



vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen
Mehr vom Leben

**Mittelstadt
Frühjahr
Sommer
2024**

**Fr
ei
heit**

Themen-Spezial → Rückseite



Mittelstadt

Leitung: Anette Bauer

Grafenberger Straße 31/1

72766 Reutlingen

mittelstadt@vhsrt.de

Persönliche Anmeldung:

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

· Spendhausstr. 6, 72764 Reutlingen

Telefonische Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat

Telefon (nachmittags) 07127 890096

Telefon 07121 336-100

Online-Anmeldung: www.vhsrt.de

Ermäßigungen:

Schüler, Studenten, Auszubildende:

10% (Nachweis erforderlich)



**Jugendkunstschule
Reutlingen**

Zumba® Kids

Warum sollen eigentlich immer nur die Großen Spaß haben? Sport kommt in der Schule auch heutzutage immer noch viel zu kurz. Ihr mögt Euch zu heißen Rhythmen bewegen, Steps zu fetziger Musik machen? Und vor allem viel Spaß mit Gleichaltrigen haben? Dann seid Ihr hier genau richtig.

Festhalle

Je Kurs 52,00 € | Nicole Reimann

243G327200 von 5 bis 8 Jahren

Fr, ab 23.02.2024, 16:15–17:00, 10x

243G327300 von 9 bis 12 Jahren

Fr, ab 23.02.2024, 17:15–18:00, 10x

Kindergeburtstag mit der Jugendkunstschule

Für Kids zwischen 7 und 14 Jahren

juksrt-Kindergeburtstage sind die etwas andere Variante, einen fröhlichen Kinderhaufen zu bändigen.

Ob beim Tönen, Seidentücher Bemalen, Malen, Tanzen oder anderen kreativen Aktionen – die Kids sind mit Spaß dabei und können sich im Kreativen erproben.

Der ausgesuchte Dozentenpool bietet beste Voraussetzungen, auf besondere Wünsche einzugehen. Und zu Hause gibt's nicht das sonst übliche Chaos ...

Der Termin ist individuell planbar mit bis max. 10 Kindern. Bitte rechtzeitig anfragen, jedoch mindestens 4 Wochen vor dem Wunschtermin.

Für Getränke, Geschirr und ein bisschen Deko sorgt die juksrt, für Kuchen und Co. sowie für die Pausenbetreuung sorgen die Eltern ...

Ihre Ansprechpartnerin:

Sonja Rossini Tel. 336-133

info@juksrt.de

♥ Gesund durchs Leben



Entspannung & Körpererfahrung

Yoga-Mix

In einem Mix aus verschiedenen Yoga-Stilen wird durch aktive und meditative Yogaübungen unsere Körperhaltung gedehnt und unsere Muskeln und Gelenke gekräftigt. Zugleich wirken die Übungen stressabbauend und normalisieren Muskelspannung und Atmung. Durch regelmäßiges Üben kann sich körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellen.

243C268021 für Fortgeschrittene
Di, ab 20.02.2024, 18:00–19:30, 14x
Festhalle | 173,60 € | N. N.

FunTone®

Alle Muskelketten im Körper werden in verschiedenen 45-Sekunden-Intervallen beansprucht. Um optimale Trainingsresultate zu erreichen, benötigt der Körper regelmäßig neue Trainingsreize. Deshalb wird das FunTone®-Workout immer für die Dauer von 6–8 Wochen durchgeführt. Anschließend werden neue Trainingsreize mit einem neuen FunTone®-Workout gesetzt.

243C414560

Do, ab 22.02.2024, 19:10–20:10, 13x
Festhalle | 93,60 € | Sabine Haid

Bodengymnastik 65 Plus

Mit Spaß und Bewegung halten wir uns fit bis ins hohe Alter. Dafür machen wir Gymnastik, mit und ohne Geräte, im Stehen und auf der Matte. Aufwärmübungen, Übungen für Kräftigung, Gleichgewicht, Mobilisierung, Koordination, Entspannung und zum Schluß wird noch gedehnt.

243C437831

Mi, ab 21.02.2024, 10:00–11:00, 16x
Festhalle | 132,20 € | Silke Schmid

Stuhlgymnastik 70 Plus

Wer nicht mehr auf den Boden kommt, ist hier genau richtig. Auch auf dem Stuhl kann man fit werden oder bleiben. Mit Gymnastik, mit und ohne Geräte, im Sitzen und im Stehen machen wir Aufwärmspiele, Übungen für Kräftigung, Gleichgewicht, Mobilisierung, Koordination und enden mit Dehnungen.

243C438831

Mi, ab 21.02.2024, 09:00–10:00, 16x
Festhalle | 132,20 € | Silke Schmid

Wichtig!

Mitbringen zum Kurs

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

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

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein Fitness-Tanz-Workout auf mitreißende latein-amerikanische 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.

243C463361

Mi, ab 28.02.2024, 17:00–18:00, 14 x
Festhalle | 100,80 € | Nora Dimitrova

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, vor allem beim Lachen, Husten, Niesen, Laufen, Springen oder beim Heben schwerer Gegenstände.

Mit einfachen Übungen lässt sich der Beckenboden leicht trainieren, das wirkt sich positiv auf die Kontinenz aus und die Körperhaltung wird stabilisiert. Vorbeugen lohnt.

243C448105 nur für Frauen

Mo, ab 19.02.2024, 17:00–18:00, 10 x
Festhalle | 82,60 € | Sabine Haid

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.

Festhalle

Je Kurs 93,60 € | Sabine Haid

243C451420

Do, ab 22.02.2024, 17:00–18:00, 13 x

243C451440

Do, ab 22.02.2024, 18:05–19:05, 13 x



Bundesfreiwilligendienst

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

Wir vermitteln viele spannende Eindrücke und Know How in allen Bereichen unserer Einrichtungen. Der BFD ist dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) rechtlich gleichgestellt

Kontakt: Britta Götzendorfer

Telefon 07121 336-115

E-Mail bgoetzendorfer@vhsrt.de



Essen & Trinken

¥¥ = inkl. Lebensmittelkosten

Alle Kurse in der Grundschule, Küche

Risotto **NEU!**

Wer kennt nicht den Risotto? Er ist in jeder Saison perfekt für eine italienische Mahlzeit und man kann ihn mit allem verfeinern. Er passt zu Fisch und Fleisch, zu Käse und vor allem zu jedem Gemüse. Wir lernen verschiedene Risottorezepte kennen und probieren sie aus.

243C665122

Di, 05.03.2024, 18:00–22:00

49,00 € (¥¥) | Marta Gaidolfi

Pasta

In Italien liebt man Pasta – ja, aber nicht nur die Italiener, auch alle anderen erfreuen sich an ihr. In diesem Kurs kochen wir verschiedene Nudelsaucen mit frischen Zutaten, tollen Kräutern. Sie werden lernen, dass die Italiener zu jeder Nudelsauce die passende Pasta essen. Jede Sauce wird mit Kreativität, Liebe und Finesse zubereitet und individuell auf die Pasta abgeschmeckt. Buon appetito!

243C665123

Di, 19.03.2024, 18:00–22:00

49,00 € (¥¥) | Marta Gaidolfi

Vietnamesische Rollen

NEU!

Beliebte Partyklassiker

Wir bereiten gemeinsam die vielfältigen Rollen zu: Frühlingsrollen, Herbstrollen, Glücksrollen mit den dazu passenden typischen Soßen. Es entstehen mit verschiedenen Füllungen aus Gemüse, mit und ohne Fleisch, mit vielen frischen Kräutern, köstliche Gerichte und geniale Mitbringsel zur Party oder als Beilage zum Büffet.

243C668001

Di, 09.04.2024, 18:00–22:00

49,00 € (¥¥) | Thi Anh-Dung Nguyen

Vietnamesische Rollen vegetarisch **NEU!**

Wir lernen die raffinierten Gerichte mit Tofu in verschiedenen Varianten kennen und bereiten Tofusuppe, Tofu-Glasnudel-Salat und verschiedene Füllungen für Herbst- und Frühlingsrollen zu.

243C638004

Di, 07.05.2024, 18:00–22:00

48,00 € (¥¥) | Thi Anh-Dung Nguyen



SWrt

Sternwarte und
Planetarium
Reutlingen

Sternwarte Reutlingen

Karlstraße 40, 72764 Reutlingen

Leitung: Heinz Lenhart

www.sternwarte-reutlingen.de

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



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

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