

Volkshochschule in Kusterdingen

Immenhausen | Jettenburg | Mähringen | Wankheim



Feb – Aug 2025

www.vhs-tuebingen.de



Volkshochschule
Tübingen e.V.

251-85100V

NEU!

Starke Kinder – Starke Eltern

Wie Sie Ihr Kind für den Alltag stärken

Luise Baer

Wünschen Sie sich auch, dass Ihr Kind selbstbewusst und sicher durchs Leben geht? An herausfordernden Situationen wächst, statt daran zu zerbrechen? Doch wie können wir sie, als Eltern, Pädagogen oder nahestehende Person, dabei unterstützen, mit den Herausforderungen des Alltags gut umzugehen? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie wertvolle Impulse und Strategien, die Ihnen dabei helfen, Ihr Kind stark zu machen. Und das Beste? Sie stärken direkt auch sich selbst. Sie erfahren, wie Mobbing im Keim erstickt werden kann und wie Sie ihr Kind davor schützen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie durch bewusste und empathische Kommunikation das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken. Dabei legen wir großen Wert darauf, dass Sie das Warum hinter diesen Ansätzen verstehen, denn wenn Sie das Warum kennen, ergibt sich das Wie oft von allein. Darüber hinaus geben wir Ihnen praktische Tipps an die Hand, damit Ihr Kind lernt, mit Beleidigungen und Anfeindungen souverän umzugehen und sich in schwierigen sozialen Situationen behaupten kann.

Warum sollten Sie teilnehmen? Dieser Vortrag bietet Ihnen nicht nur praxisnahe Informationen, sondern auch die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Gemeinsam erarbeiten wir Ansätze, wie Sie Ihre Kinder sicher und stark durchs Leben begleiten können.

Zielgruppe: Alle Eltern und Erwachsene, die ihre Kinder bestmöglich auf die Herausforderungen des Alltags vorbereiten möchten. Anmeldung erforderlich.

Mi, 26.02., 19:00-20:30 Uhr, 5,00 €, Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Mehrzweckraum

Immunsystem verstehen und stärken

Eni Mousavi

Wir laden Sie herzlich zu unserer Veranstaltungsreihe „Immunsystem verstehen und stärken“ ein. In den folgenden Kursen mit Eni Mousavi, unserer erfahrenen Ernährungsexpertin, beschäftigen wir uns mit dem Thema, wie wir unser Immunsystem insbesondere durch unsere Ernährung stärken können. Zudem werden verbreitete Mythen beleuchtet, die sich hartnäckig halten, aber nicht der Wahrheit entsprechen. Der erste Kurs beinhaltet einen informativen Vortrag, der Ihnen wertvolle Einblicke in die Funktionsweise des Immunsystems bietet, sowie die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Teilneh-

menden. Im nächsten Kurs erwartet Sie ein praktischer Kochkurs, in dem Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung gezielt zur Stärkung Ihres Immunsystems einsetzen können. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Ansätze für Ihr Wohlbefinden! Die beiden Veranstaltungen müssen einzeln gebucht werden, ergänzen sich jedoch ideal, sodass Sie die Möglichkeit haben, sich umfassend mit den Themen auseinanderzusetzen, die für Sie am relevantesten sind.

251-85101V

NEU!

Vortrag und Austausch

In dieser Veranstaltung erwartet Sie ein faszinierender Vortrag rund um das Immunsystem und wie Sie aktiv zu dessen Stärkung beitragen können. Sie erhalten Einblicke in die Funktionsweise unserer körpereigenen Abwehr und erfahren, welche Faktoren sie beeinflussen. Dieser Vortrag beleuchtet Zusammenhänge verständlich und zeigt Ihnen, was Sie selbst für Ihre Immunabwehr tun können. Im Anschluss haben Sie in einer offenen Fragerunde die Möglichkeit, Ihre persönlichen Fragen zu stellen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen – eine wertvolle Gelegenheit, um neue Impulse für Ihr Wohlbefinden mitzunehmen! Anmeldung erforderlich.

Di, 24.06., 19:00-21:00 Uhr, 5,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



251-85102

NEU!

