

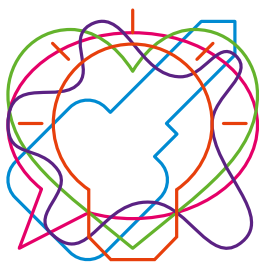
vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen
Mehr vom Leben

**Betzungen
Frühjahr
Sommer
2024**

**Fr.
ei.
he
it**

Themen-Spezial → Seite 11





vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen
Mehr vom Leben

Inhalt

 **Politik, Gesellschaft, Umwelt**
2 Ratgeber und Orientierung

 **Kunst, Kultur, Kreativität**
3 Tanz
4 Zeichnen, Malen, Drucken

 **Gesund durchs Leben**
4 Rund um Körper und Gesundheit
4 Entspannung, Körpererfahrung
7 Selbstverteidigung
7 Gymnastik, Bewegung

 **Sprachen**
10 Spanisch

 **Schule, Beruf, Karrierestart**
10 Computer at home



 **Musikschule
Reutlingen**

Musikschule in Betzingen

Sekretariat:

Simone Legnaro Tel. 336-144

Unterrichtsort:

Bildungszentrum Betzingen, R. A01
www.musikschule-reutlingen.de

Kieß



moderne Floristik
und Grabpflege

Eckenerstraße 2-12
72770 Reutlingen
Tel: 07121/578823
info@blumen-kiess.de
www.blumen-kiess.de

Betzingen

Ihre Ansprechpartnerin:

Bettina Jäck
Tel. 336-154



Geschäftsstelle:

Bildungszentrum Betzingen
Im Wasen 10–12, 72770 Reutlingen
Di bis Fr 09:00–12:00
Telefax 07121 336-255
E-Mail betzingen@vhsrt.de

Persönliche Anmeldung:

*Bezahlung der Kursgebühr in bar (nur RT)
oder mit SEPA-Lastschriftmandat.*

- Bildungszentrum Betzingen
- Spendhausstr. 6, 72764 Reutlingen

Telefonische Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat
Telefon 07121 336-154
Telefon 07121 336-0

Schriftliche Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat

 **Politik, Gesellschaft, Umwelt**



Ratgeber und Orientierung

Künstliche Intelligenz – was ist für mich dabei?

Die KI (Künstliche Intelligenz) ist in aller Munde. Was ist das? Was bedeutet das für mich als Privatperson? Was bedeutet das für meinen Alltag? Wir verschaffen uns einen kleinen Überblick über Vorhandenes und Zukünftiges.

243A133037

Di, 26.03.2024, 15:00–16:30
Bildungszentrum, Raum B03
12,40 € | Winfried Riedinger

Digitalisierung der Ämter **NEU!**

Wie funktioniert der Bürgerservice vom Amt von zu Hause aus? Was muss ich beachten? Welche Voraussetzungen bestehen? Was ist ein „service-bw-konto“? Wie lege ich es an? Welche Formulare kann ich zu Hause vorbereiten? Was kann ich von zu Hause aus erledigen?

243A151001

Di, 05.03.2024, 15:00–16:30
Bildungszentrum, Raum B03
12,40 € | Winfried Riedinger

Anmeldung: Telefon 07121 336-100

 Kunst, Kultur, Kreativität



Tanz

Kurse für:

A1 = Anfänger*innen

A2 = Anfänger mit Vorkenntnissen

F1 F2 = Fortgeschrittene 1, 2

 = Anmeldung nur paarweise!

Fit für Hochzeit und Abiball

Das Tanzparkett-Überlebens-training

Niemand möchte sich auf einem Abschlussball oder bei einer Hochzeit blamieren. Wer noch schnell die wichtigsten Schritte lernen möchte, ist hier genau richtig. Wir erkennen den Rhythmus und haben ein Basisrepertoire, mit dem wir nicht sitzen bleiben, sondern mit Freude zu Walzer, Fox, Swing, Jive, Rock'n'Roll, Cha-Cha, Rumba und Salsa tanzen.

243B132001  **A1**

So, 28.04.2024, 10:00–17:15

Bildungszentrum, Raum B17

47,60 € | Sigrid Böhler

Swing mit Lindy Hop

Eine kleine Einführung in den großen Swing: gepflegt bis wild, Hauptsache abtanzen!

Wir schnuppern in den immer beliebter werdenden Lindy Hop hinein und fügen Figuren aus dem 8-count-Swing in unseren Tanz ein.

243B132901 **A1** **Anmeldung einzeln oder paarweise**

So, 10.03.2024, 14:00–18:00

Bildungszentrum, Raum B17

33,00 € | Sigrid Böhler

Afrikanischer Tanz

Kraftvoll und erdverbunden

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Erfahrungen mit Bewegungen und Rhythmen des westafrikanischen Tanzes zu machen und den Körper mit seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Die kraftvolle Tanzart wirkt auf Körper und Seele – sie hält fit und macht gute Laune.

Bildungszentrum, Raum B17

243B134101

Mo, ab 26.02.2024, 20:00–21:30, 3 x

32,40 € | Mary Ann Fröhlich

243B134102

Mo, ab 29.04.2024, 20:00–21:30, 10 x

108,00 € | Mary Ann Fröhlich

Tango Argentino

Wir lernen und üben die Bewegungen und Gestaltungselemente und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar.

Grundlegende Schrittkombinationen werden vorgestellt und es wird gezeigt, wie Sie Ihre eigenen Variationen tanzen können. Informationen über Musik, Geschichte, Stilrichtungen und die „Szene“ fließen ein.

243B134402 **A1** **Anmeldung paarweise oder einzeln**

So, 23.06.2024, 13:00–18:00

Bildungszentrum, Raum B17

41,40 € | Sigrid Böhler

Orientalischer Tanz

Tanz der Weiblichkeit. Ausdruck von Frausein. Im Orientalischen Tanz, einer der ältesten Frauentänze, werden die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein verbessert. Durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt. Wir erlernen die Grundfiguren, um sie dann in einer Choreografie umzusetzen.

