

Bewegung, Fitness & Entspannung

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.

261-80320

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 23.02.

16 Termine, 128,00 €, Turnhalle Pfäffingen

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

261-80321

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 23.02.

16 Termine, 128,00 €, Turnhalle Pfäffingen

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

261-80322

Gerda Fährmann

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 03.03.

14 Termine, 96,00 €, Gemeinschaftsschule

Ammerbuch, Multifunktionsraum

Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen

Bitte mitbringen: 1 gelbes Theraband, bequeme

Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und eigene Matte.

261-80330

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.

Achtung: kein Kurs am 16.3.,

montags 18:15-19:15 Uhr, ab 23.02.

17 Termine, 136,00 €

Turnhalle Pfäffingen

261-80341

Hatha Yoga

ohne Vorkenntnisse

Ingrid Maier

Hatha Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. 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. Basierend auf diesen Grundprinzipien führen wir Bewegungs- (Karanas) und Halteübungen (Asanas) sowie Atemübungen (Pranayamas) durch. Wir arbeiten an der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit einerseits und der Entwicklung von Muskelkraft andererseits. Jede/-r Teilnehmer/-in (50 plus) übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend angeleitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kopfkissen, Decke oder großes Handtuch. Achtung: kein Kurs am 12.05.

montags 16:30-18:00 Uhr, ab 02.03.

9 Termine, 108,00 €

Turnhalle Altingen, Mehrzweckraum

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



Feb – Aug 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

261-80001

Winterschnitt an Obstgehölzen (Jungbaum) und Beerensträuchern

Der richtige Schnitt an Obstbäumen
und Beerensträuchern

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung

In diesem Kurs wird der richtige Schnitt an Obstbäumen und Beerensträuchern gezeigt. Es wird erläutert, dass die Varianten, wie man Pflanzen schneidet, von deren Wuchseigenschaften (Akrotonie, Basitonie, Mesotonie) abhängig sind. Außerdem wird der Pflanz- und Aufbauschnitt eines Obstbaum-Hochstammes gezeigt. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich: 07071-5603-29 oder unter anmeldung@vhs-tuebingen.de

Sa, 28.02., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €
Haus an der Ammer, Pfäffinger Str. 10,
Ammerbuch-Entringen

261-80002

Das Schneiden der Rosen

Der richtige Schnitt, je nach Wuchseigenschaft,
von Beet-, Stamm-, Strauch- und Edelrose

Ralf Reuschling

Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung

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. Anmeldung erforderlich: 07071-5603-29 oder unter anmeldung@vhs-tuebingen.de. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich

Sa, 14.03., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €
Haus an der Ammer, Pfäffinger Str. 10
in Ammerbuch-Poltringen



261-80003

Juniriss – Sommerschnitt an Obstbäumen

Ralf Reuschling

In diesem Kurs werden die Vorteile des Sommerschnittes erklärt und gezeigt. Ganz nach dem Motto:

„Willst Du einen triebigen Baum, schneide im Winter –
willst du einen ruhigen Baum, schneide im Sommer“.

Treffpunkt, Wegbeschreibung: In Ammerbuch-Reusten die Schulsteige hochfahren, dem Straßenverlauf folgen und am ersten Feldweg links abbiegen. Nach einigen Metern befindet sich das Grundstück des Schnittkurses.

Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt.

Anmeldung erforderlich: 07071-5603-29 oder unter anmeldung@vhs-tuebingen.de

Sa, 06.06., 14:00-16:00 Uhr
10,00 €, 72119 Ammerbuch-Reusten

261-80004

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. Anmeldung erforderlich: 07071-5603-29 oder unter anmeldung@vhs-tuebingen.de. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich

Sa, 25.07., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €
Haus an der Ammer, Pfäffinger Str. 10,
Ammerbuch-Poltringen

Kulinarische Streifzüge

261-80301

NEU!

Kleine Geschenke aus der Küche mit Wildpflanzen und Kräutern

Anneliese Braitmaier

Wir stellen kleine Geschenke mit den Wildpflanzen und Kräutern des Frühlings her, z.B. Frühlingskräutersalze, Kräuterzucker, Essig, Öl, Käse in Öl, Pesto, Senf und vieles mehr.

Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen:

10 kleine Gläser ca. 150 – 250 ml, 2 kleine Flaschen, Messer, Schneidebrett, 2-3 Schüsseln ca. 15 cm Durchmesser, wenn vorhanden Wiegemesser, Trichter, Teigschaber, Schürze, Geschirrtuch, Klebeetiketten, Kugelschreiber, Küchenpapier. Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

Sa, 25.04., 19:00-22:00 Uhr
24,00 € + 16,00 € Lebensmittelkosten
Gemeinschaftsschule Ammerbuch



261-80302

NEU!

Wildpflanzenführung im Frühling 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 (diese werden von der Kursleiterin mitgebracht) und stellen zum Mitnehmen ein Kräutersalz her.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Ein Pflanzenscript kann für 3 Euro im Kurs erworben werden. Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen:

Getränk, Becher, Teller, Messer, Schneidebrett, Löffel, 2 Plastikschüsseln ca. 20 cm Durchmesser, 1 Schraubdeckelglas für das Kräutersalz.

Sa, 23.05., 17:00-21:00 Uhr
32,00 € + 10,00 € Lebensmittelkosten
Bahnhof Ammerbuch-Entringen

261-80303

NEU!

Grüne Delikatessen mit Löwenzahn, Brennessel und Spitzwegerich

Anneliese Braitmaier

Wir bereiten verschiedene Aufstriche, Suppe, Quiche und vieles mehr zu. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Wildpflanzen überraschen. Mit vielen Tipps zur Wildpflanzenverwendung. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Getränk, Messer, Schneidebrett, Löffel, 3 Plastikschüsseln ca. 15 – 20 cm Durchmesser, wenn vorhanden Wiegemesser, Teigschaber, Schürze, Geschirrtuch, Gefäße für Kostproben, 2 Schraubdeckelgläser. Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

Di, 23.06., 19:00-22:00 Uhr
24,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten
Gemeinschaftsschule Ammerbuch

261-80304

NEU!

Grundkurs Fermentieren

Fermentierte Lebensmittel wieder entdeckt
und leicht selbst gemacht

Anneliese Braitmaier

Sauerkraut, Gelbe Rüben, Radieschen und vieles mehr aus dem Garten haltbar gemacht. Fermentiertes schmeckt gut, ist gut für die Darmflora und kann sogar die Abwehrkräfte stärken. Lassen sie sich überraschen. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Lebensmittelkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung/Nichterscheinen im Kurs an. Bitte mitbringen: Mehrere größere Gläser, 1 l oder größer, wenn vorhanden auch Bügelgläser, Messer, Schneidebrett, Küchenreibe, 2 größere Schüsseln 25-30 cm Durchmesser, Holzstampfer (wenn vorhanden), Löffel. Raum wird vor Ort bekannt gegeben.

Mo, 13.07., 19:00-22:00 Uhr
24,00 € + 12,00 € Lebensmittelkosten
Gemeinschaftsschule Ammerbuch

Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