Kulinarisch und praktischer Kochkurs

Dieser Kurs ist ein echtes Highlight für alle, die Theorie in die Praxis umsetzen möchten. Gemeinsam kochen wir ein köstliches 3-Gänge-Menü, das ganz im Zeichen der Immununterstützung steht. Entdecken Sie die Kraft immunstärkender Lebensmittel und lernen Sie, wie Sie diese geschmackvoll in Ihren Alltag integrieren können. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam die zubereiteten Speisen in geselliger Runde. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste mit. Beachten Sie bitte, dass bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn die Materialkosten zu bezahlen sind. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Sa, 28.06., 15:00-20:00 Uhr

40,00 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

Kulinarische Streifzüge

251-85103

Streetfood & alkoholfreie Cocktails

Kochkurs

Sona Hannaleck

Wir bereiten leckeres Streetfood wie Empanadas, vegetarische Wraps mit Tofu-Gyros, Banh mi mit Mayo und leichte alkoholfreie Sommercocktails wie Ipanema (Caipirinha alkoholfrei), Virgin Mojito, Pina Colada, Virgin Cosmopolitan und Aperol Spritz zu – für heiße Sommertage der perfekte Genuss ohne Reue!

Bitte mitbringen: Schürze und Geschirrtuch sowie ein Behältnis für eventuelle Reste.

Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Fr, 11.07., 18:15-22:00 Uhr

30,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

251-85104

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Knoblauchsrauke, Löwenzahn, Spitzwegerich und Co. Erfahren Sie viel Wissenswertes über die Verwendung in der Küche, als Tee und als Pflegeprodukt und vieles mehr. Ein Pflanzenscript kann für 3,00 Euro erworben werden.

So, 11.05., 17:00-19:30 Uhr, 20,00 €

Treffpunkt: Parkplatz obere Hülbe beim Friedhof, Kusterdingen



251-85105

NEU!

Wildpflanzenbüffet – gemeinsam kochen macht mehr Spaß!

Anneliese Braitmaier

Wildpflanzenworkshop mit den Schätzen des Frühjahrs – Brennessel, Giersch, Gundermann, Spitzwegerich und Co. Leckerer und pikantes bereiten wir mit verschiedenen Wildpflanzen des Frühjahrs zu z. B. Vorspeise, Suppe, Pesto, Quiche, Dessert, Sirup und vieles mehr. Außerdem stellen wir zum mit nach Hause nehmen Wildpflanzensalz und Wildpflanzenessig her. Die Wildpflanzen werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Ein Pflanzenscript kann für 3,00 Euro erworben werden. Bei Abmeldung später als drei Werktage vor Kursbeginn müssen die Materialkosten bezahlt werden. Diese fallen auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung oder Nichterscheinen im Kurs an.

Bitte mitbringen: 2 Plastikschüsseln ca 15 – 20 cm Durchmesser, 2 Gläser mit Schraubdeckel (für Salz und Essig) ca 150 ml, Klebeetiketten, Kugelschreiber, Gefrierdosen für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch

Mo, 19.05., 19:00-22:00 Uhr

24,00 € + 15,00 € Lebensmittelkosten

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Küche

Tanzpraxis

251-85200

Tanzen – Linedance – Kreistänze

Gerlinde Merkel

Wir tanzen Solo im Linedance, oder lernen Kreistänze aus aller Welt in der Gruppe kennen. Diese Bewegungen sind gut für unsere Koordination und für das Herz-Kreislauf-System. Musikrichtung: Walzer, Beat, Cha-Cha, Tango... Vorkenntnisse und/oder Tanzpartner/-in sind nicht erforderlich. Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet. Achtung: unregelmäßige Termine.

Termine: 18.02., 18.03., 01.04., 29.04., 13.05., 27.05., 24.06., 08.07., jeweils 15:00-16:00 Uhr, dienstags
64,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Das gesamte Programm

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

www.vhs-tuebingen.de

i



Trommeln

251-85202

Trommeln 60 plus

mit Vorkenntnissen

Roswitha Höflacher

Die ersten Erfahrungen sind gemacht, die Begeisterung fürs Trommeln geweckt. Weiter geht es in gewohnter Weise mit neuen Techniken und komplexeren Rhythmen. Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 10.-€ und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen.

dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 18.02.

10 Termine, 93,40 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

251-85203

NEU!

Trommeln Schnupperkurs 60 plus

Roswitha Höflacher

Trommeln im Alter ist eine feine Sache. Automatisch wird beim Erlernen einfacher Rhythmen die Konzentrationsfähigkeit und Re/Li- Koordination geschult. Im gemeinsamen groove entsteht eine besondere Energie. Einfach mal reinschnuppern.

Die Leihgebühr für die Trommeln beträgt 5.-€ und wird im Kurs bezahlt oder Sie bringen Ihre eigene Trommel mit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen.

dienstags 10:00-11:00 Uhr, ab 24.06.

4 Termine, 37,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

251-85215

Intuitives Malen – und kreative Übungen für mentalen Stressabbau

Monika Fercho

Dieser Malkurs ist eine Einladung in Kontakt zu kommen mit Ihrer natürlichen kreativen Ausdrucksfähigkeit. Erleben Sie die Freude am spontanen, kreativen Selbsta Ausdruck, frei von äußeren Erwartungen und ohne Leistungsdruck. Intuitives Malen gleicht einer spontanen Abenteuerreise ins Blaue hinein. Man beginnt einfach mit dem ersten Pinselstrich und lässt sich – Schritt für Schritt – davon überraschen, wo die Reise hinführt. Mit Freude am schöpferischen Spiel mit Farben und Formen entdecken Sie ihre individuelle Ausdrucksweise und ihren einzigartigen Malstil. Im Kurs begleite ich ihren Malprozess individuell, und Sie machen ihre eigenen Erfahrungen mit wichtigen Grundlagen kreativer Prozesse, die ich Ihnen vermittele. Außerdem lernen Sie alltagstaugliche kreative Übungen für mentalen Stressabbau kennen. Wir malen mit Gouache-Farben auf Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von 5,- Euro sind im Kurs zu bezahlen.

Samstag, 22.03. 14:00-17:00 Uhr, 28,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



251-85600

NEU!

Dekorative Geflechte für den Garten

Monika Frischknecht

Geflochten werden Sichtschutzelemente sowie Körbchen auf Astgabeln, die als Windlicht oder Pflanzkörbchen ihre Verwendung finden. Als Flechtmaterial wird ungeschälte Weide verwendet. Je nach Objekt werden von der Korbmachermeisterin unterschiedliche Flechttechniken dieser alten Handwerkskunst vermittelt. Materialkosten bitte im Kurs bar bezahlen: für Pflanzkörbchen ab 22,00 € bis 30,00 €, für Sichtschutzelement ab 40,00 €.

Sa, 05.04., 09:00-18:00 Uhr, 84,00 €

Astrid-Lindgren-Schule Kusterdingen, Werkraum

Yoga

251-85300

Yoga

Hanne Helber

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre, die aus Indien kommt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wird ein körperliches und geistiges Gleichgewicht aufgebaut, sodass es zu einer fortschreitenden Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele kommen kann.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Achtung: kein Kurs am 26.05., und 2.06.

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 10.03.,

13 Termine, 156,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



251-85301

Hatha Yoga

Sabine Balch

Hatha-Yoga beinhaltet Körperhaltungen (Asanas), Meditation, Atem- und Entspannungsübungen, durch die die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele gestärkt werden. Entsprechend werden in diesem Kurs Bewegungs-, Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen geübt, die die körperliche Wahrnehmung und Beweglichkeit, die Muskelkraft, sowie Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit fördern. 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. Jeder Teilnehmer übt im Rahmen seiner Möglichkeiten und wird entsprechend gefördert. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen. Achtung: kein Kurs am 28.04.

montags 19:45-21:15 Uhr, ab 17.02.

12 Termine, 144,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

251-85302

Hatha Yoga

Elke Alonso-Krist

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem, um Gesundheit und Lebenskraft zu fördern sowie Körper Geist und Seele zu harmonisieren. In diesem Kurs steht die Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des gesamten Körpers im Mittelpunkt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen der Achtsamkeit und damit auf der besseren Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls. Bitte eigene Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen. Achtung: kein Kurs am 21.3., 11.04., 16.05., 6.06.

freitags 09:45-11:00 Uhr, ab 21.02., 11 Termine, 110,00 €, Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



i

Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volkshochschule in unserem Anmeldesekretariat kaufen und Bildung verschenken. Von Sprachkursen über Bewegungsangebote bis hin zu kreativen Workshops, Sie entscheiden, ob Sie einen speziellen Kurs oder einen Gutschein für eine Veranstaltung nach eigener Wahl verschenken möchten.

Jumping Fitness

Sascha Sautter

Jumping ist ein dynamisches Workout auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln und Faszien-elemente aktiviert. Durch den federnden Untergrund ist es besonders gelenkschonend, verbessert die Kondition und fördert Koordination und Gleichgewicht. Jumping ist für Teilnehmer/-innen jedes Fitness-Levels geeignet, da jeder seine individuelle Trainingsintensität selbst bestimmen kann. Die Kombination aus schweißtreibendem Ausdauertraining und energiegeladener Musik ist motivierend und effektiv, sorgt für eine tolle Gruppendynamik und macht gute Laune. Sei dabei und hüpf dich fit und glücklich! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Trinken, beim Auf- und Abbau wird um Mithilfe gebeten.

