

## Bei Entspannungskursen

### Bitte mitbringen:

Decke, warme Socken, evtl. kleines (Meditations-) Kissen, bequeme und lockere Kleidung tragen.

## Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen werden wir die wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers entsprechend kräftigen und dehnen. So wollen wir die muskuläre Disbalance wieder ausgleichen. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch oder Decke.

### 201-80340

Beate Aderbauer

**montags 17:00-18:00 Uhr, ab 17.02.**

**12 Termine, 56,00 €**

**Turnhalle Poltringen**

### 201-80341

Beate Aderbauer

**mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab 19.02.**

**12 Termine, 56,00 €**

**Turnhalle Poltringen**

## Selbstverteidigung

Der Selbstverteidigungskurs für Frauen ist für Teilnehmerinnen jeglichen Alters geeignet. Es sind keine körperliche oder konditionelle Voraussetzungen erforderlich. Der Kurs zeigt, wie Frau sich durch einfach und effektive Techniken zur Wehr setzen und auch körperlich überlegene Angreifer abwehren kann. Diese Techniken werden geübt, damit sie auch unter Stress ausgeführt werden können. Durch die Gewissheit, dass man sich verteidigen kann, wird auch das Selbstbewusstsein gesteigert, dadurch ist man nicht mehr in der Opferrolle. Das Ziel des Kurses ist es, die Schwachstellen des Gegners zu kennen, diese auszunutzen und sich selbst aus der Gefahr zu bringen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung und bei Bedarf rutschfeste Socken (wir trainieren ohne Schuhe) sowie etwas zu trinken

### 201-80345

für Frauen

Sandra Hanselmann, Heinz Gräther

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 05.03.**

**10 Termine, 82,00 €**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch,  
Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen**

### 201-80346

für Frauen

Sandra Hanselmann, Heinz Gräther

**donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 18.06.**

**6 Termine, 49,20 €**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch,  
Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen**

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Es sind keine körperlichen oder konditionellen Voraussetzungen erforderlich.

Der Kurs zeigt wie man sich mit einfachen Techniken zur Wehr setzen und auch körperlich überlegene Angreifer abwehren kann. Diese Techniken werden spielerisch geübt damit sie auch unter Stress ausgeführt werden können. Durch die Gewissheit dass man sich verteidigen kann wird auch das Selbstbewusstsein gesteigert, dadurch ist man nicht mehr in der Opferrolle. Das Ziel des Kurses ist es die Schwachstellen des Gegners zu kennen, diese auszunutzen und sich selbst aus der Gefahr zu bringen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung und bei Bedarf rutschfeste Socken (wir trainieren ohne Schuhe) sowie etwas zu trinken.

### 201-80347

für Kinder und Jugendliche von 8-16 Jahren

Sandra Hanselmann, Heinz Gräther

**donnerstags 17:00-18:15 Uhr, ab 05.03.**

**10 Termine, 68,40 €**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch,  
Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen**

Das gesamte Programmheft der Volkshochschule Tübingen liegt im Rathaus und in den Banken aus.

### 201-80348

für Kinder und Jugendliche von 8-16 Jahren

Sandra Hanselmann, Heinz Gräther

**donnerstags 17:00-18:15 Uhr, ab 18.06.**

**6 Termine, 41,00 €**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch,  
Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen**



## Natur

### 201-80701

## Wildpflanzenführung im Frühjahr

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen im Frühjahr und ihre Verwendung in der Küche und als Tee, Pflegeprodukte usw. lernen Sie bei dieser Führung kennen. Überall sprießt es jetzt und junge Wildpflanzen sind besonders zart und gehaltvoll und warten darauf, gesammelt und bearbeitet zu werden.

**So, 03.05., 17:00-19:30 Uhr**

**14,00 €**

**Bahnhof Entringen**

## Leitung:

Anja Schäberle

Paulinenstraße 12/1

72119 Ammerbuch

Tel.: 0172 6200644

ammerbuch@vhs-tuebingen.de



## Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

# Volkshochschule in Ammerbuch



**Frühjahr / Sommer 2020**

www.vhs-tuebingen.de

**vhs** Volkshochschule  
Tübingen e.V.

Bildnachweis:

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

## Vortrag

### 201-80001

#### Informationsabend über Hospizarbeit

Diese Veranstaltung informiert über das Einführungsseminar in die Hospizarbeit.

Der Hospiz- und Besuchsdienst Ammerbuch bietet ab September 2020 ein Einführungsseminar in die Hospizarbeit an. Dieses richtet sich an Männer und Frauen, die sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen und eingehender beschäftigen und/oder sich in der Hospizarbeit engagieren möchten.

Referentinnen: Kerstin Reese und Antje Fischer, Leitung und Koordination Hospizdienst Herrenberg

Anmeldung: Direkt beim Hospizdienst Herrenberg (siehe nachstehende Kontaktdaten).

Für weitere Informationen steht Ihnen der Ökumenische Hospizdienst, Mozartstr. 12 unter Tel: 07032-206 1155 oder hospiz@evdiak.de gerne zur Verfügung.

**Mo, 29.06., 19:30-21:00 Uhr**

**ohne Gebühr**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch**

**Raum wird vor Ort bekannt gegeben.**

### 201-80705

#### Einfach Entgiften

##### Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele

Claudia Schmelz

Beim Entgiften leiten wir Giftstoffe aus, die sich im Laufe der Zeit im Organismus angesammelt haben. Unser Körper verfügt über Selbstheilungskräfte und kann sich von Schadstoffen befreien. Nehmen wir aber mehr Gifte zu uns, als wir ausscheiden können, werden diese im Körper eingelagert. Dieses Zuviel macht uns müde, raubt uns Energie, schränkt Organfunktionen ein und kann zu Nährstoffmangel, Entzündungen und Erkrankungen führen. Warum lagert der Körper Gifte ein, die er nicht braucht? Welche Probleme können daraus entstehen? Diesen Fragen gehen wir im Vortrag nach, aber vor allem interessieren uns einfach und kostengünstige Möglichkeiten, wie wir diese schädigenden Stoffe wieder loswerden. Ein Vortrag mit praktischen Tipps für eine selbstbestimmte Gesundheitsfürsorge und für einen Weg, bestehenden Erkrankungen zu lindern.

**Mi, 04.03., 19:00-21:30 Uhr**

**5,00 €, Abendkasse**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch**

**Raum wird vor Ort bekannt gegeben.**



## Im Garten

### 201-80011

#### Richtiger Schnitt der Ziergehölze

Ralf Reuschling

Ein Kurs für alle Ziergarten Besitzer. Es wird gezeigt, dass die Varianten, wie man Pflanzen richtig schneidet, von deren Wuchseigenschaften abhängig ist.

Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

**Samstag, 18. Juli, 14:00-16:00 Uhr**

**Gebühr: 5,00 € (im Kurs zu bezahlen)**

**Treffpunkt: Kindergarten Rossbergstraße,**

**Rossbergstraße 8 in Ammerbuch-Altingen**

### 201-80012

#### Das Schneiden der Rosen

Ralf Reuschling

In diesem Kurs wird der richtige Schnitt, je nach Wuchseigenschaft, von Beet, Stamm-, Strauch und Edelrose gezeigt. Außerdem gibt es Tipps zur Pflanzung, Pflege, Standort und Pflanzenschutz.

Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

**Samstag, 7. März, 14:00-16:00 Uhr**

**Gebühr: 5,00 € (im Kurs zu bezahlen)**

**Treffpunkt: Entringer Straße (beim Brunnen) in**

**Ammerbuch-Pfäffingen**

## Gesundheit

### Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die – bei mäßiger Belastung – ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Gesamtkörpermuskulatur lockern, dehnen und kräftigen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit sowie eine gute Körperhaltung tun wollen. Das ganzheitliche Training wirkt einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Kleine Übungen helfen, Verspannungen zu vermeiden. Gymnastische Übungen sollen die Haltungsfehler oder Körperschäden beheben, die durch einseitige berufliche Inanspruchnahme oder Lebensweise entstanden sind. Sie lernen einfache, auch zu Hause wiederholbare Bewegungsformen. Die positiven Wirkungen der Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik, wie die Verbesserung der Haltung und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, kommen besonders bei regelmäßigem Üben und Trainieren zum Tragen. Die Kurse sind besonders geeignet für ältere Menschen oder jüngere Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen.

### 201-80320

#### Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

**montags 08:00-09:00 Uhr, ab 02.03.**

**15 Termine, 70,00 €**

**Turnhalle Pfäffingen**

### 201-80321

#### Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

**montags 09:00-10:00 Uhr, ab 02.03.**

**15 Termine, 70,00 €**

**Turnhalle Pfäffingen**

### 201-80322

#### Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

Gerda Fähmann

Der Kurs ist besonders geeignet für Männer und Frauen jenseits der Lebensmitte oder solche Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen. Die Ausgleichsgymnastik richtet sich an alle, die – bei mäßiger Belastung – ihren Kreislauf in Schwung bringen, ihre Gesamtkörpermuskulatur lockern, dehnen und kräfti-

gen und etwas für ihre allgemeine Beweglichkeit sowie eine gute Körperhaltung tun wollen. Das ganzheitliche Training wirkt einseitigen Belastungen des Alltags entgegen. Kleine Übungen helfen, Verspannungen zu vermeiden: gymnastische Übungen, die Haltungsfehler oder Körperschäden, die durch einseitige berufliche Inanspruchnahme oder Lebensweise entstanden sind, beheben sollen. Sie lernen einfache, auch zu Hause wiederholbare Bewegungsformen. Die positiven Wirkungen der Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik, wie die Verbesserung der Haltung und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden kommen besonders bei regelmäßigem Üben und Trainieren zum Tragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Matte

**dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 18.02.**

**14 Termine, 65,30 €**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch,**

**Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen**

### Ausgleichs- und Rückengymnastik

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Durch spezifische Bewegungsprogramme können Sie diesen Defiziten entgegensteuern. Vielseitiges Kräftigungstraining der Muskulatur. Für die Stabilität der Wirbelsäule werden die tiefen, nicht sichtbaren Rückenmuskeln mittrainiert. Individuelle Problemzonen der Figur werden in Angriff genommen. Gute Haltung, gesunder Rücken, straffe Bauch-, Po, und Beinmuskulatur sind das Ziel.

### 201-80325

Christa Sambeth-Baetzner

**montags 10:30-11:30 Uhr, ab 17.02.**

**18 Termine, 84,10 €**

**Kelter Entringen**

### 201-80326

Christa Sambeth-Baetzner

**mittwochs 17:30-18:30 Uhr, ab 19.02.**

**18 Termine, 84,10 €**

**Jugendraum Altingen**

**Weitere aktuelle Kurse**

**finden Sie unter [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)**

### 201-80330

#### Rückenkraft und Körperhaltung

Hannelore Schreiber

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

**montags 18:15-19:15 Uhr, ab 02.03.**

**15 Termine, 70,00 €**

**Turnhalle Pfäffingen**

