

Achtung: kein Kurs am 6.05.20  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Wasser.  
**mittwochs 20:00-21:00 Uhr, ab 19.02.**  
**15 Termine, 100,00 €**  
**Festhalle Dettenhausen**

## Für Kinder

### 201-82360 Leichtathletik, Spiel und Spaß

für Kinder von 6-10 Jahren

Andrea Johann  
Auf spielerische und erlebnisreiche Art werden die leichtathletischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen und Springen erlernt. Abwechslungsreich aufgebaute Großgeräte und verschiedene Kleingeräte trainieren die Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer auf vielseitige Art.  
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe  
**mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab 04.03.**  
**14 Termine, 72,80 €**  
**Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen**

### Erlebnisturnen

Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und dabei werden grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt.

### 201-82361 für Kinder von 4-6 Jahren

Andrea Johann  
**freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 06.03.**  
**10 Termine, 52,00 €**  
**Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen**  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe  
Achtung: kein Kurs am 13., und 20.03.20

**201-82363**  
für Kinder von 5-6 Jahren  
Andrea Johann  
**mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab 04.03.**  
**14 Termine, 72,80 €**  
**Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen**  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, -schuhe, Schläppchen

**Eltern-Kind-Turnen**  
Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und dabei grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt.  
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Schläppchen für Eltern und Kind, Sportkleidung für das Kind

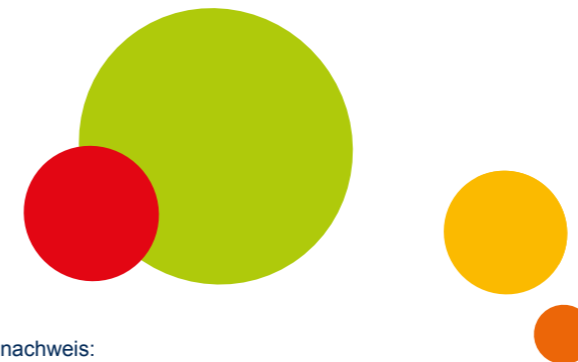
**201-82364**  
für Kinder von 3 1/2-4 1/2 Jahren  
Andrea Johann  
**freitags 15:00-16:00 Uhr, ab 06.03.**  
**10 Termine, 52,00 €**  
**Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen**  
Achtung: kein Kurs am 13., und 20.03.20

**201-82365**  
für Kinder von 2 1/2-3 1/2 Jahren  
Andrea Johann  
**freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 06.03.**  
**10 Termine, 52,00 €**  
**Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen**  
Achtung: kein Kurs am 13., und 20.03.20

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

**Auskunft und Anmeldung:**  
Volkshochschule Tübingen  
Katharinenstr. 18  
72072 Tübingen  
Tel.: 07071 5603-29  
dettenhausen@vhs-tuebingen.de  
www.vhs-tuebingen.de

# Volkshochschule in Dettenhausen



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

**Frühjahr / Sommer 2020**  
[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

**vhs** Volkshochschule  
Tübingen e.V.



## Meditation

### 201-82304 Meditation

Renate Repp

Meditation ist eine schlichte, alte und wissenschaftlich bestätigte Methode. Sie wirkt ganzheitlich auf Körper und Geist. Sie fördert eine sanfte und nachhaltige Veränderung von innen, die positiv auf das Wohlbefinden wirkt. Mehr Entspannung, Ausgeglichenheit, Konzentration, Selbstakzeptanz und Lebensfreude sind die Folge.

Als Anfänger/in steht man jedoch vor ein paar Fragen: Wie kann ich das Meditieren lernen? Wie fange ich am besten an? Welche Haltung soll ich einnehmen? Auf was muss ich achten und woran merke ich, dass ich es richtig mache? All das lernen Sie in diesem Kurs.

An den Abenden wird die Dauer der sitzenden Meditation für Einsteiger/innen angepasst. Es werden verschiedene Formen der Meditation praktiziert, ergänzende Übungen gemacht oder auch Hintergrundinformation gegeben. Es wird Gelegenheit geben, sich untereinander auszutauschen.

Bitte Mitbringen: bequeme (warme) Kleidung, Meditationskissen und Sitzbänke. Notizheft und Stift. Es ist auch möglich, auf Stühlen zu sitzen.

**montags 19:30-21:00 Uhr, ab 20.04.**

**5 Termine, 47,00 €**

**Haus im Park, Gymnastikraum**

Anmeldungen sind in Tübingen  
unter Tel.: 07071 5603-29 möglich

## Gesundheit

### Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch Powerhouse genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

### 201-82310

Birgit Binder

**dienstags 9:00-10:00 Uhr, ab 18.02.**

**10 Termine, 50,70 €**

**Festhalle Dettenhausen**

### 201-82311

Birgit Binder

**dienstags 8:00-9:00 Uhr, ab 18.02.**

**10 Termine, 50,70 €**

**Festhalle Dettenhausen**

### 201-82322

#### Ausgleichsgymnastik und Entspannung

Gisela Röcker

Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Koordination. Ihr allgemeines Wohlbefinden wird durch Entspannungsübungen gefördert. Mit Spaß an der Bewegung werden die Problemzonen gekräftigt und ein besseres Körpergefühl erreicht.

**mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 04.03.**

**8 Termine, 37,30 €**

**Festhalle Dettenhausen**

## Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen häufig, wenn das muskuläre Gleichgewicht nicht stimmt. Dies kommt oft durch einseitige Belastung, Bewegungsmangel oder Verletzungen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden 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.

### 201-82340

Ingrid Hartlieb

**dienstags 16:30-17:30 Uhr, ab 17.03.**

**13 Termine, 60,70 €**

**Festhalle Dettenhausen**

### 201-82341

Ingrid Hartlieb

**dienstags 17:30-18:30 Uhr, ab 17.03.**

**13 Termine, 60,70 €**

**Festhalle Dettenhausen**

### 201-82342

Ingrid Hartlieb

**dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab 17.03.**

**13 Termine, 60,70 €**

**Festhalle Dettenhausen**



## Fitness

### 201-82350

#### Fitness-Mix für Frauen

Sarah Thullner

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Musik und verschiedenen Hilfsmitteln.

Nach einer Aufwärmphase für das Herz-Kreislaufsystem folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie zusätzlich für Oberkörper und Rücken. Abgerundet werden die Kurse durch Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk.

Achtung: kein Kurs am 6.05.20

**mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab 19.02.**

**15 Termine, 70,00 €**

**Festhalle Dettenhausen**

### 201-82351

#### Zumba

Sarah Thullner

Zumba® bedeutet Spaß! Zumba® ist ein anderes Training, einfach und effektiv. Ihr hört die Musik, fühlt euch lebendig und die Bewegung kommt wie von selbst. Zumba® ist weder Tanzstunde noch Sportprogramm. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und die Musik zu genießen. Zumba® verbindet Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einfachen Schritten. Herz/ Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit werden trainiert, Stress und überflüssige Pfunde werden abgebaut und dabei fühlt ihr Euch, als ob ihr gemeinsam mit den anderen Teilnehmern eine Party feiert. Zumba® ist für jeden geeignet, der Musik mag und sich lebendig fühlen will. Vergiss das Workout – mach' mit bei der Party!

Weitere aktuelle Kurse

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