



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 die gesamte Muskulatur und Mobilisierung des ganzen Körpers.

Gelenktraining

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

Aqua Fitness

Sowohl Wassergymnastik als auch freies Schwimmen.

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



Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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

Gesund und Fit Kursübersicht



Weitere Kurse unter
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
Funktionstraining
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

FREITAG

13:00 – 14:00 Uhr
Aqua-Fitness
SHK

14:00 – 15:00 Uhr
Aqua-Fitness
SHK

Kursleitungen:

Mo: Frau Assunta Balestrieri
Di–Do: Irmhild Zwiener
Fr: Inge Böhmelt-Breitfeld

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.