

# Volkshochschule in Pliezhausen



**Feb – Aug 2026**

[www.vhs-tuebingen.de](http://www.vhs-tuebingen.de)



Volkshochschule  
Tübingen e.V.

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

zu unserem großen Bedauern hat die Gemeinde Pliezhausen nach über 50 Jahren den Vertrag mit der Volkshochschule gekündigt, so dass Sie leider das letzte Semesterprogramm der vhs-Außenstelle Pliezhausen in Händen halten.

Wir hoffen, Sie haben nochmals Freude in unseren Pliezhäuser Kursen. Danach bleibt uns nur, Sie auf unsere Kursangebote in den benachbarten Außenstellen Kirchentellinsfurt, Kusterdingen, Dettenhausen und möglicherweise auch weiterhin in Walddorfhäslach zu verweisen – und natürlich auf die Präsenz- und Online-Angebote in Tübingen.

Wir werden versuchen, auch einige der Pliezhäuser Kurse mit „Ihren“ Kursleitungen an diesen Außenstellen fortzuführen. Schauen Sie dazu bitte ab 15. August auf unsere Website, ins gedruckte Programmheft oder lassen Sie sich schon zuvor von unserer Außenstellen-Koordinatorin Patricia Ulmer-Tempel unter Telefon 07071 5603-43 beraten.

Ihr Heiko Weimer  
Leiter der  
Volkshochschule  
Tübingen



## Malen & Zeichnen

261-89200

### 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.

Der Kurs eignet sich für Mappenvorbereitung.

**montags 18:00-19:30 Uhr, ab 09.03.**

**3 Termine, 36,00 €**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen, Raum 5.7 im Turm**

### Aquarellmalerei

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.

261-89202

für Fortgeschrittene

**mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 04.03.**

**6 Termine, 120,00 €**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen, Raum 5.7 im Turm**

261-89203

für Anfänger/-innen

**mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 17.06.**

**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.

261-89308

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 26.02.**

**10 Termine, 80,00 €, Bürgersaal Dörnach**

261-89309

**donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 26.02.**

**10 Termine, 80,00 €, Bürgersaal Dörnach**

261-89311

### 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 23.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

261-89322

### 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.  
Achtung: kein Kurs am 25.06.

**donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 12.03.**

**13 Termine, 156,00 €**

**Gemeindehalle Walddorfhäslach**

261-89323

## **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 Spaßig zugeht.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

**freitags 08:30-09:30 Uhr, ab 27.02.**

**13 Termine, 104,00 €**

**Gemeindehalle Walddorfhäslach**

261-89325

## **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 23.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

261-89326

## **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 03.03.**

**12 Termine, 96,00 €**

**Turnhalle Gniebel**

261-89327

## **Fit und mobil – 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 und ein Getränk mit.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 26.02.**

**15 Termine, 120,00 €**

**Bürgersaal Dörnach**

261-89328

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

Anja Christel

In diesem Kurs wird mit einer Mischung aus mäßiger und intensiver Belastung gearbeitet. 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 und ein Getränk mit.

**donnerstags 18:50-19:20 Uhr, ab 26.02.**

**15 Termine, 60,00 €**

**Bürgersaal Dörnach**

## **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 muskuläre Disbalance entgegenwirken und uns mit Spaß immer wieder „rücken-gerechtes“ Verhalten auch im Alltag klarmachen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

261-89340

Angelika Singer

**dienstags 09:15-10:15 Uhr, ab 24.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

261-89341

Angelika Singer

**dienstags 10:15-11:15 Uhr, ab 24.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

261-89342

Inge Hellmich

**mittwochs 08:45-09:45 Uhr, ab 04.03.**

**15 Termine, 120,00 €, Turnhalle Gniebel**

261-89343

Angelika Singer

**donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 26.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

261-89344

## **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 26.02.**

**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.

261-89345

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 26.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

261-89346

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 26.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

## Outdoor

261-89350

**NEU!**

### Nordic Walking

Anja Christel

Nordic Walking kombiniert Bewegung mit Naturerlebnis, ein effektives Ganzkörpertraining das die Ausdauer verbessert und die Gelenke dabei schont. Hier lernst Du die Stöcke richtig ein zu setzen, die Haltung zu verbessern und die Schritte zu koordinieren. Für jedes Alter sogar mit Baby in der Trage. Bitte eigene Stöcke mitbringen.

Treffpunkt: Theaterleut.ev, Friedrichsweg, Walddorf  
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.

**freitags 09:30-10:30 Uhr, ab 20.03.**

**6 Termine, 32,00 €**

**Treffpunkt: Theaterleut.ev, Friedrichsweg,  
Walddorfhäslach**

## Rund ums Wasser

### Aquafitness für Frauen

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.

