

Die VHS Uhingen  
wünscht allen Teilnehmer\*innen; Kursinteres-  
sierten und Dozent\*innen geruhsame Weihnach-  
ten und einen guten Rutsch in Jahr 2025.

**Vorschau**  
Frühjahr/Sommer Semester 2025

### Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung

#### Nr. 251-3011

#### YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 1

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann?

Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 13.01.2025,  
08:45 - 09:45 Uhr  
**Ort:** K1, Gebäude Kirchstr. 1,  
73066 Uhingen- DG1-  
barrierefrei  
**Dauer:** 7 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 42,00 €

#### Nr. 251-3012

#### YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 2

Ausschreibung wie bei Kurs 08:45 Uhr

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 13.01.2025,  
10:00 - 11:00 Uhr  
**Ort:** K1, Gebäude Kirchstr. 1,  
73066 Uhingen- DG1-  
barrierefrei  
**Dauer:** 7 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 42,00 €

#### Nr. 251-3013

#### YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 3

Ausschreibung wie bei Kurs 08:45 Uhr

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 13.01.2025,  
11:15 - 12:15 Uhr  
**Ort:** K1, Gebäude Kirchstr. 1,  
73066 Uhingen- DG1-  
barrierefrei  
**Dauer:** 7 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 42,00 €

### Alles im Wasser

Schwimmkurse finden nur im Hallenbad statt.

In der Freibadsaison veranstalten wir keine Kurse.

Gerne können Sie sich vormerken lassen und werden dann frühzeitig informiert.  
Schreiben Sie uns eine E-Mail.



### SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Der Unterricht erfolgt spielerisch in kleinen Gruppen. Die Kinder sollten **wassergewöhnt** und **motiviert** sein, mit **Gleichaltrigen (ohne Eltern!)** zu spielen und zu lernen. Nach Erfahrungen mit

Wasserwiderstand und Auftriebskraft durch Spielen, Springen und Tauchen werden Gleitlage, Beinschlag und zum Schluss die Gesamtkoordination geübt. Ziel des Kurses ist das freie Schwimmen im tiefen Wasser (evtl. "Frosch" oder "Seepferdchen" gegen Gebühr).

Zur Info: In den Ferien finden keine Kurse statt.

Vorgaben vom Hallenbad, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten:

- Künftig müssen **alle Kinder** (auch unter 6 Jahren), die den Schwimmkurs besuchen, ermäßigten **Eintritt zahlen**. Der Eintritt wird mit der Kursgebühr erhoben.
- Bitte **10 Minuten vor Kursbeginn** im Foyer des Hallenbades sein, so dass ein gemeinsamer Eintritt der Gruppe ca. 5 - 7 Minuten vor Kursbeginn ins Hallenbad möglich ist.
- **Das Zugangstor** ist für die Kinder des Schwimmkurses und für die Eltern **offen**, Voraussetzung ist: dass die Eltern gleich wieder raus gehen, nachdem sie ihren Kindern beim Umziehen behilflich waren.
- Die Kinder sollen sich nach Möglichkeit in der **Sammelumkleidekabine umziehen**, dort werden sie (Ausgang zum Schwimmbad) von den Schwimmlehrer\*innen abgeholt.
- ob Herren- oder Damensammelumkleidekabine, entscheidet sich nach dem **Geschlecht der Eltern/ Begleitperson** -in diesem Fall ist es egal, ob das Kind Junge oder Mädchen ist.

**Nach Kursende** werden die Kinder vom Schwimmlehrer wieder bis zur Sammelumkleidekabine gebracht. Dort können die Kinder von der Begleitperson wieder in Empfang genommen werden und bitte zügig das Hallenbad dann verlassen. Können die Kinder nicht alleine duschen, muss das leider zu Hause erfolgen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

**Zusammenfassung:**

- Einlass für **nicht zahlende Eltern** (mit Schwimmkurskind) – *die danach gleich wieder raus gehen* - ist **5 - 7 Minuten vor Kursbeginn** – **dann wird kein extra Eintritt** für die Begleitperson erhoben. (Damit der Aufenthalt der nicht zahlenden Eltern so gering wie möglich gehalten wird und Kinder nicht

lange unbeaufsichtigt/ alleine in der Umkleide verbleiben.)

- **Diese Eltern dürfen dann nicht** in den Barfußbereich (nach der Umkleide) **mit Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Duschen **mit Straßenkleidung**
- dürfen **nicht** in die Schwimmhalle **mit Straßenkleidung**

-----

**Schwimmkurse Eltern die sich in der Schwimmhalle aufhalten wollen, müssen:**

1. **Eintritt bezahlen** wie normale Badegäste, das bedeutet **ein Ticket am Automaten lösen** und **durchs Drehkreuz** gehen.

2. **Bade- oder Sportbekleidung** tragen.

Bitte helfen Sie uns, für die Schwimmkurse einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen.

Die Kurstage finden in Folge statt, außer in den Schulferien.

**Nr. 251-3021**

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

**Zeit:** ab **Freitag, 10.01.2025**,  
13:30 - 14:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 251-3023**

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Alisa, Andreas oder Kiana Schindler

**Zeit:** ab **Freitag, 10.01.2025**,  
15:00 - 15:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in UHINGEN  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

**Nr. 251-3027**

**SCHWIMMKURSE FÜR KINDER**  
ab dem **vollendeten 5. – 8. Lebensjahr**

Diana Trompler

**Zeit:** ab Freitag, 10.01.2025,  
18:00 – 18.45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad in Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 6  
**Kosten:** 98,00 € incl. Eintritt Hallenbad

## AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung

Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!

### Nr. 251-30214

## AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Natalia Bühler, Gesundheitstrainerin

**Zeit:** ab Mittwoch, 15.01.2025,  
18:00 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 251-30215

## AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Natalia Bühler, Gesundheitstrainerin

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2025,  
18:50 - 19:35 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 251-30210

## AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2025,  
16:00 - 16:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 72,00 zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 251-30211

## AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2025,  
17:00 - 17:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 251-30212

## AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2025,  
18:00 - 18:45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

### Nr. 251-30213

## AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktorin

**Zeit:** ab Donnerstag, 16.01.2025,  
18:50 - 19:35 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Uhingen  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 16  
**Kosten:** 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

**Anmeldungen und Auskünfte** werden im Rathaus Uhingen, Kirchstraße 2, von Frau Martina Veith, Tel. **07161/ 9380-121**, per FAX **07161/ 9380-109** oder per Email [martina.veith@uhingen.de](mailto:martina.veith@uhingen.de) entgegengenommen.