

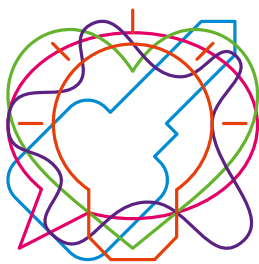
vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen
Mehr vom Leben

Gönningen Frühjahr Sommer 2024

Fr.
ei
he
it

Themen-Spezial



vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen
Mehr vom Leben

Gönningen

Leitung: Tanja Baisch

Pfullinger Steige 9/4

72770 Reutlingen

Tel. 07072 6241

goenningen@vhsrt.de



Persönliche Anmeldung:

Bezahlung in bar (nur Reutlingen)
oder mit Lastschrift

· Gönningen

· Haus der Volkshochschule
Spendhausstraße 6, 72764 Reutlingen

Telefonische Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat


07072 6241


07121 336-100

Ermäßigungen:

Schüler, Studenten, Auszubildende:

10% (Nachweis erforderlich)

 = Materialkosten

 = inkl. Lebensmittelkosten



**Musikschule
Reutlingen**

Musikschule in Gönningen

Sekretariat:

Simone Legnaro Tel. 07121 336-144

Unterrichtsort: Lokschuppen

www.musikschule-reutlingen.de



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Heimat- und Länderkunde

Gönninger Denkmäler und Skulpturen

Gönningen zeichnet sich durch viele denkmalgeschützte Gebäude und Anlagen aus, wohl mit bedingt durch den ehemaligen weltweiten Samenhandel. Daneben gibt es auch mehrere bemerkenswerte Skulpturen, die fast alle einen geschichtlichen Bezug haben.

Der ehemalige Bezirksbürgermeister Dr. Paul Ackermann gibt einen vielfältigen Einblick in die Gönninger Geschichte.

In Kooperation mit dem Reutlinger Geschichtsverein

243A623000

Mi, 07.02.2024, 19:00–20:30

Treffpunkt: Bezirksamt | kostenfrei

Kuba – ein Reisebericht

Kuba fasziniert mit traumhaften Stränden und türkisblauem Meer, Lebensfreude, heißen Salsa-Rhythmen und kulturellen Sehenswürdigkeiten. Wir entdecken berühmte Städte mit wunderschönen Kolonialbauten und treten in die Fußstapfen von Ernest Hemingway.

In Santiago de Cuba lernen wir, wie der wichtige Exportartikel Rum hergestellt wird. Die bunten Oldtimer in Havanna und Trinidad versetzen uns in die 1950er Jahre.

243A772010

Mo, 29.04.2024, 19:30–21:00

Ratsstube | 8,00 € (erm. 5,00 €)

Karl-Heinz Unterberger

Schwerpunktthema „Freiheit“

→ l.vhsrt.de/freiheit24

75 Jahre NATO

Ein Erfolgskonzept mit Zukunft!?

243A318001  + 

Mi, 28.02.2024, 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

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

Immanuel Kant: 300. Geburtstag
Kants Beitrag zur Philosophie

243A422001

Do, ab 11.04.2024, 15:00–17:00, 5 x

Prof. Wolfgang Urban

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

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

Frei heit

Anmeldung: T 07121 336-100 · Mail info@vhsrt.de

 Kunst, Kultur, Kreativität


Fotografie

Porträtfotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Geht es Ihnen auch so? Sie stehen vor Schaufenstern von professionellen Porträtstudios und finden die Fotos langweilig und fantasielos. Machen Sie Ihre Porträts doch einfach selbst! Sie lernen an praktischen Übungen, die Personen im Freien und im Innenraum ins richtige Licht zu setzen. Im zweiten Block bearbeiten wir die Ergebnisse, retuschieren oder montieren andere Hintergründe.

