchhandlung „Unser Buchladen Mössingen“ und der Bibliothek Gomaringen.

243B119000

Mi, 21.02.2024, 19:30–21:00
Bibliothek Gomaringen
kostenfrei | Karin Föll

Kindermärchenstunde → S. 6
Sa, 09.03.2024, 15:00–16:30

Theaterspaziergang mit Dietlinde Ellsäßer

Gemeinsam mit Dietlinde Ellsäßer gehen wir in die Natur, machen einen heiteren, literarisch-poetischen Rundgang durch Gomaringens Fluren. Zwischendrin halten wir inne, strecken die Nase in die Luft, lauschen und sehen so manch Überraschendes auf dem Weg.

243B127100

So, 12.05.2024, 16:00–18:00
Gomaringen, Freizeitanlage Buchbach
18,00€ (inkl. Vesper)



Literatur, Theater, Musik, Tanz

Kartenvorverkauf (VVK) hier:

B Bibliothek, Schlosshof 6,
Tel. 07072 6007510
info@bibliothek.gomaringen.de

R Schuhmode Renz, Lindenstr. 53,
Tel. 07072 920029

Der 52. Hochzeitstag **NEU!**

Ein Theaterstück über Demenz

Dr. Hubert Schreiner, ehemaliger Geschäftsführer, leidet seit einiger Zeit unter Demenz. Obwohl seine Frau Gerda oft bis an ihre Grenzen stößt, versucht sie die Situation nach außen hin zu verharmlosen. Die Pflegerin Gabriela unterstützt Gerda bei der Versorgung ihres Mannes. Anlässlich ihres 52. Hochzeitstags lädt Gerda ihre beiden Kinder ein. Die geplante Feier, die auch dazu dienen sollte, den Familienfrieden wiederherzustellen, löst zahlreiche schlummernde Konflikte aus. Im 2. Teil werden die Zuschauer in das Szenario miteinbezogen. Unter der Moderation der Schauspieler des Dialogtheaters dürfen sich die Anwesenden einbringen und Ideen entwickeln, wie die konflikthafter Situationen des 1. Teils konstruktiv gelöst werden können. Kooperation mit dem Verein Gut leben im Alter e. V.

243B127304

Do, 16.05.2024, 19:00–20:30
Gomaringen, Schloss, Bürgersaal
10,00 €
VVK-Stellen: **B**, **R**, www.vhsrt.de

„Auf a Schwätzle“ **NEU!**

Schwäbische Regionalliteratur

Zwei Autor*innen geben eine humorvolle Auswahl von Geschichten und Gedichten über Land und Leute zum Besten - natürlich auf schwäbisch. Dazu gibt es die passende Musik. Kooperation Bibliothek Gomaringen

243B127301

So, 02.06.2024, 17:00–19:30
Gomaringen, Schloss, Schlosshof
12,00 € (erm. bis 18 Jahre 10,00 €)
Moderation: Friedel Kehrer-Schreiber

Ballett

Ballett ist ein optimales Ganzkörpertraining und dient auch der 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.

Schlossschule, Gymnastikraum
243B131000 für Erwachsene

Di, 20.02.2024, 19:15–20:15
kostenloser Schnuppertermin
Halyna Horbachuk

243B131001 A1 für Erwachsene
Di, ab 27.02.2024, 19:15–20:15, 10 x
82,60 € | Halyna Horbachuk

Latin-Fit

Kombination aus modernem Latin Dance, Aerobic und Stretching, d. h. Tanz, Sport und viel Spaß.

Gomaringen, TanzEtage

Je Kurs 115,20 € | Ignacio Cambolor

Langsames Tempo

243B134400

Do, ab 22.02.2024, 17:00–18:00, 16 x

Flottes Tempo

243B134410

Mi, ab 21.02.2024, 18:20–19:20, 16 x

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!*

243B154400

Mo, ab 19.02.2024, 09:00–10:00, 10 x
Gomaringen, Schloss, Barocksaal
82,60 € | Heiderose Riefler

„Am schönsten war es in Sevilla“ **NEU!**

Mit Opern & Operetten um die Welt

Reisen Sie mit der Sopranistin Johanna Pommranz, dem Tenor David Krahl, begleitet vom Pianisten Michael Braunger, mit bekannten und beliebten Opern- und Operettenmelodien rund um die Welt. Einfach Platz nehmen, zurücklehnen und los geht's!

243B155200

Fr, 08.03.2024, 19:30–21:00
Gomaringen, Sport- und Kulturhalle
VVK 14,00 € (erm. 12,00 €), AK 15,00 €
VVK-Stellen: **B**, **R**, www.vhsrt.de
Johanna Pommranz, David Krahl,
Michael Braunger

Northern Resonance

Skandinavisches Folktrio

Das Trio Northern Resonance, gehört mit seiner neu komponierten Volksmusik aus explosiven Rhythmen und großartigen Arrangements zur absoluten Spitze der jungen schwedischen Folkszene. Mit seiner besonderen Kombination von Instrumenten – Viola d'amore, Hardangerfiedel und Nyckelharpa – entwickelt das Trio neue Klangwelten. Alle Mitglieder haben an der Royal Academy of Music in Stockholm studiert und bereits diverse Preise erhalten. Mit ihrem Debütalbum waren sie für einen schwedischen Grammy nominiert.

