



Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

252-80330

Rückenkraft und Körperhaltung

Melissa Gamerdinger

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 und Handtuch mitbringen.

montags 18:15-19:15 Uhr, ab 22.09.

17 Termine, 136,00 €

Turnhalle Pfäffingen



252-80340

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 22.09.

17 Termine, 170,00 €

Turnhalle Altingen, Mehrzweckraum



Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volkshochschule in unserem Anmeldesekretariat kaufen und Bildung verschenken. Von Sprachkursen über Bewegungsangebote bis hin zu kreativen Workshops, Sie entscheiden, ob Sie einen speziellen Kurs oder einen Gutschein für eine Veranstaltung nach eigener Wahl verschenken möchten.

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



Alle Veranstaltungen für Ammerbuch finden sich laufend aktualisiert hier online

Volkshochschule in Ammerbuch



Sep 2025 – Feb 2026

www.vhs-tuebingen.de

vhs Volkshochschule
Tübingen e.V.

Bildnachweis:

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

Mensch & Natur / Outdoor

252-80011

Wie man Nussbäume richtig schneidet

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung

In diesem Kurs wird der richtige Schnitt eines Nussbaumes in Theorie und Praxis gezeigt. Am Beispiel Nussbaum wird erläutert, warum folgende Sichtweisen gegen eine Baumkappung sprechen. Biologische, biologisch-mechanische, wirtschaftliche und ästhetische. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Treffpunkt: Sandgrabenstr. 9, 72119 Ammerbuch-Entringen

Anmeldung erforderlich.

Samstag, 26.09., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €

Sandgrabenstr. 9, 72119 Ammerbuch-Entringen

252-80012

Hilfe mein Baum wird zu hoch

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung

Herr Reuschling wird die Folgeschäden, die durch Baumkappung entstehen, erläutern. Dabei sind folgende Sichtweisen relevant: biologische, biologisch-mechanische, wirtschaftliche, ästhetische und ethische. Außerdem werden alternative Schnittmethoden (anstelle Kappung) gezeigt. Anmeldung erforderlich.

Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Alemannenweg 21, Kursraum wird vor Ort bekanntgeben.

Im Kurs erhalten Sie ein Script.

Freitag, 17.10., 17:00-18:30 Uhr, 10,00 €

Gemeinschaftsschule Ammerbuch

252-80013

Winterschnitt an Obstgehölzen (Altbaum)

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung

In diesem Kurs wird der richtige Schnitt an Obstbäumen gezeigt.

Dabei werden folgende Fragen beantwortet:

- Worin liegt der Unterschied zwischen Auslichtungsschnitt und Verjüngungsschnitt?
- Warum sollten besonders alte Obstbäume nicht zu stark geschnitten werden?
- Worin besteht der Unterschied zwischen Vitalität und Austriebsstärke eines Obstbaumes?

Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt: Lange Halde, 72119 Ammerbuch – Entringen (am ehemaligen „Gärtle“ vorbei) am ersten Schotterweg links abbiegen der Beschilderung folgen.

Anmeldung erforderlich.

Samstag, 14.02., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €

252-80301

Wildkräuterwanderung im Herbst

Anneliese Braitmaier

„Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind.“

(Ralph W. Emerson) Bei einer kleinen Wanderung lernen wir die Kräuter des Herbstes und Wildfrüchte aus der Schatzkammer der Natur kennen und erfahren wie vielfältig sie den Speiseplan bereichern können. Außerdem können mit Wildkräutern zahlreiche Pflegeprodukte und Hausmittel für die kleinen und großen Wehwehchen hergestellt werden. Pflanzenscript kann für 3,00 € im Kurs erworben werden. Treffpunkt: Bahnhof Ammerbuch-Entringen. Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: 1 Glas mit Schraubdeckel.

Sa, 04.10., 15:00-17:30 Uhr, 20,00 €

Kulinarische Streifzüge

252-80302

Alte Gemüsesorten neu entdeckt – Wurzelgemüse

Sie schmecken herrlich und glänzen mit wertvollen Inhaltsstoffen

Anneliese Braitmaier

Wer die vergessenen Gemüse probiert, wird nicht nur mit tollem Geschmack belohnt. Wurzeln, Knollen und Rüben usw... sind auch Speicher für wertvolle Inhaltsstoffe, z. B. Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Alte Sorten enthalten zudem oft mehr gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe als moderne Kulturpflanzen. Einige dieser Stoffe verleihen dem Gemüse auch sein typisches intensives Aroma. Wir bereiten z. B. Gerichte mit Pastinake, Steckrübe, rote Beete, Petersilienwurzel usw. zu. Sie erhalten ein Rezeptheft zum Nachkochen der Gerichte im Kurs. Bitte mitbringen:

1 Sparschäler, 1 Küchenreibe, 1 scharfes Messer, Schneidebrett, Gefäße für Kostproben, Schürze, 2 Geschirrtücher. Raum wird vor Ort bekanntgegeben.

Fr, 07.11., 18:00-21:00 Uhr

24,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

Gemeinschaftsschule Ammerbuch



252-80303

Wie verarbeite ich meinen Weihnachtsbaum

Kulinarisches und Pflegendes aus Nadelbäumen

Anneliese Braitmaier

Aus Reisig vom Weihnachtsbaum (nur Bäume aus biologischem Anbau können verwendet werden) stellen wir Leckeres wie z.B. Tannen-/ Fichtennadelzucker, Nadel-salz, Nadelöl, Nadelsirup, usw. und Pflegendes wie Badesalz und vieles mehr her.

Rezeptscript enthalten Sie im Kurs von Frau Braitmaier.

Bitte mitbringen: 8 Schraubdeckelgläser (ca. 200 – 300 ml), 1 kleines Glas oder eine Cremedose (ca. 30 ml), Gartenschere, Messer, Schneidebrett, Klebeetiketten, Kugelschreiber, Küchenpapier, Schürze, Geschirrtuch.

Raum wird vor Ort bekanntgegeben.

Sa, 10.01., 10:00-13:00 Uhr

24,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

Gemeinschaftsschule Ammerbuch

Gymnastik & Fitness

Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

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.

252-80320

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 22.09.

14 Termine, 112,00 €, Turnhalle Pfäffingen

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 15.12.

252-80321

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 22.09.

14 Termine, 112,00 €, Turnhalle Pfäffingen

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 15.12.

252-80322

Gerda Fährmann

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 07.10.

14 Termine, 112,00 €, Gemeinschaftsschule

Ammerbuch, Multifunktionsraum

Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen

Bitte mitbringen: 1 gelbes Theraband, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und eigene Matte.

Achtung: kein Kurs am 16.12.