261-89360

Yvonne Fuchslocher

**montags 19:00-19:45 Uhr, ab 23.02.**

**12 Termine, 72,00 € + 18,00 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

261-89361

Yvonne Fuchslocher

**montags 19:00-19:45 Uhr, ab 23.02.**

**12 Termine, 72,00 € + 18,00 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

261-89362

Yvonne Fuchslocher

**donnerstags 19:50-20:35 Uhr, ab 26.02.**

**12 Termine, 72,00 € + 18,00 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**



261-89363

auch für Männer – moderates Tempo

Yvonne Fuchslocher

**mittwochs 14:30-15:15 Uhr, ab 25.02.**

**12 Termine, 72,00 € + 18,00 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

261-89364

Yvonne Fuchslocher

**montags 19:50-20:35 Uhr, ab 23.02.**

**12 Termine, 72,00 € + 18,00 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle, Achtung: kein Kurs am 31.3.**

## Wasserkurse für Kinder

261-89371

### Schwimmkurs I

für Anfänger/-innen ab 5 Jahren

Frauke Kruse

Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens.

**montags 15:40-16:25 Uhr, ab 02.03.**

**14 Termine, 120,00 € + 10,50 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

261-89372

### 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.

**montags 16:25-17:10 Uhr, ab 02.03.**

**14 Termine, 120,00 € + 10,50 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

261-89373

### 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.

**montags 17:10-17:55 Uhr, ab 02.03.**

**14 Termine, 120,00 € + 10,50 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

## Welt und Region

261-10022V

### Antisemitismus –

### Was gibt es da zu erklären?

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

**Mi, 25.03., 19:30-21:00 Uhr  
ohne Gebühr, online**



261-10915

### Digital mit der Bahn günstig durch Europa

Andreas Frankenhauser

Für internationale Reisen günstige Zugtickets zu finden, erfordert etwas Know-how. Aber mit mehr Verständnis der unterschiedlichen Buchungssysteme lassen sich oft sehr günstige Preise für internationale Reisen finden. Sie erhalten nach einer historischen Einführung praktische Tipps und Tricks, wie Sie über unterschiedliche digitale Buchungsplattformen an günstige Tickets kommen können. Bahnfahren muss nicht teurer sein als klimaschädliche Flug- und Autoreisen. Wir werden im Seminar live anhand der Reiseinteressen der Kursteilnehmer Buchungswebseiten aufrufen und zusammen Strecken und Preise vergleichen. Die Suche über bahn.de bei internationalen Reisen ist in der Regel nur der erste Anlaufpunkt und es lohnt sich, alternative Buchungssysteme miteinander zu vergleichen und manchmal auch miteinander zu kombinieren. Ausgangspunkt unserer gemeinsamen digitalen Reise per Bahn durch Europa (Italien, Frankreich, Österreich und Schweiz) soll Baden-Württemberg sein.

**Do, 19.03., 18:30-20:45 Uhr  
ohne Gebühr, online**

**NEU!**





## Das Gartenparadies von Prof. Dr. Roland Doschka und Gabi Doschka

Prof. Dr. Roland Doschka

In Dettingen bei Rottenburg liegt einer der schönsten Privatgärten Europas. Im Jahr 2006 wurde der über sechs Hektar große Garten als erster deutscher Garten mit dem Europäischen Gartenschöpfungspreis ausgezeichnet. Inspiriert durch bedeutende Künstler der Klassischen Moderne, wie Claude Monet, wurde das Gartenparadies in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Roland Doschka und seiner Frau Gabi geschaffen. Französische und englische Gartenräume, unzählige Skulpturen, akkurat geschnittene Buchskugeln, Teiche, romantische Sitzplätze, üppige Blumenbeete und botanische Raritäten lassen das Herz eines jeden Gartenliebhabers höher schlagen.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Führung findet bei jedem Wetter statt.



261-10925

Tulpenblüte im Frühling

**Donnerstag, 24. April 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €**

**Treffpunkt: 16:40 Uhr Sportplatz Dettingen,  
Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

261-10926

Im Frühsommer

**Donnerstag, 2. Juni 17:00-18:30 Uhr, 20,00 €**

**Treffpunkt: 16:40 Uhr Sportplatz Dettingen,  
Härlesweg 59, 72108 Rottenburg**

## Leitung:

Jakob Janotta  
Musikschule Pliezhausen  
Baumsatzstr. 2  
72124 Pliezhausen



Tel: 07127 955400  
Fax: 07127 9554025  
[pliezhausen@vhs-tuebingen.de](mailto: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](mailto:anmeldung@vhs-tuebingen.de)  
[www.vhs-tuebingen.de](http://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.