243B155500

So, 09.06.2024, 19:00–20:30
Gomaringen, Schloss, Schlosshof
17,00 €, VVK 15,00 € (**B**, **R**, vhsrt.de)
erm. 12,00 € (bis 18 J.)

Gitarrenabend im Schlosshof

Im besonderen Ambiente des Schlosshofes spielen verschiedene Solisten und Ensembles der Jugendmusikschule Steinach-Wiesaz unter der Leitung von Arnold Grieshaber und der Tübinger Musikschule unter der Leitung von Mandy Bahle. Ihr Repertoire umfasst Pop, Musicals, Klassik.

243B155901

Fr, 21.06.2024, 19:30–21:00
Gomaringen, Schloss, Schlosshof
Bei Regen sind wir im Bürgersaal.
Eintritt frei, Spenden zugunsten der Musikschulen

Sommerkino im Schlosshof

Sommerzeit ist Open-Air-Kino-Zeit. Bibliothek und VHS suchen fürs Sommerkino einen Gute-Laune-Streifen für Sie aus. Lassen Sie sich überraschen! Gute Unterhaltung, nette Gespräche und Popcorn sind garantiert – schönes Wetter leider nicht – bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

Kooperation mit der Bibliothek Gomaringen.

243B629000

Do, 25.07.2024, 21:00–23:00
Gomaringen, Schloss, Schlosshof
Eintritt frei, Spenden zugunsten der
Kulturarbeit im Schloss

Schwäbische Tanzmusik und Mundart

Begleitet von seinen Musikkollegen stellt Jo Schmiegl, schwäbische Gedichte, Limericks und Lieder vor. Kooperation: Bibliothek und VHS Gomaringen. Mit Unterstützung des Fördervereins Schwäb. Dialekt e. V.

243B155902

Fr, 26.07.2024, 19:30–21:30
Gomaringen, Schloss, Schlosshof
bei Regen im Bürgersaal
VVK 12,00 € (erm. 10,00 €)
(B, R, vhsrt.de)
Abendkasse 14,00 €

Zeichnen, Malen

Kawaii! Zeichenkurs spezial **NEU!**

→ Seite 13

243G128202 von 9 bis 17 Jahren
Fr, 16.02.2024, 10:00–13:00

Stimmungsbilder

Intuitiv und abstrakt malen
Kreativwerkstatt

Wir verstehen die Farbe als Materie, verdichten und lösen sie auf, geben der Bildentstehung Richtung, Fluss und Bewegung, verlassen uns auf den Zufall und unsere intuitive Kreativität. Ein Experiment voller Abenteuerlust und Überraschungen.

Nach einem kurzen Überblick über vorhandene Materialien und Techniken, beginnen wir mit dem Anmischen unserer Farben. Wir lernen kreativitätsfördernde Übungen kennen und machen Erfahrungen mit eigenen kreativen Prozessen.

243B427701 Anfänger*innen

Fr, 15.03.2024, 17:00–21:00
Sa, 16.03.2024, 10:00–16:30
Altes Rathaus, Multifunktionsraum
82,70 € (Acrylfarben werden nach
Bildgröße im Kurs abgerechnet)
Henriette Diether



Bundes- freiwilligendienst

bei der vhsrt und ihren Einrichtungen

Wir vermitteln viele spannende Eindrücke und Know How in allen Bereichen unserer Einrichtungen. Der BFD ist dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) rechtlich gleichgestellt

Kontakt: Britta Götzendorfer

Telefon 07121 336-115

E-Mail bgoetzendorfer@vhsrt.de

Reiseskizzen und Reisetagebuch – Crashkurs

Erinnerungen kreativ bewahren
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.

243B117000

Do, ab 13.06.2024, 19:00–21:00, 2 x
Gomaringen, Altes Rathaus
90,00 €
Livia Scholz-Breznay, Dr. Anke Laufer

Fotografie, Film, Radio

Fotografieren mit dem Smartphone/iPhone und/oder Tablet

Sie lernen wie Sie Ihr Handy oder Tablet nutzen können. Grundlagen über Lichtrichtung, Intensität und Kontraste. Foto-Apps werden vorgestellt und gezeigt wie Bilder auf dem Gerät verwaltet, weiter bearbeitet und versendet werden können.

243B611001

Fr, 26.04.2024, 18:00–21:00
Gomaringen, Schloss, Vereinsraum
24,80 € | Andreas Konitzer

Kunsthandwerk, Werken, Textiles

Töpferkurs

Wir wollen uns Zeit nehmen, eine Auszeit, um ganz einzutauchen in das Arbeiten mit Ton. Unsere Kreativität neu entdecken, mit Mut und Hingabe. Fabelwesen, Schalen, Kugeln und vieles mehr kann mit einer einfachen Technik Gestalt annehmen.

243B710010

Sa, 08. und 15.06.2024, 12:00–14:00
So, 09.06.2024, 12:00–14:00
Hortgebäude, Töpferwerkstatt
56,60 € (inkl. Material)
Sonny Oelke-Gottschald

Ikebana ist die Kunst, die Seele der Natur darzustellen

Vorführung der Ikebana-Kunst
Ikebana ist die traditionelle japanische Kunst des Blumensteckens. Bei diesem Schnuppertermin wird von der Dozentin Ingrid Meyerhöfer, Ikebanameisterin der Kaden Ryu Schule, eine Ikebanagesteck zusammengestellt und erklärt. Im Anschluss können noch Fragen gestellt werden. Der Kurs dient als Entscheidungsfindung, den Ikebanakurs im April 2024 zu belegen.

243B771001 Vorführtermin

Mo, 25.03.2024, 18:00–19:00
Gomaringen, Schloss, Barocksaal
kostenfrei | Ingrid Meyerhöfer

facebook.com/vhsgomaringen

Kunsth Handwerk, Werken, Textiles

☞ = Materialkosten

Ikebana ist 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.

243B771002

Mo, 22.04., 13.05., 10.06., 15.07.2024, 18:00–21:00

Gomaringen, Schulhaus Stockach

99,20 € (zzgl. ☞ im Kurs)

Ingrid Meyerhöfer

Frühlingsfloristik NEU!**Upcycling – aus einem Tetrapack wird eine Gesteckschale**

Gemeinsam wird ein Tetrapack zu einer Gesteckschale verarbeitet. Diese wird mit verschiedenen Frühlingsblumen und Gräsern nach dem eigenen Geschmack gestaltet. Dabei unterstützt die Kursleiterin mit Tipps und informativen Hinweisen zur Gestaltung und den einzelnen Pflanzen.

243B779001

Mi, 06.03.2024, 18:00–21:00

Altes Rathaus, Multifunktionsraum

24,80 € (zzgl. Material nach Verbrauch)

Brigitte Gottschalk

Makramee Basics

Ein Workshop, um die traditionelle Handarbeitstechnik des Knüpfens neu zu entdecken und tolle Objekte für die Dekoration der Wohnung zu kreieren. Sie lernen grundlegende Knoten und erfahren, welches Garn zu welchem Projekt passt. Anschließend können Sie einen kleinen Wandbehang gestalten oder eigene kreative Ideen umsetzen.

243B789005

Fr, 23.02.2024, 18:00–21:00

Schloss, Barocksaal

30,80 € (inkl. ☞) | Corina Zehender

Makramee für Fortgeschrittene

Makramee ist beliebter denn je, dabei ist Makramee mehr als nur das Knüpfen von Garn zu wunderschönen Gemälden, es bedeutet auch das Ausleben einer Idee. Gleichzeitig ist Makramee Ruhe, Hobby und Stressabbau zugleich und sorgt dafür, dass wir die Welt um uns herum für einen Augenblick vergessen. In diesem Kurs können Sie etwas aufwendigere Projekte umsetzen.

Vorkenntnisse der Grundknoten sollten vorhanden sein.

243B789006

Fr, 22.03.2024, 18:00–21:00

Schloss, Barocksaal

30,80 € (inkl. ☞) | Corina Zehender

**Jugendkunstschule Reutlingen****Geschwisterermäßigung:**

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

Kindertöpferkurs

Monster, Drachen, Feen werden in diesem Kurs durch deine Hände und mit deiner Phantasie aus Ton zum Leben erweckt. Ihr dürft selbst bestimmen, was ihr machen wollt. Mit einer einfachen Technik gelangen auch Gefäße ganz leicht. Die Keramikarbeiten werden hochgebrannt und sind anschließend winter- und spülmaschinenfest.

243G152001

Sa, 09. und 16.03.2024, 12:00–14:00

So, 10.03.2024, 12:00–14:00

Gomaringen, Hortgebäude,

Töpferwerkstatt

41,60 € (inkl. Material)

Sonny Oelke-Gottschald

Spaß mit Speckstein**Kreativwerkstatt für Kinder**

Speckstein ist ein relativ weicher, leicht zu bearbeitender Stein.

Deshalb lassen sich bereits aus kleinen Stücken tolle Dinge nach Euren Wünschen (Anhänger, Tierfiguren u. a.) herstellen. Mit verschiedenen Feilen und Schleifpapieren bringen wir den Stein in die gewünschte Form. Am Ende wird der Speckstein geölt, wodurch seine natürliche Farbigkeit zum Vorschein kommt.

243G154001 8 bis 12 Jahren

Do und Fr, 04./05.04.2024,

09:30–12:00

Gomaringen, Altes Rathaus

30,00 € (inkl. ☞ und Getränke)

Marlene Barth

**Kawaii!****Zeichenkurs spezial NEU!**

„Kawaii“ heißt „niedlich“ auf Japanisch. Ob Tiere oder Menschen, Obst, Gemüse und Lebensmittel, Fahrzeuge oder Alltagsgegenstände: alles lässt sich im charakteristischen Kawaii-Stil zeichnen. In wenigen Schritten werden einfache geometrische Formen – Kreis, Quadrat, Rechteck, Oval – in süße Figuren verwandelt und zum Abschluss koloriert. Hier lernst Du mit viel Spaß, wie Du diese bezaubernden, süßen, bunten Charaktere zeichnen und ihnen Leben einhauchen kannst.