243B615000

Sa, 13.04.2024, 10:00–17:00

Evang. Gemeindehaus

58,00 € ☎️ | Karl-Heinz Unterberger

Kunsthandwerk, Werken, Textiles

Töpferwerkstatt

Wir nehmen uns eine Auszeit, um ganz einzutauchen in das Arbeiten mit Ton. Wir entdecken unsere Kreativität neu und formen Fabelwesen, Schalen, Kugeln und vieles mehr.

243B717007

Fr, 10.05.2024, 19:00–21:00

Sa, 11.05.2024, 12:00–14:00

Do, 16.05.2024, 19:00–21:00

Evang. Gemeindehaus

62,00 € (☎️, zzgl. ☑️ im Kurs)

Sonny Oelke-Gottschald

Rosenherz mit Kräutern

NEU!

Unter fachlicher Anleitung gestalten Sie mit Rosen, Kräutern, Moos, usw. je nach Wunsch ein Gesteck oder einen Kranz. Ob auf dem Tisch oder an der Wand, dieser duftende Hingucker passt in jede Wohnung und ist auch ein schönes Muttertags Geschenk.

243B772000

Mi, 08.05.2024, 19:00–21:00

Evang. Gemeindehaus

19,00 € (☎️, zzgl. ☑️ ca. 25,00 €

im Kurs) | Heidrun Wehrstein



Jugendkunstschule Reutlingen

Kindertöpferkurs

Freies Arbeiten mit Ton

Monster, Drachen, Feen werden in diesem Kurs durch deine Hände und mit deiner Phantasie aus Ton zum Leben erweckt. Ihr dürft selbst bestimmen, was ihr machen wollt.

243G152300 von 6 bis 12 Jahren

Sa, 13.04., So, 14.04., Sa, 20.04.2024,

12:00–14:00

Evang. Gemeindehaus | 59,80 € (☎️)

Sonny Oelke-Gottschald

 Gesund durchs Leben


Rund um Körper und Gesundheit

Kräuterspaziergang „Essbare Wildkräuter“

NEU!

Gemeinsam werden wir bei einem Kräuterspaziergang essbare Wildkräuter kennen lernen und erfahren, wie diese Wildkräuter verarbeitet werden können und wie sie schmecken. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung.

243C125102

Sa, 16.03.2024, 13:00–15:30

Treffpunkt: Bezirksamt

23,60 € | Petra Lever

Entspannung & Körpererfahrung

Qigong

Qigong ist eine Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform zur Gesundheitsvorsorge und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. 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 Körper und Seele. Wir üben im Stehen und im Sitzen.

243C271311

Mi, ab 21.02.2024, 10:30–12:00, 17x

Lokschuppen, Saal

195,00 € | Revital Herzog

Gymnastik & Bewegung

Fitness-Mix

Mischung aus Ausdauer- und Kraftübungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Skelettmuskulatur. Abgerundet wird das Training mit der Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen.

243C412511 ab 16 Jahren

Fr, ab 23.02.2024, 09:00–10:00, 16x

Lokschuppen, Lokstube

146,00 € | Yolanda Lopez

Bauch, Beine, Po und so

Ran an die „Problemzonen“ - straffe Beine, knackiger Po und ein flacher Bauch für alle. Effektives Training für unsere drei Haupt-Muskelgruppen, gut für alle, die viel sitzen. Der Dehnungsteil für mehr Beweglichkeit rundet die Einheit ab.

243C413200

Di, ab 05.03.2024, 18:15–19:15, 16x

Bibliothek

148,20 € | Oliver Stoll

Gymnastik & Bewegung Fortsetzung

Core für Einsteiger

Core-Training umfasst Trainingseinheiten rund um die Körpermitte und den Oberkörper für einen ausgeglichenen Aufbau der Bauch-/Rumpf- und Rückenmuskulatur. Etwas anstrengend, verborgene Muskeln herauskitzelnd und die Wirbelsäule stärkend - aber gut für den Körper und Rückenproblemen vorbeugend.

243C427200

Di, ab 05.03.2024, 19:30–20:30, 16 x Bibliothek
148,20 € | Oliver Stoll

Wirbelsäulengymnastik

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir belasten uns einseitig, sitzen zu viel und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein. Unsere Kurse fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhalten eine Vielzahl funktioneller Übungen. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

243C443520

Fr, ab 23.02.2024, 10:30–11:30, 16 x Lokschruppen, Lokstube
122,40 € | Teresa Terriuolo

Pilates

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

243C451300

Mi, ab 21.02.2024, 07:45–08:45, 17 x Lokschruppen, Lokstube
130,00 € | Teresa Terriuolo



Essen & Trinken

Schwapas

Schwäbische Tapas

Die beliebten kleinen Köstlichkeiten aus der spanischen Küche treffen auf die schwäbischen Klassiker. Die warmen und kalten Köstlichkeiten sind gut vorzubereiten und geben jedem Büffet oder Stehempfang eine regionale Note.

Wir lernen schwäbische Gerichte in Tapasform zuzubereiten.

243C621144

Do, 13.06.2024, 17:30–21:30
Roßbergschule, Küche
45,00 € (¼) | Johannes Buck

Schwäbische Klassiker

Spätzle, Maultaschen & Co.

Für Schwaben und Freunde der schwäbischen Küche. Lernen Sie, wie einfach und unkompliziert Spätzle, Maultaschen und eine kräftige Fleischbrühe selbst hergestellt werden. Dazu bereiten wir noch die „Schwäbischen Klassiker“ Linsen mit Spätzle und Krautschupfnudeln zu.

Zum süßen Abschluss gibt es einen Ofenschlupfer mit Vanillesoße.

243C621150

Do, 14.03.2024, 17:30–21:30

Roßbergschule, Küche
47,00 € (¼) | Johannes Buck

Spargel, Bärlauch & Co

Zaubern Sie den Frühling auf den Teller. Wir verwandeln die „Highlights des Frühlings“ in gesunde und kreative Gerichte: Erbsen-Minz-Küchlein an Wildkräutersalat mit Radieschen, Bärlauch-Cappuccino mit würzigem Knäckebrot und Ziegenkäse, frische Bandnudeln mit gebratenem Spargel, Kirschtomaten und Feta und zum Abschluss gibt es ein fruchtiges Erdbeer-Tiramisu.

243C631142

Do, 02.05.2024, 17:30–21:30

Roßbergschule, Küche
45,00 € (¼) | Johannes Buck

Vegane Küche international

NEU!

Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise von Korea über Indien nach Italien bis ins Schwabenland. Wir bereiten Gemüsepfannkuchen mit Löwenzahnkimchi und Sojadip, Gemüse im Teigmantel mit Tamarindenchutney, selbstgemachte Gnocchi mit Tomatensoße und Pangritata, Maultaschen mit Spinatfüllung mit geschmelzten Zwiebeln und Kartoffelsalat und zum Abschluss gibt es ein Schokomousse-törtchen mit Erdbeeren.

243C631150

Do, 18.04.2024, 17:30–21:30

Roßbergschule, Küche
45,00 € (¼) | Johannes Buck

Schule, Beruf, Karrierestart



Computer at Home

Mein Android Smartphone

Was ich schon immer fragen wollte ...

Sie haben bereits Erfahrung mit Ihrem Android Smartphone und wollen über den Tellerrand hinaus schauen? Sie möchten mehr als nur telefonieren und Whatsappen? Sie haben Fragen zu E-Mail, Fotografie, Videos erstellen, Gesundheitsapps, Reiseplanung oder Ticketbuchung? Sie wollen Scannen und Teilen, Videotelefonie, Videokonferenzen mit der Familie?

243E431702

Mo, 04.03.2024, 15:00–18:00

Roßbergschule, Computerraum
26,40 € | Antonius van der Weert