

192-89346

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab Do, 10.10.
15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

192-89347

Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen

Ingrid Hartlieb
Bewegungsmangel ist ein sehr bedeutsamer Risikofaktor für die Entstehung bzw. verstärkte Ausbildung einer Osteoporose. Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine täglich durchgeführte Gymnastik. Sie ist mindestens so wichtig wie eine ausreichend calciumreiche Kost.

montags 10:00-11:00 Uhr, ab Mo, 07.10.
11 Termine, 51,30 €
Altenzentrum Haus am Schulberg Pliezhausen

Im Wasser

Aquafitness

Das Wasser als Trainingspartner bietet viele Variationsmöglichkeiten, unseren Körper gesund und fit zu halten. Mit Hilfe des Wasserdrucks, des Wasserwiderstands und des Auftriebs werden Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer geschult.

192-89360

Yvonne Fuchslocher
montags 19:00-19:45 Uhr, ab Mo, 07.10.
12 Termine, 42,00 € + 19,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

192-89361

Yvonne Fuchslocher
donnerstags 19:00-19:45 Uhr, ab Do, 10.10.
12 Termine, 42,00 € + 19,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle
Achtung: kein Kurs am 7.11.19

192-89362

Aquagymnastik

Yvonne Fuchslocher
Ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst, das Herz-Kreislauf-System stärkt, sowie die Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert.

mittwochs 14:30-15:15 Uhr, ab Mi, 09.10.
12 Termine, 42,00 € + 19,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Im Wasser für Kinder

192-89371

Anfänger Schwimmkurs ab 5 Jahren

Frauke Kruse
Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens.

montags 16:00-16:45 Uhr, ab Mo, 30.09.
14 Termine, 78,40 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Fortgeschrittener Schwimmkurs

Frauke Kruse
Die Technik des Brustschwimmens wird gefestigt und verbessert. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des „Seepferdchens“. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Kinder, die bereits das Seepferdchen erworben haben.

192-89372

montags 16:45-17:30 Uhr, ab Mo, 30.09.
14 Termine, 78,40 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

192-89373

montags 17:30-18:15 Uhr, ab Mo, 30.09.
14 Termine, 78,40 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Sprachen

192-89409

Englisch A1.1

Alina Cotoi-Kloss
Sie wollen Englisch ganz von vorn lernen? In diesem Kurs erarbeiten wir Aussprache, Wortschatz und Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit im Englischen bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

montags 17:00-18:30 Uhr, ab Mo, 30.09.
15 Termine, 99,00 €
Otwin Brucker Schulzentrum, 4.3

192-89410

Englisch B1

Alina Cotoi-Kloss
This class will give you the opportunity to refresh your conversational English vocabulary and to brush up your speaking and listening skills. Anhand von Texten, Spielen und Hörübungen vertiefen und erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse. Material wird im Kurs bekannt gegeben.

montags 18:30-20:00 Uhr, ab Mo, 30.09.
15 Termine, 99,00 €
Otwin Brucker Schulzentrum, 4.3

192-89420

Italienisch-Conversazione, grammatica e risate

für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen

Angelika Kolatschek
Capisco, ma non riesco a parlare. Gilt das auch für Sie? Möchten Sie Ihre guten, u. U. vergrabenen Italienischkenntnisse auffrischen und erweitern? Vorkenntnisse von ca. 2 Bänden eines vhs-Lehrwerkes sind wünschenswert. In unserer sympathischen Gruppe, in der auch viel gelacht wird, kommen u. a. Spiele und Konversation nicht zu kurz. Un caro benvenuto!

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab Di, 01.10.
12 Termine, 79,20 €,
Dorfgemeinschaftshaus Walddorfhäslach
Achtung: kein Kurs im November

192-89440

Spanisch A1

Angela Madaus
Bienvenidos a todos, sobre todo para aficionados. Teilnehmer mit Anfangskenntnissen können problemlos einsteigen. Die Texte stellen knapp gefasste Alltagssituationen dar, landeskundliche Informationen sind eingestreut. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Unterhaltung. Das Niveau ist A 1, Ziel am Semesterende: Niveau 2. Lehrbuch: Hablamos A1 Langenscheidt ISBN 978-3-468-48232-8

montags 18:00-19:30 Uhr, ab Mo, 14.10.
10 Termine, 66,00 €
Otwin Brucker Schulzentrum, 2.2

Ernährung

192-89501

Fleisch und Fisch – schmoren, backen, braten, sieden

Christoph Brandner
Altbewährte Methoden, bekannte Zutaten, neue Impulse für eine raffinierte, leckere Küche. Ein Kurs für Neulinge und Erfahrene. Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Do, 17.10., 18:00-22:00 Uhr, 21,90 €
Otwin Brucker Schulzentrum, Küche
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben. Lebensmittelkosten von ca. 19,00 € werden im Kurs erhoben.

192-89502

Herbstliche Quiches und Aufläufe

Christoph Brandner
Quiches und Aufläufe bieten unzählige Variationsmöglichkeiten und schmecken einfach köstlich – ob mit Fleisch oder knackigem Gemüse, ob pikant oder süß. Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Do, 14.11., 18:00-22:00 Uhr, 21,90 €
Otwin Brucker Schulzentrum, Küche
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben. Lebensmittelkosten von ca. 17,00 € werden im Kurs erhoben.

192-89503

Weg vom Fastfood hin zur feinen Burgerküche

Christoph Brandner
Hamburger und Cheeseburger waren einmal – wir kreieren leckere Burger mit auserlesenen Zutaten und eigens hergestellten Buns. Bei Abmeldung später als drei Werkstage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden.

Do, 23.01., 18:00-22:00 Uhr, 21,90 €
Otwin Brucker Schulzentrum, Küche
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränke und Behälter für Kostproben. Lebensmittelkosten von ca. 15,00 € werden im Kurs erhoben.

Leitung:

Petra Buck
Gemeinschaftsschule
Pliezhausen
Friedrichstr. 50
72124 Pliezhausen
pliezhausen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de



Volkshochschule in Pliezhausen



Herbst / Winter 2019 / 20
www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule
Tübingen

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

Malen

192-89200

Menschen zeichnen und malen

Marina Grau

Wir zeichnen nach Modell und verwenden verschiedene Kunsttechniken und Materialien wie Bleistift, Kohle, Rötel bis zur Pinselzeichnung. Am ersten Abend lernen wir Hauptelemente, Proportionen und Haltung des menschlichen Körpers kennen und üben mit Hilfe der Zeichenpuppe. An den weiteren Abenden wird nach Modell auf Din A3 Block gezeichnet, Feldstaffelei dabei erwünscht. Am letzten Abend malen wir ein Bild (Aquarell, Acryl). Als Vorlage sind die vorherigen figurativen Skizzen. Modellkosten von ca. 9,00€ pro Teilnehmer/innen werden im Kurs bezahlt.

montags 18:30-20:30 Uhr, ab Mo, 30.09.

4 Termine, 48,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, U 2.15

Aquarellmalerei

Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stilleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei lernen Sie die verschiedenen Aquarelltechniken kennen. Die Teilnehmer werden dabei ermutigt, ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen. Materialliste wird vor Kursbeginn zugeschickt.

192-89201

Landschaft I

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 09.10.

6 Termine, 90,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

192-89202

Landschaft II

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab Mi, 08.01.

6 Termine, 90,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

Aquarellmalerei, Landschaft

Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen „Landschaften“. Dabei lernen Sie die verschiedenen Aquarelltechniken kennen. Die Teilnehmer werden dabei ermutigt,

ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen. Materialliste wird vor Kursbeginn zugeschickt.

192-89203

Landschaft I

samstags 9:30-14:30 Uhr, ab Sa, 09.11., 3 Termine 90,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

192-89204

Landschaft II

samstags 9:30-14:30 Uhr, ab Sa, 18.01., 3 Termine 90,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

Kreatives

192-89210

Patchwork und Quilten

Columns Quilt

Marianne Rössle

Dieser Entwurf besteht aus Sternen, die zu großen Streifen aneinander genäht werden und bietet viel Platz zum Handquilten. Verschiedene Formate und Gestaltungsmöglichkeiten stehen zur Auswahl. Jede Kursteilnehmerin näht mit der Nähmaschine ihr Quilttop mit individuell ausgesuchten Stoffen nach genauer Anleitung. Die Stoffe für einen Quilt kosten ca. 250 Euro und können vor Beginn des Kurses mit Hilfe der Beratung der Kursleiterin im Patchwork-Laden erworben werden.

Dieser Kurs ist nicht für Nähanfänger/innen geeignet.

montags, 19:00-21:30 Uhr

30.09., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 66,70 €

Otwin Brucker Schulzentrum, U 2.16 TW-Raum

Yoga und Qi Gong

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr

Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung sowie Socken bitte zu den Kursen mitbringen.

192-89300

Susanne Stoppel

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab Do, 10.10.

13 Termine, 91,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, 5.10 im Turm, Musiksaal

192-89301

Susanne Stoppel

donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab Do, 10.10.

13 Termine, 91,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, 5.10 im Turm, Musiksaal

Qi Gong – chinesische Heilgymnastik

Atem holen – Entspannen – Sich rundum wohl fühlen. Die chinesische Heilgymnastik löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

192-89308

Siglinde Klein

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab Do, 10.10.

12 Termine, 56,00 €

Bürgersaal Dörnach

192-89309

Siglinde Klein

donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 10.10.

12 Termine, 56,00 €

Bürgersaal Dörnach

Bewegung

192-89311

Pilates

Julia Engel

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouses“. Die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden ganz gezielt angesprochen. Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab Mo, 30.09.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

192-89322

Ausgleichsgymnastik für Männer

Dr. Peter Franke

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauer-schulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauftätigkeit und den Muskelstoffwechsel, Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel werden herabgesetzt, Psyche und Lebensziel positiv beeinflusst. Neben dem konditionellen Training werden Übungen zur Beweglichkeit und zur allgemeinen Kräftigung durchgeführt.

donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab Do, 10.10.

16 Termine, 56,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

192-89323

Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness

Angelika Kolatschek

Sind Sie kein Morgenmuffel? Dann können Sie Ihren Körper bereits morgens auf Vordermann bringen. Auf Sie wartet ein abwechslungsreiches Programm, bestehend aus Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur. Und dies alles in einer sympathischen Gruppe, in der es auch spaßig zugeht.

freitags 08:30-09:30 Uhr, ab Fr, 11.10.

11 Termine, kein Kurs im November, 46,70 €, Gemeindehalle Walddorfhäslach

192-89324

Rhythmische Gymnastik

Christina Neumann

Bewegung mit Musik – das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers. Bitte Isomatte mitbringen.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab Do, 10.10.

15 Termine, 86,00 €, Bürgersaal Dörnach

192-89325

Funktionelle Gymnastik

Julia Engel

Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Schrittkombinationen machen wir gezielte Kräftigungsübungen für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Mit anschließendem Stretching und kurzer Entspannung beenden wir die Stunde. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab Mo, 30.09.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

192-89326

Bodyfitness

Daniela Gehr

Mit Spaß und Bewegung erreichen Sie Ihren optimalen Fitnesszustand. Mit Aerobic- und Body-Art-Elementen sowie abwechslungsreichen Fitnessübungen fördern Sie Ihre Konzentration, Ausdauer und Gesundheit. Koordinations-, Balance-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen verhelfen Ihnen zu einer besseren Haltung und mehr körperlichem Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Getränk und Isomatte.

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab Di, 01.10.

12 Termine, 56,00 €, Turnhalle Gniebel

Wirbelsäulengymnastik

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir unsere Beweglichkeit erhalten und verbessern, durch Kräftigungs- und Dehnübungen muskulärer Disbalance entgegenwirken und uns mit Spaß immer wieder „rückengerechtes“ Verhalten auch im Alltag klarmachen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

192-89340

Angelika Singer

dienstags 09:00-10:00 Uhr, ab Di, 01.10.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

192-89341

Angelika Singer

dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab Di, 01.10.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

192-89342

Inge Hellmich

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab Mi, 02.10.

15 Termine, 70,00 €, Turnhalle Gniebel

192-89343

Angelika Singer

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab Do, 10.10.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

192-89344

Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen

Angelika Singer

Angesprochen sind Menschen, die an vielen Gelenken Beschwerden feststellen müssen, Verschleißerscheinung und mangelnde Muskelkraft, die die veränderten Gelenke nicht mehr stabilisieren und führen können. Bei Arthrose, Osteoporose, Rheuma und Gicht sollen die sanften gezielten Übungen Erleichterung bringen. Das Ziel ist, Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten, zu dehnen und zu kräftigen bei möglichst aufrechter Haltung.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab Do, 10.10.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Wirbelsäulengymnastik

Angelika Singer

Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die Schwächen verbessern. Insbesondere wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Bitte Jogginganzug und Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

192-89345

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab Do, 10.10.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen