

# Volkshochschule in Pliezhausen



**Frühjahr / Sommer 2024**

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



Volkshochschule  
Tübingen e.V.



## Malen und Zeichnen

### Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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.

241-89201

Heidi Wich

**mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 06.03.**

**6 Termine, 120,00 €**

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

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Aquarellblock Montval Canson, feinkörnig, 300g 30 x 40 cm, je 1 Aquarellpinsel flach/rund, jeweils dick und dünn, vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

241-89202

Heidi Wich

**mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 12.06.**

**6 Termine, 120,00 €**

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

Bitte mitbringen: Aquarellkasten, Aquarellblock Montval Canson, feinkörnig, 300g 30 x 40 cm, je 1 Aquarellpinsel flach/rund, jeweils dick und dünn, vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

## Yoga

241-89300

### Hatha-Yoga

Laura Schneider, Namaste, Yogastudio Tübingen

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. 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. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 22.02.**

**5 Termine, 60,00 €**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen, Raum 5.10 im Turm, (Musiksaal)**

## Bewegung und Fitness

241-89308

### Qigong – Gesundheit-Schützendem Qigong nach Prof. G. Zhang

Sigrig Göhring

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

Achtung: kein Kurs am 02.05.,

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 07.03.**

**10 Termine, 80,00 €**

**Bürgersaal Dörnach**



241-89309

## **Qigong – Meridian Qigong nach Prof. G. Zhang**

Sigrid Göhring

Mit Qigong in die Achtsamkeit und Beweglichkeit des Körpers eintreten. Qigong sind ganzheitliche sanfte Übungswege zur Stärkung und Verbesserung der Lebensenergie im Rahmen der traditionell chinesischen Medizin. In diesem Kurs lernen Sie durch Bewegung, Atmung und Entspannung harmonisierende und ausgleichende Übungen aus dem Meridian-Qigong nach Prof. G. Zhang. Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Achtung: kein Kurs am 02.05.,

**donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 07.03.**

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

241-89311

## **Pilates**

Julia Engel

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, 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 19.02.**

**16 Termine, 128,00 €, Gemeindehalle Pliezhausen**

241-89322

## **Fitnesskurs für Männer**

Tobias Keitel

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die Freude am Mannschaftsspiel wie Basketball und Volleyball haben. Dazu kommen Übungen zur allgemeinen Kräftigung und Förderung der Beweglichkeit. Alles soll der Erhaltung der körperlichen Fitness und der Gesundheit dienen, ohne dass der Spass zu kurz kommt.

**donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 22.02.**

**17 Termine, 204,00 €**

**Gemeindehalle Walddorfhäslach**

241-89323

## **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 01.03.**

**12 Termine, 96,00 €,**

**Gemeindehalle Walddorfhäslach**

241-89324

## **Rhythmische Gymnastik**

Christina Neumann

Bewegung mit Musik – das bedeutet Spaß und ein gezieltes Ganzkörpertraining. Begleitet von flotter Musik stärken Sie durch Ausdauertraining Ihr Herz-Kreislaufsystem und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Durch funktionelle Übungen kräftigen Sie die Muskulatur Ihres ganzen Körpers.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 22.02.**

**15 Termine, 120,00 €, Bürgersaal Dörnach**

### **Online-Kurse & -Vorträge**



aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

**[www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote](http://www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote)**

241-89325

## **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 19.02.**

**16 Termine, 128,00 €**

**Gemeindehalle Pliezhausen**



241-89326

## **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 05.03.**

**12 Termine, 96,00 €**

**Turnhalle Gniebel**

## 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.

241-89340

Angelika Singer

**dienstags 09:15-10:15 Uhr, ab 20.02.**

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

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

241-89341

Angelika Singer

**dienstags 10:15-11:15 Uhr, ab 20.02.**

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

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

241-89342

Inge Hellmich

**mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 21.02.**

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

241-89343

Angelika Singer

**donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 22.02.**

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

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

241-89344

## 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 22.02.**

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



## Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist es, Übungen zu zeigen, die Schwächen verbessern. Insbesondere wird die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt.

241-89345

Angelika Singer

**donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 22.02.**

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

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

241-89346

Angelika Singer

**donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 22.02.**

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

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

## 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 Senioren, Menschen mit Übergewicht genauso wie für alle, die sich gerne im Wasser bewegen.

