

231-89344

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 kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 02.03.

15 Termine, 90,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die Schwächen verbessern. Insbesondere wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

231-89345

Angelika Singer

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 02.03.

15 Termine, 90,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

231-89346

Angelika Singer

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 02.03.

15 Termine, 90,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen



Rund ums Wasser

Aquafitness für Frauen

Yvonne Fuchslocher

Aquafitness ist ein tolles Ganzkörpertraining, mit dem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert werden. Bewegung im Wasser ist besonders gelenkschonend und eignet sich für Senioren, Menschen mit Übergewicht genauso wie für alle, die sich gerne im Wasser bewegen.

231-89360

montags 19:00-19:45 Uhr, ab 27.02.

14 Termine, 74,20 € + 21,00 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Achtung: kein Kurs am 15.05.23

231-89361

donnerstags 19:00-19:45 Uhr, ab 02.03.

14 Termine, 74,20 € + 21,00 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

231-89362

donnerstags 19:50-20:35 Uhr, ab 02.03.

14 Termine, 74,20 € + 21,00 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

231-89363

auch für Männer – moderates Tempo

mittwochs 14:30-15:15 Uhr, ab 01.03.

14 Termine, 74,20 € + 21,00 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Achtung: kein Kurs am 17.05.23

231-89364

Yvonne Fuchslocher

montags 19:50-20:35 Uhr, ab 27.02.

14 Termine, 74,20 € + 21,00 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Achtung: kein Kurs am 15.05.23

Schwimmkurs für Fortgeschrittene

Die Technik des Brustschwimmens wird gefestigt und verbessert. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb des „Seepferdchens“. Achtung: Dieser Kurs ist nicht geeignet für Kinder, die bereits das Seepferdchen erworben haben.

231-89371

Frauke Kruse

montags 16:45-17:30 Uhr, ab 27.02.

14 Termine, 114,80 € + 10,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

231-89372

Frauke Kruse

montags 17:30-18:15 Uhr, ab 27.02.

14 Termine, 114,80 € + 10,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

231-89373

Schwimmkurs für Anfänger ab 5 Jahren

Frauke Kruse

Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens.

montags 16:00-16:45 Uhr, ab 27.02.

14 Termine, 114,80 € + 10,50 € Eintritte

Otwin Brucker Schulzentrum, Schwimmhalle

Italienisch

Italienisch für die Reise

Angelika Kolatschek

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Italien kennenlernen. Ihr Buch „Viva le vacanze“ ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter! Die 3 Wochenendkurse, die nicht aufeinander aufbauen, können auch unabhängig voneinander gebucht werden. In jedem Kurs werden unterschiedliche Themen behandelt.

231-89420

ohne Vorkenntnisse

Fr., 03.03., 18:30-21:00 Uhr

Sa., 04.03., 09:30-13:00 Uhr

36,00 €, Gustav-Werner-Schule, Mensa

Lehrwerk: Viva le vacanze, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-217243-4

231-89421

ohne Vorkenntnisse

Fr., 10.03., 18:30-21:00 Uhr

Sa., 11.03., 09:30-13:00 Uhr

36,00 €, Gustav-Werner-Schule, Mensa

Lehrwerk: Viva le vacanze, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-217243-4

231-89422

ohne Vorkenntnisse

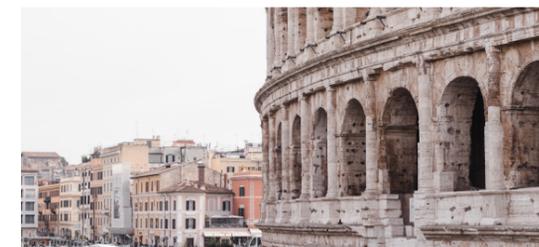
Fr., 17.03., 18:30-21:00 Uhr

Sa., 18.03., 09:30-13:00 Uhr

36,00 €, Gustav-Werner-Schule, Mensa

Lehrwerk: Viva le vacanze, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-217243-4



Leitung:

Jakob Janotta

Musikschule Pliezhausen

Baumsatzstr. 2

72124 Pliezhausen



Tel: 07127 955400

Fax: 07127 9554025

pliezhausen@vhs-tuebingen.de

Öffnungszeiten

Mo: 9:00-12:30 und 14:00-17:00 Uhr

Di: 9:00-12:30 Uhr

Do: 9:00-12:30 Uhr

Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

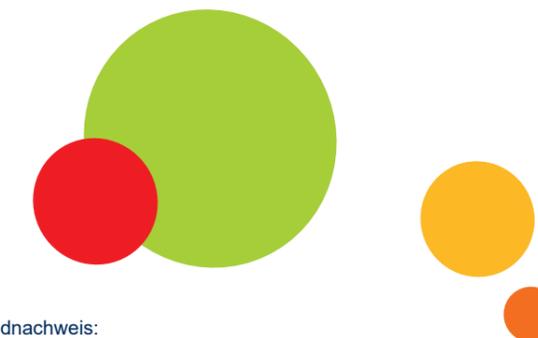
Katharinenstr. 18

72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de



Bildnachweis:

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

Volkshochschule in Pliezhausen



Frühjahr / Sommer 2023

www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule Tübingen e.V.