Conchita Cansino de Schaumann

243B135101 **A1** **für Frauen**

Fr, ab 22.03.2024, 18:15–19:15, 12 x

Bildungszentrum, Raum B17

99,20 €

243B135201 **A2** **für Frauen**

Mo, ab 18.03.2024, 18:30–19:45, 12 x

Bildungszentrum, Raum A01

124,00 €

243B135501 **F** **für Frauen**

Fr, ab 22.03.2024, 19:25–20:25, 12 x

Bildungszentrum, Raum B17

99,20 €

Schöne Tänze aus Griechenland

Ein Tanztag wie ein Urlaub in Griechenland! In geselliger Runde und entspannter Atmosphäre tanzen wir einfache Kreistänze vom Festland sowie den Inseln. Durch diese tänzerische Rundreise bekommen wir einen kleinen Eindruck der vielfältigen, schönen Musik und ihrer Tanzbewegungen. Die Tanzschritte sind einfach und leicht zu erlernen.

243B136000 **A1**

So, 16.06.2024, 14:30–17:30

Bildungszentrum, Raum B17

24,90 € | Anja von Richthofen

Bunt gemixt

Mitmachtänze für alle

Tanzen macht einfach Spaß, es fördert das Herz-Kreislauf-System und auf angenehme Weise werden Gedächtnis, Reaktion, Koordination und Konzentration geschult. Körper, Seele und Geist werden durch Tanzen angesprochen. Vor allem aber bedeutet Tanzen Gemeinschaft und Lebensfreude!

*Vorkenntnisse und Tanzpartner*innen sind nicht erforderlich*

Bildungszentrum, Raum A01

243B136004

Mo, ab 26.02.2024, 20:00–21:30, 9 x

97,20 € | Anja von Richthofen

243B136005

Mo, ab 03.06.2024, 20:00–21:30, 8 x

86,40 € | Anja von Richthofen

Internationale Tänze

Wir tanzen einfache, gesellige Tänze im Kreis, in der Gasse oder auch in Paaren. Spaß und Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Die Schritte sind einfach und die Figuren schnell zu erlernen. Die Tänze kommen aus Frankreich, dem Balkan, Griechenland, Deutschland, Israel und Schottland. Die Musik ist fetzig und mitreißend, aber auch ruhig und melodisch.

243B136006 **A1**

auch ohne Tanzpartner

So, 21.04.2024, 09:30–12:00

Bildungszentrum, Raum B17

20,60 € | Anja von Richthofen

www.facebook.com/vhsrt
 Folgen Sie uns auf Facebook!

Tanz Fortsetzung**Schottische Ceilidh-Tänze** **NEU!**

mit begleitendem Akkordeon
Nicht nur in Schottland sind Ceilidh-Tänze der gesellige Mitmach-Bewegungs-Spaß für jedes Alter bei Hochzeiten und Partys. Die Musik und die Tänze sind fröhlich und bringen gute Laune.

Jeder Tanz hat seine eigene Choreografie. Wir tanzen meist in „Sets“ von 6 oder 8 Personen. Die Schritte können sportlich gesprungen, elegant getanzt oder einfach gegangen werden.

243B136201 **A1** für Singles

So, 30.06.2024, 14:00–18:00

Bildungszentrum, Raum B17

49,50 €

Sigrid Böhler, Magdalena Sannwald

Tanz-Matinée

Eingehüllt in die Ruhe des Sonntagmorgens bewegen wir uns in einem geschützten Rahmen. Hier ist sowohl Raum für Kreativität, Freude, ausgelassen Sein, als auch für Innehalten, Fühlen, Sanftheit und Verspieltheit. Eine Inspiration für den Tag und die kommende Woche!

243B136900 **A1**

So, 02.06.2024, 10:00–13:00

Bildungszentrum, Raum B17

24,80 € | Petra Vetter

**Zeichnen, Malen, Drucken****Malen – individuell!**

Für erfahrene Teilnehmer*innen werden die Themen Blumen, Stillleben und Landschaft für die persönliche Gestaltung angeboten. Themenvorschläge sind erwünscht. Alle Teilnehmer*innen erhalten eine individuelle Betreuung.

Bildungszentrum, Raum B03

243B421004 **A F**

Di, ab 20.02.2024, 09:30–11:30, 5 x

82,60 € | Andrea Gauß

243B421005 **A F**

Di, ab 09.04.2024, 09:30–11:30, 6 x

99,10 € | Andrea Gauß

243B421006 **A F**

Di, ab 04.06.2024, 09:30–11:30, 6 x

99,10 € | Andrea Gauß

Aquarell – individuell

Für erfahrene Teilnehmer*innen werden die Themen Blumen, Stillleben und Landschaft für die persönliche Gestaltung angeboten. Themenvorschläge sind erwünscht. Teilnehmer*innen erhalten eine individuelle Betreuung.

Bildungszentrum, Raum B03

243B422204 **F**

Mo, ab 19.02.2024, 09:30–11:30, 5 x

82,60 € | Andrea Gauß

243B422205 **F**

Mo, ab 08.04.2024, 09:30–11:30, 6 x

99,10 € | Andrea Gauß

243B422206 **F**

Mo, ab 03.06.2024, 09:30–11:30, 6 x

99,10 € | Andrea Gauß



♥ **Gesund durchs Leben**

Rund um Körper und Gesundheit**Erkrankungen der Prostata**

Wir sprechen über die Prostata als Organ, Beschwerden die Auftreten können und die Folgen sowie die Vorbeugung.

KVBW

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung.

243C111150

Mi, 15.05.2024, 19:30–21:00

Bildungszentrum, Raum B03

Dr. med. Martin Löffler,

Facharzt für Urologie, Reutlingen

Moderation: Dr. med. Günther Fuhrer

**Entspannung, Körpererfahrung****Autogenes Training**

Das Autogene Training ist ein Übungsverfahren, mit dem Techniken der Selbstentspannung eingeübt werden. Es kann ein Zustand der Ruhe, Entspannung und Erholung erreicht werden. Stressreaktionen, nervöse Beschwerden sowie Schlafstörungen können positiv beeinflusst werden. Regelmäßig geübt kann das Autogene Training eine dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit bewirken.

Bildungszentrum, Raum A15

243C210106

Di, ab 20.02.2024, 19:45–20:45, 9 x

74,40 € | Christine Rohrmann

243C210107

Di, ab 07.05.2024, 19:45–20:45, 9 x

74,40 € | Christine Rohrmann

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie 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 schon in ihrem Entstehen zu erkennen und aufzulösen. Hand in Hand mit der körperlichen Entspannung findet Stressabbau auf der mentalen und emotionalen Ebene statt.

Bildungszentrum, Raum A15

Je Kurs 74,40 € | Christine Rohrmann

243C220210

Di, ab 20.02.2024, 18:30–19:30, 9 x

243C220211

Di, ab 07.05.2024, 18:30–19:30, 9 x

Anmeldung: Telefon 07121 336-100

Meditation

Ruhe und Kraft aus der Stille

Meditation ist eine jedem zugängliche geistige und körperliche Praxis, die nachweislich Stress abbauen und zu mehr innerer Ausgeglichenheit, Belastbarkeit und damit zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verhelfen kann.

Seien Sie neugierig darauf, verschiedene Meditationstechniken kennenzulernen.

Bildungszentrum, Raum A24

Je Kurs 62,00 € | Sabine Moczygamba

243C232121

Di, ab 09.04.2024, 17:00–18:15, 6x

243C232125

Di, ab 30.07.2024, 18:00–19:30, 5x

Meditation & Entspannung

In diesem Kurs kommen wir zur Ruhe, tanken auf und schöpfen neue Kraft. Wir nehmen uns bewusst Zeit für uns selbst mit einem reichen Spektrum verschiedener Meditationen und Entspannungstechniken.

Bildungszentrum, Raum A24

Je Kurs 41,40 € | Sabine Moczygamba

243C232162

Sa, 09.03.24, 15:30–18:00

So, 10.03.24, 10:00–12:30

243C232163

Sa, 20.04.24, 15:30–18:00

So, 21.04.24, 10:00–12:30

Entspannt wegträumen

Machen Sie es sich bequem, schließen Sie die Augen und lassen Sie sich auf eine wohltuende Phantasie mitnehmen. Alltagsgedanken haben hier Sendepause. Diese Stunde gehört ganz Ihnen: Loslassen und genießen.

In die Phantasie fließen Formeln des autogenen Trainings ein, so dass nicht nur der Geist, sondern auch der Körper ganz in der Entspannung ankommen kann.

245C231201

Di, ab 20.08.2024, 20:00–21:15, 3x

Bildungszentrum, Raum A24

31,00 € | Jessica Ascher

Massage und Entspannung für Zwei

Zum Wohlfühlen, Auftanken und sich verwöhnen lassen. Mit verschiedenen Massagen (mit Musikbegleitung) lösen wir Verspannungen, innere Ruhe und Wohlbefinden stellen sich ein.

243C251201 

Di, ab 27.02.2024, 19:00–21:15, 3x

Bildungszentrum, Raum B22

55,80 € | Ulrike Lienert

243C251701  **Grundkurs**

Sa, 09.03.2024, 10:00–16:15

Bildungszentrum, Raum B22

47,60 € | Ulrike Lienert

243C251702 

So, 28.04.2024, 10:00–16:15

Bildungszentrum, Raum A24

47,60 € | Ulrike Lienert

243C251703  **Grundkurs**

Sa, 15.06.2024, 10:00–16:15

Bildungszentrum, Raum A24

47,60 € | Ulrike Lienert

Bildung für alle:

Wenn Sie **Sozialhilfe** oder **ALG II** beziehen,

reduzieren wir Ihre Kursgebühr um 75%! Fragen Sie uns.



Auszeit für die Seele **NEU!**

Bist du jemand, der sich häufig für die Bedürfnisse anderer zurückstellt? Dann wird es Zeit, für Deine Selbstfürsorge zu sorgen und dein Wohlbefinden zu fördern.

Mit dabei: Achtsamkeitsübungen, Elemente aus dem Stressmanagement, erste konkrete Tipps für die Integration in den Alltag, eine angeleitete Selbstfürsorge-Meditation zum Mitmachen und Entspannen sowie ein mehrseitiges Workbook.

245C112249

Do, 05.09.2024, 18:15–21:15

Bildungszentrum, Raum A24

24,80 € | Jessica Ascher

Massagezeit für Eltern mit Kind

Wir üben sanfte einfache Massagen und Entspannungsübungen mit denen Sie Ihr Kind im Alltag und bei leichten Beschwerden unterstützen können.

Bitte Kind und Erwachsene anmelden, Kinder sind kostenfrei, nur 1 Kind pro Erwachsener möglich.

Je Kurs 46,80 € | Ulrike Lienert

243C253601 für 6- bis 10-Jährige

So, 10.03.2024, 14:00–17:00

Bildungszentrum, Raum B22

243C253602 für 6- bis 10-Jährige

Sa, 27.04.2024, 14:00–17:00

Bildungszentrum, Raum A24

243C253603 für 6- bis 10-Jährige

So, 16.06.2024, 14:00–17:00

Bildungszentrum, Raum A24

Hatha Yoga

Die verschiedenen aktiven und meditativen Yogaübungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen unsere Muskeln und Gelenke. Zugleich wirken sie stressabbauend und normalisieren Muskelspannung und Atmung. Durch regelmäßiges Üben kann sich körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellen.

243C261112

Mo, ab 19.02.2024, 09:45–11:00, 10x

Bildungszentrum, Raum A24

103,40 € | Monika Merkle

243C261162

Mo, ab 19.02.2024, 18:00–19:30, 12x

Bildungszentrum, Raum A24

148,80 € | Rosemarie Pfänder

243C261192

Mo, ab 19.02.2024, 20:00–21:30, 12x

Bildungszentrum, Raum A15

148,80 € | Rosemarie Pfänder

243C261202

Di, ab 20.02.2024, 08:30–09:45, 10x

Bildungszentrum, Raum A24

103,40 € | Sibylle Thron-Hilt

243C261203

Di, ab 04.06.2024, 08:30–09:45, 6x

Bildungszentrum, Raum A24

62,00 € | Sibylle Thron-Hilt

243C261322 für Frauen

Mi, ab 28.02.2024, 10:35–12:05, 7x

Bildungszentrum, Raum A24

86,80 € | Antje Jammer

243C261342

Mi, ab 21.02.2024, 17:45–19:00, 12x

Bildungszentrum, Raum A24

108,00 € | Jutta Reinhardt

243C261382

Mi, ab 21.02.2024, 19:15–20:30, 8x

Bildungszentrum, Raum A24

72,00 € | Dr. Christiana Berner

243C261383

Mi, ab 12.06.2024, 19:15–20:30, 6x

Bildungszentrum, Raum A24

54,00 € | Dr. Christiana Berner

Entspannung, Körpererfahrung

Fortsetzung



Yoga für Männer

Wir üben die wichtigsten Grundelemente: Dehnen, Atmen, verschiedene Yoga-Stellungen und Tiefenentspannung (Meditation).

243C262172

Mo, ab 19.02.2024, 19:35–21:05, 11x
Bildungszentrum, Raum A24
136,40€ | Uwe Stüber

Yoga und Atmung für Schwangere

Mit Yoga eine entspanntere Schwangerschaft erleben und Kraft für die Geburt sammeln. Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Beweglichkeit, Kraft und Kondition werden gefördert, typische schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie z.B. Verspannungen, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit und Müdigkeit können gelindert werden.

Stress und Ängste lassen sich abbauen, was zu mehr Entspannung, Gelassenheit und innerer Ruhe verhelfen kann.

Bildungszentrum, Raum A15

Je Kurs 41,40€ | Anke Stary

243C263140 nur für Frauen

Mo, ab 19.02.2024, 16:45–17:45, 5x

243C263141 nur für Frauen

Mo, ab 08.04.2024, 16:45–17:45, 5x

243C263142 nur für Frauen

Mo, ab 13.05.2024, 16:45–17:45, 5x

Yoga für Übergewichtige

Alle, die ein paar Pfunde zu viel haben und wieder Spaß an der Bewegung suchen, sind hier genau richtig.

Ziel des Kurses ist, das Körpergefühl zu verbessern, Muskelkraft aufzubauen und Beweglichkeit zu fördern.

Im Mittelpunkt steht das Erlernen einfacher Yogaübungen ohne Leistungsdruck. Begleitende Atem- und Konzentrationsübungen helfen, in eine natürliche Entspannung zu finden und Stress abzubauen.

243C264162

Mo, ab 19.02.2024, 18:00–19:00, 15x

Bildungszentrum, Raum B22

124,00€ | Anke Stary

243C264251

Di, ab 27.02.2024, 18:30–19:45, 10x

Bildungszentrum, Raum A24

103,30€ | Kristina Emerich

Yoga für Ältere

Es ist nie zu spät mit Yoga oder überhaupt mit etwas Neuem anzufangen. Yogaübungen halten den Körper fit, steigern Vitalität und Wohlbefinden, vertiefen die Atmung und sorgen für Gelassenheit. Die Übungen werden auf die Teilnehmer*innen abgestimmt.

243C265311

Mi, ab 10.04.2024, 08:55–10:25, 11x

Bildungszentrum, Raum A24

118,80€ | Kristina Emerich

Yoga: einfach, bewegt, entspannt **NEU!**

Yogaübungen halten den Körper fit, steigern Vitalität und Wohlbefinden, vertiefen die Atmung und sorgen für Gelassenheit. Die Übungen werden auf die Teilnehmer*innen abgestimmt.

Bildungszentrum, Raum A24

243C266401

Do, ab 22.02.2024, 16:45–17:45, 9x

74,40€ | Claudia Scheidemann

243C266402

Do, ab 06.06.2024, 16:45–17:45, 6x

49,60€ | Claudia Scheidemann

Yoga, Meditation, Klang

Wir praktizieren in diesem intensiven Workshop längere Kundalini-Yoga-, Meditations- und Mantra-Sequenzen. Mit Klangschalen und der eigenen Stimme durch gesungene Mantras erfahren wir die Wirkung von Klang und Resonanz. Durch Entspannungselemente und verschiedene Meditationstechniken tauchen wir intensiv in unsere eigene Erfahrung ein.

243C267470

Do, 11.07.2024, 18:30–21:30

Bildungszentrum, Raum A24

24,80€ | Marion Geiger

Yoga-Mix

Der Kurs beinhaltet Körper-, Atem- und Meditationsübungen aus verschiedenen Yogastilen.

Wir fördern die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers, lösen Verspannungen und steigern die seelische Ausgeglichenheit.

Das Üben am Abend kann sich positiv auf die Schlagqualität auswirken.

243C268074

So, ab 03.03.2024, 18:15–19:45, 8x

Bildungszentrum, Raum A24

99,20€ | Uwe Stüber

Yoga und Entspannung

243C268146

Do, ab 22.02.2024, 18:00–19:30, 15x

Bildungszentrum, Raum A24

186,00€ | Claudia Scheidemann

Yoga und Pilates

Eine perfekte Kombination. Dynamische, fließende Übungen aus dem Yoga, Kräftigungsübungen hauptsächlich für Rücken, Bauch und Rumpf aus dem Pilates.

243C268455

Fr, ab 01.03.2024, 17:45–19:15, 9x

Bildungszentrum, Raum A24

97,20€ | Kristina Emerich

Qigong

Die gleichmäßig fließenden Bewegungen im Zeitlupentempo ausgeführt, beruhigen den Atem, regulieren den Kreislauf, dehnen und kräftigen die Muskeln, mobilisieren die Gelenke und haben eine wohltuende Wirkung auf Rücken und Wirbelsäule.

243C271401

Do, ab 22.02.2024, 09:00–10:15, 9x

Bildungszentrum, Raum A24

81,00€ | Uwe Stüber

Mit Bus oder Bahn zur vhsrt:

Ihre Anmeldebestätigung gilt als Fahrausweis für das gesamte naldo-Gebiet! Jeweils 90 Minuten vor und nach dem Kurs!

Anmeldung: Telefon 07121 336-100

Qigong Yangsheng für Ältere: „Jetzt“

Die langsam und entspannt ausgeführten Bewegungen des Qigong sind besonders für ältere Menschen und auch für Personen mit einer eingeschränkten Beweglichkeit gut geeignet. Die Übungen lassen sich an die individuelle Lebenssituation anpassen und unterstützen das Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen im Alltag. Wir üben im Kurs gemeinsam auf dem Stuhl und im Stehen, was zur Motivation und zum Wohlbefinden beiträgt.