251-85310

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 24.02.

6 Termine, 48,00 €,

Turn- und Festhalle Kusterdingen

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

251-85311

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 24.02.

6 Termine, 48,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 30,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

251-85312

montags 17:00-18:00 Uhr, ab 28.04.

11 Termine, 88,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 55,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.

251-85313

montags 18:00-19:00 Uhr, ab 28.04.

11 Termine, 88,00 €

Turn- und Festhalle Kusterdingen

Im Kurs zu bezahlen ist eine Materialgebühr in Höhe von 55,00 €. Diese muss am 1. Kurstermin bez. werden.



251-85322

Pilates

Elke Alonso-Krist

Pilatesübungen stärken sämtliche Muskelgruppen, fördern die Dehnfähigkeit, Gelenke werden mobilisiert, Körperhaltung und Körperbewusstsein werden verbessert und steigert so ihre Gesundheitskompetenz für den (Berufs-)Alltag. Kern der Pilatesübung ist das sog. „Powerhouse“, welches sämtliche Muskeln des Bauchraumes, Rumpfes unteren Rückens sowie des Beckenbodens umfasst. Speziell die tieferliegenden kleineren oft schwächeren Muskeln werden gekräftigt. Pilates wird ruhig, fließend sehr konzentriert und unter Atemkontrolle durchgeführt.

Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen. Achtung: kein Kurs am 21.3., 11.04., 16.05., 6.06.

freitags 08:45-09:45 Uhr, ab 21.02.

11 Termine, 88,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

251-85326

Qigong

Der Kurs ist für Einsteiger/-innen
und Fortgeschrittene geeignet

Mechthild Bigge

Qigong ist ein wertvoller, ganzheitlicher und sanfter Übungsweg zur Gesunderhaltung und Stärkung der Lebenskraft (Qi), basierend auf dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die langsamen, fließenden Bewegungsübungen tragen dazu bei, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, zur Ruhe zu kommen, Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir werden in diesem Kurs kleine gut erlernbare Bewegungsfolgen aus verschiedenen Übungsreihen gemeinsam praktizieren, unterbrochen von Anleitungen zu Ruheübungen im Sitzen. Ich werde Informationen zu Hintergründen des Qigong einfließen

lassen und Material zum selbständigen Weiterüben zur Verfügung stellen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, mit warmen Socken oder weichen Schuhen und bringen Sie gerne ein Getränk mit. Es ist keine Matte erforderlich!

montags 09:15-10:30 Uhr, ab 17.03.

10 Termine, 100,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

251-85327

NEU!

Fit mit Gymnastik 60 plus

Christine Rohrmann

Dieses ganzheitliche Training bietet eine Kombination aus Herz- Kreislauf-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Die Stunden sind sehr abwechslungsreich mit verschiedenen Kleingeräten. Wir stärken die Muskulatur, verbessern die Koordination und Kondition. Zum Abschluss gibt es eine Entspannung oder Dehnübungen. Ich freue mich auf Sie!

donnerstags 09:30-10:30 Uhr, ab 13.03.

12 Termine, 96,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

251-85328

NEU!

Progressive Muskelentspannung

Christine Rohrmann

Die Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und kann schnell zu wahrnehmbaren Erfolgen führen. Durch systematisches An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern und Verspannungen aufzulösen. Hand in Hand mit der körperlichen Entspannung findet Stressabbau auf der mentalen und emotionalen Ebene statt. Ich freue mich auf Sie! Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

donnerstags 16:45-17:45 Uhr, ab 13.03.

12 Termine, 96,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

Stretching und Faszientraining

Elena Ziegler

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegenwirken. Hinweis für Teilnehmer: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und großes Handtuch/Duschtuch, besser zwei (eins zum Drauflegen, eins zum Arbeiten).

251-85330

mittwochs 17:15-18:15 Uhr, ab 02.04.

14 Termine, 112,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5

251-85331

mittwochs 18:15-19:15 Uhr, ab 02.04.,

14 Termine, 112,00 €

Altes Schulhaus Kusterdingen, Hindenburgstr. 5



251-85340

Rückenfit

Karin Bauer

Abwechslungsreiche, funktionelle Gymnastik für den ganzen Bewegungsapparat mit dem Fokus „Rücken“. Mit Musik werden alle Körperregionen mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt und tragen so zur Rückengesundheit bei. Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk. Achtung: kein Kurs am 07.04.

**montags 18:00-19:00 Uhr, ab 24.02., 17 Termine,
136,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg**

251-85350

Gesundheits- & Ausgleichsgymnastik

Ulrike Schmid

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden lassen sich häufig auf mangelnde Beweglichkeit und bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates zurückführen. Schwerpunkte sind dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur, wobei selbstverständlich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ihre Kondition eingegangen wird. Bitte Turnschuhe/Gymnastikschuhe und Isomatte mitbringen.

**dienstags 08:30-09:30 Uhr, ab 25.02., 15 Termine,
120,00 €, Turn- und Festhalle Kusterdingen**

251-85359

Fitmix

Karin Bauer

Dieser Kurs bietet ein Kraftausdauertraining mit Musik und Spaß zum Aufbau von Fitness, Kraft, Koordination und Körperempfinden. Funktionelle Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper wirken Bewegungsmangel und Stress entgegen. Bitte eigene Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen. Achtung: kein Kurs am 07.04.

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 24.02., 17 Termine, 136,00 €, Dorfgemeinschaftshaus Jettenburg

Rund ums Wasser

Aquafitness

Nicola Venter-Imamoglu

Aquafitness verbessert die Atmung und Ausdauer. Es schult Gleichgewichtssinn und Konzentrationsfähigkeit und regt durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur an. Außerdem reduziert Aquafitness das Körperfett. Es schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich Ihr Körpergewicht um 90%. Diverse Lauftechniken (große bzw. kleine Schritte, Kniehebelauf oder Anfersen) werden abhängig von Ihrer Beweglichkeit und gewünschter Belastungsintensität durchgeführt.

251-85360

mittwochs 15:30-16:15 Uhr, ab 19.02., 17 Termine, 102,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

251-85361

mittwochs 16:15-17:00 Uhr, ab 19.02., 17 Termine, 102,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

251-85362

mittwochs 17:00-17:45 Uhr, ab 19.02., 17 Termine, 102,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen



Aqua-Zumba®

Nina Karle-Daiber

Tanz dich fit und zwar im Wasser! Aqua-Zumba® ist eine coole Party im kühlen Nass und sorgt dafür, dass der Körper in Form gebracht wird. Mit Tanzelementen aus Samba, Salsa, Merengue und Co. hast du nicht nur jede Menge Spaß, sondern aktivierst effektiv die Fettverbrennung. Auch für Kursteilnehmer/-innen mit Übergewicht ist Aqua-Zumba® das richtige Format, das ohne die Gelenke zu belasten, optimal angreift. Also schwing dein Tanzbein und lasse dich vom Aqua-Zumba® mitreißen. Allein durch die Klänge der mitreißenden Musik fällt es bei diesem Workout leicht, negative Gedanken und Alltagsstress hinter sich zu lassen. Um aber bei der coolen Wassergymnastik mit Tanzelementen richtig durchzustarten, sorgen auch die Trainerin des Kurses dafür, dass man voller Motivation ans Werk geht und am Ende der Stunde zwar ausgepowert, aber mit neuer Energie durchstarten kann. So macht Sport so richtig Spaß! Im kühlen Nass zu ganz einfach fit: Egal ob Stress abbauen oder an Körper und an der Ausdauer arbeiten – Aqua-Zumba® ist definitiv die richtige Wahl und sorgt für ganz viel gute Laune!

251-85363

freitags 19:00-19:45 Uhr, ab 02.05., 10 Termine, 63,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

251-85364

freitags 20:00-20:45 Uhr, ab 02.05., 10 Termine, 63,00 €, Schwimmhalle Kusterdingen

Französisch

251-85402

De retour au français! Auffrischungskurs A2.3

Jocelyne Launay

Sie haben schon einmal Französisch gelernt und möchten jetzt Ihre schlummernden Kenntnisse aktivieren. In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden dadurch nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer. Alors si vous aimez parler français, soyez bienvenu !!!

Lehrbuch wird im Unterricht bekanntgegeben.

**donnerstags 17:00-18:30 Uhr, ab 20.02.
6 Termine, 60,00 €, Astrid-Lindgren-Schule
Kusterdingen, Klassenraum**

Leitung:

Birgit Mann
Elsa-Brandström-Str. 18
72127 Kusterdingen
kusterdingen@vhs-tuebingen.de



Anmeldung:

Volkshochschule Tübingen
Katharinenstr. 18
72072 Tübingen

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



Alle Veranstaltungen
für Kusterdingen
finden sich laufend
aktualisiert hier online

Bildnachweis:

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