



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

221-82364

für Kinder von 3 1/2-4 1/2 Jahren

Andrea Johann

freitags 15:00-16:00 Uhr, ab 18.03.

9 Termine, 66,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

221-82365

für Kinder von 2 1/2-3 1/2 Jahren

Andrea Johann

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 18.03.

9 Termine, 66,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

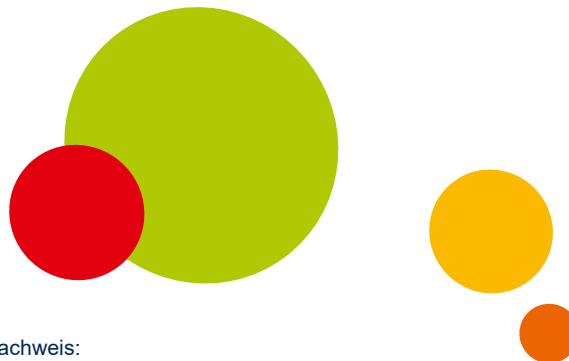
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

dettenhausen@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Dettenhausen



Bildnachweis:

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

Frühjahr / Sommer 2022

www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen

Gesundheit

221-82310

Pilates

Terri Beyer

Das ganzheitliche Trainingskonzept von Joseph Pilates fordert Körper und Geist über kontrolliertes, konzentriertes Arbeiten gleichermaßen und steigert so ihre Gesundheitskompetenz. Das Programm beinhaltet Kräftigungs- und Dehnübungen unter Einsatz der Atemkontrolle. Es schult die Körperhaltung und vertieft das Körperbewusstsein, führt somit zu einem neuen Körpergefühl und einer Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Bitte umgezogen zum Kurs kommen und eigene Gymnastikmatte mitbringen.

montags 9:00-10:00 Uhr, ab 21.02.

10 Termine, 73,30 €

Festhalle Dettenhausen

221-82322

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 23.02.

8 Termine, 58,70 €

Festhalle Dettenhausen

Wirbelsäulengymnastik

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 mitbringen.

221-82341

Ingrid Hartlieb

dienstags 17:35-18:35 Uhr, ab 08.03.

12 Termine, 65,60 €, Festhalle Dettenhausen

221-82342

Ingrid Hartlieb

dienstags 18:45-19:45 Uhr, ab 08.03.

12 Termine, 65,60 €

Festhalle Dettenhausen

Fitness und Bewegung

221-82350

Fitness-Mix für Frauen

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 27.04.

10 Termine, 54,70 €, Festhalle Dettenhausen

Das gesamte Programmheft

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

Für Kinder

221-82360

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 09.03.

12 Termine, 88,00 €

Sporthalle Schönbuchschule 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.

221-82361

für Kinder von 4-6 Jahren

Andrea Johann

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 18.03.

9 Termine, 66,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

221-82362

für Kinder von 5-6 Jahren

Andrea Johann

mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab 09.03.

12 Termine, 88,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

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

Online-Kurse & -Vorträge

aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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