

Volkshochschule in Pliezhausen



Feb – Aug 2025

www.vhs-tuebingen.de



Volkshochschule
Tübingen e.V.

Malen & Zeichnen

251-89200

Zeichnen für Anfänger/-innen

Voraussetzung: Perspektivische Grundkenntnisse

Marina Grau

An 3 Abenden lernen Sie das Grundwissen des Zeichnens. 1. Abend – schraffieren lernen.

2. Abend – Grundformen zeichnen.

3. Abend – ein Stillleben zeichnen.

Benötigte Materialien: Zeichenblock A3, Bleistifte H, 2B, 6B, Radiergummi, gewünscht ist eine Feldstaffelei, oder eine Tischstaffelei

montags 18:00-19:30 Uhr, ab 24.03., 3 Termine, 36,00 €, Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen, Raum 5.7 im Turm



i

Bildung verschenken

Sie können Gutscheine für die Volkshochschule in unserem Anmelde sekretariat 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.

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



251-89201

Heidi Wich

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 26.02.

6 Termine, 120,00 €

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

251-89202

Heidi Wich

mittwochs 18:30-21:00 Uhr, ab 25.06.

6 Termine, 120,00 €

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

251-89203

Aquarellmalerei für Anfänger/-innen

Heidi Wich

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.

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

donnerstags 18:30-21:00 Uhr, ab 26.06.

5 Termine, 100,00 €

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

Qigong

Sigrid Göhring

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

251-89308

**donnerstags 09:00-10:00 Uhr, ab 13.03.
9 Termine, 72,00 €, Bürgersaal Dörnach**

251-89309

**donnerstags 10:15-11:15 Uhr, ab 13.03.
9 Termine, 72,00 €, Bürgersaal Dörnach**

251-89311

Pilates

Julia Engel

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, 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. Achtung: kein Kurs am 18.11.,

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 17.02.

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

Online-Kurse & -Vorträge



aus allen Fachbereichen finden Sie unter:

www.vhs-tuebingen.de/kurse/online-angebote

251-89322

Fitnesskurs für Männer

Tobias Keitel

Wir starten mit Aufwärm- und Kräftigungsübungen und fördern die Beweglichkeit. Anschließend spielen wir Basketball und Volleyball mit viel Freude. Auch Anfänger mit etwas Talent am Ball sind willkommen. Danach sind wir ordentlich durchgeschwitzt, können duschen und (wer möchte) noch gemütlich zusammensitzen.

donnerstags 19:00-20:30 Uhr, ab 13.03.

13 Termine, 156,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

251-89323

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 21.02.

13 Termine, 104,00 €

Gemeindehalle Walddorfhäslach

251-89324

Fit und mobil 65 plus

Mit Bewegung zu mehr Gesundheit
und Lebensqualität für alle

Anja Christel

Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt im Alter ab. Stürze passieren immer öfter, Knochen werden brüchiger, die Atmung kürzer. Durch regelmäßige gezielte körperliche Aktivität und durch Ausdauertraining stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und Ihren Stoffwechsel und verbessern Ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Bewegung im Alter ist nicht nur gut für den Körper – auch für den Kopf. Wer sich ausreichend bewegt und seine Muskulatur trainiert, hat gute Aussichten, auch im hohen Alter noch topfit und gesund zu sein. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 20.02.

12 Termine, 96,00 €

Bürgersaal Dörnach

251-89325

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. Achtung: kein Kurs am 18.11.,

montags 20:00-21:00 Uhr, ab 17.02.

15 Termine, 120,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

251-89326

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 18.02.

12 Termine, 96,00 €

Turnhalle Gniebel

251-89328

Body Fitness H.I.I.T. – High Intensiv Intervall Training

Anja Christel

In diesem Kurs wird mit einer Mischung aus mäßiger und intensiver Belastung gearbeitet. Kräftigungsintervalle mit mäßiger Ausdauerbelastung wechseln sich mit intensiven Ausdauerintervallen ab. Dadurch wird nicht nur die Muskulatur des gesamten Körpers, sondern auch sein Herzkreislauf-System beansprucht und gesteigert. Die Intervall-Struktur des Trainings bewirkt, verglichen mit gleichmäßigem Ausdauertraining, sowohl eine bessere Leistungssteigerung, als auch einen deutlich längeren Nachverbrennungs-Zeitraum. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit.

donnerstags 18:50-19:20 Uhr, ab 20.02.

12 Termine, 48,00 €

Bürgersaal Dörnach



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.

251-89340

Angelika Singer

dienstags 09:15-10:15 Uhr, ab 18.02.

15 Termine, 120,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

251-89341

Angelika Singer

dienstags 10:15-11:15 Uhr, ab 18.02.

15 Termine, 120,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

251-89342

Inge Hellmich

mittwochs 08:45-09:45 Uhr, ab 19.02.

15 Termine, 120,00 €

Turnhalle Gniebel

251-89343

Angelika Singer

donnerstags 09:15-10:15 Uhr, ab 20.02.

15 Termine, 120,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.



251-89344

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 20.02.

15 Termine, 120,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

Wirbelsäulengymnastik

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

251-89345

Angelika Singer

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 20.02.

15 Termine, 120,00 €

Gemeindehalle Pliezhausen

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

251-89346

Angelika Singer

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 20.02.

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 alle, die sich gerne im Wasser bewegen.

251-89360

Yvonne Fuchslocher

montags 19:00-19:45 Uhr, ab 17.02.

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

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

Achtung: kein Kurs am 31.3.

251-89361

Yvonne Fuchslocher

donnerstags 19:00-19:45 Uhr, ab 20.02.

12 Termine, 72,00 € + 18,00 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

251-89362

Yvonne Fuchslocher

donnerstags 19:50-20:35 Uhr, ab 20.02.

12 Termine, 72,00 € + 18,00 € Eintritte

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**



251-89363

auch für Männer – moderates Tempo

Yvonne Fuchslocher

mittwochs 14:30-15:15 Uhr, ab 19.02.

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

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

251-89364

Yvonne Fuchslocher

montags 19:50-20:35 Uhr, ab 17.02.

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

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

Achtung: kein Kurs am 31.3.

Wasserkurse für Kinder

251-89371

Schwimmkurs I

für Anfänger/-innen ab 5 Jahren

Frauke Kruse

Wassergewöhnung mit Erlernen der Grundlagen des Brustschwimmens.

montags 15:40-16:25 Uhr, ab 10.03.

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

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**



251-89372

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 16:25-17:10 Uhr, ab 10.03.

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

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

251-89373

Schwimmkurs III

für Geübte mit Seepferdchen

Frauke Kruse

Kinder, die das Seepferdchen schon erworben haben und sich in der ersten und zweiten Klasse befinden. Wir werden mehr Bahnen am Stück schwimmen und das Tauchen weiter fleißig üben. Des Weiteren wagen wir uns an den Startsprung.

montags 17:10-17:55 Uhr, ab 10.03.

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

**Otwin Brucker Schulzentrum Pliezhausen,
Schwimmhalle**

Leitung:

Jakob Janotta
Musikschule Pliezhausen
Baumsatzstr. 2
72124 Pliezhausen



Tel: 07127 955400
Fax: 07127 9554025
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
www.vhs-tuebingen.de



Alle Veranstaltungen
für Pliezhausen
finden sich laufend
aktualisiert hier online

Bildnachweis:

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