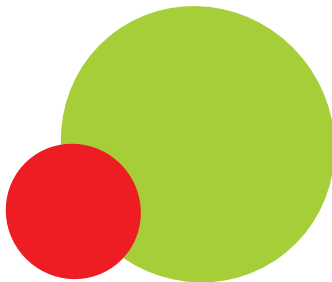


Auskunft und Anmeldung:

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 2023
www.vhs-tuebingen.de

vhs  Volkshochschule
Tübingen e.V.

Yoga

231-82350

Vinyasa Yoga

Kim Olivia D'Errico

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga Stil, der unseren Atem mit fließenden körperlichen Bewegungen verbindet. Eine Vinyasa Stunde kann sehr kraftvoll und ausdauernd sein, beruhigt aber dennoch wunderbar unseren Geist. 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. Dieser Yogastil richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an Fortgeschrittene, da durch Variationen die Asanas an jeden Teilnehmer/-innen angepasst werden können. Bitte eine rutschfeste Matte sowie eine Decke mitbringen.

mittwochs 18:45-20:00 Uhr, ab 01.03.

12 Termine, 90,00 €, Festhalle Dettenhausen



Bewegung für Kinder

231-82360

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, Schlappchen.

mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab 01.03., 14 Termine, 110,20 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Erlebnisturnen

für Kinder von 4-6 Jahren

Andrea Johann

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 und Schlappchen.

231-82361

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 03.03., 11 Termine

86,60 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Achtung: kein Kurs am 10.03., 28.04., und 26.05.22

231-82362

mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab 01.03., 14 Termine

110,10 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Eltern-Kind-Turnen

Andrea Johann

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. Achtung: kein Kurs am 10.03., 28.04., und 26.05.,

231-82364

für Kinder von 3 1/2 – 4 1/2 Jahren

freitags 15:00-16:00 Uhr, ab 03.03., 11 Termine

86,60 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

231-82365

für Kinder von 2 1/2 – 3 1/2 Jahren

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 03.03., 11 Termine

86,60 €, Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen