

212-82362

für Kinder von 5-6 Jahren

Andrea Johann

mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab 29.09.

15 Termine, 110,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Schlappchen. Achtung kein Kurs am 22.12.21



Das gesamte Programmheft

der Volkshochschule Tübingen liegt im Rathaus und in den Banken aus. Online finden Sie es unter www.vhs-tuebingen.de

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, Schlappchen für Eltern und Kind, Sportkleidung für das Kind

212-82364

für Kinder von 3 1/2-4 1/2 Jahren

Andrea Johann

freitags 15:00-16:00 Uhr, ab 01.10.

15 Termine, 110,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

212-82365

für Kinder von 2 1/2-3 1/2 Jahren

Andrea Johann

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 01.10.

15 Termine, 110,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

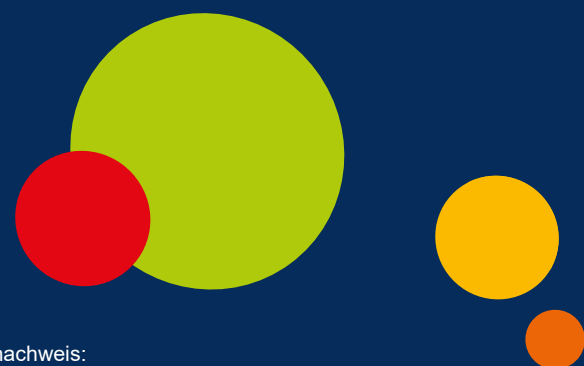
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

dettenhausen@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Dettenhausen



Herbst / Winter 2021 / 22

www.vhs-tuebingen.de

Bildnachweis:

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

Gesundheit

212-82310

Pilates

Bitte umgezogen zum Kurs kommen und eigene Gymnastikmatte mitbringen.

dienstags 9:00-10:00 Uhr, ab 12.10.

10 Termine, 54,70 €, Festhalle Dettenhausen

212-82322

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. Bitte umgezogen zum Kurs kommen und eigene Gymnastikmatte mitbringen.

mittwochs 18:00-19:00 Uhr, ab 06.10.

8 Termine, 43,70 €, Festhalle Dettenhausen



Wirbelsäulengymnastik

Ingrid Hartlieb

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

212-82340

dienstags 16:25-17:25 Uhr, ab 28.09.

15 Termine, 82,00 €, Festhalle Dettenhausen

212-82341

dienstags 17:35-18:35 Uhr, ab 28.09.

15 Termine, 82,00 €, Festhalle Dettenhausen

212-82342

dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab 28.09.

15 Termine, 82,00 €, Festhalle Dettenhausen

Online-Kurse & -Vorträge

aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote



Fitness und Bewegung

212-82350

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 umgezogen zum Kurs kommen und Handtuch, saubere Turnschuhe, Getränk und eigene Gymnastikmatte mitbringen.

mittwochs 19:00-20:00 Uhr, ab 20.10.

9 Termine, 49,20 €, Festhalle Dettenhausen

Für Kinder

212-82360

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. Achtung: kein Kurs am 22.12.21

mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab 29.09.

15 Termine, 110,00 €

Sporthalle Schönbuschschule 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. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe.

212-82361

für Kinder von 4-6 Jahren

Andrea Johann

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 01.10.

15 Termine, 110,00 €

Sporthalle Schönbuschschule Dettenhausen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe