

191-80322

Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

Gerda Fähmann

Der Kurs ist besonders geeignet für Männer und Frauen jenseits der Lebensmitte oder solche Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen. Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die – bei mäßiger Belastung – ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Gesamtkörpermuskulatur lockern, dehnen und kräftigen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit sowie eine gute Körperhaltung tun wollen. Das ganzheitliche Training wirkt einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Kleine Übungen helfen, Verspannungen zu vermeiden: gymnastische Übungen, die Haltungsfehler oder Körperschäden, die durch einseitige berufliche Inanspruchnahme oder Lebensweise entstanden sind, beheben sollen. Sie lernen einfache, auch zu Hause wiederholbare Bewegungsformen. Die positiven Wirkungen der Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik, wie die Verbesserung der Haltung und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden kommen besonders bei regelmäßigem Üben und Trainieren zum Tragen.

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 19.02.

14 Termine, 78,40 €, Turnhalle Entringen

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Vielseitiges Kräftigungstraining der Muskulatur. Für die Stabilität der Wirbelsäule werden die tiefen, nicht sichtbaren Rückenmuskeln mittrainiert. Individuelle Problemzonen der Figur werden in Angriff genommen. Gute Haltung, gesunder Rücken, straffe Bauch-, Po, und Beinmuskulatur sind das Ziel.

191-80325

Christa Sambeth-Baetzner

montags 10:30-11:30 Uhr, ab Mo, 18.02.

18 Termine, 84,00 €, Kelter Entringen

191-80326

Christa Sambeth-Baetzner

mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab Mi, 20.02.

17 Termine, 79,40 €, Turnhalle Altingen

Für den Rücken

191-80330

Rückenkraft und Körperhaltung

Hannelore Schreiber

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks um Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

montags 18:15-19:15 Uhr, ab Mo, 18.02.

15 Termine, 66,00 €, Turnhalle Pfäffingen

Wirbelsäulengymnastik

Beate Aderbauer

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Gezielte Übungen werden die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers kräftigen und dehnen um die muskuläre Disbalance wieder auszugleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

191-80340

montags 17:00-18:00 Uhr, ab Mo, 18.02.

12 Termine, 56,00 €, Turnhalle Poltringen

191-80341

mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab Mi, 20.02.

12 Termine, 56,00 €, Turnhalle Poltringen



Leitung:

Anja Schäberle

Paulinenstraße 12/1

72119 Ammerbuch

ammerbuch@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

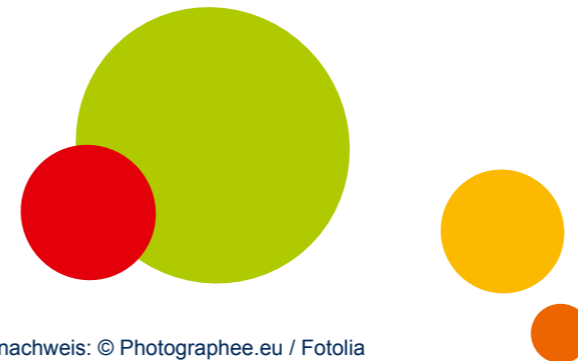
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Ammerbuch



Bildnachweis: © Photographee.eu / Fotolia

Für alle weiteren Bilder liegen die Rechte bei der vhs, wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.

Frühjahr / Sommer 2019

www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen e.V.

Im Garten

191-80011 Richtiger Schnitt der Ziergehölze

Ralf Reuschling

Ein Kurs für alle Ziergarten Besitzer. Es wird gezeigt, dass die Varianten, wie man Pflanzen richtig schneidet, von deren Wuchseigenschaften abhängig ist. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: Obere Straße 57 (im Garten) in Entringen
Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist im Kurs zu bezahlen.

Sa, 13.07., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

191-80012 Wie man Nussbäume richtig schneidet

Ralf Reuschling

In diesem Kurs wird der richtige Schnitt eines Nussbaumes in Theorie und Praxis gezeigt. Am Beispiel Nussbaum wird erläutert, warum folgende Sichtweisen gegen eine Baumkappung sprechen. Biologische, biologisch-mechanische, wirtschaftliche und ästhetische.

Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: Spielplatz Herrschaftsgarten in Ammerbuch-Pfäffingen. Die Gebühr in Höhe von 5,00 € ist im Kurs zu bezahlen.

Sa, 14.09., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €



Vortrag

Wechseljahre verwandeln

Claudia Schmelz

Die Zeit der Wechseljahre zwischen vierzig und sechzig verwandeln Frauen – äußerlich sichtbar und innerlich spürbar. Sie erhalten Informationen über diese Veränderungen der zweiten Lebenshälfte und weitere Informationen dazu, welche naturheilkundliche Mittel bei Beschwerden oder zur Unterstützung eingesetzt werden können. Genauso wichtig ist der Blick auf die Möglichkeiten, was man als Frau selber machen kann, um die Zeit des Wechsels bestmöglich und mit Gewinn zu durchleben. Ein Abend mit praktischen Tipps und Infos für eine turbulente Zeit.

Do, 28.03., 19:30-21:00 Uhr, 5,00 €

Begegnungsstätte Entringen

Abendkasse, keine Anmeldung erforderlich.

Führungen

191-80701

Wildpflanzenführung mit Outdoorküche

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen des Frühlings und ihre Verwendung in der Küche und als Tee, Pflegeprodukte usw. lernen Sie bei dieser Führung kennen. Im Anschluss sammeln wir noch einige Pflanzen und bereiten daraus z.B. Brotaufstriche usw. zu. Lassen Sie sich überraschen! Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Schneidebrett, Becher, Küchenmesser, Gefrierdose, zwei Schüsseln (Durchm. 10 bis 20 cm) und ggf. ein Sitzkissen. Materialgebühren (inkl. Rezeptheft) von 6,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

So, 26.05., 16:00-19:30 Uhr, 16,30 €

Treffpunkt: Bahnhof Entringen

191-80702

Die ersten Frühlingspflanzen aus der Schatzkammer Natur entdecken

Anneliese Braitmaier

Bei einer kleinen Wanderung lernen wir verschiedene Frühlingspflanzen aus der Schatzkammer der Natur kennen und erfahren, wie vielfältig sie den Speiseplan bereichern können. Außerdem können mit Wildpflanzen zahlreiche Pflegeprodukte und Hausmittel für die kleinen und großen Wehwehchen hergestellt werden.

So, 07.04., 16:00-18:30 Uhr, 11,70 €

Treffpunkt: Bahnhof Entringen



Meditation

191-82304

Meditation

Renate Repp

Meditation ist eine schlichte, alte und wissenschaftlich bestätigte Methode. Sie wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist. Sie fördert eine sanfte und nachhaltige Veränderung von innen, die positiv auf das Wohlbefinden wirkt. Mehr Entspannung, Ausgeglichenheit, Konzentration, Selbstakzeptanz und Lebensfreude sind die Folge. Als Anfänger/in steht man jedoch vor ein paar Fragen: Wie kann ich das Meditieren lernen? Wie fange ich am besten an? Welche Haltung soll ich einnehmen? Auf was muss ich achten und woran merke ich, dass ich es richtig mache? All das lernen Sie in diesem Kurs. An den Abenden wird die Dauer der sitzenden Meditation für Einsteiger/innen angepasst. Es werden verschiedene Formen der Meditation praktiziert, ergänzende Übungen gemacht oder auch Hintergrundinformation gegeben. Es wird Gelegenheit geben, sich untereinander auszutauschen.

montags 19:30-21:00 Uhr, ab Mo, 11.03.

5 Termine, 35,00 €, Haus im Park, Gymnastikraum

Bitte Mitbringen: bequeme (warme) Kleidung, Meditationskissen und Sitzdecke. Notizheft und Stift. Es ist auch möglich, auf Stühlen zu sitzen.

Gymnastik und Bewegung

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die – bei mäßiger Belastung – ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Gesamtkörpermuskulatur lockern, dehnen und kräftigen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit sowie eine gute Körperhaltung tun wollen. Das ganzheitliche Training wirkt einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Gymnastische Übungen sollen die Haltungsfehler oder Körperschäden beheben, die durch einseitige berufliche Inanspruchnahme oder Lebensweise entstanden sind. Sie lernen einfache, auch zu Hause wiederholbare Bewegungsformen. Die positiven Wirkungen der Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik, wie die Verbesserung der Haltung und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, kommen besonders bei regelmäßigem Üben und Trainieren zum Tragen. Die Kurse sind besonders geeignet für ältere Menschen oder jüngere Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen.

191-80320

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 08:00-09:00 Uhr

ab Mo, 18.02.

16 Termine, 74,70 €

Turnhalle Pfäffingen

191-80321

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 09:00-10:00 Uhr

ab Mo, 18.02.

16 Termine, 74,70 €

Turnhalle Pfäffingen

Weitere aktuelle Kurse finden
Sie auch online unter

www.vhs-tuebingen.de