243G128202 von 9 bis 17 Jahren

Fr, 16.02.2024, 10:00–13:00

Altes Rathaus, Multifunktionsraum

20,80 € (inkl. Material)

Xenia Tropmann

**Tanzwerkstatt für Kinder**

Infos und Anmeldung: Eva Wied, eva.wied@gmx.de, T 0173 8193922

243G321500 von 8 bis 11 Jahren

Mi, ab 21.02.2024, 16:00–17:00, 18 x

Gomaringen, TanzEtage

kostenfrei

Kreativer Kindertanz

Infos und Anmeldung: Eva Wied, eva.wied@gmx.de, T 0173 8193922

243G321900 von 4 bis 7 Jahren

Mi, ab 21.02.2024, 15:00–16:00, 18 x

Gomaringen, TanzEtage

kostenfrei | Kerstin Bärenfänger

Backspaß für Kinder → S. 11**243C610062 8 bis 11 Jahren**
Sa, 13.07.2024, 14:00–17:00**Kindermärchenstunde**

Die Gomaringer Märchenerzählerin Isolde Sanden erzählt in der Bibliothek für Kinder in Begleitung ihrer Eltern oder Großeltern spannend und ereignisreich von kleinen und großen Märchenhelden – ganz ohne Skript und ohne Buch.

243G420000 von 5 bis 10 Jahren**in Begleitung Erwachsener**

Sa, 09.03.2024, 15:00–16:30

Bibliothek Gomaringen

Erwachsene 5,00 €

Kinder 3,00 € | Isolde Sanden

 **Gesund durchs Leben****Gesundheitstipps**

¶¶ = Lebensmittelkosten

Hallux Valgus, Hammerzehen und Co.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entstehung des Hallux valgus und anderer Deformitäten des Fußes und deren Behandlungsmöglichkeiten, sowohl die nicht operativen als auch die operativen. Im Anschluss können dem Referenten Fragen gestellt werden.

Referent:

Dr. med. Günther Fuhrer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Viszeralchirurgie, Proktologie, Chirotherapie, Phlebologie, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Reutlingen

243C111128

Do, 29.02.2024, 19:00–20:30

Gomaringen, Schloss, Bürgersaal

3,00 € | Dr. med. Günther Fuhrer

Gesund am Arbeitsplatz

Die Arbeitspsychologin Andrea Wittich informiert über grundlegende Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit und vermittelt praktische Handlungskompetenzen zur Förderung von Gesundheit. Die Wissensvermittlung geschieht über einen interaktiv gestalteten Vortrag, in dem sich Input der Referentin und Austausch abwechseln. Der Vortrag richtet sich an Arbeitnehmer*innen.

243C111220

Do, 25.04.2024, 19:00–20:30

Gomaringen, Schloss, Bürgersaal

10,00 € (ermäßigt 8,00 €)

Dr. Andrea Wittich

Gedächtnistraining für Ältere

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 alleine lösen. Der Kurs soll Spaß machen, Erfolgserlebnisse vermitteln und das Selbstbewusstsein stärken.

243C113002

Mo, ab 19.02.2024, 17:00–18:00, 8x

Bibliothek Gomaringen

66,20 € | Brigitte Castro

Bärlauch und Co.**Kräuterspaziergang mit Wildkräutersammeln**

Im Frühjahr sind sie frischgrün, inhaltsreich und in guter Auswahl vorhanden: Brennnessel, Knoblauchrauke, Bärlauch, Giersch u. a..

Wir werden sie miteinander sammeln und die Verwendung in der Küche besprechen. Sie bekommen Rezepte, die Sie zuhause ausprobieren können.

Parkplatz Freizeitanlage Buchbach

243C125100

Fr, 12.04.2024, 17:00–18:30

10,80 € | Isolde Sanden

243C125101 für Familien

Sa, 13.04.2024, 15:00–16:30

10,80 € (Kinder kostenfrei)

Isolde Sanden

Entspannung, Körpererfahrung**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.

243C251704 Grundkurs,**Anmeldung nur paarweise**

So, 03.03.2024, 09:30–13:15

Gomaringen, Schloss, Barocksaal

31,00 € | Ulrike Lienert

Hatha Yoga**243C261466**

Do, ab 22.02.2024, 18:30–20:00, 12x

Altes Rathaus, Multifunktionsraum

129,60 € | Claudia Schulz

243C261206

Di, ab 27.02.2024, 08:30–10:00, 14x

Gomaringen, Schloss, Barocksaal

151,20 € | Margaret-Rose Mahler

243C261216

Di, ab 27.02.2024, 10:15–11:45, 14x

Gomaringen, Schloss, Barocksaal

151,20 € | Margaret-Rose Mahler

Hatha Yoga Sanftes Üben

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.

243C261446 Sanftes Üben für**Neu- und Wiedereinsteiger**

Do, ab 22.02.2024, 17:00–18:15, 12x

Altes Rathaus, Multifunktionsraum

108,00 € | Claudia Schulz

243C261516 Sanftes Üben für**Neu- und Wiedereinsteiger**

Fr, ab 23.02.2024, 10:15–11:45, 12x

Gomaringen, Schloss, Barocksaal

129,60 € | André Engeroff

243C261517 Sanftes Üben für**Neu- und Wiedereinsteiger**

Fr, ab 26.07.2024, 10:15–11:45, 5x

Gomaringen, TanzEtagé

54,00 € | André Engeroff

Rechtzeitig anmelden!

Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen müssen leider abgesagt werden.

Entspannung, Körpererfahrung

Yoga für Männer

Wir üben die wichtigsten Grundelemente. Neueinsteiger sind immer willkommen.

243C262366 für Männer

Mi, ab 21.02.2024, 18:30–20:00, 10 x
Gomaringen, Schloss, Barocksaal
108,00 € | Uwe Stüber

Kundalini Yoga

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

Gomaringen, TanzEtage
129,60 € | Katja Haas

243C267216

Di, ab 20.02.2024, 09:00–10:30, 12 x

243C267366 Hybridkurs

Mi, ab 21.02.2024, 18:30–20:00, 12 x

243C267386 Hybridkurs

Mi, ab 21.02.2024, 20:15–21:45, 12 x

Luna Yoga®

Diese speziellen Yogaübungen unterstützen in allen Lebensphasen die Gesundheit, stärken die Selbstheilungskräfte, wirken hormonregulierend und ausgleichend auf den weiblichen Zyklus und kräftigen den Beckenboden.

Gomaringen, Schulhaus Stockach
243C269327

Di, ab 27.02.2024, 17:30–19:00, 8 x
93,60 € | Carmen Kübler

243C269328

Di, ab 27.02.2024, 19:15–20:45, 8 x
93,60 € | Carmen Kübler

245C269327

Di, ab 04.06.2024, 17:30–19:00, 7 x
82,80 € | Carmen Kübler

245C269328

Di, ab 04.06.2024, 19:15–20:45, 7 x
82,80 € | Carmen Kübler

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 Endentspannung rundet die Stunde ab.

243C269706

Mo, ab 04.03.2024, 20:00–21:00, 12 x
Gomaringen, Schloss, Barocksaal

86,40 € | Miriam Teuschel

243C269720 Sanftes Üben

Mo, ab 04.03.2024, 18:30–19:45, 12 x
Gomaringen, Schloss, Bürgersaal

108,00 € | Miriam Teuschel

Wandern mit Yoga

Entdecken Sie mit Stephan Rilling von der Albvereinsgruppe Gomaringen die Kaiser- und Keltenrunde. Zwischendurch, in mehreren kleinen Wanderpausen, begeben Sie sich unter Anleitung von Yogalehrerin Margaret-Rose Mahler auf den inneren Weg der Selbsterkenntnis.

Eine Zusammenarbeit mit dem Schwäbischem Albverein.

*Keine Yoga-Kenntnisse erforderlich,
Gesamstrecke circa 5 Kilometer,
Dauer 3 Stunden, nicht barrierefrei,*

243C474000 Bitte anmelden

So, 07.04.2024, 09:30–12:30

Treffpunkt: Friedhof Stockach

5,00 € | Margaret-Rose Mahler,
Stephan Rilling

Qigong & Taiji

Qigong

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.

Gomaringen, Schloss, Barocksaal

243C271462

Do, ab 22.02.2024, 18:45–20:15, 10 x
108,00 € | Erika Orgas

245C271462

Do, ab 13.06.2024, 18:45–20:15, 6 x
64,80 € | Erika Orgas



Gymnastik

Ballett

→ Seite 4

kostenloser Schnuppertermin

243B131000 für Erwachsene

Di, 20.02.2024, 19:15–20:15

Fit von Kopf bis Fuß

Ganzkörpertraining: Schwerpunkt-mäßig 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.

243C411140

Mo, ab 19.02.2024, 16:30–17:30, 14 x
Schlossschule, Gymnastikraum
100,80 € | 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 tief liegende Muskulatur. Zum Abschluss dehnen und entspannen wir uns.

243C411160

Mo, ab 19.02.2024, 18:30–19:30, 15 x
Gomaringen, Schloss, Barocksaal
108,00 € | Anja Just

Well-Fit

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

243C411410

Do, ab 22.02.2024, 09:00–10:00, 15 x
Gomaringen, Sport- und Kulturhalle
98,00 € | 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.

243C412101

Mo, ab 19.02.2024, 08:45–09:45, 15 x
Gomaringen, Sport- und Kulturhalle
98,00 € | Natali Seeger

Fitness-Mix

Abwechslungsreiche Fitnessgymnastik: ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperperformende 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.

243C412171

Mo, ab 19.02.2024, 18:30–19:30, 15 x
Gomaringen, Sport- und Kulturhalle
98,00 € | Natali Seeger

Fit-Mix

Entdecken Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Fitness-Workouts. Von Cardio über Krafttraining bis zum Zirkeltraining - verbessern Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Koordination. Für alle Fitnesslevel geeignet. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Schwung in Ihr Training!

243C412200

Di, ab 20.02.2024, 18:00–19:00, 14 x
Gomaringen, TanzEtage
100,80 € | Angelika Resch-Eibinger

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.

243C413161

Mo, ab 19.02.2024, 18:50–19:50, 16 x
Gomaringen, Sport- und Kulturhalle
104,50 € | Birgit Zimmermann

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.

243C413471

Do, ab 22.02.2024, 18:45–19:45, 15 x
Schlossschule, Gymnastikraum
108,00 € | Carmen Welsch

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.

243C441150

Mo, ab 19.02.2024, 17:45–18:45, 16 x
Gomaringen, Sport- und Kulturhalle
104,50 € | Birgit Zimmermann

www.facebook.com/vhsrt

Step Workout mit Hanteln & mehr

243C418300

Mi, ab 21.02.2024, 19:15–20:15, 14 x
Schlossschule, Gymnastikraum
100,80 € | Sofia Apostolidou

Fitness für Männer

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

243C431170 für Männer

Mo, ab 19.02.2024, 19:45–20:45, 15 x
Schlossschule, Gymnastikraum
108,00 € | Sofia Apostolidou

Standfest, stabil und fit bis ins hohe Alter

In diesem Kurs kräftigen wir die gesamte Muskulatur, trainieren die Gleichgewichtsfähigkeit und fördern die Reaktionssicherheit. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Die Gymnastik findet im Stehen und im Sitzen statt.

243C430200

Di, ab 20.02.2024, 17:00–18:00, 11 x
Gomaringen, TanzEtage
91,00 € | N. N.

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.

243C437151

Mo, ab 19.02.2024, 17:30–18:30, 16 x
Schlossschule, Gymnastikraum
115,20 € | 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.

243C437311 70 Plus

Mi, ab 21.02.2024, 9:30–10:30, 16 x
Gomaringen, Schloss, Barocksaal
115,20 € | Angela Eißler

243C437350 70 Plus

Mi, ab 21.02.2024, 16:30–17:30, 16 x
Schlossschule, Gymnastikraum
115,20 € | Angela Eißler, Birgit Treff

Gomaringer Präventions- und Rehabilitationsgruppe

Einstieg jederzeit möglich. Weitere Infos: Elke Wild, Tel.: 07072/6252, elke.wild@web.de, Gomaringen, Sport- und Kulturhalle kostenfrei

Ärztliche Leitung: Rolf Henning Treff

243C439351 Orthopädie

Mi, ab 28.02.2024, 18:00–19:00, 17 x

243C439361 Lungensportgruppe

Mi, ab 28.02.2024, 18:00–19:00, 17 x

243C439371 Herzsportgruppe

Mi, ab 28.02.2024, 19:00–20:00, 17 x



**Rücken, Wirbelsäule,
Gelenke & Beckenboden**

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.

243C443120

Mo, ab 19.02.2024, 10:00–11:00, 15 x Gomaringen, Sport- und Kulturhalle 98,00 € | Natali Seeger

243C443440

Do, ab 22.02.2024, 17:00–18:00, 13 x Gomaringen, Schulhaus Stockach 93,60 € | N. N.

243C443450

Do, ab 22.02.2024, 18:00–19:00, 13 x Gomaringen, Schulhaus Stockach 93,60 € | N. N.

243C443340 für Männer

Di, ab 12.03.2024, 16:00–17:00, 14 x Gomaringen, Schulhaus Stockach 100,80 € | Clara Lina Romanowicz

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.

243C447411

Do, ab 22.02.2024, 10:15–11:15, 15 x Gomaringen, Sport- und Kulturhalle 98,00 € | Natali Seeger

Beckenboden und Rücken in Balance

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 und Inkontinenz und Senkungen vorbeugen oder verbessern können.

243C448421

Do, ab 22.02.2024, 09:00–10:00, 12 x Gomaringen, TanzEtage 86,40 € | N. N.

Gesunder Rücken und Faszien

Ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte, bei dem der Schwerpunkt auf der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und des Rückens liegt. Darüber hinaus trainieren wir die Beweglichkeit durch verschiedene Faszienübungen. Körpergefühl und Körperspannung verbessern sich.

243C448411

Do, ab 22.02.2024, 10:15–11:15, 12 x Gomaringen, TanzEtage 86,40 € | N. N.

Pilates

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

243C451150

Mo, ab 19.02.2024, 18:30–19:30, 14 x 91,50 € | Katrin Speidel

243C454336

Mi, ab 21.02.2024, 18:15–19:15, 14 x 100,80 € | Sofia Apostolidou

Pilates und Faszien

Kräftigungs- und Dehnungsübungen insbesondere der Körpermitte sowie Koordination bilden die Grundlagen dieses Ganzkörpertrainings. Durch die bewusste und präzise Durchführung der klassischen Pilates-Mattenübungen werden die tiefen Muskeln gekräftigt, entspannt und gedehnt. Ergänzt wird die Stunde durch Elemente aus dem Faszientraining.

243C454620

Di, ab 20.02.2024, 18:00–19:00, 14 x Schlossschule, Gymnastikraum 100,80 € | Gesine Karoli

Trends

Workshop: Koreanische Bewegungskunst KiDoln

NEU!

Bewegungs- & Gesundheitstraining KiDoln, 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gomaringen, Schloss, Barocksaal

22,80 € | Ingrid Meyerhöfer

243C283700

So, 14.04.2024, 10:00–13:00

243C283701

So, 16.06.2024, 10:00–13:00



Essen & Trinken

Torten backen einfach gemacht!

Sie backen gerne und haben Lust, gemeinsam mit anderen was Neues auszuprobieren? Unter der fachkundigen Leitung von Renate Schuler-Wandel lernen Sie in diesem Kurs aus verschiedenen Teigen wunderbare Torten zuzubereiten und mit verschiedenen Materialien zu dekorieren. Dazu gibt es zahlreiche Backtipps.

243C610004

Sa, 24.02.2024, 14:00–17:00
Gomaringen, Schlossschule, Küche
37,00 € | Renate Schuler-Wandel

In der Osterbäckerei ...

Aus Quarkmürbteig backen wir kleine Osternester. Diese füllen wir mit Osterhasen aus Muffinteig und verschiedenen Ausstechern, die wir mit süßem Dekor bunt verziert haben. Dabei vermittelt euch die Dozentin Grundkenntnisse im Backen und informiert über die verschiedenen Teigzutaten.

243C610001 7 bis 10 Jahre

Sa, 16.03.2024, 14:00–17:00
Schlossschule, Küche
22,00 € | Brigitte Gottschalk

Backspaß für Kinder

in den Faschingsferien

Gemeinsam backen wir süße und pikante Snacks für den kleinen Hunger unterwegs und zum Mitnehmen, wie Energiebällchen, Schoko-Nuss-Crossies und Dinkelbrötchen

Schlossschule, Schulküche
22,00 € (2) | Brigitte Gottschalk

243C610041 8 bis 11 Jahren

Do, 15.02.2024, 14:00–17:00

243C610062 8 bis 11 Jahren

Sa, 13.07.2024, 14:00–17:00

Kartoffelküche vielseitig und gesund **NEU!**

Kartoffeln sind vitamin- und mineralstoffreich, haben einen hohen Wert an Eiweißbausteine und sind erschwinglich. Nach Rezepten werden Gerichte wie Suppen, Aufläufe, einfache Pfannengerichte, Nusswaffeln, Rührkuchen und Kartoffelbrot hergestellt. Die Rezepte sind auch für Personen mit folgenden Erkrankungen geeignet: Diabetes, Zöliakie/Sprue, Morbus Crohn, Gicht und Blutdruck.

243C620132

Fr, 01.03.2024, 18:00–21:00
Schlossschule, Schulküche
36,80 (inkl. 12,00 € Materialkosten)
Brigitte Gottschalk

Alle Kurse inklusive Lebensmittelkosten!

Resteküche einfach und kreativ

Während in anderen Regionen der Welt Menschen Hunger leiden, landen in den meisten Industrienationen gut ein Drittel aller erzeugten Lebensmittel im Müll.

Dieser Kurs zeigt, wie aus übriggebliebenen Kartoffeln, Nudeln, aber auch Reis tolle Gerichte gezaubert werden können. Sie können Ihr Repertoire in der Resteverwertung erweitern und erhalten viele Tipps und Rezepte zum bewussten Umgang mit Lebensmitteln.

243C620131

Fr, 26.04.2024, 18:00–22:00
Gomaringen, Schlossschule, Küche
45,10 € (inkl. 12,00 € Materialkosten)
Brigitte Gottschalk

Sprachen



Sprach-Niveaustufen (GER) A1 – C2

Einstufungstest in der Sprachberatung

A1 Fit für die Reise

Intensivkurse für Lerner*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie wollen endlich sicher und selbstbewusst im Urlaub agieren? Dann sind Sie hier richtig! Der Kurs spiegelt Situationen des Urlaubsalltags wieder. 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 allen englischsprachigen Ländern vorbereitet.

Englisch

☐ *Hooray for Holidays! Neu (Hueber)*

Voraussetzung:

3–4 vhs-Semester Englisch

243D117001

Mi, ab 21.02.2024, 18:30–20:45, 5x
Gomaringen, Schloss, Vereinsraum
82,50 € | David Knobelspies

Italienisch

in den Faschingsferien

Mit diesem Kurs sind Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in „Bella Italia“ vorbereitet.

243D317001

Mo, 12.02.2024, 18:30–20:45
Di, 13.02.2024, 18:30–20:45
Mi, 14.02.2024, 18:30–20:45
Do, 15.02.2024, 18:30–20:45
Gomaringen, Schloss, Vereinsraum
66,00 € | Elena Bassi

Spanisch

Intensivkurs in den Osterferien

Mit diesem Kurs sind Sie optimal auf ihren nächsten Urlaub in allen spanischsprachigen Ländern vorbereitet.

Voraussetzung:

3 bis 4 vhs-Semester Spanisch

243D217001

Mo, 25.03.2024, 18:30–20:45
Di, 26.03.2024, 18:30–20:45
Mi, 27.03.2024, 18:30–20:45
Gomaringen, Schloss, Vereinsraum
49,50 € | Olga Calvo-Weimar



**Veranstaltungsübersicht
Februar bis Juni**

Bücherschau → S. 3
Literarische Neuheiten
243B119000
Mi, 21.02.2024, 19:30

„Schutz vor Betrügern“ → S. 2
243A151006
Do, 22.02.2024, 19:00

**Philosophische Abendstunde
im Schloss** → Seite 2
243A421001
Di, 27.02.2024, 20:00

„Am schönsten war es in Sevilla“
mit Opern- und Operetten-
melodien um die Welt → Seite 4
243B155200
Fr, 08.03.2024, 19:30

**Die Heuneburg an der oberen
Donau – Vortrag** → Seite 3
243A720000
Do, 14.03.2024, 18:30

Der Natur auf der Spur → Seite 8
Yoga und Wandern
243C474000
So, 07.04.2024, 9:30-12:30

Bärlauch und Co. → Seite 7
243C125100
Fr, 12.04.2024, 17:00 – 18:30
243C125101 für Familien
Sa, 13.04.2024, 15:00–16:30

Blühende Naturwiesen → Seite 3
Praxisvortrag
243A511001
Fr, 12.04.2024, 19:00-20:00
Sa, 13.04.2024, 10:00-11:00

**Studienfahrt: Heuneburg –
Stadt Pyrene** → Seite 3
243A611111
Sa, 20.04.2024, 08:15 - 18:45

Gesund am Arbeitsplatz → S. 7
243C111220
So, 12.05.2024, 16:00

**Theaterspaziergang mit
Dietlinde Ellsäßer** → Seite 3
243B127100
So, 12.05.2024, 16:00

Der 52. Hochzeitstag → Seite 4
Ein Theaterstück über Demenz
243B127304
Do, 16.05.2024, 19:00 – 20:30

„Auf a Schwätzle“ → S. 7
Lesung mit Musik
243B127301
So, 02.06.2024, 17:00

**Musik im Schloss:
Northern Resonance** → Seite 4
Schwedisches Folktrio
243B155500
So, 09.06.2024, 19:00

**Gitarrenabend im
Schlosshof** → Seite 4
Ensembles der JMS und Musik-
schule Tübingen
243B155901
Fr, 21.06.2024, 19:30

facebook.com/vhsgomaringen

Schwerpunktthema

„Freiheit“ → l.vhsrt.de/freiheit24

75 Jahre NATO
Ein Erfolgskonzept mit Zukunft!?
243A318001 +
Mi, 28.02.2024, 14:00–16:00
Matthias Hofmann

Wege zur inneren Freiheit
Yoga-Workshop. Von der Kunst,
den Weg der Freiheit zu beginnen
243C268210
Sa, 16.03.2024, 10:00–12:30
Stefan Jammer

**Eine Hommage an
Oskar Schindler**
Verborgene Erinnerungen
an einen Helden
243A317700
Mi, 20.03.2024, 19:30–21:00
Tim Präse

Die Bundesrepublik wird 75
Bernadette Schoog und
Walter Sittler im Gespräch
243A211004
Do, 21.03.2024, 19:30–21:30
Bernadette Schoog, Walter Sittler

Immanuel Kant: 300. Geburtstag
Kants unerschöpflicher Beitrag
zur Philosophie
243A422001
Do, ab 11.04.2024, 15:00–17:00, 5 x
Prof. Wolfgang Urban

Eine Welt im Umbruch
Reutlingen im Fokus von
Reichsreform, landesfürstlicher
Raffgier und Reformation
243A351000
Fr, 26.04.2024, 19:00–21:00
Prof. Dr. Sabine Holtz

Marco Polo
Weltreisender oder Scharlatan?
243A313700 +
Di, 30.04.2024, 15:00–17:00
Matthias Hofmann

The Wild One
Zu Marlon Brandos 100. Geburtstag
243B237001
Mo, 06.05.2024, 19:30–21:00
Timo Stösser

**B2/C1 The concept of freedom
in English literature**
245D182001
Di, ab 04.06.2024, 18:00–19:30, 8 x
Aalia Shaikh

**Die deutsche Geschichte
seit der Wiedervereinigung**
243A371501 +
Fr, ab 14.06.2024, 09:15–11:45, 5 x
Matthias Hofmann

Freiheit denken
oder von Mythos und
Wirklichkeit der Freiheit.
243A421005
Do, ab 20.06.2024, 15:00–17:00, 5 x
Prof. Wolfgang Urban

Bonjour Monsieur Courbet
Kunst auf dem Weg in die Freiheit
243B230001
Fr, 12.07.2024, 15:00–18:00
Thomas Becker