

Erlebnisturnen

Andrea Johann

Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und dabei werden grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt.

191-82361

für Kinder von 4-6 Jahren

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab Fr, 01.03.

12 Termine, 62,40 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Sportkleidung, Sportschuhe

191-82363

für Kinder von 5-6 Jahren

mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab Mi, 27.02.

12 Termine, 62,40 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Sportkleidung, Sportschuhe, Schlappchen

Eltern-Kind-Turnen

Andrea Johann

Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und auch Kleingeräte werden dem Alter entsprechend eingesetzt.

191-82364

für Kinder von 3 1/2 – 4 1/2 Jahren

freitags 15:00-16:00 Uhr, ab Fr, 01.03.

12 Termine, 62,40 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Sportschuhe, Schlappchen für Eltern und Kind
Sportkleidung für das Kind

191-82365

für Kinder von 2 1/2 – 3 1/2 Jahren

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab Fr, 01.03.

12 Termine, 62,40 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Sportschuhe, Schlappchen für Eltern und Kind;
Sportkleidung fürs Kind

Auskunft und Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

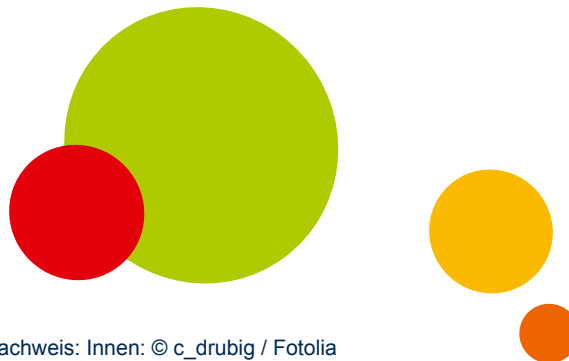
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

dettenhausen@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Dettenhausen



Bildnachweis: Innen: © c_drubig / 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.

Pilates

Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

191-82310

Birgit Binder

dienstags 09:00-10:00 Uhr

ab Di, 19.02.

10 Termine, 56,00 €

Festhalle Dettenhausen

191-82311

Birgit Binder

dienstags 08:00-09:00 Uhr

ab Di, 19.02.

10 Termine, 56,00 €

Festhalle Dettenhausen



Gymnastik und Bewegung

191-82322

Ausgleichsgymnastik und Entspannung

Gisela Röcker

Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination. Ihr allgemeines Wohlbefinden wird durch Entspannungsübungen gefördert. Mit Spaß an der Bewegung werden die Problemzonen gekräftigt und ein besseres Körpergefühl erreicht. Kein Kurs am 13.03.19

mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab Mi, 20.02.

8 Termine, 39,50 €

Festhalle Dettenhausen

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

191-82340

Ingrid Hartlieb

dienstags 16:30-17:30 Uhr

ab Di, 19.02.

14 Termine, 65,30 €

Festhalle Dettenhausen

191-82341

Ingrid Hartlieb

dienstags 17:30-18:30 Uhr

ab Di, 19.02.

14 Termine, 65,30 €

Festhalle Dettenhausen

191-82342

Ingrid Hartlieb

dienstags 18:45-19:45 Uhr

ab Di, 19.02.

14 Termine, 65,30 €

Festhalle Dettenhausen

Fitness-Mix für Frauen

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik und verschiedenen Hilfsmitteln. Nach einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislaufsystem folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie zusätzlich für Oberkörper und Rücken. Abgerundet werden die Kurse durch Dehn- und Entspannungsübungen. Mitzubringen: Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk.

191-82350

mittwochs 19:00-20:00 Uhr

ab Mi, 20.02.

10 Termine, 49,30 €

Festhalle Dettenhausen

191-82351

mittwochs 20:00-21:00 Uhr

ab Mi, 20.02.

10 Termine, 49,30 €

Festhalle Dettenhausen

Weitere aktuelle Kurse finden Sie auch online unter

www.vhs-tuebingen.de

Für Kinder

191-82360

Leichtathletik, Spiel und Spaß

für Kinder von 6-10 Jahren

Andrea Johann

Auf spielerische und erlebnisreiche Art werden die leichtathletischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen und Springen erlernt. Abwechslungsreich aufgebaute Großgeräte und verschiedene Kleingeräte trainieren die Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer auf vielseitige Art.

Sportkleidung und Sportschuhe

mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab Mi, 27.02.

12 Termine, 62,40 €

Sporthalle Schönbuschschule Dettenhausen