



251-82364

Eltern-Kind-Turnen für Kinder

mit Eltern

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 grundlegende Fertigkeiten im Turnen erlernt. Bitte mitbringen Sportschuhe, Schlappchen für Eltern und Kind, Sportkleidung für das Kind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe, Schlappchen.

von 3 1/2 – 4 1/2 Jahren

Achtung: kein Kurs am 2.5.

freitags 15:00-16:00 Uhr, ab 21.03.

8 Termine, 75,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

251-82365

von 2 1/2 – 3 1/2 Jahren

Achtung: kein Kurs am 2.5.

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 21.03.

8 Termine, 75,00 €

Sporthalle Schönbuchschule Dettenhausen

Auskunft und Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

dettenhausen@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de



Alle Veranstaltungen für Dettenhausen finden sich laufend aktualisiert hier online

Volkshochschule in Dettenhausen



Feb – Aug 2025

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.



Outdoor

Outdoor – Fitnesskurs für Mamis mit Kind

NEU!

Anja Christel

Einstieg oder Wiedereinstieg in die Bewegung nach der Schwangerschaft. Übungen um das Gewicht zu reduzieren, Ihren Körper zu straffen und die Ausdauer zu verbessern und dies zusammen mit Ihrem Kind.

Ein Rückbildungskurs sollte abgeschlossen sein. Bitte mitbringen: Kinderwagen, Babytrage oder Tuch. Kurs findet bei jedem Wetter statt; bitte Kleidung anpassen.

251-82340

dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab 11.03.

5 Termine, 27,00 €

Treffpunkt: Festhalle in Dettenhausen, Karlstr. 5

251-82341

dienstags 17:00-18:00 Uhr, ab 06.05.

5 Termine, 27,00 €,

Treffpunkt: Festhalle in Dettenhausen



Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

Yoga

251-82350

Hatha Vinyasa Yoga

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kathrin Meier

Den durchgetakteten Alltag hinter sich lassen, 75 Minuten ganz für sich sein, sich wohltuend und gesund bewegen und dabei mit sich und dem eigenen Körper wieder mehr in Verbindung zu kommen. Das alles ist Yoga. Hatha Vinyasa ist ein dynamischer Yogastil, der die klassischen Yoga-Stellungen fließend miteinander verbindet. In diesem Kurs wird dein Körper gedehnt, gekräftigt und stabilisiert, indem Bewegungen mit dem Atem verbunden werden. Dies schult das Körpergefühl und hat eine beruhigende Wirkung auf den Geist. Jede Stunde wird von einem bestimmten Thema untermalt. Kurze Atemübungen und eine Endentspannung runden den Kurs ab.

Bitte eine rutschfeste Matte mitbringen, sowie warme Kleidung, Socken und eine Decke für die Endentspannung.

mittwochs 18:45-20:00 Uhr, ab 19.02.

15 Termine, 150,00 €, Festhalle Dettenhausen

Bewegung für Kinder

251-82351

Eltern-Kind-Kurs

für Kinder von 1 1/2 – 2 1/2 Jahren – Gemeinsam spielerisch Balance und Koordination entdecken

Anja Christel

Spielerisch Koordination mit Balance fördern. Wir klettern, schlagen Purzelbäume, kriechen durch Tunnel und testen auch mal ganz neue Fortbewegungsmöglichkeiten. Den eigenen Körper auszuprobieren und was man damit al-



NEU!

les machen kann, macht gemeinsam mit anderen noch mehr Spaß.

dienstags 09:30-10:30 Uhr, ab 18.02.

14 Termine, 131,00 €

Festhalle Dettenhausen

251-82360

Leichtathletik, Spiel und Spaß für Grundschul Kinder

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, Schlappchen. Achtung: kein Kurs am 30.4.

mittwochs 15:00-16:00 Uhr, ab 12.03.

10 Termine, 93,00 €

Sporthalle Schönbuschschule Dettenhausen

Erlebnisturnen für Kinder

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, Schlappchen.

251-82361

von 4-6 Jahren – ohne Eltern

Andrea Johann

Achtung: kein Kurs am 2.5.

freitags 14:00-15:00 Uhr, ab 21.03.

8 Termine, 75,00 €

Sporthalle Schönbuschschule Dettenhausen

251-82362

von 5-6 Jahren – ohne Eltern

Andrea Johann

Achtung: kein Kurs am 30.04.

mittwochs 16:00-17:00 Uhr, ab 12.03.

10 Termine, 93,00 €

Sporthalle Schönbuschschule Dettenhausen