

# 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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 Frühlingkonzert 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](http://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**

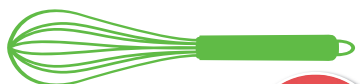
Fasten ist eine wirksame Methode zur Gewichtsabnahme, ein natürlicher Weg, um Schlacken und Gifte auszuschleiden und eine gute Möglichkeit, Gewebe und Haut zu straffen. Für ein erstes Fastenerlebnis brauchen Sie nur die Bereitschaft, es auszuprobieren und den Entschluss, es durchzuhalten.  
 Dieser Kurs 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

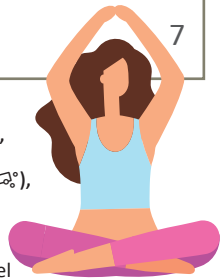
#### Workshop

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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

**Stressfälle 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](http://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](http://vhsrt.de)