



vhs in Gomadingen

Ansprechpartner: Dr. Thomas Helmer

Telefon: 07385 1590
E-Mail: gomadingen@vhsbm.de



Vortrag



Truppenübungsplatz Münsingen: von 1895 bis heute

Der ehemalige Truppenübungsplatz Münsingen hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Einst als „Gefechts-schießplatz für das XIII. Königlich Württembergische Armeekorps“ Ende des 19. Jahrhunderts auf dem Münsinger Hardt ins Leben gerufen, stand er nach dem Zweiten Weltkrieg bis 1992 unter französischer Leitung. Danach hatte auf dem rund 6700 Hektar großen Areal die Bundeswehr das Sagen, zum dem auch die Soldatensiedlung Altes Lager gehörte, wo die übenden Truppen bis zur Schließung 2005 untergebracht waren. Über die 110-jährige militärische Geschichte referiert Joachim Lenk in seinem reich bebilderten und mit historischen Filmaufnahmen versehenen Vortrag. Dabei geht der Hobbymilitärhistoriker, der bereits Bücher und Wanderkarten über den Schießplatz veröffentlicht hat, auch auf

die Zeit nach dem Abzug des Militärs ein. Ebenso auf die ehemaligen Außenfeuerstellungen in Steingebronn und die Gelöbnisse im Haupt- und Landgestüt Marbach.

81111
Joachim Lenk
Do, 21.11.24, 19:00 - 20:45 Uhr
Rathaus Gomadingen, Großer Sitzungssaal
5,00 €



Mit dem Wohnmobil von Gomadingen zum Nordkap

Ein Reisebericht in Bildern über eine eindrucksvolle zehnwöchige Wohnmobiltour zu zweit von Gomadingen bis ans Nordkap. Lassen Sie sich mitnehmen auf ein Abenteuer entlang vieler der herrlichen 18 Norwegischen Landschaftsrouten mit zahlreichen Brücken, Tunneln, Passstraßen sowie Fährverbindungen. An dieser Stelle sei stellvertretend nur die 650 km lange Küstenstrasse Kystriksveien erwähnt, die als eine der schönsten Straßen der Welt gilt (Zitat National Geographic). Das Land der Mitternachts-

sonne, Fjorde und Wasserfälle mit seinen unendlichen Nationalparks und unzähligen Inseln, lädt ein zu traumhaften Wanderungen und Radtouren mit unvergesslichen Ausblicken.

11000B
Dr. Thomas Helmer
Mi, 05.02.25, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs am Kurpark, Bei den Thermen 2,
Bad Urach
5,00 €

Nähen

Nähtreff

Du wolltest schon immer mal nähen, aber weißt nicht so recht wie? Oder du bist schon Profi und würdest dich gerne mehr mit anderen über dein Hobby austauschen? Alle, die Lust am Nähen haben, sind willkommen, egal, ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene. Denn Nähen macht in Gesellschaft einfach mehr Spaß! Die Teilnahme ist gebührenfrei und der Einstieg jederzeit (mit vorheriger Anmeldung) möglich. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe und Zubehör.

81219
Dr. Christina Neske
ab Do, 26.09.24, 19:30 - 21:30 Uhr,
Der Einstieg ist jederzeit (mit vorheriger Anmeldung) möglich.
Sternbergschule Gomadingen, Küche gebührenfrei
Anmeldung ist nur telefonisch unter 07385 3549800 möglich.

Malen

Aquarellieren im Herbst

Bereits seit über vierzig Jahren leitet die Dapfener Künstlerin Heidemarie Wenzel-Schwarz in bewährter Weise zwei Kurse, die sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Auch Jugendliche ab 14 Jahren können an den Kursen teilnehmen. Bitte Materialliste, wenn erforderlich, bei der vhs-Außenstelle Gomadingen anfordern. Jugendliche bitte das Alter bei der Anmeldung angeben.

81201
Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Mo, 16.09.24, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 € (Jugendliche 74 €)

81202
Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Di, 17.09.24, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 € (Jugendliche 74 €)

Kosmetik



Schminken für Mütter und Töchter

Ein ganz besonderes Schminkerlebnis für Mütter und Töchter. Der richtige Umgang mit Make-up & Co. wird hier ganz einfach vermittelt. Einfache Schminktechniken für jedes Alter lassen Sie zum Strahlen bringen. Erfahren Sie von der staatlich anerkannten Kosmetikerin Jasmin Bähre viele Tipps und Tricks rund ums Schminken, verbunden mit einer Typberatung. Bitte alle Teilnehmer*innen bei der Anmeldung mit angeben. Die Kursgebühr gilt pro Teilnehmer*in. Bitte mitbringen: großer Standspiegel und Haarband.

81309
Jasmin Bähre
Sa, 01.02.25, 14:00 - 17:00 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Küche
40,00 € (inkl. Materialkosten)

Soweit nicht anders angegeben,
ist bei all unseren
Kursen und Veranstaltungen
eine Anmeldung erforderlich.

Yoga

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist ein Weg, um über bewusste Atmung und Bewegung zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Man kommt aus dem Kopf heraus ins körperliche Spüren und gibt sich dem Fluss des Atems und der Bewegung hin. Durch regelmäßiges Üben von klassischen Yogapositionen erlangt man innere und äußere Kraft sowie Vitalität bei großer Beweglichkeit. Die Gedanken werden ruhiger und die sanften Bewegungen werden zur Meditation. Die Teilnehmer*innen sollten über Grundkenntnisse im Yoga verfügen. Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs in 2025 fortzusetzen. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte (Yogamatte), eine Decke und ein Sitzkissen (Yogakissen) mitbringen.

81310
Iris Bader
ab Mi, 09.10.24, 19:15 - 20:30 Uhr, 8 x
Feuerwehrhaus Gomadingen,
Raum des Sängerbundes
60,00 €

Kursleiter*innen gesucht

Wir suchen für alle Fachbereiche ständig qualifizierte und kompetente Kursleiter*innen, die auf Honorarbasis Kurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder anbieten. Wenn Sie Interesse haben, setzen Sie sich bitte mit der zuständigen Fachbereichsleitung in Verbindung. Wir freuen uns über Ihre Nachricht.

Rückengymnastik

Rückenfitgruppe

Mit viel Spaß und gezielten rückengerechten Übungen wollen wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und unser Wohlbefinden steigern. Das Übungsprogramm umfasst das Training des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigungsübungen (Bauch, Rücken, Beckenboden, Beine und Po), Zirkeltraining sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bei entsprechendem Wetter findet der Kurs teilweise auch im Freien statt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

81320

Petra Schrade
ab Mi, 25.09.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 16 x
Sternberghalle Gomadingen,
Mehrzweckraum
96,00 €

Rückenschule - Präventionskurs

In diesem Kurs wird durch gezielte, rückengerechte statische und dynamische Übungen die Rückenmuskulatur gestärkt. Der zertifizierte Rückentrainer Edmund Müller zeigt auf, wie Fehlhaltungen verhindert und wie Sitz- sowie Arbeitshaltungen verbessert werden können. Ziele sind ein gesunder Rücken und die Vermeidung von Rückenproblemen. Ergänzt wird der Kurs durch Entspannungsübungen. Bei ausreichendem Interesse besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen. Bitte eine Gymnastik-/Isomatte und bequeme Kleidung mitbringen.

81332

Edmund Müller
ab Do, 24.10.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 x
Kindergartengebäude Dapfen,
Mehrzweckraum
48,00 €

Achtung Kursabsage:
Unterbelegte Kurse werden ca. fünf Tage vor Kursbeginn abgesagt. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen.

Kampfkunst

Aikido und Aikitaiso

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die mit dem Körper, aber auch mit den Holz Waffen Stab und Bokken (Holzschwert) arbeitet. Geübt wird grundsätzlich im partnerschaftlichen Miteinander. Aiki-Taiso ist ein Teil von Aikido, welcher traditionell zur Vorbereitung auf das Aikido-Training dient. Die 12 Aiki-Taiso-Kihon (Grundübungen), welche ein Schwerpunkt des Kurses sein werden, verbessern die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers und stimulieren die Meridiane und damit den Energiefluss. Den Übungen wird nachgesagt, Alterungsprozesse des Körpers aufhalten zu können und das Regenerationsvermögen des Körpers zu verbessern. Übungen und Techniken aus dem Aikido lockern die Kursinhalte auf und führen in die Kampfkunst Aikido ein. Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt und es besteht die Möglichkeit, den Kurs fortzusetzen. Geübt wird auf vorhandenen Judomatten. Jugendliche zahlen eine ermäßigte Gebühr von 66 Euro. Jugendliche bitte das Alter bei der Anmeldung angeben.
<https://aikido-gomadingen.de>.
Bitte bequeme Kleidung und Badeschlappen mitbringen.

81317

Christine Schmidt
ab Di, 01.10.24, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
Kindergartengebäude Dapfen,
Mehrzweckraum
90,00 €

Bewegung im Wasser

Wassergymnastik

Inhalt dieses Kurses sind abwechslungsreiche ganzkörperbezogene Übungen im Wasser zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, verbunden mit Elementen der Rückengymnastik. Für alle, die Spaß an der Bewegung und Entspannung im Wasser haben.

81322

Bernhard George
ab Mi, 09.10.24, 12:00 - 12:45 Uhr, 16 x
Sternberghallenbad Gomadingen
165,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.

81323

Bernhard George
ab Mi, 09.10.24, 12:50 - 13:35 Uhr, 16 x
Sternberghallenbad Gomadingen
165,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.

Sportliche Wassergymnastik

Ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser zur Verbesserung der allgemeinen Kondition und Steigerung der (Muskel-)Kraft. Mit ein bisschen Power und vor allem viel Spaß möchten wir in diesem Kurs insbesondere unsere körperliche Leistungsfähigkeit und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern. Für die Teilnahme sollte eine entsprechende körperliche Fitness mitgebracht werden (kein Reha-Sport).

81325

Edmund Müller
ab Fr, 18.10.24, 11:30 - 12:15 Uhr, 16 x
Sternberghallenbad Gomadingen
165,00 € (inkl. Eintritt Hallenbad)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.



Eltern



Mein Baby richtig pflegen - kann ich das?

Wie geht das Waschen, Baden und Wickeln? Wie beruhige ich mein Baby? Was bedeutet „Stillen“? Wie entsteht Bindung und Beziehung? Diese Themen und andere mitgebrachte Fragen werden wir in diesem Seminar bewegen. An einer Babypuppe wird konkret infant handling und Pflege gezeigt und es kann geübt werden. Eingeladen sind werdende Eltern/Großeltern sowie Eltern/Großeltern mit Babys im ersten Lebensjahr. Die Kursleiterin Inga Heine ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Stillberaterin

IBCLC sowie Elternbegleiterin. Weitere Info unter:
www.stillen-huellen-pflegen.de

81341

Inga Heine
Fr, 27.09.24, 17:00 - 20:30 Uhr
Mehrgenerationenprojekt „Am Sternberg leben“ Gomadingen, Haus Lautertal,
Stuttgarter Weg 31
55,00 € (60,00 € pro Familie)

81342

Inga Heine
Sa, 16.11.24, 9:00 - 12:30 Uhr
Mehrgenerationenprojekt „Am Sternberg Leben“ Gomadingen, Haus Lautertal,
Stuttgarter Weg 31
55,00 € (60,00 € pro Familie)



Kinder spielen - Eltern lernen (KiS-EL)

In einer vorbereiteten Spiel- und Bewegungsumgebung darf das Baby und Kleinkind aus eigenem Antrieb aktiv werden. Die Eltern (Großeltern) sehen und spüren ihr Kind und vertrauen auf seine Entfaltungsmöglichkeiten. Musik erklingt auf der Kinderharfe, wir singen und machen Handgesten- und Berührungsspiele. An Gesprächsabenden im Familienforum am Sternberg (Mehrgenerationenprojekt am Sternberg LEBEN e.G.) tauschen wir uns über das Familienleben mit seinen Freuden und Herausforderungen aus. Die Kursleiterin Inga Heine ist Gesundheits- und Krankenpflegerin, Stillberaterin IBCLC sowie Elternbegleiterin. Weitere Info unter:
www.stillen-huellen-pflegen.de

81151

Inga Heine
Mo, 23.09.24, 20:00 - 21:00 Uhr
Online-Infoveranstaltung
gebührenfrei
Anmeldung nur über E-Mail unter
inge.heine@posteo.de möglich.

Weitere Unterstützung und Hilfe zu Online-Angeboten finden Sie in unseren FAQ.

81152

Inga Heine
Mo, 18.11.24, 20:00 - 21:00 Uhr
Online-Infoveranstaltung
gebührenfrei
Anmeldung nur über E-Mail unter
inge.heine@posteo.de möglich.

Weitere Unterstützung und Hilfe zu Online-Angeboten finden Sie in unseren FAQ.

81153

Inga Heine
Mo, 27.01.25, 20:00 - 21:00 Uhr
Online-Infoveranstaltung
gebührenfrei
Anmeldung nur über E-Mail unter
inge.heine@posteo.de möglich.

Weitere Unterstützung und Hilfe zu Online-Angeboten finden Sie in unseren FAQ.



Frauen

**Woman's Balance -
Auszeit für die Seele**

Bist du bereit dich auszuprobieren, herauszufinden was dich nährt, was deinem Körper gut gefällt? Wir sind alle in unserem täglichen Ablauf: im Mama-Sein, im Beruf, ... und vergessen dabei oft uns selbst. Du darfst wieder ins Spüren kommen durch freies Tanzen, durch Entspannungsübungen, mit kleinen Massagen und Körpererfahrungen. Und was hat das alles mit deinem Zyklus zu tun? Warum bist du in manchen Phasen Deines Zyklus ganz anders als in anderen Phasen? Was kann das mit den Jahreszeiten zu tun haben? Wie kannst du wieder kreativ werden? Wie machst du ein Massageöl, das zu dir passt, welche Kräuter nähren deinen Körper und wie kannst du in der Natur lernen, was du für dich brauchst? Möchtest du eintauchen in die Magie des Frauseins? Dann freuen wir uns sehr, wenn du teilnimmst an diesem besonderen Frauenworkshop. Wenn dir der Workshop zusagt, können gerne weitere Treffen daraus entstehen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Handtuch und ausreichend zu trinken.

81156

Nicole Baumann, Verena Hirle
Sa, 25.01.25, 16:00 - 21:00 Uhr
Samariterstift Grafeneck, Panoramasaal
40,00 € (zzgl. 10 € Material-/Verpflegungskosten. Die Abrechnung erfolgt direkt im Kurs).

Kreativität jvhs

Töpfern für Kinder

Ton ist ein Material, das alle Sinne anspricht. In diesem Kurs lernen die Kinder das freie Modellieren mit Ton kennen. Unter fachkundiger Anleitung lassen sich eigene Ideen verwirklichen und nehmen Gestalt an. Es entstehen Figuren, Tiere, Gefäße und vieles mehr und es können auch kleine Geschenke angefertigt werden. Die Keramik wird später bemalt und glasiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze bzw. alte Kleidung, kleines Messer, Pinsel und Schwamm.

81211

Sandra Brauneisen
Do, 10.10.24, 16:00 - 18:30 Uhr
Do, 17.10.24, 16:00 - 18:30 Uhr
Do, 24.10.24, 16:00 - 18:30 Uhr
Do, 21.11.24, 16:00 - 18:30 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Werkraum
68,00 € (zzgl. 10 € Material- und Glasurkosten. Die Abrechnung erfolgt direkt im Kurs).

In Kooperation mit der Sternbergschule.

Kochen | Backen jvhs

**Alles selbstgemacht 1! Kochkurs für
Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Ihr wolltet schon immer einmal wissen, wie man selbst Maultaschen, Nudeln, Hamburger, Schupfnudeln oder „kalten Hund“ herstellt? Dann seid ihr bei diesem Selbermach-Kochkurs genau richtig. Lasst euch überraschen, mit welchen Kniffen und Zutaten ihr eure Gerichte erschafft. Eins ist sicher: Selbstgemacht schmeckt immer am besten. Die Lebensmittelkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81351

Waltraud Treß
ab Mo, 30.09.24, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
39,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

**Alles selbstgemacht 2! Kochkurs für
Kinder von 6 bis 10 Jahren**

In diesem Kochkurs lernt ihr, wie man Kartoffelchips, Nudeln, Marmelade, Müsliriegel oder auch Beerensaft selbst macht. Lasst euch einfach überraschen, welche Leckereien ihr sonst noch herstellen werdet. Eure Eltern werden staunen. Die Lebensmittelkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81352

Waltraud Treß
ab Mo, 13.01.25, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
39,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

**In der Weihnachtsbäckerei... Back-
kurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Mit viel Spaß backen wir verschiedene Sachen, die besonders in die Adventszeit passen. Ob Brot, Kuchen, Weihnachtsplätzchen oder Waffeln, lasst euch einfach überraschen, was sich Frau Treß alles für euch ausgedacht hat. Die Lebensmittelkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81353

Waltraud Treß
ab Mo, 18.11.24, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
39,00 €

In Kooperation mit der Sternbergschule.

Für Mädchen jvhs

For Girls only**Für Mädchen von 12 bis 16 Jahren**

Habt ihr Lust auf einen Mädelsnachmittag nur für euch? Wir machen leckeren Smoothie, tanzen, lernen wie wir uns entspannen können und tauschen uns über weibliches Wissen aus. Warum fühle ich mich manchmal wie ein Kakus? Und was kann ich für mich tun? Lasst euch überraschen. Auf einen besonderen Nachmittag freuen sich Nicole und Verena.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und ausreichend zu Trinken.

81155

Nicole Baumann, Verena Hirle
Fr, 24.01.25, 16:00 - 20:00 Uhr
Samariterstift Grafeneck, Panoramasaal
30,00 € (zzgl. 7 € Material-/Verpflegungskosten. Die Abrechnung erfolgt direkt im Kurs).

Musikeinzelunterricht jvhs

Musikeinzelunterricht bieten wir für Kinder und Erwachsene an. Die Zeiteinteilung erfolgt bei der Anmeldung.

Die Abbuchung erfolgt in vier Monatsraten
Kinder zu je 90,25 €
Erwachsene zu je 99,70 €.

Klavier- oder Keyboard-Unterricht

Die Freude am Musizieren/Spielen steht im Mittelpunkt des Kurses. Der Weg ist das Ziel. „Learning by doing“ ist hier angesagt. Die Noten gesellen sich dann dazu und ergänzen den Lernvorgang mit einer an die Gegebenheiten angepassten Musikauswahl. Auch zu zweit ist die Musizierstunde möglich, wodurch sich der Preis um jeweils 50 % reduziert. Der Unterricht findet in der Sternbergschule in Gomadingen oder nach Vereinbarung statt. Prinzipiell ist der Unterricht auch für Erwachsene möglich.

81255

Eugen Nisch
14 x 45 Min., Tag und Uhrzeit auf Anfrage.
Sternbergschule Gomadingen
Anmeldung ist nur telefonisch bei der Außenstellenleitung Gomadingen unter 07385 1590 möglich.

Achtung Kursabsage:

Unterbelegte Kurse werden ca. fünf Tage vor Kursbeginn abgesagt. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollen.



GU
VERSCHENKEN

TSC
VERSCHENKEN

HEI
VERSCHENKEN

N GUTSCHEINE FÜR KURSE UND VERANSTALTUNGEN ERHALTEN SIE IN DEN GESCHÄFTSSTELLEN.