

Volkshochschule in Ammerbuch



Frühjahr / Sommer 2024

www.vhs-tuebingen.de

Vortrag

241-80001V

Kinaesthetics – Kurs für pflegende Angehörige und ehrenamtlich in der Pflege tätige Menschen

Sich entlasten und wirksam helfen

Sybille Markgraf

Wie kann ich einer pflegebedürftigen Person helfen, sich zu bewegen, ohne mich selbst zu überlasten? Wie kann ich die bestehenden Fähigkeiten des Pflegebedürftigen in die Pflege einbeziehen? Der Kurs vermittelt nicht nur Basiswissen über Bewegung, sondern fördert und unterstützt auch ein besseres Miteinander. Das Kinaesthetics – Konzept wird vorgestellt und die praktische Anwendung in Pflegesituationen geübt. Teilnehmen können alle, die privat und / oder ehrenamtlich Menschen pflegen, begleiten oder betreuen, oder sich darauf vorbereiten möchten. Der Eigenanteil für Kursmaterial beträgt 25,00 € und wird beim ersten Termin eingesammelt. Die Kosten des Kurses werden von der Pflegekasse übernommen. Ort: Tagespflege im UG des Samariterstifts Entringen, Kirchstraße 58, 72119 Ammerbuch- Entringen, Anmeldung erforderlich über Frau Seitz beim Pflegestützpunkt Ammerbuch, E-Mail: a.seitz@kreis-tuebingen.de oder Tel. 0172-635 1993

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Ammerbuch statt. Bitte mitbringen: Wolldecke oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibmaterial.

**Termine: 10.04., 24.04., 15.05.,
19.06., 26.06.,, ohne Gebühr
Samariterstift Entringen**

Mensch & Natur / Outdoor

241-80002

Winterschnitt an Obstgehölzen und Beerensträucher

Ralf Reuschling, Fachagrarwirt für Baumpflege und Baumsanierung

In diesem Kurs wird der richtige Schnitt an Obstbäumen und Beerensträucher gezeigt. Es wird erläutert, dass die Varianten, wie man Pflanzen schneidet von deren Wuchseigenschaften (Akrotonie, Basitonie, Mesotonie) abhängig ist. Außerdem wird der Pflanz- und Aufbauschnitt eines Obstbaum-Hochstammes gezeigt. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich.

**Samstag, 2.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €
Baumgartenring 21, 72119 Ammerbuch-Entringen**

241-80003

Das Schneiden der Rosen

Ralf Reuschling

Viele nennen die Rose die Königin der Blumen. 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.

Samstag, 9.03., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

Weißdornweg 3, 72119 Ammerbuch-Entringen

241-80004

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“. Der Kurs findet im Freien und bei jedem Wetter statt. Anmeldung erforderlich. 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.

Samstag 1.06., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung

241-80005

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.

Samstag, 14.09., 14:00-16:00 Uhr, 5,00 €

Sandgrabenstr. 11, 72119 Ammerbuch, Entringen

241-80300

Auszeit für Frauen

Sein mit Pferden und Naturerleben am Pferdestall in Hohenentringen und Umgebung.

Sibylle Kahler, Esther Maaßen

Eine kleine Auszeit für Frauen, die gerne dem Wesen Pferd näher begegnen und etwas über sich und die Pferde erfahren möchten. Wir sind mit 2-3 sich frei bewegenden Pferden auf dem Reitplatz. Es wird nicht geritten, es ist kei-

ne Pferdeerfahrung nötig. Neben dem Sein mit den Pferden, entdecken wir Kraftplätze in der Natur zum Gestalten, sich bewegen und bewegt werden, zum Austausch und Sein in Stille. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der gesundheitsfördernden Wirkung der Stille und dem individuellen Wohlbefinden der Teilnehmerinnen. Wer möchte, kann danach noch zum gemeinsamen Picknick (jeder bringt sich selber etwas mit) bleiben.

Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte wetterfeste Kleidung tragen oder mitbringen. Kurs findet im Pferdehof, Koppel bei Hohenentringen statt, Parkmöglichkeit, Gaststätte Hohenentringen

Sonntag, 21.07., 10:00-13:00 Uhr, 28,00 €

Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung



241-80301

NEU!

