

Volkshochschule in Pliezhausen



Sep 2025 – Feb 2026
www.vhs-tuebingen.de

Malen & Zeichnen

252-89200

Das Zeichnen von Pflanzen

für Anfänger/-innen

Marina Grau

In 3 Abenden lernen Sie das Grundwissen des Zeichnens von Pflanzen.

1. Abend – Die Grundformen der Pflanzen erkennen und mit Linien zeichnen.

2. Abend – Die Räumlichkeit mit Hilfe von Schattierungen zu erreichen.

3. Abend – Komplexe Formen der Pflanzen darstellen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Bleistifte H, 2B, 6B, Radiergummi

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 29.09.

3 Termine, 36,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum

Pliezhausen, Raum 5.7 im Turm



Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Heidi Wich

Wir befassen uns in diesem Kurs mit den Themen Stillleben, Landschaften und abstrakten Kompositionen. Dabei werden die verschiedenen Aquarelltechniken vermittelt. Die Teilnehmer/-innen werden dabei ermutigt, ihre persönliche Ausdrucksweise zu finden. Die Kursleiterin unterstützt den Malprozess mit vielen Tipps und Bildbesprechungen. Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Aquarellblock Montval Canson, feinkörnig, 30 x 40 cm, je 1 Aquarellpinsel flach und rund, jeweils dick und dünn, Vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

252-89202

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 05.11.

6 Termine, 120,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen, Raum 5.7 im Turm

252-89203

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 14.01.

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

Bewegung, Fitness & Entspannung

Qigong

Sigrid Göhring

Mit Qigong in die Achtsamkeit und Beweglichkeit des Körpers eintreten. Qigong sind ganzheitliche sanfte Übungswege zur Stärkung der individuellen Lebensenergie im Rahmen der traditionell chinesischen Medizin. In diesem Kurs lernen Sie durch Bewegung, Atmung und Entspannung harmonisierende und ausgleichende Übungen zur Stärkung Ihrer Gesundheit. Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Qigong-Erfahrung ist von Vorteil.

252-89308

donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 16.10.

12 Termine, 96,00 €, Bürgersaal Dörnach

Achtung: kein Kurs am 18.12. und 08.01.

252-89309

donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 16.10.

12 Termine, 96,00 €, Bürgersaal Dörnach

Achtung: kein Kurs am 18.12. und 08.01.



252-89311

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 mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte sowie einen Pilatesball.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 22.09.

14 Termine, 112,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

252-89322

Fitnesskurs für Männer

Tobias Keitel

Wir starten mit Aufwärm- und Kräftigungsübungen und fördern die Beweglichkeit. Anschließend spielen wir Basketball und Volleyball mit viel Freude. Auch Anfänger mit etwas Talent am Ball sind willkommen. Danach sind wir ordentlich durchgeschwitzt, können duschen und (wer möchte) noch gemütlich zusammensitzen.

donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 09.10.

14 Termine, 168,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

252-89323

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.

freitags 08:30-09:30 Uhr, ab 26.09.

12 Termine, 96,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

252-89324

Fit und mobil 65 plus

Mit Bewegung zu mehr Gesundheit
und Lebensqualität

Anja Christel

Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt im Alter ab. Stürze passieren immer öfter, Knochen werden brüchiger, die Atmung kürzer. Durch regelmäßige gezielte körperliche Aktivität und durch Ausdauertraining stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und Ihren Stoffwechsel und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Bewegung im Alter ist nicht nur gut für den Körper – auch für den Kopf. Wer sich ausreichend bewegt und seine Muskulatur trainiert, hat gute Aussichten, auch im hohen Alter noch topfit und gesund zu sein. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 25.09.

5 Termine, 40,00 €, Bürgersaal Dörnach

252-89325

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 mitbringen: bequeme Sportkleidung sowie eine Gymnastikmatte.

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 22.09.

14 Termine, 112,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

252-89326

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.

Achtung: kein Kurs am 14.10.

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 23.09.

12 Termine, 96,00 €, Turnhalle Gniebel

252-89327

Fit und mobil 65 plus

Mit Bewegung zu mehr Gesundheit
und Lebensqualität

Anja Christel

Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt im Alter ab. Stürze passieren immer öfter, Knochen werden brüchiger, die Atmung kürzer. Durch regelmäßige gezielte körperliche Aktivität und durch Ausdauertraining stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und Ihren Stoffwechsel und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Bewegung im Alter ist nicht nur gut für den Körper – auch für den Kopf. Wer sich ausreichend bewegt und seine Muskulatur trainiert, hat gute Aussichten, auch im hohen Alter noch topfit und gesund zu sein. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 08.01.

6 Termine, 48,00 €

Bürgersaal Dörnach





Body Fitness H.I.I.T. – High Intensiv Intervall Training

Anja Christel

Kräftigungsintervalle mit mäßiger Ausdauerbelastung wechseln sich mit intensiven Ausdauerintervallen ab. Dadurch wird nicht nur die Muskulatur des gesamten Körpers, sondern auch sein Herzkreislauf-System beansprucht und gesteigert. Die Intervall-Struktur des Trainings bewirkt, verglichen mit gleichmäßigem Ausdauertraining, sowohl eine bessere Leistungssteigerung, als auch einen deutlich längeren Nachverbrennungs-Zeitraum. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

252-89328

**donnerstags 18:50-19:20 Uhr, ab 25.09.
5 Termine, 20,00 €, Bürgersaal Dörnach**

252-89329

**donnerstags 18:50-19:20 Uhr, ab 08.01.
6 Termine, 24,00 €, Bürgersaal Dörnach**

Wirbelsäulengymnastik

Belastung und Bewegungsmangel sind oft die Ursache von Verspannungen und Rückenschmerzen. Gezielte Übungen mit Musik werden unsere Beweglichkeit erhalten und verbessern, Kräftigungs- und Dehnübungen muskuläre Disbalance entgegenwirken und wir uns „rückengerechtes“ Verhalten im Alltag klarmachen.

252-89340

Angelika Singer

**dienstags 09:15-10:15 Uhr, ab 23.09.
15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

252-89341

Angelika Singer

dienstags 10:15-11:15 Uhr, ab 23.09.

15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

252-89342

Inge Hellmich

mittwochs 08:45-09:45 Uhr, ab 24.09.

15 Termine, 120,00 €, Turnhalle Gniebel

252-89343

Angelika Singer

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 25.09.

15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

252-89344

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 bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 25.09.

15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

Wirbelsäulengymnastik

Angelika Singer

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

252-89345

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 25.09.

15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen

252-89346

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 25.09.

15 Termine, 120,00 €, 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 alle, die sich gerne im Wasser bewegen.

252-89360

montags 19:00-19:45 Uhr, ab 22.09.

14 Termine, 84,00 € + 21,00 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

252-89361

donnerstags 19:00-19:45 Uhr, ab 25.09.

14 Termine, 84,00 € + 21,00 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

252-89362

donnerstags 19:50-20:35 Uhr, ab 25.09.

14 Termine, 84,00 € + 21,00 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

252-89363

auch für Männer

moderates Tempo

mittwochs 14:30-15:15 Uhr, ab 24.09.

14 Termine, 84,00 € + 21,00 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

252-89364

montags 19:50-20:35 Uhr, ab 22.09.

14 Termine, 84,00 € + 21,00 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

Achtung: kein Kurs am 31.3.

Wasserkurse für Kinder

252-89371

Schwimmkurs I

für Anfänger/-innen ab 5 Jahren

Frauke Kruse

Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens. Achtung: kein Kurs am 15.12.

montags 15:40-16:25 Uhr, ab 06.10.

13 Termine, 112,00 € + 9,75 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

252-89372

Schwimmkurs II

für Fortgeschrittene

Frauke Kruse

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. Achtung: kein Kurs am 15.12.

montags 16:25-17:10 Uhr, ab 06.10.

13 Termine, 112,00 € + 9,75 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

252-89373

Schwimmkurs III

für Geübte mit Seepferdchen

Frauke Kruse

Kinder, die das Seepferdchen schon erworben haben und sich in der ersten und zweiten Klasse befinden. Wir werden mehr Bahnen am Stück schwimmen und das Tauchen weiter fleißig üben. Des Weiteren wagen wir uns an den Startsprung.

Achtung: kein Kurs am 15.12.

montags 17:10-17:55 Uhr, ab 06.10.

13 Termine, 112,00 € + 9,75 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**



Kursleiter/-innen (m/w/d) gesucht!

In allen Fachbereichen heißen wir neue Gesichter im Team der Kursleiter/-innen herzlich willkommen. Von A wie Aquafitness bis Z wie Zumba®, wir freuen uns über ein vielfältiges und innovatives Kursangebot - und das vielleicht mit Ihnen?

Falls Sie im Bereich Sport unterrichten möchten, bräuchten Sie eine Ausbildung im Bereich Gymnastik/Sportwissenschaft oder vergleichbare Qualifikationen (C- oder B-Lizenzen, fortgeschrittenes Studium im sportbezogenen Bereich) oder wenn Sie als Physiotherapeut/-in tätig sind und Freude daran haben, Menschen zu einer gesunden Bewegung zu motivieren, dann zögern Sie nicht, sich unverbindlich an Patricia Ulmer-Tempel (aussenstellen1@vhs-tuebingen.de) zu wenden.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Ihre Ideen für Kurse zu besprechen.

Was wir bieten:

- Praxiserfahrung als Kursleitung
- Umsetzung individueller und innovativer Kursideen an unterschiedlichen Kursorten im gesamten Stadtgebiet und umliegenden Städten und Gemeinden
- Möglichkeit zur Betreuung und Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Kursen
- Ausstellung von Tätigkeitsbescheinigungen
- Zuschuss zur eigenen Kurs-
teilnahme an der vhs Tübingen
- Fort- und Weiterbildungszuschuss

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



Alle Veranstaltungen
für Pliezhausen
finden sich laufend
aktualisiert hier online

Bildnachweis:

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