Volkshochschule Villingen-Schwenningen
Außenstelle Tuningen
Frühjahr–Sommer–Semester 2017

Spielzeug für Babys und Kleinkinder selbst herstellen

Aus einfachen Materialien entstehen Spielsachen, die die Sinne der Allerkleinsten ansprechen. Zu Beginn werden die verschiedenen Spielsachen vorgestellt und die Kinder können sie direkt ausprobieren. Anschließend dürfen Mama oder Papa selbst ans Werk und ihr Spielzeug herstellen.
Bitte mitbringen: Schere
Kurs-Nr. A10603T Tuningen
Sarah Schnekenburger
Sa, am 06.05.17, 9.30-11.30 Uhr
Vereinsraum im komm. Kindergarten
12,- €; zzgl. Material nach Verbrauch; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 28.04.17

Kräuterwanderung

Die Menschheit brauchte Jahrtausende, um zu lernen, welche Pflanzen ess- und verwertbar sind. Dieses Wissen gerät zunehmend in Vergessenheit. Bei dieser Exkursion gibt es die Möglichkeit, an einem Nachmittag heimische Heil- und Naturpflanzen kennenzulernen. Tipps zur Verwendung in der Kräuterküche und der Teezubereitung sowie Informationen über die Heilwirkung vieler Pflanzen am Wegesrand ergänzen die Pflanzenkunde.
Kurs-Nr. A11504T Tuningen
Heilpraktikerin Barbara Parlow
Fr, am 23.06.17, 16.00-17.30 Uhr
Treffpunkt: Thuribrunnen, Lochenrain Tuningen
7,- €
Kostenfreier Rücktritt bis 16.06.17

Was fange ich mit meinen Kräutern an?

Egal, ob Topf- oder Wildkräuter - Heilkräuter boomen! Doch wie kann man sie wirklich nutzen? Mit Beispielen aus der Vielfalt der Kräuter werden verschiedenste Möglichkeiten vorgestellt, wie die gesammelten Pflanzen verwertet werden können. Nicht nur für die genussvolle Verwendung im kulinarischen Bereich, auch für den Haushalt, Garten, die Hausapotheke und für Dekoratives sind Kräuter wunderbar geeignet. Die Teilnehmenden erhalten Rezepte, Kostproben und stellen u.a. selbst einen Tinkturansatz her.
Bitte mitbringen: Schneidebrettchen, scharfes Küchenmesser, kleines Glas mit Schraubverschluss (ca. 200 ml), Mörser, ggf. Schreibzeug.
Kurs-Nr. A11505T Tuningen
Else Wieland
Di, am 23.05.17, 19.00-21.45 Uhr
vhs-Raum im kommunalen Kindergarten
18,- €
Kostenfreier Rücktritt bis 16.05.17
Anmeldung erforderlich

Auf den Spuren der Vögel auf der Baar

Die Baar - eine Drehscheibe für Groß- und Kleinvögel. Wir beobachten die Vögel im Ort, ihr Verhalten und ihre Besonderheiten, Vögel der offenen Landschaft und Vögel im Wald. Gibt es Veränderungen im Leben der Vögel durch den Menschen? Die Führung ist auch für Familien mit Kindern geeignet. In Kooperation mit dem Umweltzentrum Schwarzwald-Baar-Neckar.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, warme Kleidung und ein Fernglas, wenn vorhanden.
Kurs-Nr. A11510T Tuningen
Dagmar Lode
Sa, am 06.05.17, 17.00-20.00 Uhr
Treffpunk 16.45 Uhr Rathaus in Tuningen
5,- €,Bezahlung vor Ort

Spurensuche auf der Baar - wie sie wurde, wie sie heute ist

Die Baar ist ein Teil des südwestdeutschen Schichtstufenlandes. Diese Landschaft bietet einen Einblick in die Erdgeschichte der letzten 230 Millionen Jahre. Erst seit 2500 Jahren prägt der wirtschaftende Mensch das Erscheinungsbild der Baar. Der Vortrag führt durch die Ereignisse des Erdmittelalters bis in die Neuzeit. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Heimatverein.

Kurs-Nr. A11511T Tuningen
Hanno Groh
Fr, am 17.03.17, 19.30-21.00 Uhr
Heimatmuseum Tuningen
5,- €,Anmeldung erforderlich.

Spuren im Wald

Der Wald ist für Spurenleser ein Paradies. Der Förster zeigt die Vielfalt der Spuren: von Trittsiegeln bis zu Tierresten, von Fraßspuren bis zu Liegeplätzen und von Losung bis zum Vogelnest. Ein Angebot für Jung und Alt, den Tuninger Wald, den Bannwald und den Mahnwald zu entdecken.

Kurs-Nr. A11512T Tuningen
Matthias Berger
Fr, am 12.05.17, 16.30-18.30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Schänzle
5,- €
Kostenfreier Rücktritt bis 12.05.17
Anmeldung erforderlich.

Objekte aus Ton für Balkon und Garten

Eine ganz besondere Note bekommt jeder Garten oder Balkon durch fantasievolle Keramikobjekte. Selbst getöpferte Blumenstecker, Kugeln oder Stelen, die in diesem Kurs hergestellt werden, machen schon Freude bei der Herstellung, sind etwas Besonderes für sich selbst oder als Geschenk.
Bitte mitbringen: Schürze, Wellholz, Küchenmesser, Gabel, evtl. Modellierhölzer.

Kurs-Nr. A20607T Tuningen
Marika List-Strohm
Mi, ab 08.03.17, 19.00-22.15 Uhr, 4-mal
Schule Tuningen
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten
69,- €; zzgl. Brennkosten und Material nach Verbrauch; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 28.02.17

Sitzkissen filzen

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Schön rund, eckig, für zu Hause, unterwegs, im Garten – gefilzte Sitzkissen sind einfach universelle Begleiter für alle Lebenslagen. Im Kurs werden je nach Bedarf individuelle Sitzkissen gefertigt. Dabei werden Tipps und Tricks vermittelt, wie sie schön rund oder eckig und passend auf Größe gefertigt werden. Wer schon genau weiß, wo das Kissen hinkommt, bringt am besten einen geeigneten Schnitt in der richtigen Größe mit.
Bitte mitbringen: Seife, Handtuch, Noppenfolie, Autogummimatte, Wäschesprenger oder Ballbrause, Schreibzeug, Getränk und Vesper.

Kurs-Nr. A21321T Tuningen
Franziska Arnold-Hauser, Daniela Wölfle
Sa, am 18.03.17, 09.30-15.30 Uhr
Grundschule Tuningen
30,- €; zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 10.03.17

Workshop: Blüten filzen

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs entstehen Blüten vielfältigster Art in Anlehnung an die Natur oder auch nach Phantasie. Durch die Technik des Nassfilzens werden mit Wolle und Seide unverwechselbare Einzelstücke hergestellt.
Bitte mitbringen: Seife, Handtuch, Noppenfolie, Autogummimatte, Wäschesprenger oder Ballbrause, Schreibzeug, Getränk und Vesper.
Kurs-Nr. A21322T Tuningen
Franziska Arnold-Hauser, Daniela Wölfle
Sa, am 01.04.17, 09.30-15.30 Uhr
Grundschule Tuningen
30,- €; zzgl. 10 € Material; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 24.03.17

Yoga am Vormittag

Bitte mitbringen: Isomatte
Kurs-Nr. A30150/01 Tuningen
Franz Eisenbeil
Mi, ab 08.03.17, 09.00-10.30 Uhr, 12-mal
Vereinsraum im kommunalen Kindergarten
Dauer: 24 Unterrichtseinheiten
98,- €; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 14.03.17

Präventive und funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Ein Kurs mit ganzheitlicher Konzeption mit folgenden Zielen: Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, Dehnungen, Entspannungstechniken, Koordination, Ausdauer- und Gleichgewichtsschulung. Alle Übungen mit und ohne Geräte.

Kurs-Nr. A30223/1T Tuningen
Physiotherapeutin Inka Overhage
Mo, ab 08.05.17, 19.00-20.00 Uhr, 10-mal
Tuningen Sporthalle
Dauer: 13 Unterrichtseinheiten
54,- €; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 12.05.17

Kurs-Nr. A30223T Tuningen
Physiotherapeutin Inka Overhage
Mo, ab 08.05.17, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
Tuningen Sporthalle
Dauer: 13 Unterrichtseinheiten
54,- €; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 12.05.17

Zumba® - Tanz Fitness Workout

Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch und Getränk.
Kurs-Nr. A30235T Tuningen
Emilia Konieczna
Mo, ab 24.04.17, 20.15-21.15 Uhr, 10-mal
Tuningen Sporthalle
Dauer: 13 Unterrichtseinheiten
43,- €; ab 10 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 28.04.17

Fit und vital mit 60+

Diese abwechslungsreiche Gymnastik mit Musik, verbunden mit kleinen Aerobicschritten, regt das Herz-Kreislauf-System an. Gezielte Übungen mit Bällen, Bändern oder anderen Kleingeräten stärken die Muskelkraft, den Rücken- und Wirbelsäulenbereich und fördern die Beweglichkeit. Dehn- und Entspannungsübungen sowie Beckenbodengymnastik runden das Programm ab. Bewegung in der

Gruppe, ohne Leistungsdruck, macht Spaß und ist ein wichtiger Baustein der Gesundheitsvorsorge. Der Einstieg ist auch für Ungeübte möglich.
Kurs-Nr. A30240/1T Tuningen
Dagmar Reich
Mi, ab 15.02.17, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal
Sporthalle Tuningen
Dauer: 13 Unterrichtseinheiten
44,- €; ab 10 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 21.02.17

Bauch-Beine-Po mit Pilatesübungen

BBP ist ein effektives Training für den ganzen Körper. Neben gezielten Übungen zur Stärkung der Muskulatur in Beinen und Po werden Rumpfmuskulatur, Bauch und Rücken intensiv gestärkt und tragen so zu einer aufrechten Körperhaltung bei. Pilatesübungen trainieren die tiefe Muskulatur.
Bitte mitbringen: Isomatte.
Kurs-Nr. A30240/9T Tuningen
Cordula Manger
Di, ab 07.03.17, 17.30-18.30 Uhr, 12-mal
Komm. Kindergarten; Tuningen
Dauer: 16 Unterrichtseinheiten
65,- €
Kostenfreier Rücktritt bis 13.03.17

Bewegung, Spiel und Spaß (Kind 2 bis 3 Jahre)

Ein Kurs für Mütter und Väter, Omas und Opas, die eine Stunde Spiel und Spaß mit ihren Kindern oder Enkelkindern verbringen möchten. Wir turnen an Klein- und Großgeräten und lockern die Stunde durch kleine Tänze und Singspiele auf.
Kurs-Nr. A30270/10 Tuningen
Beate Link
Fr, ab 10.03.17, 15.30-16.30 Uhr, 10-mal
Sporthalle Tuningen
Dauer: 13 Unterrichtseinheiten
36,- €; ab 12 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 16.03.17

Sport und Spiel für Behinderte

Erwachsene Behinderte sollen in einer Gruppe Freude an der Bewegung bekommen. Mit gezielten Übungen soll die Motorik verbessert und das Miteinander gefördert werden. Jeder kann in der Gruppe nach seinem Können mitmachen. Über neue Teilnehmer/-innen und den Besuch von Nichtbehinderten freuen wir uns sehr.
Kurs-Nr. A30294T Tuningen
Helene Späth
Fr, ab 10.03.17, 16.30-17.30 Uhr, 15-mal
Sporthalle Tuningen
Dauer: 20 Unterrichtseinheiten
kostenlos; ab 6 Teilnehmer/innen

Käse - selbst gemacht

Weichkäse selbst herstellen ist nicht schwer, wenn man es einmal unter Anleitung gemacht hat. Die Grundprinzipien sind über Jahrhunderte hinweg bis heute gleich geblieben. Aus dem Grundrezept lassen sich mit etwas Übung und ohne Vorkenntnisse verschiedene Sorten wie Feta, Mozzarella, Münsterkäse oder Camenbert selbst herstellen. In diesem Grundkurs stellt jeder Teilnehmende einen Weichkäse mit oder ohne Kräutern/Knoblauch her und bekommt alle wichtigen Informationen über Herstellung, Pflege und Reifung der verschiedenen Käsesorten.
Bitte mitbringen: einen Kochtopf und Geschirrtuch.
Kurs-Nr. A30706T Tuningen
Berit Hohenstein-Rothinger
Mi, am 22.03.17, 17.30-19.30 Uhr
Grundschule Tuningen
47,- €; inkl. 1,-€ Milch, Käseprobe und Skript; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 08.03.17

Frühlingsmenü für Feinschmecker

Schmackhaft, unkompliziert und pfiffig sind die Rezepte in diesem Kochkurs. Ein nicht alltägliches 3-gängiges Menü steht auf dem Programm. Was es genau gibt, hängt vom aktuellen Angebot ab. Geplant ist Fisch und Lamm. Vom gelernten Koch können auch Erfahrene noch etwas abschauen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und ein Getränk.

Kurs-Nr. A30720T Tuningen
Ralf Werner
Fr, 28.04.17, 18.30-23.00 Uhr
Grundschule Tuningen
44,- €; inkl. 20,- € Lebensmittel und Wein; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 18.04.17

Schwabenbrot und Dünne aus dem Holzbackofen

Im Holzbackofen des Heimatvereins Tuningen zu backen ist etwas Besonderes. Der Kurs ist sowohl für Neulinge, die das Brotbacken von Grund auf lernen wollen, als auch für geübte Bäcker, die in geselliger Runde backen und den unvergleichlichen Geschmack des Holzofenbrotes genießen wollen. Dieses Jahr backen wir ein Schwabenbrot aus Weizen-, Dinkel-und Roggenmehl unter Beigabe von Kartoffeln. Jeder Teilnehmende nimmt zwei Brote mit nach Hause. Aus dem Brotteig wird außerdem eine Dünne gebacken, die wir gleich verzehren.
Bitte mitbringen: Eine große Teigschüssel möglichst mit Deckel, Messbecher, Kochlöffel, Geschirrtuch und ein Getränk.

Kurs-Nr. A30730T Tuningen
Karin Haf
Sa, 25.03.17, 14.00-18.00 Uhr
Heimatmuseum Tuningen
29,- €; inkl. 6,- € Lebensmittel; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 17.03.17

Nordafrika kocht in der Tajine

Ein leckeres Gericht mit Fleisch, viel Gemüse und den Gewürzen der nord-afrikanischen Küche wird gemeinsam zubereitet. Langsam und schonend gegart wird alles in der Tajine, dem Kochgefäß der Maghreb-Küche, sodass das Ganze besonders aromatisch wird. Das marokkanische Menü wird mit einem Salat und dem Dessert vollständig.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Getränk.

Kurs-Nr. A30773T Tuningen
Mina El Moh
Fr, 05.05.17, 18.30-21.45 Uhr
Grundschule Tuningen
26,- €; inkl. 10,-€ Lebensmittel; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 27.04.17

Sprachcafé Deutsch

Ein Treffpunkt für alle, die Deutsch lernen wollen. Hier werden Möglichkeiten geboten, Deutsch zu hören, sprechen, schreiben und lesen oder aber erst die lateinische Schrift zu erlernen. Chromebooks ermöglichen den Zugang zu Lernprogrammen.

Kurs-Nr. A40434 Tuningen
Barbara Groh
Mo, ab 06.03.17, 16.00-18.00 Uhr, 15-mal
e5 - Das Begegnungszentrum , Ehrenschopfstraße 5, Tuningen
kostenlos
3-mal wöchentlich geöffnet

Basteln mit Eierkartons (Kinder ab 6 Jahre)

Eierkartons landen normalerweise im Altpapier, an diesem Nachmittag stehen sie im Mittelpunkt. Mit Schere, Kleber und Farbe entstehen Blumen und Hühner, die als Dekoration den Ostertisch verschönern oder verschenkt werden können.
Bitte mitbringen: Schere, Eierkartons, falls vorhanden.
Kurs-Nr. AK20507T Tuningen
Sarah Schnekenburger
Fr, am 24.03.17, 16.00-17.30 Uhr
Schule Tuningen
8,- €; inkl. Material 3,- €; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 17.03.17

Zumba Kids (8-12 Jahre)

Zumba Kids ist speziell für Kinder von 8 - 12 Jahren konzipiert. In dem Kurs werden Bewegungs- und Musikelemente miteinander kombiniert und gleichzeitig wird ein Gemeinschaftsgefühl geschaffen. Es wird eine Fülle gezielt für Kinder entwickelter Fitness-Choreografien geboten, zu der Musik, die Kinder lieben, wie Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia.
Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch und Getränk.
Kurs-Nr. AK30235T Tuningen
Emilia Konieczna
Fr, ab 10.03.17, 14.30-15.30 Uhr, 10-mal
Tuningen Sporthalle
Dauer: 13 Unterrichtseinheiten
33,- €; ab 10 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 16.03.17

Zumba Kids Jr. (4-7 Jahre)

Zumba Kids Junior ist ein pfiffiges, kindgerechtes Programm mit einem spielerischen Mix aus Musik und Tanz für alle Kids, die sich gerne bewegen.
Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, Fitness-Schuhe (keine Straßenschuhe, möglichst kein stark bremsendes Profil), Handtuch und Getränk.
Kurs-Nr. AK30245T Tuningen
Emilia Konieczna
Do, ab 09.03.17, 15.30-16.30 Uhr, 10-mal
Tuningen Sporthalle
Dauer: 13 Unterrichtseinheiten
33,- €; ab 10 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 15.03.17

An die Töpfe - fertig - los

Kochkurs für Kinder (8-12 Jahre)
In diesem Kurs wird aus Zutaten der Saison, möglichst aus der Region, ein mehrgängiges Menü frisch zubereitet, das die Kinder zuhause auch gut allein nachkochen können.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk.
Kurs-Nr. AK30702T Tuningen
Heike Schneckenburger
Sa, 20.05.17, 10.00-13.30 Uhr
Grundschule Tuningen
22,- €; inkl. 6,- € Lebensmittel; ab 8 Teilnehmer/innen
Kostenfreier Rücktritt bis 12.05.17