

**212-80322**

### **Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer**

Gerda Fährmann

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 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, 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 und Sie steigern somit Ihre Gesundheitskompetenz.

Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und eigene Matte

**dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 28.09.**

**14 Termine, 76,50 €, Gemeinschaftsschule  
Ammerbuch, Multifunktionsraum**

### **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.

**212-80325**

**montags 10:30-11:30 Uhr  
ab 08.11., 11 Termine  
60,10 €, Kelter Entringen**

**212-80326**

**montags 17:30-18:30 Uhr, ab 08.11.  
11 Termine, 60,10 €, Turnhalle Altingen**  
Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

**212-80330**

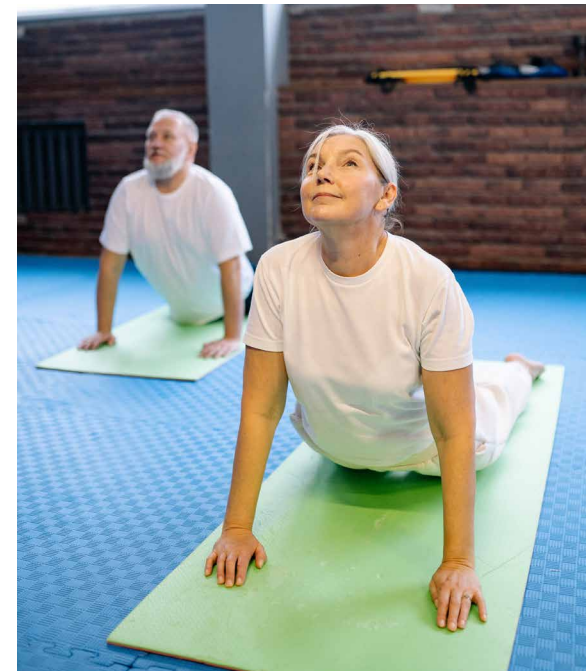
### **Rückenkraft und Körperhaltung**

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 und Sie steigern somit auch Ihre Gesundheitskompetenz. 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. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

**montags 18:15-19:15 Uhr, ab 27.09.**

**15 Termine, 81,90 €, Turnhalle Pfäffingen**



**212-80340**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und zur Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte großes Handtuch und Hallenschuhe.

**montags 17:00-18:00 Uhr**

**ab 08.11., 11 Termine**

**58,70 €, Turnhalle Poltringen**

**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**



**Herbst / Winter 2021 / 22**

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.

## Outdoor

212-80010

### Wie man Nussbäume richtig schneidet

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung  
In diesem Kurs wird der richtige Schnitt eines Nussbaumes in Theorie und Praxis gezeigt. Am Beispiel Nussbaum wird erläutert, warum folgende Sichtweisen gegen eine Baumkappung sprechen. Biologische, biologisch-mechanische, wirtschaftliche und ästhetische. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich.

**Samstag, 2.10., 14:00-16:00 Uhr**  
**5,00 €**, Spielplatz Kundensteigle (Richtung Freibad) in Ammerbuch Entringen

212-80011

### Hilfe mein Baum wird zu hoch

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung  
Herr Reuschling wird die Folgeschäden, die durch Baumkappung entstehen, erläutern. Dabei sind folgende Sichtweisen relevant: biologische, biologisch-mechanische, wirtschaftliche, ästhetische und ethische. Außerdem werden alternative Schnittmethoden (anstelle Kappung) gezeigt. Kursraum wird vor Ort bekanntgeben. Anmeldung erforderlich.

**Freitag, 15.10., 17:00-18:30 Uhr**  
**5,00 €**, Gemeinschaftsschule Ammerbuch

212-80012

### Winterschnitt an Obstgehölzen

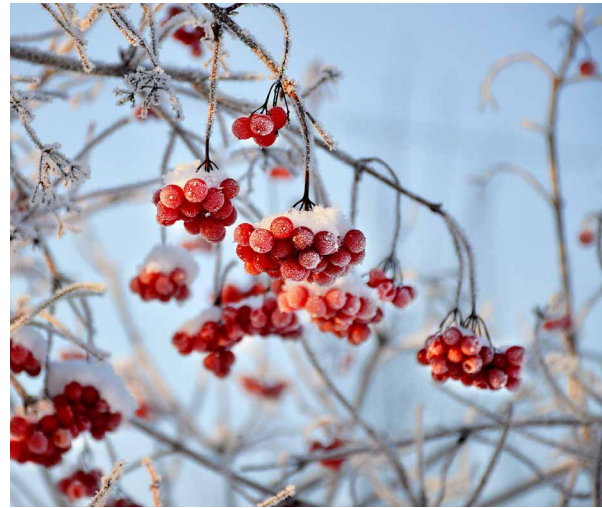
Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung  
In diesem Kurs wird der richtige Schnitt an Obstbäumen gezeigt. Dabei werden folgende Fragen beantwortet:

- Worin liegt der Unterschied zwischen Auslichtungsschnitt und Verjüngungsschnitt?
- Warum sollten besonders alte Obstbäume nicht zu stark geschnitten werden?
- Worin besteht der Unterschied zwischen Vitalität und Austriebsstärke eines Obstbaumes?

Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich.

**Samstag, 12.02., 14:00-16:00 Uhr**  
**5,00 €**, Freibad Entringen, Freibadweg 1, Ammerbuch Entringen



212-80013

### Winterschnitt an Obstgehölzen und Beerensträucher

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung  
In diesem Kurs wird der richtige Schnitt an Obstbäumen und Beerensträucher gezeigt. Es wird erläutert, dass die Varianten, wie man Pflanzen schneidet von deren Wuchseigenschaften (Akrotonie, Basitonie, Mesotonie) abhängig ist. Außerdem wird der Pflanz- und Aufbauschnitt eines Obstbaum-Hochstammes gezeigt. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung ist erforderlich.

**Samstag, 5.03., 14:00-16:00 Uhr**  
**5,00 €**, Kindergarten Breitenholz, Märzenstr. 12, Ammerbuch-Breitenholz

212-80015

### Wildpflanzen im Herbst

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen in Hecken und Wiesen. Lernen Sie die Schätze der Natur bei einem Wildpflanzen Spaziergang kennen. Sie erfahren vieles über die Verwendung der Wildpflanzen in der Küche als Tee, als Heilpflanze usw.. Ein Pflanzenscript kann für 3,00€ erworben werden. Anmeldung erforderlich. Anmeldung erforderlich.

**Sonntag, 10.10., 15:00-17:30 Uhr**  
**16,70 €**, Treffpunkt: Bahnhof Entringen

## Kampfkunst und Selbstverteidigung

### Selbstverteidigung – Selbstbehauptung

Selbstverteidigung besteht aus einfachen Abläufen, die auch unter hohem Stress abrufbar sind. Im Kurs lernen Sie u. a. effektive Schläge und Tritte, Abwehr von Schlägen, Würge- und Messerangriffen und das richtige Fallen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und erfordert keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.

212-80200

NEU!

Anja Wulle

**donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab 07.10., 5 Termine**  
**48,00 €**, Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Multifunktionsraum

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk. Materialkosten von 8,00 € sind im Kurs zu bezahlen.

212-80201

NEU!

Anja Wulle

**donnerstags 18:45-20:15 Uhr, ab 18.11., 5 Termine**  
**48,00 €**, Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Multifunktionsraum

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk. Materialkosten von 8,00 € sind im Kurs zu bezahlen.



## Das gesamte Programmheft

der Volkshochschule Tübingen liegt im Rathaus und in den Banken aus. Online finden Sie es unter [www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)

### Selbstverteidigung – Selbstbehauptung Workshop

Besonders für Jugendliche ist es sehr wichtig NEIN zu sagen! In diesem Workshop wird Kindern / Jugendlichen gezeigt, was sie tun können, wenn größere Kinder oder Erwachsene ihnen ein schlechtes Gefühl machen oder wenn sie glauben, dass gerade keiner helfen kann. Sie machen im Workshop die Erfahrung, dass sie in der Lage sind, sich gegenüber Gleichstarken zu behaupten oder gegenüber Stärkeren für Ihre Sicherheit zu sorgen. Auch wird vermittelt, welchen Einfluss die Körpersprache auf das Verhalten des Gegenübers hat. Ebenso lernen sie, mit welchen Alltagsgegenständen sie sich verteidigen können.

212-80202

NEU!

für Jugendliche von 11-14 Jahren

Anja Wulle

**Sa, 13.11., 09:30-13:30 Uhr, 29,30 €**  
**Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Multifunktionsraum**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, Getränk, Kleinigkeit zu essen, Alltagsgegenstand wie Rucksack, Schirm etc.

212-80203

NEU!

für Kinder von 6-10 Jahren

Anja Wulle

**Sa, 16.10., 09:30-13:30 Uhr, 29,30 €**  
**Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Multifunktionsraum**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, Getränk, Kleinigkeit zu essen, Alltagsgegenstand wie Rucksack, Schirm etc.

Zur Begrüßungsrunde bitten wir die Eltern der Kinder kurz dazu.

## 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 und Sie steigern Ihre Gesundheitskompetenz. Die Kurse sind besonders geeignet für ältere Menschen oder jüngere Teilnehmer/innen, die sich nicht zu stark belasten wollen.

212-80320

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

**montags 08:00-09:00 Uhr, ab 27.09.**  
**16 Termine, 87,50 €**, Turnhalle Pfäffingen  
Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

212-80321

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

**montags 09:00-10:00 Uhr, ab 27.09.**  
**16 Termine, 87,50 €**, Turnhalle Pfäffingen  
Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

## Online-Kurse & -Vorträge

aus allen Fachbereichen finden Sie unter:  
[www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote](http://www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote)