

## **Lesung mit Herrn Herbert Noack**

### **Bücherei Neuhausen ob Eck in Kooperation mit der vhs für Stadt und Kreis Tuttlingen**

Herbert Noack, geboren 1961, lebt seit vielen Jahren am Rande des Schwarzwalds und hat sich ganz dem Krimi-Genre verschrieben. Oft und gern ist er in der freien Natur unterwegs. Dort kommen ihm die besten Ideen und Anregungen für seine Bücher. Er ist begeisterter Autor zeitgenössischer Krimis und spannender Unterhaltungsliteratur.

Am 09.11.2023 besucht uns Herr Noack wieder einmal in Neuhausen ob Eck. An diesem Abend liest er aus seinem zweiten Zeller-Krimi vor. Herbert Noack nimmt die Zuhörer\*innen zu einem Mordfall in das Salinenmuseum nach Rottweil mit. Die Krimi-Reihe um den Kommissar Zeller mit seinem Team ist an Schauplätzen in und um Rottweil angesiedelt.

#### **NH20101**

Do, 09.11.2023, 19:00 Uhr  
Rathaus Foyer, Rathausplatz 1  
Leitung: Herbert Noack  
ohne Gebühr, ohne Anmeldung

## **Hatha Yoga**

### **für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken.

#### **NH30111**

14 mal mittwochs, ab Mi, 04.10.23  
18:30-20:00 Uhr  
Rathaus, Rathausplatz 1  
Kleingruppe  
Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

## **Pilates**

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte "Nebenwirkungen" bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

#### **NH30209**

15 mal donnerstags, ab Do, 28.09.23  
18:00-19:00 Uhr  
Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14  
Leitung: Simone Schaz  
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

#### **NH30210**

13 mal dienstags, ab Di, 10.10.23  
18:15-19:15 Uhr  
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1  
Leitung: Sandra Triendl  
Gebühr: 63,00 €, Mitglieder: 58,00 €

## **Functional Fitness**

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz- Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe.

#### **NH30222**

15 mal donnerstags, ab Do, 28.09.23  
19:00-20:00 Uhr  
Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14  
Leitung: Simone Schaz  
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

Anmeldungen und Infos unter [neuhausen@vhs-tuttlingen.de](mailto:neuhausen@vhs-tuttlingen.de) oder während den Öffnungszeiten der Bücherei unter der Telefonnummer 07467-910020.

#### Öffnungszeiten der Bücherei

Montag geschlossen

Dienstag 15:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr

Donnerstag und Freitag 17:00 – 19:00 Uhr