

Volkshochschule in Dettenhausen



Frühjahr / Sommer 2024
www.vhs-tuebingen.de

Yoga

241-82350

Vinyasa Yoga

Kim Olivia D`Errico

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga Stil, der unseren Atem mit fließenden körperlichen Bewegungen verbindet. Eine Vinyasa Stunde kann sehr kraftvoll und ausdauernd sein, beruhigt aber dennoch wunderbar unseren Geist. In diesen Kurs werden Körperübungen, Atemübungen und Achtsamkeitspraktiken vermittelt, die im Alltag selbständig angewendet werden können und so zur Entspannung beitragen. Dieser Yogastil richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an Fortgeschrittene, da durch Variationen die Asanas an jeden Teilnehmer/-innen angepasst werden können. Bitte für die Entspannungsphase warme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen sowie eine rutschfeste Matte.

mittwochs 18:45-20:00 Uhr, ab 21.02.

15 Termine, 150,00 €

Festhalle Dettenhausen

Bewegung für Kinder

241-82360

Leichtathletik, Spiel und Spaß

für Kinder von 6-10 Jahren

Andrea Johann

Auf spielerische und erlebnisreiche Art werden die leichtathletischen Grundfertigkeiten wie Laufen, Werfen und Springen erlernt. Abwechslungsreich aufgebaute Großgeräte und verschiedene Kleingeräte trainieren die Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer auf vielseitige Art. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe, Schläppchen.

mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab 21.02.

14 Termine, 121,40 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen



Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

Erlebnisturnen

für Kinder von 4-6 Jahren

Andrea Johann

Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und dabei werden grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe, Schläppchen.

241-82361

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 23.02.

12 Termine, 104,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Achtung: kein Kurs am 01.03., und 17.05.,

241-82362

mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab 21.02.

14 Termine, 121,40 €, Sporthalle

Schönbuchschule Dettenhausen

Eltern-Kind-Turnen

Spiel, Spaß und Sport stehen im Vordergrund, um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und damit ihre motorische Entwicklung zu unterstützen. Großgeräte werden zu abwechslungsreichen Erlebnislandschaften aufgebaut und dabei grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Schläppchen für Eltern und Kind, Sportkleidung für das Kind.

241-82364

für Kinder von 3 ½ - 4 ½ Jahren

Andrea Johann

freitags 15:00-16:00 Uhr, ab 23.02.

12 Termine, 104,00 €, Sporthalle

Schönbuchschule Dettenhausen

Achtung: kein Kurs am 01.03., und 17.05.,

241-82365

für Kinder von 2 ½ - 3 ½ Jahren

Andrea Johann

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 23.02.

12 Termine, 104,00 €, Sporthalle

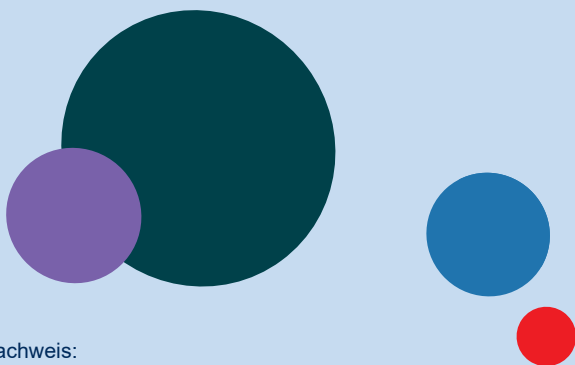
Schönbuchschule Dettenhausen

Achtung: kein Kurs am 01.03., und 17.05.,

Auskunft und Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29
dettenhausen@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.