Pilger-Wandern für Frauen

Claudia Schmelz

Im Auf und Ab des Lebens braucht es eine Auszeit, um Kraft zu schöpfen und das Schöne im Leben im Blick zu behalten. Die Natur ist uns Kraftquelle und Schönheit zugleich. Wir nehmen uns Zeit, sie zu entdecken: von Pfäffingen über den Kreuzweg Oberndorf zum Märchensee. Von da aus wandern wir zurück zur Michaelskirche. Spirituelle Impulse, Gespräche und Zeiten der Stille begleiten uns auf unserem Weg. Sie geben uns die Möglichkeit, die Kraft und Schönheit auch in uns selbst zu finden. Wegverlauf: 9,5 km, 190 hm, ca. 5 Stunden, Grundkondition sollte vorhanden sein. Treffpunkt: An der Michaelskirche, Michaelsstr. 18, 72119 Ammerbuch-Pfäffingen Bitte mitbringen: Vesper, Getränke, dem Wetter angepasste Kleidung, wandertaugliche Schuhe

Samstag, 6.04., 13:00-18:00 Uhr, 23,30 €

Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung

241-80310

NEU!

Wildpflanzen im Frühjahr mit anschließendem Imbiss

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 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. Materialkosten incl. Script 9,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Treffpunkt: Bahnhof Ammerbuch-Entringen

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. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: 1 Schraubdeckel-Glas

Samstag, 18.05., 17:00-21:00 Uhr

24,00 €, Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung

241-80311

Wildpflanzen im Frühjahr für Küche und die grüne Hausapotheke

Anneliese Braitmaier

Aus den Kräutern des Frühjahrs bereiten wir verschiedene Gerichte zu Materialkosten incl. Script 15,00 € sind im Kurs zu bezahlen. Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Raum wird vor Ort bekannt gegeben

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. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Gefäße für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, 2 Gläser mit Schraubdeckel, Klebeetiketten, Messer, Schneidebrett

Freitag, 14.06., 19:00-22:00 Uhr

24,00 €, Gemeinschaftsschule Ammerbuch



Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de



Gymnastik und Fitness

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

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. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

241-80320

montags 08:00-09:00 Uhr, ab 19.02.

16 Termine, 128,00 €, Turnhalle Pfäffingen

241-80321

montags 09:00-10:00 Uhr, ab 19.02.

16 Termine, 128,00 €, Turnhalle Pfäffingen

241-80322

Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer

Gerda Fährmann

Der Kurs ist besonders geeignet für Männer und Frauen jenseits der Lebensmitte oder solche Teilnehmer/-innen, die sich nicht zu stark belasten wollen. 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, die Haltungsfehler oder Körperschäden, die durch einseitige berufliche Inanspruchnahme oder Lebensweise entstanden sind, beheben sollen. 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 somit Ihre Gesundheitskompetenz. Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und eigene Matte

dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 20.02.

**14 Termine, 112,00 €, Gemeinschaftsschule
Ammerbuch, Multifunktionsraum**

241-80330

Rückenkraft und Körperhaltung

Hannelore Schreiber

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 mitbringen.

montags 18:15-19:15 Uhr, ab 26.02.

12 Termine, 96,00 €, Turnhalle Pfäffingen,

Leitung:

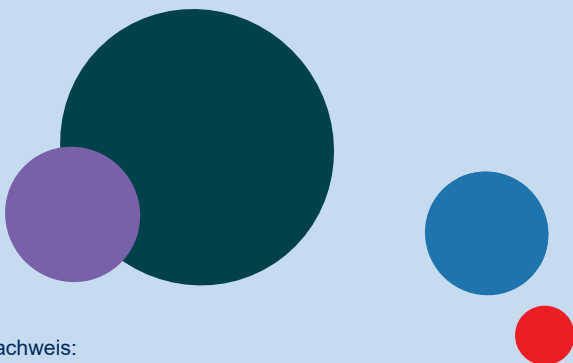
Anja Schäberle
Paulinenstraße 12/1
72119 Ammerbuch
Tel.: 0172 6200644
ammerbuch@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29
anmeldung@vhs-tuebingen.de
www.vhs-tuebingen.de



Bildnachweis:

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