



## Unsere Themen

### Rundum Fit

ist ein innovatives Training für Ausdauer, Kraft und Koordination für das körperliche Wohlbefinden (mit und ohne Kleingeräte).

### Beweglichkeit und Entspannung

fördert die motorische Fähigkeit, die Beweglichkeit und Kraft. Verschiedene Atemtechniken, Konzentration, strukturierte Dehnübungen und progressive Muskelentspannung.

### Funktionstraining

steigert die Kraft und Flexibilität der einzelnen Muskeln und Gelenke. Es wird monatlich ein Schwerpunkt gesetzt und intensiv trainiert.

### Wirbelsäulengymnastik

ist ein gezieltes Training für die Wirbelsäule durch Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit anschließender Entspannung.

### Training mit dem Pezziball

Schonendes Training für Hüfte und Knie, geeignet als Sturzprophylaxe.

### Aqua Fitness

Sowohl Wassergymnastik als auch freies Schwimmen.

### Gelenktraining

mit gezielten Übungen zu Kraft, Mobilität und Funktionalität kann der Funktionsverlust des Gelenks und der Abbau der gelenkumgreifenden Muskulatur aufgehalten und trainiert werden.

## Gesund und Fit: Ein Preis – viele Möglichkeiten!

Werfen Sie einen Blick auf das breitgefächerte Angebot von „Gesund und Fit“ – an fünf Tagen der Woche bieten wir vormittags, nachmittags und abends ein vielfältiges Gesundheitsprogramm an verschiedenen Orten in Tübingen an.

Nutzen Sie die Angebote **für nur 100 Euro im Halbjahr** (80 Euro/Person im Familien&Partner-Preis) und stellen Sie sich Ihr ganz individuelles Bewegungsprogramm zusammen!

### Beratung und Information:

Irmhild Zwiener  
Bürozeiten: Di, 14:00-15:30 Uhr  
Tel.: 07071 5603-41  
[gesundundfit@vhs-tuebingen.de](mailto:gesundundfit@vhs-tuebingen.de)

### Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule Tübingen  
Katharinenstr. 18  
72072 Tübingen  
  
Tel.: 07071 5603-29  
[anmeldung@vhs-tuebingen.de](mailto:anmeldung@vhs-tuebingen.de)  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

## Gesund und Fit Kursübersicht



Weitere Kurse unter  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

Bildnachweis:

Titel: © Photographee.eu / Fotolia

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

**vhs**  Volkshochschule  
Tübingen e.V.

# Gesund und Fit – Wochenübersicht der Kurse

## MONTAG

18:00 – 19:00 Uhr  
**Rundum Fit**  
THP

19:00 – 20:00 Uhr  
**Rundum Fit**  
THP

20:00 – 21:00 Uhr  
**Beweglichkeit & Entspannung**  
GHP

## DIENSTAG

09:00 – 10:00 Uhr  
**Rundum Fit**  
GHP

10:00 – 11:00 Uhr  
**Rundum Fit**  
GHP

15:45 – 16:45 Uhr  
**Beweglichkeit & Entspannung**  
HHT

16:45 – 17:45 Uhr  
**Funktionstraining**  
HHT

## MITTWOCH

08:00 – 09:00 Uhr  
**Funktionstraining**  
Musikschule

09:30 – 10:30 Uhr  
**Funktionstraining**  
GHP

17:00 – 18:00 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
gymnastik**  
KTH

18:00 – 19:00 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
gymnastik**  
KTH

## DONNERSTAG

08:00 – 09:00 Uhr  
**Funktionstraining**  
HHT

09:00 – 10:00 Uhr  
**Pilates**  
HHT

10:00 – 11:00 Uhr  
**Training mit dem Pezziball**  
HHT

17:00 – 18:00 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
Gymnastik**  
Waldorfschule

**Gelenktraining:  
Schulter**  
vhs-Gebäude

18:00 – 19:00 Uhr  
**Wirbelsäulen-  
Gymnastik**  
Waldorfschule

**Gelenktraining:  
Hüfte / Knie**  
vhs-Gebäude

19:00 – 20:00 Uhr  
**Beweglichkeit & Entspannung**  
Waldorfschule

**Gelenktraining:  
Hüfte / Knie**  
vhs-Gebäude

## FREITAG

13:00 – 14:00 Uhr  
**Aqua-Fitness**  
SHK

14:00 – 15:00 Uhr  
**Aqua-Fitness**  
SHK

Die Kurse Mo–Do finden mit Irmhild Zwiener statt. Die Aqua Fitness Kurse werden geleitet von Inge Böhmelt-Breitfeld und die Kurse in der Waldorfschule von Julia Grollmuss.

**THP:** Turnhalle Philosophenweg  
**GHP:** Gymnastikhalle Philosophenweg  
**HHT:** Hermann-Hepper-Turnhalle  
**KTH:** Kleinturnhalle Hügelstr.  
**SHK:** Schwimmhalle Kirnbachschule Pfrondorf

Eine Anmeldung direkt in den Kursen ist möglich.