Bildungszentrum, Raum B04

243C272211

Di, ab 20.02.2024, 09:20–10:20, 15 x 124,00€ | Siegbert Allgaier

243C272212

Di, ab 20.02.2024, 10:30–11:30, 15 x 124,00€ | Siegbert Allgaier

Traditionelles Qigong und Tai Chi Chuan

Qigong und Tai-Chi sind alte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen, die Körper und Geist gleichermaßen fordern. Durch die Ruhe der Bewegungen lernen sie sich besser zu konzentrieren und werden entspannter. Die Übungen sind für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Gesundheit und Fitnesszustand.

243C276260 für Fortgeschrittene

Di, ab 20.02.2024, 20:00–21:00, 12 x Bildungszentrum, Raum B17 99,20€ | Sabine Hummel

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Selbstverteidigung hat nichts mit Kampfsport oder Kampfkunst zu tun. Hier geht es darum, die psychischen und physischen Voraussetzungen zu schaffen, um nach Möglichkeit unbeschadet aus bedrohlichen Situationen entkommen zu können.

In diesem Seminar erfahren Sie etwas über Selbstachtung, Gefahrenradar, Grenzen setzen, Körpersprache etc. Sie lernen, wie Sie sich mit einer einfachen, effektiven und kompromisslosen Selbstverteidigung aus extremen Situationen retten können.

Bildungszentrum, Raum B17

243C281101 für Frauen

Sa/So, 20./21.04.2024, 13:00–17:30 74,40€ | Peter Datz

245C281102 für Frauen

Sa/So, 21./22.09.2024, 13:00–17:30 74,40€ | Peter Datz



Bundesfreiwilligendienst bei der vhsrt und ihren Einrichtungen
Für Menschen zwischen 18 und 26

Kontakt:

Britta Götzendorfer T 07121 336-115

bgötzendorfer@vhsrt.de



Gymnastik, Bewegung

Gymnastik für den ganzen Körper

Begleitet von Musik machen wir uns fit! Dieser Ganzkörper-Gymnastikkurs ist für alle Frauen geeignet, die auf gesunde Art sportlich fit und beweglich werden bzw. bleiben wollen. Neben einem intensiven Aufwärmtraining beinhaltet dieser Kurs Dehn-, Wirbelsäulen- und Kräftigungsübungen für Problemzonen wie Bauch, Beine und Po.

243C411420 für Frauen

Do, ab 29.02.2024, 09:15–10:15, 14 x Bildungszentrum, Raum B17 100,80€ | Silvia Epp

Fitness-Mix

Abwechslungsreiche Fitnessgymnastik: ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperfordernde Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Durch die Verwendung von Kleingeräten wie Theraband, Hanteln etc. ist für Vielfältigkeit immer gesorgt. Die Übungsstunden enden mit Dehn-, Stretching- und Entspannungsübungen.

243C412451

Do, ab 29.02.2024, 18:55–19:55, 12 x Bildungszentrum, Raum B04 99,20€ | N. N.

Kunterbunter Fitnessmix für alle

Abwechslungsreiche Kursstunden sind garantiert. Mal mit dem Step, Bodyworkout mit und ohne Kleingeräte, Fun Tone, Deepwork und Pilates. Alles für die Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur.

Abschließende Dehnübungen und Entspannung sorgen für ein gutes Wohlbefinden.

Bildungszentrum, Raum B17

243C412550

Mi, ab 14.02.2024, 20:00–21:00, 17 x 140,60€ | Sabine Haid

245C412550

Mi, ab 31.07.2024, 20:00–21:00, 6 x 49,60€ | Sabine Haid

FunTone®

Alle Muskelketten im Körper werden in verschiedenen 45-Sekunden-Intervallen beansprucht. Das FunTone®-Workout wird für die Dauer von 6 bis 8 Wochen durchgeführt.

Anschließend werden neue Trainingsreize mit einem neuen FunTone®-Workout gesetzt.

Bildungszentrum, Raum B17

243C414461

Mi, ab 21.02.2024, 17:50–18:50, 16 x 115,20€ | Sabine Haid

245C414461

Mi, ab 31.07.2024, 17:50–18:50, 6 x 49,60€ | Sabine Haid

Gymnastik, Bewegung

Fortsetzung

Ganzkörper-Workout

Dieses effektive Ganzkörpertraining bietet eine gezielte Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Das Programm wird mit Musik unterstützt. Die Stunden sind abwechslungsreich mit und ohne Kleingeräten gestaltet, machen gute Laune und Spaß, stärken Muskulatur und Kondition und tragen zu einem guten Körpergefühl bei.

243C413261**mit Schwerpunkt Rücken**

Di, ab 20.02.2024, 18:50–19:50, 14 x
Bildungszentrum, Raum B04
100,80 € | Susanne Fix

Fitness für Junggebliebene

Mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, mehr Kondition. Ein speziell auf Männer und Frauen im besten Alter abgestimmtes Training zur Rumpf-, Arm- und Beinkräftigung, zum Teil mit Kleingeräten wie Hanteln und Tubes. In lockerer Atmosphäre führen wir ein abwechslungsreiches und effektives Training durch.

Bildungszentrum, Raum B04

243C423160

Mo, ab 19.02.2024, 19:05–20:05, 15 x
108,00 € | Petra Merola

245C431160

Mo, ab 08.07.2024, 19:05–20:05, 5 x
41,40 € | Petra Merola

**Fitness für Männer**

Mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, mehr Kondition. Ein speziell auf Männer im besten Alter abgestimmtes Training zur Rumpf-, Arm- und Beinkräftigung, zum Teil mit Kleingeräten wie Hanteln und Tubes.

Ein abwechslungsreiches und effektives Training in lockerer Atmosphäre.

Bildungszentrum, Raum B04

243C431150

Mo, ab 19.02.2024, 17:55–18:55, 15 x
108,00 € | Petra Merola

245C431150

Mo, ab 08.07.2024, 17:55–18:55, 5 x
41,40 € | Petra Merola

Fit mit Kid**mit Kleinkindern bis 3 Jahren**

Dieser Kurs ist geeignet für alle jungen Mütter, die mit Gymnastik und Bewegung etwas für sich tun möchten. Geboten wird ein abwechslungsreiches Programm mit Kräftigungsübungen, Musik, BBP- und Rückengymnastik, Beckenbodentraining und Dehnungsübungen.

Während Sie sich fit machen, sind Ihre Kinder mit Ihnen im Gymnastikraum.

Bitte Kind und Erwachsene anmelden, Kinder sind kostenfrei, nur 1 Kind pro Erwachsener möglich.

Bildungszentrum, Raum B04

Je Kurs 57,80 € | Silvia Epp

243C433300

Mi, ab 28.02.2024, 10:15–11:15, 7 x

243C433301

Mi, ab 08.05.2024, 10:15–11:15, 7 x

60 Plus: Fit und Gesund

für Frauen und Männer

243C437111

Mo, ab 08.04.2024, 10:30–11:30, 14 x
Bildungszentrum, Raum B17
100,80 € | Tanja Wendel

Ganzkörpertraining 60 Plus

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer und Reaktionsvermögen können bis ins hohe Alter trainiert und gefördert werden. Durch ein abwechslungsreiches und regelmäßiges Ganzkörpertraining verbessern wir Gleichgewicht und Ausdauer, stärken die Muskulatur und steigern unser Wohlbefinden.

Eine kurze Entspannung sowie Dehnübungen runden den Kurs ab.

243C437201

Mo, ab 19.02.2024, 09:15–10:15, 12 x
Bildungszentrum, Raum B17

86,40 € | Irina Woloschuk

Fit mit Gymnastik für Ältere

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer und Reaktionsvermögen können bis ins hohe Alter trainiert und gefördert werden. Durch ein abwechslungsreiches und regelmäßiges Ganzkörpertraining verbessern wir Gleichgewicht und Ausdauer, stärken die Muskulatur und steigern unser Wohlbefinden.

Eine kurze Entspannung sowie Dehnübungen runden den Kurs ab.

243C437416

Do, ab 29.02.2024, 10:30–11:30, 12 x
Bildungszentrum, Raum B17

86,40 € | Elisabeth Ruß

Ein Mix aus Kraft und Ausdauer

Wir alle brauchen sowohl Kraft als auch Ausdauer. Hier gibt es die optimale Mischung. Mit der Langhantel stärken wir unsere Muskeln, mit dem Step trainieren wir gelenkschonend unsere Ausdauer. Ein anschließendes Dehnen ist immer dabei.

Bildungszentrum, Raum B17

243C425251

Di, ab 20.02.2024, 17:30–18:30, 15 x
108,00 € | Edith Berger

243C425252

Di, ab 20.02.2024, 18:35–19:35, 15 x
108,00 € | Edith Berger

243C425451

Do, ab 22.02.2024, 17:30–18:30, 15 x
124,00 € | Edith Berger

243C425452

Do, ab 22.02.2024, 18:35–19:35, 15 x
124,00 € | Edith Berger

Rückenfit

Funktions-, Kräftigungs- und Dehnübungen, nicht nur für unsere Wirbelsäule. Um Fehlhaltungen vorzubeugen und unsere Wirbelsäule zu entlasten, ist es notwendig, Rücken, Po, Bauch und Beine zu kräftigen.

243C442170

Mo, ab 04.03.2024, 17:50–18:50, 10 x
Bildungszentrum, Raum B17

72,00 € | Vangelia Seedorf

Wichtig!**Mitbringen zum Kurs**

Alles, was Sie zum Kurs mitbringen sollten, steht auf Ihrer Anmeldebestätigung.

Anmeldung: Telefon 07121 336-100



Rücken, Bauch, Beine, Po

Ein abwechslungsreiches Training um Bauch, Beine und Po in Form zu bringen und den Rücken zu stärken. Die Übungen kräftigen Ihre Muskulatur und stabilisieren Ihren Körper. Ihre Haltung wird gesünder und nebenbei aktivieren Sie den lokalen Fettstoffwechsel. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte ist für Abwechslung immer gesorgt.

Abschließende Dehnübungen und Entspannung sorgen für ein gutes Körperwohlfinden.

243C441160

Mo, ab 19.02.2024, 18:55–19:55, 15 x
Bildungszentrum, Raum B17
108,00 € | Olga Münz

243C441190

Mo, ab 12.02.2024, 20:10–21:10, 16 x
Bildungszentrum, Raum B04
115,20 € | Sabine Haid

243C441191

Mo, ab 29.07.2024, 20:10–21:10, 6 x
Bildungszentrum, Raum B04
43,20 € | Sabine Haid

243C441361

Mi, ab 21.02.2024, 18:55–19:55, 16 x
Bildungszentrum, Raum B17
115,20 € | Sabine Haid

245C441361

Mi, ab 31.07.2024, 18:55–19:55, 6 x
Bildungszentrum, Raum B17
49,60 € | Sabine Haid

Rücken-Faszien:

stretch & roll **NEU!**

In dieser Stunde stehen Dehn- und Mobilisationsübungen für unsere Rückenfaszien im Mittelpunkt. Die Übungen fördern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskeln. Mit Unterstützung von Blackroll, Ball und Duoball regen wir den Flüssigkeitsaustausch der Faszien an und können so Verspannungen lösen und das Wohlbefinden fördern und das alles mit ruhiger Musik.

243C461233

Mi, ab 06.03.2024, 18:15–19:15, 8 x
Bildungszentrum, Raum B04
66,10 € | Susanne Fix

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

243C443851 nur für Frauen
Fr, ab 12.04.2024, 08:50–09:50, 14 x
Bildungszentrum, Raum B17
100,80 € | Tanja Wendel

Sanfte Bewegung für die Gelenke

Gelenkschule für Jung und Alt
Schmerzhafte Verschleißprozesse an den Gelenken können schon in jungen Jahren auftreten und auch Muskeln und Sehnen betreffen.

Schonung und Ruhigstellung lindern nur kurzfristig akute Schmerzzustände. Sanfte, einfache Bewegungsabläufe mit Momenten der Ruhe und Achtsamkeit bringen langfristig dauerhafte Linderung.

243C445510

Fr, ab 12.04.2024, 10:00–11:00, 14 x
Bildungszentrum, Raum B17
115,80 € | Tanja Wendel

Beckenbodentraining

Für eine starke Mitte

Der Beckenboden ist ein wichtiger Muskel, auch wenn man ihn im Alltag kaum wahrnimmt. Ist er zu schwach, kann es zu Inkontinenz kommen. Mit einfachen Übungen lässt sich der Beckenboden leicht trainieren. Vorbeugen lohnt sich.

Bildungszentrum, Raum B17

243C448331 nur für Frauen

Mi, ab 14.02.2024, 15:35–16:35, 6 x
49,60 € | Sabine Haid

243C448332 nur für Frauen

Mi, ab 27.03.2024, 15:35–16:35, 5 x
41,40 € | Sabine Haid

Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Durch die Kräftigung der Muskulatur sowie durch den Aufbau eines Kraftzentrums wird Rückenbeschwerden vorgebeugt. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert.

243C451310

Mi, ab 28.02.2024, 09:00–10:00, 14 x
Bildungszentrum, Raum B17
100,80 € | Silvia Epp

243C451350

Mi, ab 21.02.2024, 18:00–19:00, 8 x
Bildungszentrum, Raum B04
66,20 € | Dr. Christiana Berner

243C451351

Mi, ab 12.06.2024, 18:00–19:00, 6 x
Bildungszentrum, Raum B04
49,60 € | Dr. Christiana Berner

243C451380

Mi, ab 21.02.2024, 20:35–21:20, 8 x
Bildungszentrum, Raum A24
49,60 € | Dr. Christiana Berner

243C451381

Mi, ab 12.06.2024, 20:35–21:20, 6 x
Bildungszentrum, Raum A24
37,20 € | Dr. Christiana Berner

243C451430 mit Vorkenntnissen

Do, ab 22.02.2024, 17:30–18:30, 10 x
Bildungszentrum, Raum A15
82,60 € | Teresa Terriuolo

243C451460

Do, ab 22.02.2024, 19:45–20:45, 8 x
Bildungszentrum, Raum A15
66,10 € | Elena Tsarouha

Ganzkörpertraining in Anlehnung an Pilates

Ein intensives und vielseitiges Mattentraining mit Übungen aus dem Pilates zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Haltung. Der Einsatz von Kleingeräten ermöglicht ein abwechslungsreiches Training. Dehn- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

243C453280 für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Di, ab 27.02.2024, 20:00–21:15, 10 x
Bildungszentrum, Raum B04
103,40 € | Kristina Emerich

Pilates mit Yogaelementen

243C454540

Do, ab 22.02.2024, 18:40–19:40, 8 x
Bildungszentrum, Raum A15
66,10 € | Elena Tsarouha

Pilates mit Rückenfit

Bildungszentrum, Raum B17

243C454332

Mi, ab 21.02.2024, 16:45–17:45, 16 x
115,20 € | Sabine Haid

243C454332

Mi, ab 31.07.2024, 16:45–17:45, 6 x
49,60 € | Sabine Haid

Gymnastik, Bewegung

Fortsetzung

Gyrokinesis® online

Fließend, gelöst und kraftvoll bewegen

Gyrokinesis® kombiniert Elemente aus Yoga, Tanz, Taiji im Stehen und auf dem Stuhl zu einem sanften Bewegungskonzept, dessen Ziel und Methode die ganzheitliche Aufrichtung des Menschen ist.

Je Kurs 67,00 € | Martina Beilharz

243C460211

Di, ab 05.03.2024, 10:30–11:45, 6 x

243C460221

Di, ab 05.03.2024, 12:00–13:15, 6 x

Zumba® Gold

Das Zumba® Gold Fitnessprogramm ist ausgerichtet auf ältere Erwachsene, Fitnesssteiger*innen, Schwangere und alle, die ein langsames Tempo wünschen.

243C462210 für Frauen

Di, ab 20.02.2024, 09:00–10:00, 15 x

Bildungszentrum, Raum B17

108,00 € | Yolanda Lopez

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein Fitness-Tanz-Workout auf mitreißende lateinamerikanische Musik. Ganz nebenbei werden das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit trainiert. Egal welches Fitnessniveau, welcher tänzerische Hintergrund, welches Alter: Jede*r kann sofort mitmachen.

243C463211

Di, ab 20.02.2024, 10:05–11:05, 15 x

Bildungszentrum, Raum B17

124,00 € | Yolanda Lopez



Bewegung für Kids

Drachenstarker Bewegungsspaß **NEU!**

Balancieren, Springen, Hüpfen, Slalomlaufen ... Kannst du dich schlängeln wie eine Schlange, klettern wie ein Affe oder mit dem Ball spielen wie ein Seehund? Dann darfst du einen Drachen in dein persönliches Sammelheft kleben.

Die Fertigkeiten aus dem Bewegungsspaß erwirbt jedes Kind in seinem eigenen Tempo.

Jedes Kind bekommt einen eigenen Drachenpass im Kurs.

Bildungszentrum, Raum B17

243C491151 für 3- bis 4-Jährige mit einem Elternteil

Fr, ab 01.03.2024, 15:00–15:45, 9 x

49,50 € | Ulrike Lienert

243C491152 für 3- bis 4-Jährige mit einem Elternteil

Fr, ab 07.06.2024, 15:00–15:45, 7 x

38,50 € | Ulrike Lienert

243C491351 für 5- bis 7-Jährige ohne Eltern

Fr, ab 01.03.2024, 16:00–16:45, 9 x

49,50 € | Ulrike Lienert

243C491352 für 5- bis 7-Jährige ohne Eltern

Fr, ab 07.06.2024, 16:00–16:45, 7 x

38,50 € | Ulrike Lienert



Sprachen von A bis Z

A2/B1 Spanische Konversation

Verbessern Sie Ihr Spanisch in einem dynamischen Kurs, der Sprachkenntnisse mit kulturellen Einblicken und Reiseplanung verbindet. Diskutieren Sie aktuelle Themen, entdecken Sie spanische und lateinamerikanische Literatur und planen Sie Ihren nächsten Urlaub.