Das gesamte Programm

der Volkshochschule Tübingen sowie aller Außenstellen finden Sie auch im Internet unter

www.vhs-tuebingen.de

Malen, Zeichnen

231-89200

Abstraktes Malen mit Acryl

Marina Grau

In einer kurzen Einführung in die abstrakte Malerei werden Sie über die Grundkenntnisse des Bildaufbaus unterrichtet. Hierbei stehen Kombinationen aus Farben, Formen und Strukturen im Mittelpunkt. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit: Pinsel 14-20, Acrylfarben Kadmiumrot, Kadmiungelb, Ultramarinblau, Weiß, Schwarz, 10 Bogen Schreibpapier A4.

montags 18:30-20:30 Uhr, ab 06.03., 4 Termine, 53,40 €, Otwin Brucker Schulzentrum, Raum 5.7 im Turm

Aquarellmalerei

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stillleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei lernen Sie die verschiedenen Aquarelltechniken kennen. Die Teilnehmer/-innen werden dabei ermutigt, ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen.

231-89202

Aquarellmalerei I

Heidi Wich

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 08.03.

6 Termine, 100,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, Raum 5.7 im Turm

Bitte mitbringen: den eigenen Aquarellmalkasten, 1 flachen Pinsel, 1 runden Pinsel, jeweils dick und dünn, 1 Aquarellblock. Achtung: kein Kurs am 19.04.23

231-89203

Aquarellmalerei II

Heidi Wich

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 17.05.

6 Termine, 100,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum, Raum 5.7 im Turm

Vorhandenes Material mitbringen.

Online-Kurse & -Vorträge

aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

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

Alle Veranstaltungen

finden Sie auch im Internet unter

www.vhs-tuebingen.de

Aquarellmalerei

In diesem Kurs befassen wir uns mit den Basics zum Aquarellmalen. Dabei werden Material, Technik und Motive besprochen. Das besprochene wird in Übungen praktiziert. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen.

231-89204

Aquarellmalerei für Beginner I

Heidi Wich

donnerstags 18:30-21:00 Uhr, ab 02.03.

5 Termine, 83,30 €

Otwin Brucker Schulzentrum, Raum 5.7 im Turm

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten, 1 flachen Pinsel, 1 runden Pinsel, jeweils dick und dünn, 1 Aquarellblock.

231-89205

Aquarellmalerei für Beginner II

Heidi Wich

donnerstags 18:30-21:00 Uhr, ab 27.04.

4 Termine, 66,70 €

Otwin Brucker Schulzentrum, Raum 5.7 im Turm

Vorhandenes Material mitbringen.



Gesundheit

231-89300

Hatha-Yoga

Franziska Steiner

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 Gymnastikmatte mitbringen.

donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 02.03.

5 Termine, 45,00 €

Otwin Brucker Schulzentrum, Raum 5.10 im Turm, (Musiksaal)

Qigong

Mit Qigong in die Achtsamkeit und Beweglichkeit des Körpers eintreten. Bewegung, Atmung und Entspannung sind 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 Qigong. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen. Bitte kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

231-89308

Sigrid Göhring

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 09.03.

9 Termine, 66,00 €, Bürgersaal Dörnach

231-89309

Sigrid Göhring

donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 09.03.

9 Termine, 66,00 €, Bürgersaal Dörnach



231-89311

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 sowie einen Pilatesball mit.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 27.02.

13 Termine, 78,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

231-89322

Ausgleichsgymnastik für Männer

Tobias Keitel

Dieser Kurs dient der Konditions- und Ausdauer-schulung. Regelmäßig durchgeführtes Ausdauertraining verbessert die Herz-Kreislauffähigkeit 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 02.03.

14 Termine, 126,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

231-89323

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 Spaß zugeht. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit. Achtung: unregelmäßige Termine.

freitags 08:30-09:30 Uhr, ab 03.03.

12 Termine, 72,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

231-89324

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 bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 02.03.

15 Termine, 110,00 €

Bürgersaal Dörnach

231-89325

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 27.02.

13 Termine, 78,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

231-89326

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 bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

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

12 Termine, 72,00 €

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 kommen Sie umgezogen zum Kurs und bringen eine Gymnastikmatte mit.

231-89340

Angelika Singer

dienstags 09:15-10:15 Uhr, ab 28.02.

15 Termine, 90,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

231-89341

Angelika Singer

dienstags 10:15-11:15 Uhr, ab 28.02.

15 Termine, 90,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

231-89342

Inge Hellmich

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 01.03.

15 Termine, 90,00 €, Turnhalle Gniebel

231-89343

Angelika Singer

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 02.03.

15 Termine, 90,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen