

Pilates

Pilates

Elke Alonso-Krist

Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert. Kern der Pilatesübung ist das sog. „Powerhouse“, welches sämtliche Muskeln des Bauchraumes, Rumpfes unteren Rückens sowie des Beckenbodens umfasst. Speziell die tieferliegenden kleineren oft schwächeren Muskeln werden gekräftigt. Pilates wird ruhig, fließend sehr konzentriert und unter Atemkontrolle durchgeführt.

191-85320

dienstags 19:00-20:00 Uhr, ab Di, 19.02.

15 Termine, 74,00 €

Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Achtung: kein Kurs am 26.03., und 02.04.19

191-85321

dienstags 20:00-21:00 Uhr, ab Di, 19.02.

15 Termine, 74,00 €

Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Achtung: kein Kurs am 26.03., und 02.04.19

191-85322

freitags 09:00-10:00 Uhr, ab Fr, 22.02.

15 Termine, 74,00 €

Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Faszien

191-85330

Stretching und Faszientraining

Elena Ziegler

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegen wirken. Kein Kurs am 29.05.19

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

16 Termine, 89,60 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte und großes Handtuch mitbringen.

Gymnastik und Bewegung

191-85340

Gesundheitsgymnastik mit Rückentraining

Lydia Sailer

Zu motivierender Musik kräftigen und dehnen wir unsere Muskeln. Das Ziel ist, unsere Gelenke zu stabilisieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Ebenso werden wir das Herz-Kreislaufsystem aktivieren, das Gleichgewicht und die Koordination trainieren. Selbstverständlich werden wir bei allen Übungen auf unsere Haltung achten und den Rücken stärken. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe. Am ersten Montag im Monat bitte Pezziball mitbringen. Kein Kurs am 29.4., 27.5. 03.06., und 24.6.

montags 18:00-19:00 Uhr, ab Mo, 18.02.

13 Termine, 60,70 €

Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

191-85342

Wirbelsäulengymnastik

Inge Hellmich

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Gezielte Übungen für Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung verhelfen uns mit Spaß zu „rückengerechterem Verhalten im Alltag“.

dienstags 16:00-17:00 Uhr, ab Di, 19.02.

15 Termine, 76,00 €, Turnhalle Mähringen

Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Turnschuhe und Gymnastikmatte mitbringen.

191-85350

Ulrike Schmid

dienstags 08:30-09:30 Uhr, ab Di, 19.02.

15 Termine, 70,10 €, Altes Schulhaus

Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

191-85351

Ulrike Schmid

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab Di, 19.02.

15 Termine, 70,10 €, Altes Schulhaus

Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

191-85359

Fitmix

Lydia Sailer

Nach intensivem Warm-up, Ausdauer und Koordinationstraining folgen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Mit fetziger Musik wird das Training zum Spaß.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe. Kein Kurs am 29.4., 27.5. 03.06., und 24.6.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 18.02.

13 Termine, 60,70 €

Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Im Wasser

Aquafitness

Nicola Venter-Imamoglu

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

191-85360

mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab Mi, 20.02.

16 Termine, 56,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

191-85361

mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab Mi, 20.02.

16 Termine, 56,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

191-85363

mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab Mi, 20.02.

16 Termine, 56,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

Sprachen

191-85401

Einfaches Englisch

Helga Kansy, PhD

Dieser Kurs ist für Menschen, die wenig Englisch gelernt haben. Wir lernen langsam und wiederholen viel. Lieder, englische Spiele und die Wünsche der Teilnehmer/innen seien auch mit dabei!

Die Materialien für den Kurs stellt die Kursleiterin.

montags 10:00-11:30 Uhr

ab Mo, 18.02., 14 Termine, 92,40 €

Altes Schulhaus Kusterdingen,

Hindenburgstr. 5

191-85402

Französisch

für Wiedereinsteiger/innen A2.1

8-12 Teilnehmer/innen

Marie-Claire Petit

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die ihr früher gelerntes Französisch wieder auffrischen möchten! Neben der Wiederholung der Grundlagen des Wortschatzes und der Grammatik steht das Einüben von Sprechsituationen für den Alltag und Ihren nächsten Urlaub im Vordergrund. Voraussetzung: ca. 2 Jahre Schulfranzösisch oder 1 Band eines vhs-Lehrwerkes
Das Lehrwerk wird im Kurs vereinbart.

donnerstags 20:00-21:30 Uhr,

ab Do, 14.03., 13 Termine, 85,80 €

August-Lämmle-Schule

191-85403

Französisch A1.1

Für Teilnehmer/-innen

ohne Vorkenntnisse

Marie-Claire Petit

Sie wollen endlich Französisch lernen? In diesem Kurs können Sie diese wunderschöne Sprache von Grund auf mit einer Französin lernen. Bienvenue – herzlich willkommen! Lehrbuch: Voyages 1 neu, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-12-529412-7

donnerstags 18:30-20:00 Uhr,

ab Do, 14.03., 13 Termine, 85,80 €

August-Lämmle-Schule

Leitung:

Birgit Mann

Elsa-Brandström-Str. 18

72127 Kusterdingen

kusterdingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Kusterdingen



Frühjahr / Sommer 2019

www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule
Tübingen e.V.

Bildnachweis:

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

Pflege

Kinästhetik

Ein Angebot zur Entlastung für pflegende Angehörige oder ehrenamtliche Pflegende

Sybillie Markgraf

Kinästhetik vermittelt Basiswissen über Bewegung und Interaktion. Sie lernen, Ihre körperliche Belastung wesentlich zu reduzieren, Menschen ohne große körperliche Anstrengung zu bewegen, Bewegungsabläufe zu unterstützen und die individuellen Fähigkeiten gezielt mit einzubeziehen, zu nutzen und zu fördern. Für die tägliche Pflege bringt dies eine große Erleichterung und hilft Ihnen, selbst gesund zu bleiben und den Alltag gut zu bewältigen, auch auf der Kommunikationsebene. Für die Zeit des Kurses kann die sogenannte Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Die Kurskosten übernimmt Ihre Kranken- und Pflegekasse, Sie zahlen 25,- für Materialkosten. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

Weitere Informationen und Anmeldung: Pflegestützpunkt Mössingen, Sabine Behrmann, 07071 2076341, S.Behrmann@kreis-tuebingen.de und Pflegestützpunkt Härten/Kirchentellinsfurt, Theresa Seitz, 0170 3734377, T.Seitz@kreis-tuebingen.de

1 + 2. Termin 04.04. / 11.04., 18:00-21:00 Uhr, Gomaringen, Gemeindehaus Kirchplatz 2
3. Termin 24.05., 17:00-21:00 Uhr
4. Termin 25.05., 09:00-16:00 Uhr
Kusterdingen, August-Lämmle-Schule Mozartstr. 25

Aus der Natur

191-85101

Wildkräuterspaziergang im Frühling

Anneliese Braitmaier

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

So, 12.05., 16:00-18:00 Uhr, 9,10 €
Treffpunkt Kusterdingen:
Parkplatz obere Hülbe

Tanzen und Trommeln

191-85200

Tanzen 50 plus

Irmgard Klingner

Geselliges Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit. Wir lernen Tänze aus aller Welt, im Kreis und zu Paaren (keine Gesellschaftstänze) mit viel Spaß. Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner nicht erforderlich.

Termine: 19.02., 19.03., 26.03., 02.04., 30.04., 07.05., 21.05., 04.06., 25.06., 02.07.

dienstags 15:00-16:00 Uhr, ab Di, 19.02.
10 Termine, 46,70 €
Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

191-85201

Trommelpower

für Fortgeschrittene

Roswitha Höflacher

Ihre Freude am Trommeln ist geweckt. In diesem Kurs können Sie mit viel Spaß und Power Ihre Trommelfertigkeiten verbessern und komplexere Rhythmen erobern. Voraussetzung für diesen Kurs: gutes Rhythmusgefühl und Kenntnisse der Grundtechniken bass, open, slap. Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 10 € und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit.

montags, 19:15-20:15 Uhr, 08.04., 29.04., 13.05., 27.05., 03.06., 24.06., 08.07. und 15.07.19, 44,80 €
Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

191-85202

Trommelworkshop

für Anfänger/innen ab 16 Jahren

Roswitha Höflacher

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Welt des Rhythmus. Mit Wort Silben erlernen wir mit den Grundtechniken einfache Rhythmen, die vor allem im Zusammenspiel begeistern. Hauptinstrumente sind die Konga, Kpanlogo, Djembe. Wer Lust auf mehr bekommt, kann dann in den Kurs Trommelpower einsteigen. Leihgebühr für die Trommeln ist im Kurs zu bezahlen (5 €).

montags, 19:15-20:30 Uhr, 25.02., 18.03., 25.03.19, 21,00 €, Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Kreatives

191-85210

Dekoobjekte für den Garten

Weidenstäbe – ein natürlicher Blickfang

Monika Frischknecht

Jeder kennt die geflochtenen Blickfänge aus dem Alltag. Aber nicht nur durch ihren praktischen Nutzen, sondern auch durch ihr attraktives Erscheinungsbild sind Flechtobjekte aus Naturmaterial bekannt. Sie selbst herzustellen ist eine aussterbende Kunst, die in der Region durch Korbmachermeisterin Monika Frischknecht erhalten bleibt. Flechten Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen Unikate. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Materialkosten/Stab von ca. 10,00 Euro werden direkt im Kurs erhoben.

Di, 14.05.2019, 18:00-21:30 Uhr, 21,00 €
August-Lämmle-Schule, Werkraum

191-85211

Rankhilfen aus Weiden

Monika Frischknecht

Eine Rankhilfe/Staudenstütze aus ungeschälter Weide ist nicht nur zweckmäßig sondern auch sehr dekorativ. Jeder Teilnehmer gestaltet seine Rankgerüste in Größe und Form individuell. Materialkosten ca. 20-30 €

Fr, 29.03., 14:00-20:00 Uhr, 36,00 €
August-Lämmle-Schule, Werkraum

191-85212

Kleine Skulpturen aus Holz

Heidemarie Messner

Ein Stück Holz ist Werkstoff, der am Wegrand wächst! Die natürlichen Maserungen, die Astansätze, aber auch Schadstellen inspirieren zum fantasievollen Gestalten. Nach der Auswahl des Holzes folgt das „Hineinsehen“ in Formen und dann wird abgearbeitet, was nicht dazugehört. Es werden kleinere Skulpturen entstehen. Lindenholz ist weich und leicht zu bearbeiten. Obst- und Nadelhölzer sind zwar härter, weisen aber oft mit ihren Verwachsungen besondere Formen auf. Schnitzeisen, Klüpfel, Schraubzwingen sind vorhanden, zur Ergänzung sind eigene Werkzeuge willkommen. Kosten für Holz werden im Kurs abgerechnet (5-30 €), es kann auch eigenes Holz mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr, 17.05., 18:00-21:30 Uhr, Sa, 18.05., 10-17:00 Uhr 56,00 €, August-Lämmle-Schule, Werkraum

191-85232

Perspektivisch zeichnen

Werner Steinmetz

Perspektive – richtig angewendet – ist die Voraussetzung für die räumlich wirkende Wiedergabe von Landschaften, Gebäuden und Innenräumen. Sehen, erkennen und in Skizze oder Bild bringen, ohne die leichte malerische Darstellung zu hemmen, das ist der Sinn dieses Kurses. Es werden die Grundbegriffe der Fluchtpunkt-Perspektive in leicht verständlicher und einprägsamer Form vermittelt. Bitte mitbringen: DIN A3-Zeichenblock (50 Blätter), Bleistifte 2B, 4B, Lineal.

Sa., 30.03., 13:00-17:00 Uhr, 18,70 €
Firstwald Gymnasium Kusterdingen

Yoga

Yoga

Yoga ist eine jahrtausendalte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, so dass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann. Bitte atmungsaktive Kleidung, warme Socken sowie eine Decke oder eine Matte mitbringen.

191-85300

Hanne Helber

montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 18.02.
14 Termine, 98,00 €, Altes Schulhaus
Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

191-85301

Hanne Helber

montags 19:45-21:15 Uhr, ab Mo, 18.02.
14 Termine, 98,00 €, Altes Schulhaus
Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

191-85302

Hatha-Yoga

Elke Alonso-Krist

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern sowie Körper Geist und Seele zu harmonisieren. In diesem Kurs steht die sanfte Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des gesamten Körpers im Mittelpunkt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen der Achtsamkeit und damit auf der

besseren Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls. Dieser Kurs eignet sich für ältere und ungeübte Teilnehmer/innen. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

freitags 10:00-11:15 Uhr, ab Fr, 22.02.
15 Termine, 92,50 €

Bürger- und Kulturzentrum beim Klosterhof

Aerobic

191-85307

Latino Aerobic

Laura Dudek

Latino Aerobic ist ein Trainingsprogramm mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskelgruppen in Bauch, Beine und Po begleitet von lateinamerikanischen Rhythmen. Deine Figur wird in den Bereichen gestrafft und du wirst Muskeln spüren garantiert! Nach einer Warm-Up Phase, gehen wir über zu Übungen wie Kniebeugen, Sit-Ups und vielen anderen. Natürlich kommt bei diesem schweißtreibenden Training der Spaß nicht zu kurz. Beendet wird die Stunde mit einem Stretching der beanspruchten Muskelgruppen. Lasst uns loslegen! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

dienstags 18:15-19:00 Uhr, ab Di, 19.02., 13 Termine
45,50 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Zumba®

191-85308

Zumba®

Laura Dudek

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist anders, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und wie von selbst kommt die Bewegung. Zumba® ist keine Tanzstunde und kein Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten und so kommt der Körper wie von selbst in Bewegung. Herz/Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei habt Ihr das Gefühl, als hättet Ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party gefeiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich gerne lebendig fühlt. Vergiss das Workout – mach' mit bei der Party!

donnerstags 18:30-19:30 Uhr, ab Do, 21.2., 12 Termine
74,40 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Jumping Fitness

Jumping Fitness

Stephanie Bopp

Jumping ist ein dynamisches Fitness- und Faszien-Training auf Trampolinen mit Haltestange. Durch den federnen Untergrund ist es absolut gelenk- und rückenschonend, belebt das Herzkreislaufsystem, verbessert das Gleichgewicht und die Körperkoordination. Es baut Muskeln auf, stärkt den Beckenboden und macht glücklich. Eine Mischung aus Aerobicritten, Kraftsportelementen und Übungen aus dem Faszienprogramm bringen Frau und Mann nach dem Aufwärmen ganz schön aus der Puste. Mit Musik werden bei dem Spiel mit der Schwerkraft mehr als 400 Muskeln und Faszienelemente aktiviert. Geeignet für jedes Alter! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Trinken. Beim Auf- und Abbau wird um Mithilfe gebeten.

191-85310

montags 16:45-17:45 Uhr, ab Mo, 18.02.
10 Termine, 50,70 €, August-Lämmle-Schule
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 50 €.

191-85311

montags 17:45-18:45 Uhr, ab Mo, 18.02.
10 Termine, 50,70 €, August-Lämmle-Schule
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 50 €.

191-85312

montags 16:45-17:45 Uhr, ab Mo, 20.05.
8 Termine, 40,50 €, August-Lämmle-Schule
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 40 €.

191-85313

montags 17:45-18:45 Uhr, ab Mo, 20.05.
8 Termine, 40,50 €, August-Lämmle-Schule
Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 40 €.

Weitere aktuelle Kurse unter
www.vhs-tuebingen.de