

ler 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, kleines Kissen und eigene Matte.

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 28.02.

10 Termine, 60,00 €, Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Multifunktionsraum

231-80330

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 27.02.

15 Termine, 82,00 €, Turnhalle Pfäffingen

231-80340

Hatha-Yoga – ohne Vorkenntnisse

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. Es werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vertieft.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und leichte Decke.

montags 18:20-19:35 Uhr, ab 27.02., 15 Termine, 112,50 €, Gemeinschaftsschule Ammerbuch

Leitung:

Anja Schäberle
Paulinenstraße 12/1
72119 Ammerbuch
Tel.: 0172 6200644
ammerbuch@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

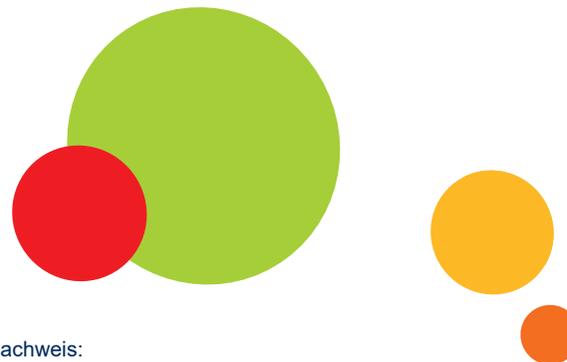
Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de

Volkshochschule in Ammerbuch



Bildnachweis:

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

Frühjahr/Sommer 2023

www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen e.V.

Outdoor

231-80011

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. Grundschule in Ammerbuch-Poltringen., Jahnstraße Anmeldung erforderlich.

Sa, 08.07., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €
Grundschule / Ammerbuch-Poltringen, Jahnstraße

231-80012

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. Treffpunkt: Blasenbergstr./Feuerwehrhaus in Ammerbuch-Poltringen
Anmeldung erforderlich.

Sa, 11.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €
Blasenbergstr./Feuerwehrhaus in Ammerbuch-Poltringen

231-80013

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, 18.03., 14:00-16:00 Uhr
5,00 €, Freibad Entringen

Natur im Topf

231-80014

Anbauen und Ernten auf kleinem Raum

Frühjahr und Sommer – Selbstversorgen mit Salat und Gemüse auch ohne großen Garten

Anneliese Braitmaier

Wer träumt nicht von der eigenen Ernte? Dass Salat und Gemüse auch ohne eigenen Garten angebaut werden kann, lernen sie in diesem Vortrag kennen. Biogarten-Tipps und viele Anregungen für eine gute Ernte Gemüse, Kräuter und Wildpflanzen, Salat im Blumentopf oder Balkonkasten, Tomaten und Zucchini im Kübel, Paprika im Balkonkasten und vieles mehr lässt sich sehr gut auch ohne großen Garten anbauen. So kann man sich gut selbst mit Salat und Gemüse versorgen, das unvergleichlich gut schmeckt. Gleichzeitig ist es ein persönlicher Beitrag zur Nachhaltigkeit. Ein Skript kann für 3,00 € erworben werden. Anmeldung erforderlich. Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

Do, 30.03., 19:30-21:30 Uhr, 14,70 €
Gemeinschaftsschule Ammerbuch

231-80015

Wildpflanzenführung im Frühjahr

mit anschließendem Imbiss

Anneliese Braitmaier

Lernen Sie die Welt der Wildpflanzen bei einem Wildpflanzenspaziergang kennen und erfahren Sie viel Neues von den kleinen Kraftpaketen in der Natur, über die Verwendung in der Küche, als Tee, als Pflegeprodukt und vieles mehr. Im Anschluss bereiten wir zusammen einen leckeren Imbiss mit Wildpflanzen zu und stellen zum mitnehmen ein Kräutersalz her. Materialkosten von 6,00 Euro und ein Pflanzenscript für 3 Euro können im Kurs erworben werden. Bitte mitbringen: Getränk, Becher, Teller, Messer, Schneidebrett, Löffel, 2 Plastikschüsseln ca. 20 cm Durchmesser, 1 Schraubdeckelglas für das Kräutersalz. Treffpunkt: Bahnhof Entringen

Sa, 20.05., 16:30-19:30 Uhr, 22,00 €
Bahnhof Entringen

Online-Kurse & -Vorträge

aus allen Fachbereichen finden Sie unter:
www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote



Gymnastik und Fitness

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

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. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

231-80320

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 27.02.
15 Termine, 90,00 €, Turnhalle Pfäffingen

231-80321

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 27.02.
15 Termine, 90,00 €, Turnhalle Pfäffingen

231-80322

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 Haltungsfeh-