Ideal für Lernende mit guten Grundkenntnissen, die in einer lebendigen Atmosphäre lernen möchten. Melden Sie sich an und tauchen Sie ein in die spannende Welt des Spanischen!

☞ *Perspectivas ¡Ya! B1*

243D242001

Fr, ab 01.03.2024, 10:45–12:15, 12 x

Bildungszentrum, Raum A21

132,00 € | Mayra Carlota Cortes Soria

B1 Spanisch Auffrischung

Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren

In unserer fröhlichen Runde ist Konversation ein wichtiger Bestandteil des Spanischlernens. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse werden ebenfalls gefestigt und ausgebaut.

☞ *Perspectivas ¡Ya! B1*

243D252201

Fr, ab 23.02.2024, 09:00–10:30, 10 x

Betzingen, Bildungszentrum, R. A21

110,00 € | Mayra Carlota Cortes Soria



Schule, Beruf, Karrierestart

Künstliche Intelligenz → S. 3
Was ist für mich dabei?

Digitalisierung der Ämter

NEU!

→ Seite 3

Computer at home

Mein Android Smartphone

Wie funktioniert mein Smartphone? Welche Möglichkeiten bietet mein Smartphone

Wir werden uns die grundlegende Bedienung sowie die Einstellungen ansehen. An jedem der Termine werden wir uns um ein Themenfeld kümmern und dabei genügend Zeit haben auf Ihre Fragen einzugehen.

Bildungszentrum, Raum B03

Je Kurs 62,00 € | Winfried Riedinger

243E430000 für Anfänger

Di, ab 16.04.2024, 15:00–16:30, 5 x

243E430300 für Fortgeschrittene

Di, ab 25.06.2024, 15:00–16:30, 5 x

Schwerpunktthema „Freiheit“

→ l.vhsrt.de/freiheit24**Der Nahostkonflikt**

243A371500 +
 Fr, 23.02., 01.03.2024, 09:15–11:45
 Di, 05.03., 19.03.2024, 09:15–11:45
 Fr, 22.03.2024, 09:15–11:45
 Matthias Hofmann

75 Jahre NATO

Ein Erfolgskonzept mit Zukunft!?
243A318001 +
 Mi, 28.02.2024, 14:00–16:00
 Matthias Hofmann

75 Jahre Europarat

243A318002 +
 Mi, 13.03.2024, 14:00–16:00
 Matthias Hofmann

Wege zur inneren Freiheit

Yoga-Workshop
 Von der Kunst, den Weg
 der Freiheit zu beginnen
243C268210
 Sa, 16.03.2024, 10:00–12:30
 Stefan Jammer

Eine Hommage an Oskar Schindler

Verborgene Erinnerungen
 an einen Helden
243A317700
 Mi, 20.03.2024, 19:30–21:00
 Tim Präse

Die Bundesrepublik wird 75

Bernadette Schoog und
 Walter Sittler im Gespräch
243A211004
 Do, 21.03.2024, 19:30–21:30
 Bernadette Schoog, Walter Sittler

Anton Bruckner zum 200. Geburtstag

Symphonien „für den lieben Gott“
243B151401
 Mi, ab 10.04.2024, 15:00–17:00, 4 x
 Dr. Achim Stricker

Der Holocaust fand nicht nur in Auschwitz statt

243A317000
 Do, 11.04.2024, 19:30–21:00
 Roland Vossebrecker

Themenblock der

Nachmittagsakademie
 Kulturgeschichte spezial

Ermäßigung bei Belegung
 von min. 3 Angeboten der

+ = Präsenz oder online –
 Sie entscheiden!

300. Geburtstag von Immanuel Kant

Kants unerschöpflicher Beitrag
 zur Philosophie
243A422001
 Do, ab 11.04.2024, 15:00–17:00, 5 x
 Prof. Wolfgang Urban

EU am Scheideweg

Driftet das Parlament nach rechts?
243A211000
 Do, 18.04.2024, 19:30–21:00
 Andreas Zumach

Eine Welt im Umbruch

Reutlingen im Fokus von
 Reichsreform, landesfürstlicher
 Raffgier und Reformation
243A351000
 Fr, 26.04.2024, 19:00–21:00
 Prof. Dr. Sabine Holtz

Für eine Politik des Gehörtwerdens

500. Jubiläum des
 Reutlinger Markteids
243A331000
 Mo, 29.04.2024, 19:00–21:00
 Moderation: Dr. Claudia Guggemos

Marco Polo

Weltreisender oder Scharlatan?
243A313700 +
 Di, 30.04.2024, 15:00–17:00
 Matthias Hofmann

The Wild One

Zu Marlon Brandos 100. Geburtstag
243B237001
 Mo, 06.05.2024, 19:30–21:00
 Timo Stösser

B2/C1 The concept of freedom in English literature

245D182001
 Di, ab 04.06.2024, 18:00–19:30, 8 x
 Aalia Shaikh

Die deutsche Geschichte seit der Wiedervereinigung

243A371501 +
 Fr, ab 14.06.2024, 09:15–11:45, 5 x
 Matthias Hofmann

**Freiheit denken**

oder von Mythos und
 Wirklichkeit der Freiheit.
243A421005
 Do, ab 20.06.2024, 15:00–17:00, 5 x
 Prof. Wolfgang Urban

Bonjour Monsieur Courbet

Kunst auf dem Weg in die Freiheit
243B230001
 Fr, 12.07.2024, 15:00–18:00
 Thomas Becker

vhsrt Newsletter



News und Aktuelles
ins Postfach?

Jetzt abonnieren!

Ihr Wohlfühlfriseur in Ohmenhausen!



Jetzt Termin
vereinbaren:

**07121 -
3 81 92 52**

Kostenlose
Parkplätze
direkt vor dem
Friseursalon!

BIRGIT BISINGER ●
SCHNITTPUNKT 

Mahdachstraße 32 · 72770 RT-Ohmenhausen
Telefon 07121.3819252

www.SchnittPunkt-bb.de

Öffnungszeiten

Montag 14:00 - 18:00 Uhr
Di - Fr 9:00 - 18:00 Uhr
Samstag 9:00 - 14:00 Uhr

Anmeldung: Telefon 07121 336-100