



## Das gesamte Programm

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

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

251-80330

### 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 24.02.

**montags 18:15-19:15 Uhr, ab 17.02.**

**17 Termine, 136,00 €**

**Turnhalle Pfäffingen**



### Yoga

251-80340

### Hatha Yoga

ohne Vorkenntnisse

Beate Böhm

In diesem Hatha Yoga Kurs werden die erlernten Yogastellungen, Atem- und Entspannungstechniken geübt und verfeinert. Die Körperwahrnehmung wird verbessert sowie Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude. Es werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vertieft. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen und leichte Decke.

**montags 18:20-19:35 Uhr, ab 17.02.**

**19 Termine, 190,00 €**

**Turnhalle Altingen, Mehrzweckraum**



### Leitung:

Anja Schäberle  
Paulinenstraße 12/1  
72119 Ammerbuch  
Tel.: 0172 6200644  
[ammerbuch@vhs-tuebingen.de](mailto:ammerbuch@vhs-tuebingen.de)



### 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 Ammerbuch finden sich laufend aktualisiert hier online

## Volkshochschule in Ammerbuch



**Feb – Aug 2025**

[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.

**vhs** Volkshochschule Tübingen e.V.



## Mensch & Natur / Outdoor

251-80001

### 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](mailto:anmeldung@vhs-tuebingen.de)

**Sa, 01.03., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €**

**Wegbeschreibung: Auf den Beeten in Ammerbuch-Reusten, Verbindungsweg Richtung Altingen links in den Schotterweg einbiegen (siehe Schild „Schnittkurs“).**

251-80002

### Das Schneiden der Rosen

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

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: 07071-5603-29 oder unter [anmeldung@vhs-tuebingen.de](mailto:anmeldung@vhs-tuebingen.de)

**Sa, 08.03., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €**

**Treffpunkt: Haus an der Ammer, Pfäffinger Str. 10 in Ammerbuch-Poltringen.**

251-80003

### Sommerschnitt an Obstbäumen – Juniriss

Vorteile des Sommerschnittes

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: 07071-5603-29 oder unter [anmeldung@vhs-tuebingen.de](mailto:anmeldung@vhs-tuebingen.de)

**Sa, 07.06., 14:00-16:00 Uhr, 10,00 €**

**Wegbeschreibung: Auf den Beeten in Ammerbuch-Reusten, Verbindungsweg Richtung Altingen links in den Schotterweg einbiegen (siehe Schild „Schnittkurs“)**

## Kulinarischer Streifzug



251-80301

### Wildpflanzenführung im Frühling 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 Wildpflanzen zahlreiche Pflegeprodukte

und Hausmittel für die kleinen und großen Wehwehchen hergestellt werden. Im Anschluss an die Führung stellen wir gemeinsam noch einen Imbiss mit Wildpflanzen her, die Wildpflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht. Pflanzenscript kann für 3,00 € bei der Exkursion erworben werden. Bitte mitbringen: 1 Glas mit Schraubdeckel.

**Sa, 17.05., 17:00-21:00 Uhr**

**32,00 € + 6,00 € Lebensmittelkosten**

**Treffpunkt: Bahnhof Ammerbuch-Entringen**

251-80302

### Liköre und Magenbitter aus Wildpflanzen selbst zubereiten

**NEU!**

Anneliese Braitmaier

Wir bereiten Wildpflanzenlikör und Magenbitter aus den Wildpflanzen des Frühsommers zu. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Heilpflanzen.

Bitte mitbringen:

2 Flaschen Korn ca. 40% bzw. ca. 1,5 Liter

Messer, Schneidebrett, 2 Plastikschüsseln (ca. 15 – 20cm Durchmesser), 5 Schraubdeckelgläser (ca. 300-400 ml), 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, Klebeetiketten, Kugelschreiber

**Do, 05.06., 19:00-22:00 Uhr**

**24,00 € + 6,00 € Lebensmittelkosten**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch, Raum wird vor Ort bekanntgegeben**

## Gymnastik & Fitness

### 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.

251-80320

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

**montags 08:00-09:00 Uhr, ab 10.02.**

**16 Termine, 128,00 €**

**Turnhalle Pfäffingen**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

251-80321

Beschwingt in die Woche

Gertrude Claas

**montags 09:00-10:00 Uhr, ab 10.02.**

**16 Termine, 128,00 €**

**Turnhalle Pfäffingen**

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.



251-80322

Gerda Fähmann

**dienstags 19:30-20:30 Uhr, ab 18.02.**

**13 Termine, 104,00 €**

**Gemeinschaftsschule Ammerbuch,**

**Multifunktionsraum**

Multifunktionsraum in der Sporthalle Entringen

Bitte mitbringen: 1 gelbes Theraband, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen und eigene Matte.