241-89360

Yvonne Fuchslocher

**montags 19:00-19:45 Uhr, ab 26.02.**

**13 Termine, 78,00 € + 19,50 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

241-89361

Yvonne Fuchslocher

**donnerstags 19:00-19:45 Uhr, ab 29.02.  
13 Termine, 78,00 € + 19,50 € Eintritte  
Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

241-89362

Yvonne Fuchslocher

**donnerstags 19:50-20:35 Uhr, ab 29.02.  
13 Termine, 78,00 € + 19,50 € Eintritte  
Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

241-89363

auch für Männer

moderates Tempo

Yvonne Fuchslocher

**mittwochs 14:30-15:15 Uhr, ab 28.02.  
13 Termine, 78,00 € + 19,50 € Eintritte  
Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

241-89364

Yvonne Fuchslocher

**montags 19:50-20:35 Uhr, ab 26.02.  
13 Termine, 78,00 € + 19,50 € Eintritte  
Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**



241-89371

## **Schwimmkurs I**

für Anfänger ab 5 Jahren

Frauke Kruse

Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens.

**montags 16:00-16:45 Uhr, ab 19.02.**

**14 Termine, 120,40 € + 10,50 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

241-89372

## **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 16:45-17:30 Uhr, ab 19.02.**

**14 Termine, 120,40 € + 10,50 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**

241-89373

## **Schwimmkurs III**

für geübte mit Seepferdchen

Frauke Kruse

für Kinder, die das Seepferdchen schon erworben haben. Wir werden mehr Bahnen am Stück schwimmen und das Tauchen weiter fleißig üben. Des Weiteren wagen wir uns an den Startsprung.

**montags 17:30-18:15 Uhr, ab 19.02.**

**14 Termine, 120,40 € + 10,50 € Eintritte**

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,  
Schwimmhalle**



## Zur Verstärkung unseres Dozent/innen-Teams in unseren Außenstellen suchen wir

### Kursleiterinnen oder Kursleiter

#### Was Sie grundsätzlich mitbringen sollten ...

- Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen, Können und Verhalten. Sie haben Praxis-Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten.
- Sie sind in Ihrem Thema sattelfest, bereiten sich gründlich vor, können aber auch damit leben einmal etwas nicht (sofort) zu wissen.
- Ideal ist es natürlich, wenn Sie bereits Kurserfahrung in der Erwachsenenbildung, besonders an einer Volkshochschule, oder auch in anderen Bildungsbereichen mitbringen. Engagement im sozialen Bereich ist ebenso vorteilhaft.
- Kurserfahrung ist, ebenso wie ein formeller Abschluss, in einigen Kursbereichen Voraussetzung. Wir helfen Ihnen gerne auch bei Kurskonzeption und Vorbereitung. Wir bieten Ihnen dazu attraktive Fortbildungsangebote.
- Sie können Ihre KursteilnehmerInnen motivieren, sind zuverlässig, arbeiten selbständig und können auch einmal improvisieren.
- Sie bilden sich gerne fort!

Bitte melden Sie sich unverbindlich bei den Außenstellenleiterinnen oder bei **Patricia Ulmer-Tempel** in Tübingen unter **[aussenstellen1@vhs-tuebingen.de](mailto:aussenstellen1@vhs-tuebingen.de)** oder **07071 5603-43**. Wir freuen uns auf Sie!

## 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

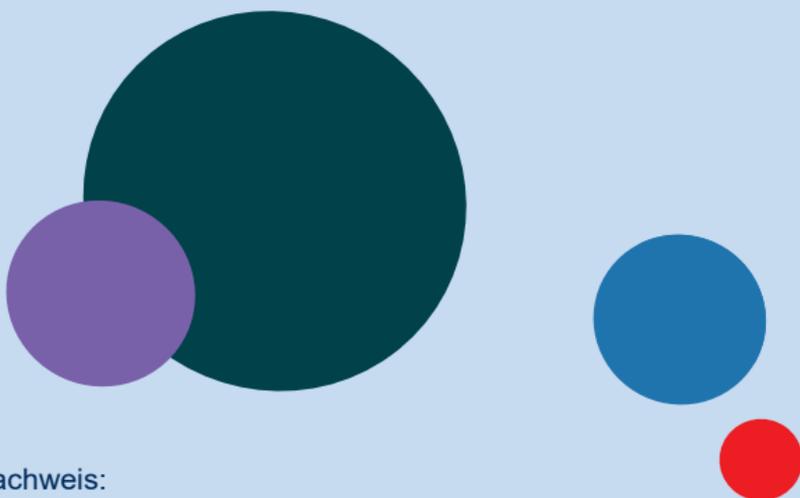
Di: 9:00-12:30 Uhr

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)



## Bildnachweis:

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