

201-89344 Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen

Angelika Singer
Angesprochen sind Menschen, die an vielen Gelenken Beschwerden feststellen müssen, Verschleißerscheinung und mangelnde Muskelkraft, die die veränderten Gelenke nicht mehr stabilisieren und führen können. Bei Arthrose, Osteoporose, Rheuma und Gicht sollen die sanften gezielten Übungen Erleichterung bringen. Das Ziel ist, Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten, zu dehnen und zu kräftigen bei möglichst aufrechter Haltung.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 05.03.
15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Wirbelsäulengymnastik

Angelika Singer
Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die Schwächen verbessern. Insbesondere wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Bitte Jogginganzug und Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

201-89345

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 05.03.
15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

201-89346

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 05.03.
15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Aquafitness

Yvonne Fuchslocher
Das Wasser als Trainingspartner bietet viele Variationsmöglichkeiten, unseren Körper gesund und fit zu halten. Mit Hilfe des Wasserdrucks, -widerstands, des Auftriebs werden Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer geschult.

201-89360

montags 19:00-19:45 Uhr, ab 17.02.
15 Termine, 57,00 € + 19,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

201-89361

donnerstags 19:00-19:45 Uhr, ab 20.02.
15 Termine, 57,00 € + 19,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Online-Sprachtests

finden Sie auf unserer Homepage unter Service:

www.vhs-tuebingen.de

Mit den dort angegebenen Links können Sie Ihr Sprachniveau bequem von zu Hause aus bestimmen.

201-89362

Aquagymnastik

Yvonne Fuchslocher
Ein aktives, gelenkschonendes und abwechslungsreiches Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst, das Herz-Kreislauf-System stärkt, sowie die Muskeln, Sehnen und Bänder kräftigt und mobilisiert.

mittwochs 14:30-15:15 Uhr, ab 19.02.
15 Termine, 57,00 € + 19,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Anfänger Schwimmkurs ab 5 Jahren

Frauke Kruse
Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens.

201-89371

montags 16:45-17:30 Uhr, ab 17.02.
15 Termine, 84,00 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

201-89372

montags 17:30-18:15 Uhr, ab 17.02.
15 Termine, 84,00 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

201-89373

Fortgeschrittener Schwimmkurs

Frauke Kruse
Die Technik des Brustschwimmens wird gefestigt und verbessert. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des „Seepferdchens“. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Kinder, die bereits das Seepferdchen erworben haben.

montags 16:00-16:45 Uhr, ab 17.02.
15 Termine, 84,00 € + 11,20 € Eintritte
Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Sprachen

201-89409 Englisch A1.2

Alina Cotoi-Kloss
In diesem Kurs erarbeiten wir weiter die Aussprache, den Wortschatz und die Grammatik. Wir wiederholen viel, damit Sie Sicherheit im Englischen bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

montags 17:00-18:30 Uhr, ab 02.03.
11 Termine, 110,00 €
Otwin Brucker Schulzentrum, 4.3



201-89410 Englisch B2

Alina Cotoi-Kloss
This class will give you the opportunity to refresh your conversational English vocabulary and to brush up your speaking and listening skills. Anhand von Texten, Spielen und Hörübungen vertiefen und erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse. Material wird im Kurs bekannt gegeben.

montags 18:30-20:00 Uhr, ab 02.03.
11 Termine, 79,20 €
Otwin Brucker Schulzentrum, 4.3

201-89420 Italienisch-Conversazione, grammatica e risate

Angelika Kolatschek
Capisco, ma non riesco a parlare. Gilt das auch für Sie? Möchten Sie Ihre guten, u. U. vergrabenen Italienischkenntnisse auffrischen und erweitern? Vorkenntnisse von ca. 2 Bänden eines vhs-Lehrwerkes sind wünschenswert. In unserer sympathischen Gruppe, in der auch viel gelacht wird, kommen u. a. Spiele und Konversation nicht zu kurz. Un caro benvenuto!
Achtung: kein Kurs am 16.06.20

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 18.02.
14 Termine, 100,80 €
Dorfgemeinschaftshaus Walddorfhäslach

201-89440 Spanisch Fortsetzungskurs

Angela Madaus
Der Kurs ist für Engagierte geeignet, die – wenn auch vor längerer Zeit – schon einmal die Anfangsgründe der Sprache kennengelernt haben. Das Tempo wird der Gruppe angepasst. Lernen soll stressfrei und vergnüglich sein.
Por eso, encuéntrenos!

