

212-89344

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. Bitte umgezogen kommen und Gymnastikmatte mitbringen.

donnerstags 10:00-11:00 Uhr, ab 30.09.

15 Termine, 82,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die Schwächen verbessern. Insbesondere wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Bitte umgezogen kommen und Gymnastikmatte mitbringen.

212-89345

Angelika Singer

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 30.09.

15 Termine, 82,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

212-89346

Angelika Singer

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 30.09.

15 Termine, 82,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen



Rund ums Wasser

Aquafitness

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

212-89360

Yvonne Fuchslocher

montags 19:00-19:45 Uhr, ab 27.09.

15 Termine, 67,50 € + 22,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

212-89361

Yvonne Fuchslocher

donnerstags 19:00-19:45 Uhr, ab 30.09.

15 Termine, 67,50 € + 22,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

212-89362

Yvonne Fuchslocher

donnerstags 19:50-20:35 Uhr, ab 30.09.

15 Termine, 67,50 € + 22,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

212-89363

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 29.09.

15 Termine, 67,50 € + 22,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Schwimmkurs

für Anfänger ab 5 Jahren

Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens.

212-89371

Frauke Kruse

montags 17:30-18:15 Uhr, ab 27.09.

14 Termine, 98,00 € + 10,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

212-89372

Frauke Kruse

montags 16:45-17:30 Uhr, ab 27.09.

14 Termine, 98,00 € + 10,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

212-89373

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

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 27.09.

14 Termine, 98,00 € + 10,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle



Das gesamte Programmheft

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

Italienisch

212-89420

Italienisch-Conversazione, grammatica e risate

für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen

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: unregelmäßige Termine

dienstags 10:00-11:30 Uhr, ab 28.09.

10 Termine, 90,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach, Vereinsraum

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



Herbst / Winter 2021 / 22

www.vhs-tuebingen.de



Bildnachweis:

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



Malen

212-89200

Menschen zeichnen und malen

Kleingruppe

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/in werden im Kurs bezahlt.

montags 18:30-20:30 Uhr, ab 04.10.

4 Termine, 48,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

212-89202

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 20.10.

6 Termine, 90,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, 5.7 im Turm

Das gesamte Programmheft

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

Tanzpraxis

212-89221

Tanzen 60 plus

Gerlinde Merkel

Tanzen ist bestes Training für Herz, Kreislauf, Gedächtnis und Koordination. Gemeinsam erlernen wir Tänze aus aller Welt, im Kreis oder zu Paaren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs findet alle 2 Wochen statt.

donnerstags, 15:30-16:30 Uhr, 8 Termine:

07.10., 21.10., 18.11., 02.12., 16.12.21,

13.01., 27.01. und 10.02.22

48,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, Bewegungshalle

Fitness und Bewegung

Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit 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. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine rutschfeste Gymnastikmatte und Socken mit.

212-89300

donnerstags 18:30-20:00 Uhr, ab 14.10.

10 Termine, 82,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, 5.10 im Turm, Musiksaal

212-89301

donnerstags 20:00-21:30 Uhr, ab 14.10.

10 Termine, 82,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, 5.10 im Turm, Musiksaal



Qigong

Mit Qi Gong in die Achtsamkeit und Beweglichkeit des Körpers eintreten. Bewegung, Atmung und Entspannung sie die Elemente, die das Immunsystem stärkt und das Wohlfühlgefühl stimuliert, auf der Basis der traditionellen chinesischen Medizin. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen aus dem Gesundheit schützenden Qi Gong. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

212-89308

Sigrid Göhring

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 21.10.

10 Termine, 54,70 €, Bürgersaal Dörnach

212-89309

Sigrid Göhring

donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 21.10.

10 Termine, 54,70 €, Bürgersaal Dörnach

212-89311

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 kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

Achtung: unregelmäßige Termine

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 04.10.

13 Termine, 71,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

212-89322

Ausgleichsgymnastik für Männer

Dr. Peter Franke

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauer-schulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauf-tätigkeit 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 30.09.

17 Termine, 139,40 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

212-89323

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: unregelmäßige Termine. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

freitags 08:30-09:30 Uhr, ab 01.10., 10 Termine

54,70 €, Gemeindehalle Walddorfhäslach

212-89324

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 kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 07.10.

15 Termine, 82,00 €, Bürgersaal Dörnach

212-89325

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 kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 04.10., 13 Termine

71,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Online-Kurse & -Vorträge

aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

212-89326

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 kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte ein Handtuch und ein Getränk mit.

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

12 Termine, 65,60 €, 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 umgezogen kommen und Gymnastikmatte mitbringen.

212-89340

Angelika Singer

dienstags 09:00-10:00 Uhr, ab 28.09.

15 Termine, 82,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

212-89341

Angelika Singer

dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 28.09.

15 Termine, 82,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

212-89342

Inge Hellmich

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 29.09.

15 Termine, 81,90 €, Turnhalle Gniebel

212-89343

Angelika Singer

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 30.09.

15 Termine, 82,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

