

Leitung:

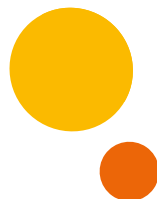
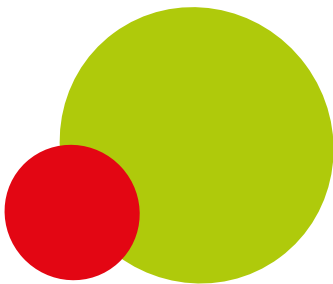
Claudia Döcker
Graf-Eberhard-Schule
Sekretariat
Kirchfeldstr. 15
72138 Kirchentellinsfurt
Tel.: 07121 900338
kirchentellinsfurt@vhs-tuebingen.de



Volkshochschule in Kirchentellinsfurt

Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen
Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de



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

Frühjahr / Sommer 2020
www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen e.V.

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

Angelika Singer

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden sind häufig bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen auszugleichen und insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Teilweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen mit einbezogen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Decke oder Isomatte mitbringen.

201-84340

montags 18:30-19:30 Uhr, ab 02.03.
15 Termine, 70,00 €, Alte Sporthalle
Kirchentellinsfurt

201-84341

montags 19:30-20:30 Uhr, ab 02.03.
15 Termine, 70,00 €, Alte Sporthalle
Kirchentellinsfurt

201-84343

Ausgleichsgymnastik

Kerstin Kley

Ziel dieses Kurses ist, die Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer zu fördern und zu trainieren. Nach einer Aufwärmphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient verschiedene Muskelgruppen und Fähigkeiten. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

mittwochs 16:30-17:30 Uhr, ab 11.03.
10 Termine, 46,70 €, Alte Sporthalle
Kirchentellinsfurt

201-84350

Line Dance

Gerlinde Merkel

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig vom Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meisten aus den Kategorien Country und Pop, aber auch Folk und

aktuelle, bekannte Hits. Außer Line Dance tanzen wir auch internationale Tänze, z. B. israelische Kreistänze, Square Dance. Alle Tänze werden immer erklärt und mit langsamen Tanzschritten begonnen. Für jede Altersgruppe geeignet. Bitte Turnschuhe mitbringen.

mittwochs 15:30-16:30 Uhr, ab 04.03.
15 Termine, 70,00 €, Alte Sporthalle
Kirchentellinsfurt

Weitere aktuelle Kurse

finden Sie unter www.vhs-tuebingen.de

Umwelt

201-84401

Weniger Plastik!

Bienenwachstücher selbst gemacht

Myriel Anselm

Bringen Sie Farbe in Ihren Kühlschrank mit selbst hergestellten Bienenwachstüchern, der wiederverwendbaren Alternative zu Frischhaltefolie! Perfekt zum Abdecken von Behältnissen, zum Einwickeln von Schulbrot, Käse und Gemüse... Aus natürlichen antibakteriell wirkenden Materialien wie Bienenwachs und verschiedenen Ölen stellen wir mit individuell ausgesuchten Stoffen Wachstücher her, die nach der Verwendung einfach gereinigt und ca. ein Jahr lang benutzt werden können. Am Ende geht jede/-r mit zumindest einem Starter-Set von vier Tüchern nach Hause. Falls vorhanden, bitte eine Zickzackschere und (gewaschene!) Stoffreste Ihrer Wahl mitbringen. Materialkosten von 8,00 € pro Starter-Set bitte im Kurs entrichten.

Mo, 16.03., 18:00-21:00 Uhr, 22,00 €
Graf-Eberhard-Schule Kirchentellinsfurt

