

## Entspannung, Körpererfahrung Fortsetzung

Alle Kurse in der Dorfschule, Gymnastik-/Entspannungsraum

### Yoga für Jugendliche NEU! Schnupperkurs

Yoga ist eine alte indische Methode körperliche Bewegungsabläufe in Einklang mit geistiger Achtsamkeit zu bringen. Verschiedene Yoga-übungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen Muskeln und Gelenke. Durch regelmäßiges Üben verbessert sich einerseits die Konzentrationsfähigkeit und andererseits wird es leichter den (Schul-) Stress abzustreifen.

**243C291140 von 12 bis 18 Jahren**  
Mo, ab 03.06.2024, 17:00–18:00, 4 x 29,30 € | Brigitte Stemmler

### Qigong

Qigong ist eine Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform zur Gesundheitsvorsorge und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Die gleichmäßig fließenden Bewegungen beruhigen den Atem, regulieren den Kreislauf, dehnen und kräftigen die Muskeln, mobilisieren die Gelenke und haben eine wohltuende Wirkung auf Rücken und Wirbelsäule. Nach Möglichkeit üben wir draußen.

**243C271553**  
Fr, ab 23.02.2024, 17:00–18:00, 9 x 74,40 € | Uwe Stüber

## Selbstverteidigung

### Selbstschutz durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung NEU!

Mädchen und junge Frauen müssen sich heute frühzeitig mit dem Thema Gewalt auseinandersetzen. Beleidigung, Mobbing, Sexting, Körperverletzung, all das sind Vorkommnisse, mit denen sie während ihrer Schulzeit oder/und auch ihrer Freizeit konfrontiert werden.

Dieser Workshop soll informieren, vorbereiten, stärken und Handlungsalternativen schaffen. Selbstbewusst, selbstsicher und stark durchs Leben, durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

**243C293630 für Mädchen von 13 bis 17 Jahren**  
Sa, 04.05.2024, 13:00–17:30  
So, 05.05.2024, 13:00–17:30  
Dorfschule, Gymnastik-/Entspannungsraum  
66,00 € | Peter Datz



Immer eine gute Idee!  
**Geschenkgutscheine**  
... für einen Kurs oder  
über einen festen Betrag



## Gymnastik, Bewegung

Alle Kurse in der Dorfschule, Gymnastik-/Entspannungsraum

### Rücken, Bauch, Beine, Po

Wir bringen Bauch, Beine und Po in Form und stärken den Rücken. Die Übungen kräftigen die Muskulatur und stabilisieren den Körper. Dadurch verbessert sich die Haltung und der lokale Fettstoffwechsel wird angeregt. Kleingeräte sorgen für Abwechslung. Zum Abschluss dehnen und entspannen wir uns.

**243C441350**  
Mi, ab 21.02.2024, 18:30–19:30, 15 x 124,00 € | Birgit Zimmermann

### Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Eine Vielfalt funktioneller Übungen aus der Rückenschule schaffen einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen unseres Alltags. Abwechslungsreiche Übungen für den Beckenboden sowie spezielle Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Bauch, Rumpf und Rücken geben Stabilität und helfen Rückenschmerzen zu vermeiden. Wir verbessern Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden.

**243C443830 nur für Frauen**  
Mi, ab 06.03.2024, 09:00–10:00, 8 x 66,20 € | Irina Woloschuk

### 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.

**243C451450**  
Do, ab 07.03.2024, 19:00–20:00, 12 x 99,20 € | Teresa Terriuolo

### Zumba® Gold

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

**243C462240**  
Di, ab 12.03.2024, 17:30–18:30, 8 x 66,20 € | Daniela Gaiser

### 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.

**243C463261**  
Di, ab 20.02.2024, 18:45–19:45, 17 x 140,60 € | Daniela Gaiser

## Im Wasser

! **Anmeldung:**  
Tel. 07121 1363546

Alle Kurse im Lehrschwimmbecken der Waldschule

### Aquafitness

Es erwartet Sie ein fetziges, konditionsförderndes Allround-Angebot mit intensiven Belastungen für Herz und Kreislauf.

