

Beratung und Information:

Fachbereichsleitung Gesundheit
Karen Trumpp
Tel.: 07071 5603-38
gesundheit@vhs-tuebingen.de
Zimmer 227



Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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

Gesundheitskurse in Tübingen



Bildnachweis:

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

Aktuelle Kurse unter
www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen e.V.

Halten Sie sich gesund!

Gesundheit kann von jedem selbst aktiv erhalten und verbessert werden. Mit dem Motto „Lernen, was mir gut tut“, sind Sie bei uns bestens aufgehoben. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Sie dabei zu unterstützen, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Wir möchten Ihnen helfen, Beweglichkeit, Vitalität und Kraft zu gewinnen, die innere Ruhe zu finden und Entspannungstechniken zu erlernen, um Stress abzubauen. Kurz gesagt: Sie erhalten in unseren Bildungsangeboten im Bereich Gesundheit Informationen und Tipps, was zu einem gesunden Lebensstil gehört und wie sich diese Möglichkeiten einfach in Ihren Alltag integrieren lassen.

Halten Sie sich gesund!

In diesen Kursen können Sie gleich praktische Erfahrungen sammeln, was Ihnen guttut:

Pilates	Yoga und Meditation	Zumba®
Rückengymnastik		Nordic Walking
Aquakurse		Massagekurse
Qi Gong		Zirkeltraining
Vorträge		Core Training
		Kampfkunst
		Bauch-Beine-Po

Und viele andere Kurse...



Das bieten wir:

- qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter
- erwachsenengerechte Methoden, nachhaltige Erfolge
- zielgruppengerechte und aktuelle Kursinhalte
- Kurse zum Erlernen neuer Techniken, Übungskurse, Workshops
- angenehme Gruppen
- gutes Preis-Leistungsverhältnis
- Individuelle Beratung (online, persönlich, telefonisch)