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 02.03.
12 Termine, 86,40 €
Otwin Brucker Schulzentrum, 2.2

Leitung:

Petra Buck
Gemeinschaftsschule
Pliezhausen
Friedrichstr. 50
72124 Pliezhausen
pliezhausen@vhs-tuebingen.de

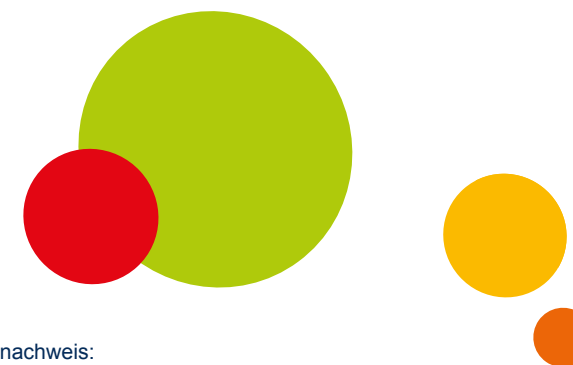


Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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

Volkshochschule in Pliezhausen



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.

Vorträge

Das Elektroauto im Alltag

Jana Höffner

Vor dem Kauf eines Elektroautos kommen viele Fragen auf: Wie kann ich das Auto aufladen, wo bekomme ich auch unterwegs und auf längeren Strecken Strom? Was beeinflusst die Reichweite und wie komme ich komfortabel über den Winter? Aber auch ganz grundlegende Fragen, wie fährt man überhaupt so ein Elektroauto? In diesem Modul geben Expert*innen mit vielen hunderttausend Kilometern Erfahrung Antworten. Diese Antworten helfen beim Kauf und beim Einsatz des Elektroautos im Alltag. Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität“ der Baden-Württemberg Stiftung.

Di, 10.03., 19:00-21:00 Uhr
ohne Gebühr,
keine Anmeldung erforderlich
Otwin Brucker Schulzentrum,
5.10 im Turm, Musiksaal



201-89450V

Gut durch die Wechseljahre

Claudia Schmelz

Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit gemischten Gefühlen entgegen. Diese Zeit verbinden sie mit körperlichen und seelischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen oder depressiven Verstimmungen. Die Wechseljahre haben aber auch ihre positiven Seiten, die als eine Bereicherung des Lebens betrachtet werden können. Wir schauen uns beide Seiten an und es gibt einfache und praktische Tipps zur Unterstützung der Beschwerden, um gut durch die Wechseljahre zu kommen. Abendkasse, keine Anmeldung erforderlich.

Di, 17.03., 19:00-20:30 Uhr
5,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, 5.10 im Turm,
Musiksaal

Kreatives

201-89200

Menschen zeichnen und malen

Marina Grau

Wir zeichnen nach Modell und verwenden verschiedene Kunsttechniken und Materialien wie Bleistift, Kohle, Rötel bis zur Pinselzeichnung.

Am ersten Abend lernen wir Hauptelemente, Proportionen und Haltung des menschlichen Körpers kennen und üben

mit Hilfe der Zeichenpuppe. An den weiteren Abenden wird nach Modell auf Din A3 Block gezeichnet, Feldstaffelei dabei erwünscht. Am letzten Abend malen wir ein Bild (Aquarell, Acryl). Als Vorlage sind die vorherigen figurativen Skizzen. Modellkosten von ca. 9,00€ pro Teilnehmer/innen werden im Kurs bezahlt.

montags 18:30-20:30 Uhr, ab 09.03., 4 Termine
48,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

201-89201

Aquarellmalerei

Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stillleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei lernen Sie die verschiedenen Aquarelltechniken kennen. Die Teilnehmer werden dabei ermutigt, ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen. Materialliste wird vor Kursbeginn zugeschickt.

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 19.02.
6 Termine, 90,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

201-89210

Patchwork und Quilten für Fortgeschrittene

Swirling Petals

Marianne Rössle

Sanfte, runde Blätter in verschiedenen Farben bestimmen das Bild des Quilts. Mehrere Formate und Gestaltungsmöglichkeiten stehen zur Auswahl. Jede Kursteilnehmerin näht mit der Nähmaschine ihr Quilttop mit individuell ausgesuchten Stoffen nach genauer Anleitung. Die Stoffe für einen Quilt kosten ca. 250 Euro und können vor Beginn des Kurses mit Hilfe der Beratung der Kursleiterin im Patchwork-Laden erworben werden. Dieser Kurs ist nicht für Nähanfänger/innen geeignet.

montags, 19:00-21:30 Uhr, 27.04., 04.05., 25.05., 15.06., 29.06., 66,70 €, Otwin Brucker Schulzentrum, U 2.16 TW-Raum

Gesundheit

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspan-

nungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags eingesetzt werden können. Rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung sowie Socken bitte zu den Kursen mitbringen.

201-89300

Susanne Stoppel

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 26.03.
10 Termine, 70,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum,
5.10 im Turm, Musiksaal

201-89301

Susanne Stoppel

donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab 26.03.
10 Termine, 70,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum,
5.10 im Turm, Musiksaal

Qi Gong – chinesische Heilgymnastik

Siglinde Klein

Atem holen – Entspannen – Sich rundum wohl fühlen. Die chinesische Heilgymnastik löst Blockaden im Körper, hilft Stress abzubauen und führt zu einer verbesserten Beweglichkeit. Mit leichten Bewegungs- und Entspannungsübungen schöpfen Sie neue Kraft für Ihren Alltag und stärken Ihren Körper. Dieser Kurs ist deshalb für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte.

201-89308

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 56,00 €, Bürgersaal Dörnach

201-89309

donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 20.02.
12 Termine, 56,00 €, Bürgersaal Dörnach



201-89311

Pilates

Julia Engel

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouses“. Die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden ganz gezielt angesprochen. Pilates-Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 17.02.

15 Termine, 70,00 €
Gemeindehalle Pliezhausen

201-89323

Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness

Angelika Kolatschek

Sind Sie kein Morgenmuffel? Dann können Sie Ihren Körper bereits morgens auf Vordermann bringen. Auf Sie wartet ein abwechslungsreiches Programm, bestehend aus Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur. Und dies alles in einer sympathischen Gruppe, in der es auch Spaßig zugeht. Achtung: kein Kurs am 19.06.19

freitags 08:30-09:30 Uhr, ab 21.02.

12 Termine, 56,10 €
Gemeindehalle Walddorfhäslach

201-89322

Ausgleichsgymnastik für Männer

Dr. Peter Franke

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauerschulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauffähigkeit und den Muskelstoffwechsel, Risikofaktoren wie Stress und Bewegungsmangel werden herabgesetzt, Psyche und Lebensziel positiv beeinflusst. Neben dem konditionellen Training werden Übungen zur Beweglichkeit und zur allgemeinen Kräftigung durchgeführt.

donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 20.02.

18 Termine, 63,00 €
Gemeindehalle Walddorfhäslach

201-89324

Rhythmische Gymnastik

Christina Neumann

Bewegung mit Musik – das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 05.03.

15 Termine, 86,00 €
Bürgersaal Dörnach

201-89325

Funktionelle Gymnastik

Julia Engel

Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Schrittkombinationen machen wir gezielte Kräftigungsübungen für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Mit anschließendem Stretching und kurzer Entspannung beenden wir die Stunde. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 17.02.

15 Termine, 70,00 €
Gemeindehalle Pliezhausen

Das gesamte Programmheft der Volkshochschule Tübingen liegt im Rathaus aus.

201-89326

Bodyfitness

Daniela Gehr

Mit Spaß und Bewegung erreichen Sie Ihren optimalen Fitnesszustand. Mit Aerobic- und Body-Art-Elementen sowie abwechslungsreichen Fitnessübungen fördern Sie Ihre Konzentration, Ausdauer und Gesundheit. Koordinations-, Balance-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen verhelfen Ihnen zu einer besseren Haltung und mehr körperlichem Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Getränk und Isomatte.

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

12 Termine, 56,00 €
Turnhalle Gniebel

Wirbelsäulengymnastik

Einseitige Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Durch gezielte Übungen mit Musik werden wir unsere Beweglichkeit erhalten und verbessern, durch Kräftigungs- und Dehnübungen muskulärer Disbalance entgegenwirken und uns mit Spaß immer wieder „rückengerechtes“ Verhalten auch im Alltag klarmachen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Isomatte mitbringen.

201-89340

Angelika Singer

dienstags 09:00-10:00 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

201-89341

Angelika Singer

dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 03.03.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

201-89342

Inge Hellmich

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 22.04.

12 Termine, 56,00 €, Turnhalle Gniebel
Kein Kurs am 25.03.20

201-89343

Angelika Singer

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 05.03.

15 Termine, 70,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen