

221-80330

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 07.03.

15 Termine, 81,90 €

Turnhalle Pfäffingen

Online-Kurse & -Vorträge



aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

221-80340

Hatha-Yoga

Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Beate Böhm

In diesem Hatha-Yoga-Kurs werden die erlernten Yogastellungen, Atem und Entspannungstechniken geübt und verfeinert. Die Körperwahrnehmung wird verbessert sowie Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude. Außerdem werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vertieft. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt nötig. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und leichte Decke.

mittwochs 17:00-18:00 Uhr, ab 23.02.

15 Termine, 81,90 €

Turnhalle Poltringen

Leitung:

Anja Schäberle

Paulinenstraße 12/1

72119 Ammerbuch

Tel.: 0172 6200644

ammerbuch@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

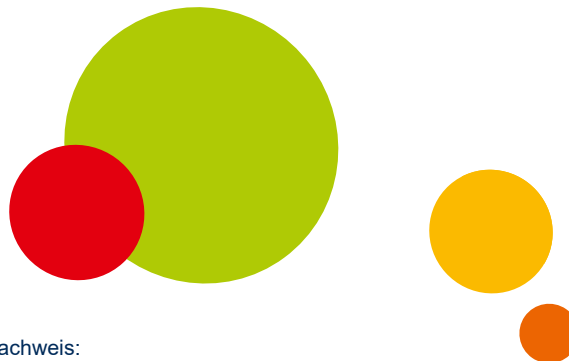
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Ammerbuch



Frühjahr / Sommer 2022

www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen

Bildnachweis:

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

Outdoor

221-80011

Richtiger Schnitt der Ziergehölze

Ralf Reuschling

Ein Kurs für alle Ziergarten-Besitzer. Es wird gezeigt, dass die Varianten, wie man Pflanzen richtig schneidet, von deren Wuchseigenschaften abhängig ist. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung unbedingt erforderlich.

Sa, 09.07., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

Aiblestraße, Grundschule Ammerbuch-Poltringen

221-80012

Das schneiden der Rosen

Ralf Reuschling

In diesem Kurs wird der richtige Schnitt, je nach Wuchseigenschaft, von Beet, Stamm-, Strauch und Edelrose gezeigt. Außerdem gibt es Tipps zur Pflanzung, Pflege, Standort und Pflanzenschutz. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich.

Sa, 12.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

Blasenbergstr. Feuerwehrhaus Ammerbuch-Poltringen

221-80015

Wildpflanzenführung im Frühjahr

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzen im Frühjahr und ihre Verwendung in der Küche und als Tee, Pflegeprodukte usw. lernen Sie bei dieser Führung kennen. Überall sprießt es jetzt und junge Wildpflanzen sind besonders zart und gehaltvoll und warten darauf, gesammelt und bearbeitet zu werden. Script für 3,00 € ist im Kurs zu bezahlen. Anmeldung erforderlich.

So, 15.05., 17:30-20:00 Uhr, 15,00 €

Bahnhof Entringen



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.

221-80320

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 07.03.

16 Termine, 87,50 €

Turnhalle Pfäffingen

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

221-80321

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 07.03.

16 Termine, 87,50 €

Turnhalle Pfäffingen

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.



221-80322

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und eigene Matte

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 08.03.

14 Termine, 76,50 €

Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Multifunktionsraum

Das gesamte Programmheft

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

