

vhs Gomaringen

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Programm Frühjahr | Sommer 2020

Wir freuen
uns auf Ihre
Anmeldung!

Englisch
Spanisch

Ein
Mehr
für
alle

abende
Lghyk

GEMEINDE
GOMARINGEN



Volkshochschule Gomaringen · Schlosshof 1 · 72810 Gomaringen
Telefon 07072 91467-1 · Telefax -2 · gomaringen@vhsrt.de · www.vhsrt.de

vhs Gomaringen

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Die Volkshochschule Gomaringen wird vom Lkr. Tübingen gefördert.

Inhalt

-  **Mensch, Gesellschaft, Politik**
- 2 Heimat- und Länderkunde
 - 3 Ratgeber und Orientierung

-  **Kunst, Kultur, Kreativität**
- 3 Literatur, Kabarett
 - 4 Kino
 - 4 Musik
 - 5 Kreatives

-  **Jugendkunstschule Reutlingen**
- 5 Werkeln

-  **Gesundheit, Outdoor, Umwelt**
- 6 Für die Gesundheit
 - 6 Essen und Trinken
 - 7 Entspannung, Körpererfahrung
 - 8 Gymnastik, Bewegung
 - 11 Natur und Umwelt

-  **Schule, Beruf, Karrierestart**
- 11 Computerschreiben

-  **Sprachen**
- 11 Englisch, Spanisch



Kindergeburtstag mit der juksrt

Kindergeburtstage an der Jugendkunstschule (juksrt) sind die etwas andere Variante, einen fröhlichen Kinderhaufen zu bändigen. Ob beim Tonen, Seidenmalen, Filzen, Malen, Werkeln, Tanzen oder anderen kreativen Aktionen – die Kids sind mit Spaß dabei und können sich im Kreativen erproben.

Der ausgesuchte Dozentenpool und die Erfahrung der juksrt bieten beste Voraussetzungen, auf besondere Wünsche einzugehen.

Und zu Hause gibt's nicht das sonst übliche Chaos ...

Geeignet für Kids zwischen 7 und 14 Jahren

Termin: individuell planbar
Sockelbetrag von 135,00 € zzgl.
Materialkosten (in der Regel 4,00 € pro Kind), 10 Teiln.

Ihre Ansprechpartnerin:

Sonja Rossini Tel. 336-133
info@juksrt.de

Gomaringen

Leitung: Gabriele Förder

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.

· Gomaringen, 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)

Kartenvorverkauf ab 11.02. hier:

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

G Buchhandlung Gustav
Tel. 07072 915676
info@buchhandlung-gustav.de

... und online: www.vhsrt.de

Mensch, Gesellschaft, Politik



Heimat- und Länderkunde

Im Bann des Nordlichts – die Lofoten

Unterwegs in fremden Kulturen
Kaum eine Naturscheinung fesselt die Aufmerksamkeit der Menschen so wie das Nordlicht. Nach einjähriger Vorbereitung machte sich Horst Hirning Ende Februar 2019 auf den Weg zu den Lofoten.

In seiner live moderierten Fotoschau nimmt er die Zuschauer mit in die eindrucksvolle Landschaft dieser von Wind und Wetter umtosten Inselwelt im Norden Norwegens und lässt sie die vom Nordlicht ausgehende Faszination selbst erleben.

HI4300Gom

Do, 05.03.2020, 20:00

Schloss, Bürgersaal

Eintritt 6,00 € (erm. 4,00 €)

Horst Hirning

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

Ratgeber und Orientierung

Elternforum: Kinder sicher an Medien heranführen

Welche Medien faszinieren Kinder und warum? Was beeinflusst ihre Mediennutzung? Wie können sich Kinder und Jugendliche sicher im Internet bewegen? Vor welchen Risiken müssen sie geschützt werden?

In diesem Vortrag erfahren Eltern, wie sie die Mediennutzung ihrer Kinder begleiten und sicherer gestalten können.

Mit Unterstützung des Landesmedienzentrums, Initiative Kinder-Medien-Land Baden-Württemberg **Ro2100Gom**

Do, 14.05.2020, 20:00

Schloss, Bürgersaal

Eintritt frei

Filiz Tokat

Gomaringer Schlossgespräche: Überleben mit und nach Krebs

Autorenlesung und Gespräch

Wie Petra-Alexandra Buhl, überleben immer mehr Menschen ihre Krebserkrankung. Diese Menschen lässt die Autorin in ihrem Buch „Heilung auf Widerruf“ (Klett-Cotta, 2019) zu Wort kommen.

Sie erzählen davon, wie man Krisen meistert, extreme Bedingungen aushält und wie man es schafft, sich der Krankheit nicht restlos auszuliefern und die unerwarteten Chancen eines völlig veränderten Lebens wahrzunehmen.

Im Anschluss an die circa halbstündige Lesung gibt es Gelegenheit zum Gespräch.

Ro2401Gom

Do, 23.04.2020, 19:00

Schloss, Bürgersaal

6,00 € (erm. 4,00 €)

Petra-Alexandra Buhl

Stressfalle Arbeitsplatz

Praxisvortrag mit Anregungen zur Umsetzung

Stress am Arbeitsplatz gehört heute zum Alltag. Aber was macht er mit uns? Welche Faktoren beeinflussen unser Stresserleben? Unter welchen Bedingungen ist Arbeit gesundheitsförderlich und wie lässt sich Stress am Arbeitsplatz begegnen?

Diesen Fragen geht die Arbeits- und Organisationspsychologin Andrea Wittich in ihrem Praxisvortrag nach.

Ro2402Gom

Do, 07.05.2020, 20:00

Schloss, Bürgersaal

6,00 € (erm. 4,00 €)

Dr. Andrea Wittich

Rechtzeitig vorsorgen!

Vollmachten und Verfügungen

Lebensbedrohliche Krankheiten oder Pflegebedürftigkeit treffen nicht nur alte Menschen. Sobald „Kinder“ volljährig sind, entscheiden nicht mehr automatisch deren Eltern über lebensverlängernde Maßnahmen. Es macht also für jeden Sinn, sich mit diesen unangenehmen Fragen rechtzeitig zu befassen.

Günther Brenzel, Seniorberater im Gesundheitswesen und Vorsitzender des Hospizdienstes Gomaringen e. V., berichtet in seinem Vortrag über die

verschiedenen Möglichkeiten der Vorsorge, Beratung und Begleitung am Ende des Lebens.

Was hat es mit Vollmacht, General- und Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung auf sich? Wer braucht was und welche Bedeutung haben solche „vorsorgenden Papiere“?

Auch palliativmedizinische und pflegerische Aspekte, Formen der Sterbehilfe und die Begleitung durch den Hospizdienst werden thematisiert. Leben am Ende kann und sollte gestaltet werden, so lautet die Botschaft.

Aufgrund der enormen Nachfrage im Wintersemester wurde diese Veranstaltung erneut ins Programm genommen.

In Kooperation mit dem Hospizdienst Gomaringen e. V.

Ro3000Gom

Di, 24.03.2020, 19:00

Schloss, Bürgersaal

Eintritt frei, Spenden zugunsten der

Arbeit des Hospizdienstes

Günther Brenzel



 **Kunst, Kultur, Kreativität**

Literatur, Kabarett

Kartenvorverkauf ab 11.02. hier:

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

G Buchhandlung Gustav
Tel. 07072 915676
info@buchhandlung-gustav.de

... und online: www.vhsrt.de

Literaturtreff

Gespräche über Bücher

Gedankenaustausch, 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.

Lt3002Gom

Di, 03.03., 31.03., 28.04., 26.05. und
30.06.2020, 19:30 – 21:00

Bibliothek

48,00 €, ab 9 Teiln.

Renate Amin

Ü50 – Silberrücken im Nebel

Soloprogramm von und mit Ulli Boettcher

In einer Gorilla-Gruppe ist der Silberrücken dank seiner Erscheinung, Kraft und Erfahrung verantwortlich für die Sicherheit und das Wohlergehen des Rudels. Bei uns Menschen ist das nicht anders.

Der Mann in den 50-ern hat den sozialen Status, die wirtschaftliche Sicherheit und die geistige Reife, um Familie, Arbeitskollegen und Freundeskreis sicher durch die Stürme des Alltags zu leiten.

Auch die Haare auf dem Rücken tendieren mittlerweile ins Silbrige.

Es läuft, könnte man meinen ...

Th4001Gom

Fr, 31.01.2020, 20:00 (Einlass 19:30)

Gomaringer Sport- und Kulturhalle

VVK bei **G**, **B**, www.vhsrt.de

VVK 16,00 €, Abendkasse 20,00 €, bis 18 Jahre 10,00 €



Literatur, Kabarett
Fortsetzung

Kartenvorverkauf ab 11.02. hier:

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

G Buchhandlung Gustav
Tel. 07072 915676
info@buchhandlung-gustav.de

... und online: www.vhsrt.de

**Literatur unterm Dach:
Speziell zur Winterzeit**

**Geschichte in Geschichten
Fluchtursachen in Deutschland –
Die NS-Diktatur**

Lesung mit Jürgen Hauff

In seiner beliebten Reihe „Geschichte in Geschichten“ greift Jürgen Hauff das auch heute wieder aktuelle Thema Flucht und Vertreibung auf und blickt zurück in die Zeit der Nationalsozialistischen Diktatur in Deutschland.

Adolf Hitler, am 30. Januar 1933 von Reichspräsident Hindenburg zum Reichskanzler berufen, erklärt bereits Anfang Februar dem Generalstab der Reichswehr die Ziele seiner Machtergreifung: Ausrottung des Marxismus, Beseitigung der inneren Gegner und des „Krebschadens“ der Demokratie, Rückgewinnung außenpolitischer Stärke mit der Option eines baldigen Krieges etc.

Mit rücksichtsloser Konsequenz wird dieses Programm einer „nationalen Revolution“ in die Tat umgesetzt. Die Gegner und Kritiker der Nazis müssen befürchten, beseitigt zu werden und flüchten mit der Bitte um Asyl in die Nachbarländer.

Jürgen Hauff liest Texte von Asyl-suchenden deutschen Schriftstellern (1933–1940) und vom Schicksal der deutschen Kriegsflüchtlinge (1945).

Lt7014Gom

So, 09.02.2020, 17:00

Schloss, Bürgersaal

**Eintritt frei, Spenden
zugunsten der Kulturarbeit**

**Literatur in der Schloss-
scheuer: Was für ein
Glück – mir send Schwoba**

**Musikalische Autorenlesung
mit Manfred Mai**

In seinem Buch „Was für ein Glück – mir send Schwoba“ erzählt Autor Manfred Mai unterhaltsam und kenntnisreich von den Besonderheiten seiner Heimat und Landsleute. Dabei blickt er augenzwinkernd auf sein Ländle.

Eigens für das Buch komponierte Martin Lenz, Liedermacher aus Winnenden, elf Lieder in schwäbischer Mundart.

Gehen Sie mit auf eine literarisch-musikalische Reise mit den beiden durch das Schwabenland!

In Kooperation mit der Bibliothek Gomaringen

Lt3007Gom

Fr, 27.03.2020, 20:00

Bibliothek

VVK ab Di, 11.02.2020, bei G, B,

www.vhsrt.de

VVK 8,00 € (erm. 6,00 €),

Abendkasse 10,00 €)



Kino

**Sommerkino
im Schlosshof**



Sommerzeit ist Open-Air-Kino-Zeit. vhs, Bibliothek und Buchhandlung Gustav suchen fürs Sommerkino einen Gute-Laune-Streifen für Sie aus. Lassen Sie sich überraschen!

Gute Unterhaltung, nette Gespräche und Bewirtung sind garantiert – schönes Wetter leider nicht – bei Regen fällt die Veranstaltung aus.

Fo4001Gom

**Do, 23.07.2020, 20:30 (Einlass und
Bewirtung), Filmvorführung bei
Einbruch der Dunkelheit.**

Schloss, Schlosshof

**Eintritt frei, Spenden zugunsten
der Kulturarbeit im Schloss**



Musik

Mundharmonika

Ein schönes Hobby!

In einer netten Gruppe musizieren wir mit unserer Mundharmonika (Chromonica) querbeet durch die Musiklandschaft. Zahlen über den Noten erleichtern das Spielen.

Nach Absprache sind auch Neueinsteiger willkommen! Nähere Informationen gibt es beim ersten Termin.

Ms2037Gom für Ältere

**Mo, ab 02.03.2020, 09:15–10:15, 8x
Clubraum Lindenstraße
50,50 €, ab 9 Teilm.**

Heiderose Riefler

**Musik im Schloss:
Frühlingserwachen mit
den Stuttgarter Salonikern**

In ihrem Frühlingskonzert unternehmen die Stuttgarter Saloniker unter Leitung von Kapellmeister Patrick Siben eine musikalische Zeitreise durch Romantik, Oper und Operette, Walzer, Chanson und Filmmusik bis hin zum Early Jazz.

Mit Charme und Witz führt Patrick Siben durch das Konzert, bis das Publikum begeistert mitsingt ... ein perfekter Einstieg ins Wochenende und in den Frühling!

Ms3002Gom

Fr, 20.03.2020, 20:00 (Einlass 19:30)

Schloss, Bürgersaal

VVK ab 11.02.2020 bei G, B,

www.vhsrt.de

Eintritt 15,00 € (Abendkasse 18,00 €)

**Pausenbewirtung mit Sekt
und Häppchen 5,00 €**

Picknickkonzert-Matinée

**Grooven zum Sound
der Big Band der JMS**

Wieder einmal laden wir ein zum Picknickkonzert: Sie lassen sich nieder im Grünen rund um die Terrasse des Kultursaals, wo die Band spielt (Sitzgelegenheiten vorhanden).

Wie beim klassischen Picknick bringen Sie Essen und Getränke selbst mit. Dazu spielt die Big Band der Jugendmusikschule (JMS) Steinlach e. V. Unter der Leitung von Steffen Hollenweger lassen sie Stücke der großen Jazz-Ensembles erklingen: von Jazz-Standards wie „Take Five“ über soulige Stücke wie

„Sunny“ von Bobby Hebb bis hin zu Rock („Smoke on the Water“) und aktuellen Songs wie Bruno Mars' „Uptown Funk“.

Ms3000Gom

So, 28.06.2020, 11:00 (Einlass 10:30)
Sport- und Kulturhalle, Terrasse
(bei Regen im Kultursaal)
Eintritt frei, Spenden zugunsten
der JMS Steinlach e. V.

Le Trio For me-dable

Chansons, Swing, Musette und Bossa Nova

Eine sommerliche Soirée im bezaubernden Ambiente des Gomaringer Schlosshofs: Zu Gast ist Le Trio For me-dable – stilvoll, charmant und ein bisschen retro, für Liebhaber des französischen Chansons ein Garant für einen genussvollen Abend.

Das formidable Trio aus dem Stuttgarter Raum in der Besetzung Gitarre, Akkordeon und Kontrabass interpretiert weltbekannte Stücke wie „C'est si bon“, „La mer“, oder „Sous le ciel de Paris“. Auch mit eigenen Kompositionen spannen die Musiker einen Bogen von Swing über Musette bis zum Bossa Nova.

Dazu servieren wir Fingerfood und Getränke (nicht im Eintrittspreis enthalten).

Ms3003Gom

Fr, 10.07.2020, 20:00 (Einlass 19:30)
Schloss, Schlosshof
(bei Regen im Bürgersaal)
VVK ab 11.02.2020 bei **G**, **B**,
www.vhsrt.de
VVK 15,00 €, Abendkasse 20,00 €
(bis 18 Jahre 5,00 €)

Kreatives

☞ = Materialkosten

Handlettering mit Brushpens **NEU!**

Lettering ist die junge, wilde Schwester der Kalligraphie.

Wir schreiben mit Brushpens und nähern uns Schritt für Schritt den anmutigen Buchstabenformen, die wir zu einem attraktiven Schriftbild komponieren. So gestalten wir Karten für jeden Anlass und Wandbilder mit Zitaten und Sprüchen. Eine umfangreiche Einführung in die Materialien des Letterings rundet das Thema ab.

Jeder wird auf seinem Level unterstützt, eine schöne Handschrift ist nicht erforderlich.

Das notwendige Material (Brushpen und verschiedene Papiersorten) wird im Kurs bereitgestellt.

Bi1202Gom **A F**

Sa, 07.03.2020, 10:00–17:00
Schlossschule, Anbau, Sprachenraum
81,80 € (inkl. 8,50 € ☞), ab 9 Teiln.
Sigrid Bengel

Malwerkstatt

Für alle, die gerne malen und nette Leute kennenlernen wollen ... sind diese Abende. Wir malen in allen Techniken. Wenn Not an Frau oder Mann kommt, wird gerne mit Rat und Tat geholfen.

Es darf auch gezeichnet werden.

Bi2101Gom

Do, ab 13.02.2020, 18:00–20:00, 15 x
Alte Bibliothek, Alter Werkraum
42,00 €, ab 9 Teiln.
Hannelore Kemmler

Deko-Stelen aus Weide **NEU!**

Sie haben Spaß an stilvoller Gartendekoration? An diesem Abend flechten Sie unter Anleitung einer Korbmachermeisterin Stelen, die Sie als originellen Blickfang im Garten platzieren können. Lassen Sie sich inspirieren und flechten Sie aus ungeschälter Weide ein Unikat.

Wk5001Gom

Di, 24.03.2020, 18:00–21:30
Alte Bibliothek, Alter Werkraum
30,00 € (zzgl. ☞ im Kurs), ab 5 Teiln.
Monika Frischknecht



Jugendkunstschule
Reutlingen

Geschwisterermäßigung → Seite xx

☞ = Materialkosten

Dein ganz persönliches Brettspiel **NEU!**

Wer hat Lust, sein eigenes Brettspiel zu entwerfen? Wir wollen zusammen zeichnen und malen – und dabei das eigene Spiel gestalten. Bringt Eure Ideen mit oder Eure Lieblingsgeschichte! Daraus machen wir dann Euer ganz persönliches Spiel.

Ju1900Gom von 8 bis 12 Jahren

Sa, 14.03.2020, 14:00–17:30
Alte Bibliothek, Alter Werkraum
25,00 € (zuzügl. 5,00 € Materialkosten im Kurs), ab 5 Teiln.
Bettina Casabianca

Kinderveranstaltungen in der Bibliothek Gomaringen

Veranstaltungen der Bibliothek Gomaringen.

Anmeldung in der Bibliothek.

Eintritt frei.

Schlosshof 6

72810 Gomaringen

info@bibliothek.gomaringen.de

Telefon: 07072 60075–10



Kamishibai:

Der schaurige Schusch

Huhn, Gams, Hirsch, Murmeltier und Partyhase sind entsetzt: Der schaurige Schusch wird ihr neuer Nachbar. Groß wie ein Getränkeautomat, zottelig und böse soll er sein. Zu seiner Einweihungsparty traut sich nur der Partyhase. Die anderen warten stundenlang ängstlich vor Schuschs Haustür. Wo bleibt der Partyhase nur? Was hat der schaurige Schusch bloß mit ihm angestellt?

Ein Kamishibai-Erzähltheater über Vorurteile, heimliche Sehnsüchte und Mut.

ab 4 Jahren

Di, 21.01.2020, 16:00

Kinderveranstaltungen in der Bibliothek Gomaringen Fortsetzung

Spielenachmittag mit Brettspielen

Spielfans aufgepasst! Die Bibliothek lädt zum Spielenachmittag ein. Wir spielen neue und altbekannte Brett-, Karten- und Gesellschaftsspiele mit euch. Wer Spaß am Spielen hat ist herzlich eingeladen. Gerne dürfen die Mamas und Papas mitspielen
ab 5 Jahren
Di, 18.02.2020, 16:00
Di, 12.05.2020, 16:00

Kino im Schloss: Paddington 2

Der sprechende kleine Bär Paddington versucht sich in diversen Berufen, um seiner Tante ein wertvolles Geburtstagsgeschenk kaufen zu können. Als das ersehnte Buch gestohlen wird, landet er als vermeintlicher Dieb im Gefängnis, wo er Freunde findet, während seine menschliche Familie alles daran setzt, seine Unschuld zu beweisen.
ab 6 Jahren
Fr, 28.02.2020, 15:00

Kindertheater Rote Nase: Clown Paul in der Schule

Hurra! Clown Paul geht in die Schule. Clown Paul packt seinen Ranzen und bringt den Kindern allerlei lustige Überraschungen mit. Die Kinder müssen ihm helfen, denn von den Kindern kann Clown Paul noch einiges lernen.
 Die Kinder lernen spielend: ABC-Reimen, Zahlenzaubern und Jonglieren. Am Ende heißt es für alle: Wieder was Lustiges gelernt.
Mitmachtheaterstück für alle Vorschulkinder der Kindergärten
Do, 05.03.2020, 10:00

Vorlese- und Spielnachmittag

Es erwartet Euch ein spannendes Buch, eine interessante Geschichte oder ein Bild. Erst wird in gemütlicher Runde vorgelesen und erzählt. Danach wollen wir spielen, malen oder basteln. Es wird ein vergnüglicher Nachmittag, bei dem der Spaß im Vordergrund steht.
ab 4 Jahren
27.03.2020, 15:30
26.06.2020, 15:30

Kamishibai: Ein Schaf im Glück

Das kleine Schaf Olinka ist traurig: Die anderen Schafe wollen nichts mit ihm zu tun haben, denn Olinka ist schwarz. Aber zum Glück gibt's ja noch andere Tiere auf dem Bauernhof: Die Hühner, Kühe und Katzen zeigen Olinka viele neue Spiele. Da werden sogar die anderen Schafe neugierig und wollen plötzlich alle mitspielen!
ab 4 Jahren
Di, 28.04.2020, 16:00

Ausblick: Start der HEISS auf LESEN Aktion

Di, 09.07.2020



♥ **Gesundheit, Outdoor, Umwelt**

Für die Gesundheit

Bärlauch und Co.

Kräuterspaziergang mit Wildkräutersammeln

Im Frühjahr sind sie frischgrün, inhaltsreich und in guter Auswahl vorhanden: Brennnessel, Knoblauchsrauke, Bärlauch, Giersch u. a. Wir werden sie miteinander sammeln und die Verwendung in der Küche besprechen. Sie bekommen Rezepte, die Sie zuhause ausprobieren können.
Gs3150Gom
Fr, 24.04.2020, 17:00–18:30
Parkplatz Freizeitanlage Buchbach 20,00€, ab 5 Teiln.
Isolde Sanden

Fasten nach Buchinger

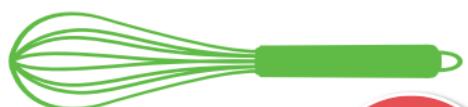
Fasten ist eine wirksame Methode zur Gewichtsabnahme, ein natürlicher Weg, um Schlacken und Gifte auszuschleiden und eine gute Möglichkeit, Gewebe und Haut zu straffen. Für ein erstes Fastenerlebnis brauchen Sie nur die Bereitschaft, es auszuprobieren und den Entschluss, es durchzuhalten. Dieser Kurs ist für gesunde Frauen und Männer gedacht, die in der Gruppe eine Woche fasten und trotzdem ihren Alltagsverpflichtungen nachgehen wollen.
Gs4003Gom
Di, 10.03., Do, 12.03., Fr, 13.03. Sa, 14.03., Mo, 16.03., Di, 17.03., Do, 19.3.2020, 17:30–19:00
Bibliothek, vhs-Mehrzweckraum 70,20€, ab 5 Teiln.
Isolde Sanden

Essen und Trinken

¥¥ = Lebensmittelkosten

Basic Cooking **NEU!**

Sie möchten weg von Fastfood, Fertiggerichten und Kantine? Dann sind Sie hier richtig: Sie lernen Basic Cooking für Salate, Gemüse, Pasta, Fleisch. Dazu gibt es Tipps für den kleinen Haushalt, für Einkauf und Vorratshaltung. Am ersten Abend gestaltet die Dozentin das Programm, am zweiten kochen Sie Ihre Wunschgerichte.
Er1001Gom ab 18 Jahren
Do, ab 12.03.2020, 18:00–22:00, 2x
Schlossschule, Schulküche 85,90€ (inkl. 30,00€ ¥¥)
Gabriele Harms



Bildung für alle:

Wenn Sie **Sozialhilfe** oder **ALG II** beziehen, **reduzieren wir Ihre Kursgebühr um 75%! Fragen Sie uns.**



Entspannung, Körpererfahrung

☞ = inkl. Raummiete

Yoga

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

Ep6012Gom ☼

Mo, ab 10.02.2020, 18:15–19:30, 14 x
Schlossschule, Aula
98,70 €, ab 9 Teiln.
Marianne Egloff

Ep6013Gom ☼

Mo, ab 10.02.2020, 19:45–21:00, 14 x
Schlossschule, Aula
98,70 €, ab 9 Teiln.
Marianne Egloff

Ep6041Gom F ☼

Do, ab 05.03.2020, 18:30–20:00, 12 x
Schlossschule, Gymnastikraum
113,20 €, ab 6 Teiln.
Claudia Schulz

Ep6053Gom

Di, ab 04.02.2020, 08:30–10:00, 7 x
Schloss, Barocksaal
63,20 €, ab 9 Teiln.
Margaret-Rose Mahler

Ep6054Gom

Di, ab 04.02.2020, 10:10–11:40, 7 x
Schloss, Barocksaal
63,20 €, ab 9 Teiln.
Margaret-Rose Mahler

Ep6055Gom ☼

Di, ab 21.04.2020, 08:30–10:00, 12 x
Schloss, Barocksaal
101,20 €, ab 9 Teiln.
Margaret-Rose Mahler

Ep6056Gom ☼

Di, ab 21.04.2020, 10:10–11:40, 12 x
Schloss, Barocksaal
101,20 €, ab 9 Teiln.
Margaret-Rose Mahler

Ep6046Gom Sommerkurs

Do, ab 06.08.2020, 18:30–20:00, 4 x
TanzEtage
53,40 € ☞, ab 6 Teiln.
Claudia Schulz

„Ich bin dann mal weg!“ **NEU!**

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit, um unter fachkundiger Anleitung abzuschalten und darüber hinaus mit Hilfe von speziellen Yogaübungen besonders belastete und verspannte Körperteile ganz gezielt zu entspannen – ein guter Start ins Wochenende!

Ep6043Gom

Fr, ab 06.03.2020, 14:00–15:30, 6 x
Schloss, Barocksaal
61,60 €, ab 6 Teiln.
Claudia Schulz

Yoga und Achtsamkeits- meditation

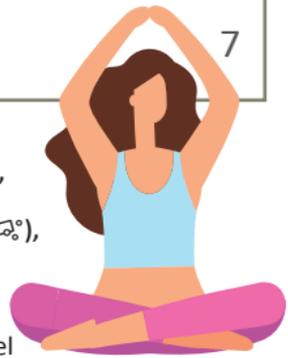
Workshop

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) ist ein erfolgreiches modernes Stressbewältigungsprogramm. Es hat seine Wurzeln in hinduistischen und buddhistischen Traditionen und beinhaltet das Einüben feiner Körperwahrnehmung, einer achtsamen Yoga-Praxis sowie das stille Sitzen.

MBSR wirkt sich nachweislich positiv auf den Gesundheitszustand aus-

Ep6061Gom

Sa, 21.03.2020,
10:00–14:00
39,00 € (inkl. ☞),
ab 6 Teiln.
Gomaringen,
TanzEtage
Cornelia Hendel



Yoga light

Sanftes Üben für Neu- und Wiedereinsteiger 50 Plus

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.

Claudia Schulz

Ep6241Gom ☼

Do, ab 05.03.2020, 17:00–18:15, 12 x
Schlossschule, Gymnastikraum
96,00 €, ab 6 Teiln.

Ep6244Gom Sommerkurs

Do, ab 06.08.2020, 17:00–18:15, 4 x
TanzEtage
58,00 € (inkl. ☞), ab 6 Teiln.

Ep6251Gom ☼

Fr, ab 06.03.2020, 10:30–12:00, 11 x
Schloss, Barocksaal
104,60 €, ab 6 Teiln.

Ep6253Gom Sommerkurs

Fr, ab 31.07.2020, 10:30–12:00, 5 x
TanzEtage
71,00 € (inkl. ☞), ab 6 Teiln.

Männer-Yoga

Männer erleben sich heute in einem Spagat zwischen den steigenden Anforderungen im Beruf und dem Wunsch, mehr Verantwortung für die Familie zu übernehmen.

Yoga kann hier nicht nur helfen, Rückenproblemen, Burnout oder Depressionen vorzubeugen, sondern auch, die innere Mitte zu finden.

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

Schlossschule, Gymnastikraum
Uwe Stüber

Ep6351Gom

Mi, ab 12.02.2020, 18:30–20:00, 13 x
108,80 €, ab 9 Teiln.

Ep6352Gom

Mi, ab 17.06.2020, 18:30–20:00, 6 x
55,60 €, ab 9 Teiln.



Gemeinsam auf Kurs Richtung Gesundheit

AOK-Versicherte können für die mit ☼ gekennzeichneten Kurse einen anteiligen Zuschuss erhalten.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn in Ihrem AOK-KundenCenter. Auch andere Krankenkassen fördern die Gesundheitsprävention. Eine mögliche Übernahme der Kursgebühren klären Sie bitte mit Ihrer Kasse.

Entspannung, Körpererfahrung Fortsetzung

☞ = inkl. Raummiete

Kundalini-Yoga

Energie und Entspannung

Das Gefühl der Freiheit, Beweglichkeit und Gelassenheit mit ins Leben nehmen, die eigene Kreativität neu entdecken, kraftvoller und klarer handeln und sich im Alltag konzentrieren auf das, was wirklich wichtig ist. Dies sind „Nebenwirkungen“ der einfachen und dynamischen Übungsreihen, Meditationen, Mantren, Mudras und Entspannungstechniken im Kundalini-Yoga.

YoGo Yoga

120,60 € (inkl. ☞), ab 9 Teiln.

Katja Haas

Ep6632Gom A F ☀

Mi, ab 12.02.2020, 16:45–18:15, 12 x

Ep6633Gom A F ☀

Mi, ab 12.02.2020, 18:30–20:00, 12 x

Ep6634Gom A F ☀

Mi, ab 12.02.2020, 20:15–21:45, 12 x

Luna Yoga

Durch sanfte Spürübungen, Bewegungsabfolgen und Yogahaltungen darf der Geist zur Ruhe kommen. Durch das Bewegen im ganz eigenen Maß, der Atembewegung folgend, gestaltet sich ein Raum, in dem Kraft, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude wachsen können. *Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.*

Stockach, Schulhaus

Carmen Kübler

Ep6721Gom für Frauen

Di, ab 11.02.2020, 18:00–19:30, 15 x

124,00 €, ab 9 Teiln.

Ep6722Gom für Frauen

Di, ab 18.02.2020, 19:45–21:15, 6 x

61,60 €, ab 6 Teiln.

Ep6723Gom für Frauen

Di, ab 21.04.2020, 19:45–21:15, 8 x

78,80 €, ab 6 Teiln.

Workshop: Mit Frühlingskräften den Körper wecken

Ep6771Gom für Frauen

So, 26.04.2020, 10:00–14:00

30,00 €, ab 6 Teiln.

Yoga und Wandern **NEU!**

Entdecken Sie mit Stephan Rilling von der Albvereinsgruppe Gomaringen unbekannte Pfade, die geradewegs ins „Himmelreich“ (Gomaringer Gewann) führen. Zwischendurch, in mehreren kleinen Wanderpausen, begeben Sie sich unter Anleitung von Yogalehrerin Marianne Egloff auf den inneren Weg der Selbsterkenntnis.

Eine Zusammenarbeit von Schwäbischem Albverein und der vhs Gomaringen
Keine Yoga-Kenntnisse erforderlich, Gesamtstrecke circa 5 Kilometer, Dauer 2,5 Stunden, nicht barrierefrei, keine Anmeldung notwendig. Bitte pünktlich erscheinen am Treffpunkt.

Ep6900Gom

So, 26.04.2020, 09:30–12:00

Treffpunkt Spielplatz, Lindenstraße, Ecke Buchhandlung Gustav in Gomaringen

Teilnahme kostenlos

Marianne Egloff,
Stephan Rilling

Qigong

Die Methode der Vereinigung von Yin und Yang

Wir üben uns darin, das Spannungsfeld der Polaritäten als Kraftquelle zu erleben und zu verwenden.

*Quereinsteiger*innen mit Vorerfahrung sind willkommen.*

Ep7041Gom F

Do, ab 13.02.2020, 18:00–19:30, 14 x

Schloss, Ostflügel

130,40 €, ab 6 Teiln.

Hedwig Droste zu Vischering

Qigong für Einsteiger

Auf chinesische Art zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen

Wir entdecken, wie sich unsere Lebenskraft durch Vorstellung, Wahrnehmung und durch sanfte Bewegungen lenken lässt.

Wir erwerben einen Schatz an traditionellen Übungen, die Freude machen und auf vielfältige Weise den Alltag erleichtern können.

Der Kurs kann unabhängig von Vorkenntnissen, Lebensalter und körperlicher Fitness besucht werden. Kursverlängerung ist möglich.

Ep7042Gom

Do, ab 23.04.2020, 19:30–21:00, 5 x

Schloss, Ostflügel

53,00 €, ab 6 Teiln.

Hedwig Droste zu Vischering



Gymnastik

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.

Gy1011Gom

Mo, ab 10.02.2020, 09:00–10:00, 16 x

Sport- und Kulturhalle

80,40 €, ab 15 Teiln.

Natali Seeger

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.

Gy1013Gom für Frauen

Mo, ab 10.02.2020, 16:15–17:15, 14 x

Schlossschule, Gymnastikraum

80,90 €, ab 12 Teiln.

Birgit Treff

Ausgleichsfitness

Wir kräftigen den ganzen Körper, mobilisieren und stabilisieren den Bewegungsapparat und trainieren die Koordinationsfähigkeit mit verschiedenen Kleingeräten.

Gy1015Gom

Mo, ab 10.02.2020, 19:10–20:10, 16 x

Sport- und Kulturhalle

80,40 €, ab 15 Teiln.

Natali Seeger



BodyWorkout

BodyWorkout ist ein motivierendes Ganzkörpertraining. Es werden gezielt die Hauptmuskelgruppen und die tiefliegende Muskulatur angesprochen und durch das eigene Körpergewicht oder mit Zusatzgewichten wie Hanteln oder Therabändern abwechslungsreich trainiert.

Für den richtigen Rhythmus sorgt die passende Musik. Entspannendes Dehnen schließt die Stunde ab.

Gy1031Gom

Mi, ab 12.02.2020, 17:30–18:30, 15 x
Schlossschule, Gymnastikraum
86,00 €, ab 9 Teiln.
Carolin Heiland



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.

Gy1044Gom

Do, ab 13.02.2020, 09:00–10:00, 16 x
Sport- und Kulturhalle
80,40 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

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.

Gy1045Gom ☀️

Do, ab 13.02.2020, 18:45–19:45, 15 x
Sportpark
94,00 € (inkl. ☔), ab 9 Teiln.
Carmen Welsch

Fitness Mix

Ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperformende Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungsstunden enden mit Dehn-, Stretching- und Entspannungsübungen.

Gy1112Gom

Mo, ab 10.02.2020, 18:00–19:00, 16 x
Sport- und Kulturhalle
80,40 €, ab 15 Teiln.
Natali Seeger

Männerfitness

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.

Gy1211Gom ☀️

Mo, ab 10.02.2020, 20:30–21:30, 15 x
Schlossschule, Gymnastikraum
86,00 €, ab 9 Teiln.
Philipp Förder

Rundum fit 50 Plus

Ein ganzheitliches Training, das den bewussten Umgang mit dem gesamten Körper fördert. Zum Einsatz kommen verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder usw. Dabei trainieren wir sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tiefliegende Muskulatur. Zum Abschluss dehnen und entspannen wir uns.

Gy1301Gom

Mo, ab 10.02.2020, 18:20–19:20, 12 x
Schlossschule, Gymnastikraum
70,80 €, ab 9 Teiln.
Tamara Dinger, Shannon Walz

Mach mit, bleib fit! 60plus

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.

Gy1311Gom

Mo, ab 10.02.2020, 17:15–18:15, 15 x
Schlossschule, Gymnastikraum
96,00 €, ab 6 Teiln.
Angela Eißler

70 Plus: Bewegen statt schonen!

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.

Gy1323Gom

Mi, ab 12.02.2020, 16:15–17:30, 16 x
Schlossschule, Gymnastikraum
111,30 €, ab 9 Teiln.
Angela Eißler, Birgit Treff

Fit mit dem Buggy für Eltern mit Kindern im Kinderwagen

An der frischen Luft machen wir uns zusammen wieder fit, stärken unsere Ausdauer und kräftigen Rücken, Bauch, Beine und Po mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Therabändern, Treppengeländer, Treppenstufen etc.

Bei jedem Wetter (außer Starkregen). Frühestens 6 Wochen nach der Entbindung in Absprache mit dem Arzt, keine Altersbegrenzung beim Kind

Gy1622Gom

Di, ab 11.02.2020, 09:15–10:15, 16 x
Sport- und Kulturhalle, Treffpunkt:
Parkplatz
91,10 €, ab 9 Teiln.
N.N.

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.

Gy2012Gom

Mo, ab 10.02.2020, 18:00–19:00, 16 x
Sport- und Kulturhalle
80,40 €, ab 15 Teiln.
Birgit Zimmermann



Gymnastik Fortsetzung

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.

Gy3212Gom

Mo, ab 10.02.2020, 10:15–11:15, 16 x Sport- und Kulturhalle
80,40 €, ab 15 Teiln.

Natali Seeger

Gy3242Gom ☀️

Do, ab 13.02.2020, 17:00–18:00, 14 x Stockach, Schulhaus
80,90 €, ab 9 Teiln.

Shannon Walz

Gy3243Gom ☀️

Do, ab 13.02.2020, 18:00–19:00, 14 x Stockach, Schulhaus
80,90 €, ab 9 Teiln.

Shannon Walz

Gy3251Gom ☀️ für Männer

Fr, ab 14.02.2020, 18:00–19:00, 12 x Stockach, Schulhaus
70,80 €, ab 9 Teiln.

Susanne Bailer

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.

Gy3641Gom

Do, ab 13.02.2020, 10:15–11:15, 16 x Sport- und Kulturhalle
80,40 €, ab 15 Teiln.

Natali Seeger

Beckenboden, 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.

Gy3741Gom

Do, ab 13.02.2020, 09:00–10:00, 12 x TanzEtage
100,80 € inkl. Miete, ab 9 Teiln.

Gerlinde Fries

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers. Ist die Muskulatur schwach, können Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasen-senkung oder Rückenbeschwerden die Folge sein.

Dieses Trainingsprogramm stärkt die Beckenbodenmuskulatur und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung.

Gy3742Gom

Do, ab 13.02.2020, 10:00–11:00, 12 x TanzEtage

100,80 € (inkl. ☞), ab 9 Teiln.

Gerlinde Fries

Pilates

sanft und effektiv

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.

Schloss, Barocksaal

Je Kurs 86,00 €, ab 9 Teiln.

Anke Wellmann

Gy4010Gom F

Mi, ab 12.02.2020, 18:30–19:30, 15 x

Gy4011Gom A

Mi, ab 12.02.2020, 19:30–20:30, 15 x



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.

Gy4122Gom F

Di, ab 11.02.2020, 18:30–19:30, 14 x Schlossschule, Gymnastikraum

80,90 €, ab 9 Teiln.

Andrea Langer

Body Toning und Faszien

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.

Gy5010Gom

Mo, ab 10.02.2020, 19:00–20:00, 16 x Sport- und Kulturhalle
80,40 €, ab 15 Teiln.

Christina Klumpp

Gemeinsam auf Kurs Richtung Gesundheit

AOK-Versicherte können für die mit ☀️ gekennzeichneten Kurse einen anteiligen Zuschuss erhalten.

Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn in Ihrem AOK-KundenCenter. Auch andere Krankenkassen fördern die Gesundheitsprävention. Eine mögliche Übernahme der Kursgebühren klären Sie bitte mit Ihrer Kasse.



Zumba® Fitness

Tanz-Workout mit Spaßfaktor

Zumba® ist ein Fitness-Tanz-Workout auf mitreißende lateinamerikanische Musik. Ganz nebenbei werden das Herz/Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit trainiert.

Egal welches Fitnessniveau, welcher tänzerische Hintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen.

Schlossschule, Gymnastikraum

Gy5211Gom

Mo, ab 10.02.2020, 19:30–20:30, 16 x 80,40 €, ab 15 Teiln.

Anja Walz

Gy5241Gom

Do, ab 13.02.2020, 20:15–21:15, 15 x 76,00 €, ab 15 Teiln.

Agnieszka Brandone



 Schule, Beruf, Karrierestart

Computerschreiben im Eiltempo

Nur vier Termine braucht es und natürlich ein bisschen Übung, und das Schreiben auf der Computertastatur geht blind und wie von selbst. Die Technik dazu basiert auf einem Lernsystem, das die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken einsetzt.

So macht Schreiben Spaß!

Bs0412Gom für Schüler, junge Erwachsene und alle, die ihre Schreibtechnik verbessern wollen

Mi, ab 04.03.2020, 18:15–19:45, 4 x

Dußlingen, Karl-von-Frisch-Gymnasium, Computerraum 44,40 €, ab 5 Teiln.

Monika Kröber



Natur und Umwelt

Die Wissenschaft hat festgestellt ...

... warum wir schlauer als Maschinen sind

Mensch versus Maschine – noch sind wir der Künstlichen Intelligenz (KI) weit voraus, doch hält sie immer mehr Einzug in unser Leben. KI-Algorithmen erkennen Objekte, übersetzen Sprache und übertreffen die besten Spieler in Schach oder Go.

In diesem Vortrag erklärt Dr. Fabian Sinz die Unterschiede zwischen künstlicher und biologischer Wahrnehmung: Warum ist unsere Wahrnehmung intelligenter Algorithmen weit überlegen und was ist so schwer daran, Algorithmen das Sehen beizubringen?

Fabian Sinz leitet die Forschungsgruppe „Neuronal Intelligence“ unter dem Cyber Valley-Dach an der Universität Tübingen. Sein Forschungsschwerpunkt sind die neuronalen Schaltkreise im Gehirn – die Bausteine intelligenter Systeme.

Nw1001Gom

Di, 10.03.2020, 20:00

Schloss, Bürgersaal

6,00 € (erm. 4,00 €)

Dr. Fabian Sinz



Mit Bus oder Bahn zur vhs:

Ihre Teilnehmerkarte gilt als Fahrausweis für das gesamte naldo-Gebiet! Jeweils 90 Minuten vor und nach dem Kurs!

Sprachen

Sprach-Niveaustufen (GER) **A1 – C2**

Einstufungstests unter www.vhsrt.de oder bei der Sprachberatung

A1 Englisch A1.1

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Easy English A1.2 (Cornelsen)

En1031Gom ab Lektion 1

Mo, ab 02.03.2020, 18:00–19:00, 8 x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum 52,70 €, ab 5 Teiln.

Barbara Hennecke

B1 English Conversation

Join us in a relaxed environment as we read books and discuss current events. Build upon your vocabulary and improve your grammar and speaking skills while participating in interesting discussion and fun English activities.

En5251Gom

Mo, ab 02.03.2020, 19:00–20:30, 12 x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum 106,00 €, ab 5 Teiln.

Barbara Hennecke

A1 Spanisch für Anfänger*innen A1.1

für TN ohne Vorkenntnisse

Endlich Spanisch lernen? Auf der Grundlage des Lehrbuchs lernen Sie über das Trainieren von Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen Stück für Stück die neue Sprache. Wortschatz und Grammatik für alltägliche oder urlaubsrelevante Situationen stehen ebenfalls auf dem Lehrplan.

Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen)

Sp1011Gom ab Lektion 1

Mi, ab 04.03.2020, 18:15–19:45, 13 x Schlossschule, Anbau, Sprachenraum 114,00 €, ab 5 Teiln.

Olga Calvo-Weimar

Online-Anmeldung

- sofort buchen unter vhsrt.de
- nur mit Einzugsermächtigung



Veranstungsübersicht bis Juli 2020

Ü50 – Silberrücken im Nebel

→ Seite 3

Soloprogramm von Ulli Boettcher
Th4001Gom

Fr, 31.01.2020, 20:00 (Einlass 19:30)
 Sport- und Kulturhalle
 VVK bei Buchhandlung Gustav, Bibliothek und unter www.vhsrt.de
 VVK 16,00 € (Abendkasse 20,00 €, bis 18 Jahre 10,00 €)

Literatur unterm Dach – Speziell zur Winterzeit

→ S. 4

Geschichte in Geschichten
 Fluchtursachen in Deutschland – Die NS-Diktatur
 Lesung mit Jürgen Hauff
Lt7014Gom

So, 09.02.2020, 17:00
 Schloss, Bürgersaal
 Eintritt frei, Spenden zugunsten der Kulturarbeit

Unterwegs in fremden Kulturen: Im Bann des Nordlichts – Die Lofoten

→ Seite 2

HI4300Gom
 Do, 05.03.2020, 20:00
 Schloss, Bürgersaal
 Eintritt 6,00 € (erm. 4,00 €)
 Horst Hirning

Die Wissenschaft hat festgestellt ...

→ Seite 11

... warum wir schlauer als Maschinen sind
Nw1001Gom
 Di, 10.03.2020, 20:00
 Schloss, Bürgersaal
 6,00 € (erm. 4,00 €)
 Dr. Fabian Sinz

Musik im Schloss: Frühlingserwachen mit den Stuttgarter Salonikern

→ Seite 4

Ms3002Gom
 Fr, 20.03.2020, 20:00 (Einlass 19:30)
 Schloss, Bürgersaal
 VVK ab 11.02.2020, bei Buchhandlung Gustav, Bibliothek und unter www.vhsrt.de
 VVK 15,00 € (Abendkasse 18,00 €)

Rechtzeitig vorsorgen!

→ S. 3

Ro3000Gom
 Di, 24.03.2020, 19:00
 Schloss, Bürgersaal
 Eintritt frei, Spenden zugunsten der Arbeit des Hospizdienstes
 Günther Brenzel

Newsletter der vhsrt

... ins elektronische Postfach?
 Abonnieren unter www.vhsrt.de

Literatur in der Schlossscheuer: „Was für ein Glück – mir send Schwoba“

→ S. 4

Musikalische Autorenlesung mit Manfred Mai
Lt3007Gom
 Fr, 27.03.2020, 20:00
 Bibliothek
 VVK ab Di, 11.02.2020, bei Buchhandlung Gustav, Bibliothek und unter www.vhsrt.de
 VVK 8,00 € (erm. 6,00 €), Abendkasse 10,00 €

Gomaringer Schlossgespräche: Überleben mit und nach Krebs

→ Seite 3

Autorenlesung und Gespräch
Ro2401Gom
 Do, 23.04.2020, 19:00
 Schloss, Bürgersaal
 6,00 € (erm. 4,00 €), ab 5 Teiln.
 Petra-Alexandra Buhl

Stressfalle Arbeitsplatz

→ Seite 3

Praxisvortrag mit Anregungen zur Umsetzung
Ro2402Gom
 Do, 07.05.2020, 20:00
 Schloss, Bürgersaal
 6,00 € (erm. 4,00 €), ab 5 Teiln.
 Dr. Andrea Wittich

Elternforum: Kinder sicher an Medien heranführen

→ Seite 3

Ro2100Gom
 Do, 14.05.2020, 20:00
 Schloss, Bürgersaal
 Eintritt frei
 Filiz Tokat

Picknickkonzert-Matinée

Grooven zum Sound der Big Band der JMS
 → Seite 4
 Wieder einmal laden wir ein!

Ms3000Gom
 So, 28.06.2020, 11:00 (Einlass 10:30)
 Sport- und Kulturhalle, auf der Terrasse (bei Regen im Kultursaal)
 Eintritt frei, Spenden zugunsten der JMS Steinlach e. V.

Musik im Schloss: Le Trio For me-dable

→ Seite 5

Chansons, Swing, Musette und Bossa Nova
Ms3003Gom
 Fr, 10.07.2020, 20:00 (Einlass 19:30)
 Schloss, Schlosshof (bei Regen im Bürgersaal)
 VVK ab 11.02.2020, bei Buchhandlung Gustav, Bibliothek und unter www.vhsrt.de
 VVK 15,00 € (Jugendliche bis 18 J. 5,00 €, Abendkasse 20,00 €)

Sommerkino im Schlosshof

→ Seite 4

Fo4001Gom
 Do, 23.07.2020, 20:30 (Einlass), Beginn nach Einbruch der Dunkelheit
 Schloss, Schlosshof
 Eintritt frei, Spenden zugunsten der Kulturarbeit im Schloss

Online-Anmeldung

· sofort buchen unter vhsrt.de