

vhs in Gomadingen

Ansprechpartner: Dr. Thomas Helmer

Telefon: 07385 1590

E-Mail: gomadingen@vhsbm.de



Vorträge

125 Jahre Remontedepot Breithülen

Vor zwei Jahren feierte das ehemalige Remontedepot Breithülen 125. Geburtstag, der ehemalige Ausbildungsbetrieb für Militärpferde, aus dem später ein Mobilmachungsstützpunkt der Bundeswehr wurde. Für diese vhs-Veranstaltung hat der Hobbymilitärhistoriker Joachim Lenk einen abwechslungsreichen, reich bebilderten Vortrag zusammengestellt. Dabei geht der Referent nicht nur auf das Militärische, sondern auch auf die Menschen in der Wohnsiedlung ein. Zudem gibt er Einblicke in die beiden nicht weit entfernten, einst streng geheimen Munitionsdepots des französischen Militärs und der Bundeswehr. Was viele nicht wissen: Breithülen hatte die erste Feuerwehr weit und breit, in der Frauen ihren Dienst verrichteten. Julmond, einer der wichtigsten Trakehner-Zuchthengste der Nachkriegszeit, der später ins Haupt- und Landgestüt Marbach kam, hatte seine Heimat zuvor in Breithülen.

Major Christian von Pentz war zuerst Vorstand im Remontedepot, bevor er als Chef nach Marbach wechselte. Infos: www.breithuelsen.de.

81111

Joachim Lenk
Do, 16.10.25, 19:30 - 21:00 Uhr
Rathaus Gomadingen, Großer Sitzungssaal
5,00 €



Remontedepot Breithülen von J. Lenk

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, 18.09.25, 19:30 - 21:30 Uhr,
Der Einstieg ist jederzeit (mit vorheriger Anmeldung) möglich. Der Kurs findet immer donnerstags von 19:30 bis 21:30 Uhr statt. Sternbergschule Gomadingen, Küche gebührenfrei
Anmeldung ist nur telefonisch unter 07385 3549800 möglich.

Malen



Louis Armstrong von H. Wenzel-Schwarz

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 zahlen eine ermäßigte Gebühr von 74 Euro.

Jugendliche werden gebeten, das Alter bei der Anmeldung anzugeben.

81201

Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Mo, 15.09.25, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 €

81202

Heidemarie Wenzel-Schwarz
ab Di, 16.09.25, 19:30 - 21:45 Uhr, 6 x
Feuerwehrhaus Gomadingen
87,00 €

Kreativität

Die Nacht erhellen mit Windlichtern aus Weide

In diesem Kurs können Sie die alte Handwerkskunst des Korbflechtens selbst erlernen und aus ungeschälter Weide dekorative Windlichter für den Garten flechten. Nach Anleitung einer erfahrenen Korbflechterin gestalten Sie Ihre eigenen Unikate. Bitte mitbringen: robuste Kleidung und eigene Verpflegung.

81231

Monika Frischknecht
Fr, 10.10.25, 14:00 - 20:00 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Werkraum
58,00 € (zzgl. Materialkosten in Höhe von 12 - 14 Euro pro Windlicht.
Die Abrechnung erfolgt im Kurs).

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

Schminktechnik



Schminken mit Jasmin Bähre

Schminken leicht gemacht

Sie haben sich schon oft gefragt, wie Make-up, Lidschatten, Lippenstift und Co. richtig verwendet werden? Wie kann man sich gekonnt verschönern, ohne dabei angemalt zu wirken? Wie werden kleine Makel überdeckt? Mit der richtigen Auftrags- und einfachen Handgriffen wird das Ergebnis natürlich und typgerecht. Erfahren Sie von der staatlich anerkannten Kosmetikerin Jasmin Bähre viele Tipps und Tricks rund ums Schminken, verbunden mit einer Typberatung. Lassen Sie sich darauf ein, Ihr Gesicht ganz neu zu entdecken. www.beauty-case4you.de. Bitte mitbringen: großen Standspiegel und Haarband.

81309

Jasmin Bähre
Sa, 11.10.25, 14:00 - 17:00 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Küche
40,00 € (inkl. Materialkosten)
In Kooperation mit dem Schminkstudio
Beautycase

Entspannung/Stressbewältigung

Entspannung und innere Ruhe – für mehr Ausgeglichenheit im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und körperliche sowie geistige Entspannung zu fördern. Atemübungen, Techniken aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung, sowie Fantasiereisen werden Teil dieses Kurses sein. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstherapeutin. Der Kurs findet in gemütlicher Atmosphäre in eigenen Praxisräumen statt. Darüber hinaus stehen angenehme Schafwollmatten zur Verfügung. www.praxis-sonja-schuett.de. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken, großes Handtuch für die Nutzung der Schafwollmatte oder alternativ eine eigene Isomatte, eine Decke, eventuell ein kleines Kissen und ein Getränk.

81314

Sonja Schütt
ab Mi, 01.10.25, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x
Praxis Sonja Schütt,
Gehilhalde 6, Gomadingen
30,00 €
In Kooperation mit der Praxis Sonja Schütt

Yoga

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

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.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte (Yogamatte), eine Decke und ein Sitzkissen (Yogakissen) mitbringen.

81311

Iris Bader
ab Mi, 01.10.25, 17:45 - 19:00 Uhr, 10 x
Feuerwehrhaus Gomadingen,
Raum des Sängerbundes
75,00 €

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Die Teilnehmer*innen sollten über Grundkenntnisse im Yoga verfügen. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte (Yogamatte), eine Decke und ein Sitzkissen (Yogakissen) mitbringen.

81310

Iris Bader
ab Mi, 01.10.25, 19:15 - 20:30 Uhr, 10 x
Feuerwehrhaus Gomadingen,
Raum des Sängerbundes
75,00 €

Waldbaden

Waldbaden am Sternberg: Tanke Dich auf in der wohltuenden und vitalisierenden Atmosphäre des Waldes

Waldbaden baut Stresshormone ab, macht uns entspannter und zufriedener, regt die Kreativität an, verbessert Schlafprobleme sowie die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und ist insgesamt gesundheitsfördernd. In 3 Stunden in der Gruppe erfährst Du, was Waldbaden ist, wie es wirkt und Du aktivierst Deine Sinne und kommst aus dem Kopf in Deinen Körper. Dabei erlebst Du den wunderschönen Wald am Sternberg so intensiv und sinnlich wie vielleicht nie zuvor. Du betrachtest und begegnest dem Wald auf vollkommen neue, lebendige und kraftspendende Art und Weise. Bitte festes Schuhwerk und wasserdichte Kleidung mitbringen.

81315

Michaela Schwedeler
So, 12.10.25, 10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Braikestal
24,00 €

Kampfkunst

Aikido und Aikitaiso

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die mit dem Körper, aber auch mit den Holz Waffen Stab und Bokken (Holzschwert) ausgeübt wird. Aiki-Taiso ist ein Teil von Aikido, der traditionell zur Vorbereitung auf das Training dient. Die 12 Aiki-Taiso-Kihon (Grundübungen) fördern die Geschmeidigkeit, stimulieren die Meridiane und verbessern damit den Energiefluss und das Regenerationsvermögen des Körpers. Der Kurs umfasst eine Einführung ins Aikido. Dazu gehören Techniken und Prinzipien, aber auch eine Einweisung in das Rollen und Fallen. Besondere Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt, individuelle Unterschiede im körperlichen Leistungsvermögen werden berücksichtigt. Das Üben erfolgt im partnerschaftlichen Miteinander. Dabei besteht die Chance, ungeahnte Potenziale in sich zu entdecken und zu entwickeln. Geübt wird auf vorhandenen Judomatten. Bitte bequeme Kleidung und Badeschlappen mitbringen. 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, 07.10.25, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
Kindergartengebäude Dapfen,
Mehrzweckraum
90,00 €

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, 24.09.25, 17:30 - 18:30 Uhr, 16 x
Sternberghalle Gomadingen,
Mehrzweckraum
96,00 €

Bewegung im Wasser

Sanfte 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, 01.10.25, 12:00 - 12:45 Uhr, 16 x
Sternberghallenbad Gomadingen
165,00 € (inkl. Eintritt)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der
Außenstellenleitung Gomadingen unter
07385 1590 möglich.

81323

Bernhard George
ab Mi, 01.10.25, 12:50 - 13:35 Uhr, 16 x
Sternberghallenbad Gomadingen
165,00 € (inkl. Eintritt)
Anmeldung ist nur telefonisch bei der
Außenstellenleitung Gomadingen unter
07385 1590 möglich.



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, 10.10.25, 11:30 - 12:15 Uhr, 16 x
Sternberghallenbad Gomadingen
165,00 € (inkl. Eintritt)
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.

Naturerlebnis jvhs

Wildnis hautnah mit Carmen. Kinder ab einem Alter von 5 Jahren, mit oder ohne Begleitung

Gemeinsam begeben wir uns heute in die Welt der Stabheuschrecken, wandelnden Blätter, Fauchschaben, Tausendfüßer und Echsen. Ihr werdet viel Wissenswertes über die verschiedenen Arten erfahren. Bei meinem mobilen Krabbelzoo dürft ihr die Tiere hautnah erleben und wer sich traut auch anfassen. Fritze und Co freuen sich auf Euch.

81150

Carmen Goller
Mi, 24.09.25, 15:00 - 16:30 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Foyer
12,00 €

81151

Carmen Goller
Fr, 14.11.25, 15:00 - 16:30 Uhr
Sternbergschule Gomadingen, Foyer
12,00 €

Mädelsnachmittag jvhs

For Girls only – Für Mädchen von 12 bis 16 Jahren

Habt ihr Lust auf einen Mädelsnachmittag nur für euch? Wir machen leckeren Smoothie, werden kreativ sein, machen Yoga, lernen wie wir in unsere ganz persönliche Kraft kommen und wie wir uns entspannen können. Zudem tauschen wir uns über weibliches Wissen aus. 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, 17.10.25, 16:00 - 20:00 Uhr
Samariterstift Grafeneck, Panoramasaal
30,00 € (zzgl. 7 € Material-/Verpflegungskosten. Die Abrechnung erfolgt im Kurs)



FOLGE UNS AUF
INSTAGRAM!

SCANNE
HIER

vhs Bürgerheimvolkshochschule
Bad Urach-Münsingen

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 98,25 €
Erwachsene zu je 108,50 €.

Klavier- oder Keyboard-Unterricht für Kinder

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.

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 direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81352

Waltraud Treß
ab Mo, 19.01.26, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
42,00 €
In Kooperation mit der Sternbergschule

In der Weihnachtsbäckerei... Backkurs 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 direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81353

Waltraud Treß
ab Mo, 17.11.25, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
42,00 €
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 direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

81351

Waltraud Treß
ab Mo, 29.09.25, 15:30 - 17:00 Uhr, 4 x
Sternbergschule Gomadingen, Küche
42,00 €
In Kooperation mit der Sternbergschule