**243C483020 nur für Frauen**  
Di, ab 20.02.2024, 19:10–19:55, 15 x 103,50 € | Heike Neutz  
**243C483021**  
Di, ab 20.02.2024, 19:55–20:40, 15 x 103,50 € | Heike Neutz  
**243C483040 nur für Frauen**  
Do, ab 22.02.2024, 19:15–20:00, 13 x 82,80 € | Yvonne Döpker

### Aquafitness in moderatem Tempo

auch für Teilnehmer\*innen mit Bewegungseinschränkungen

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Allround-Angebot mit Bällen, Brettern, Nudeln usw.

**243C483050**  
Fr, ab 23.02.2024, 18:00–18:45, 15 x 93,00 € | N. N.

### Aqua-Power

Aqua-Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht.

**243C485400 nur für Frauen**  
Do, ab 22.02.2024, 20:00–20:45, 13 x 82,80 € | Yvonne Döpker

## Schwimmen lernen

In jeder Kursstunde sollte ein Elternteil als Helfer\*in zur Verfügung stehen. Voraussetzungen: Die Kinder müssen selbstständig zur Toilette und unter die Dusche gehen können.

**Schwimmen 1 Wassergewöhnung**  
**243C493150 ab 5 Jahren**  
Fr, ab 23.02.2024, 16:30–17:15, 15 x 93,00 € | Frauke Kruse

**Schwimmen 2 Wasserbewältigung**  
**243C493310 ab 5 ½ Jahren**  
Mo, ab 26.02.2024, 16:30–17:15, 15 x 93,00 € | Katharina Preusch  
**243C493341 ab 5 ½ Jahren**  
Do, ab 22.02.2024, 17:20–18:15, 15 x 113,60 € | S. Maibaum, K. Preusch  
**243C493350 ab 5 ½ Jahren**  
Fr, ab 23.02.2024, 15:45–16:30, 15 x 93,00 € | Frauke Kruse

**Schwimmen 3 Vom Anfänger zum Seepferdchen**  
Kosten für Schwimmabzeichen 5,00 €  
**243C493510 ab 6 Jahren**  
Mo, ab 26.02.2024, 17:15–18:00, 15 x 93,00 € | Katharina Preusch  
**243C493541 ab 6 Jahren**  
Do, ab 22.02.2024, 16:30–17:20, 15 x 103,40 € | S. Maibaum, K. Preusch  
**243C493550 ab 6 Jahren**  
Fr, ab 23.02.2024, 15:00–15:45, 15 x 93,00 € | Almut Castor

**Schwimmen 4**  
Kosten für Schwimmabzeichen 5,00 €  
Voraussetzungen: Seepferdchen  
**243C493750 ab 6 Jahren**  
Fr, ab 23.02.2024, 14:15–15:00, 15 x 93,00 € | Almut Castor

## Ihr Wohlfühlfriseur in Ohmenhausen!



Jetzt Termin vereinbaren:  
**07121 - 3 81 92 52**

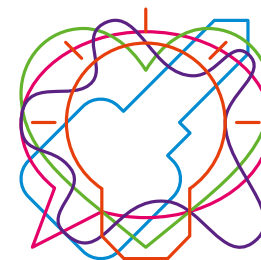
Kostenlose  
Parkplätze  
direkt vor dem  
Friseursalon!

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



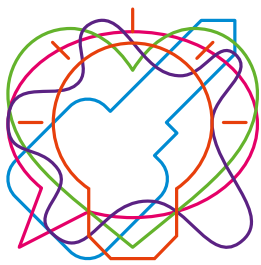
**vhsrt**  
Volkshochschule  
Reutlingen  
Mehr vom Leben

# Ohmenhausen Frühjahr Sommer 2024



# Freiheit

Themen-Spezial  
↑ l.vhsrt.de/freiheit24



# vhsrt

Volkshochschule  
Reutlingen  
Mehr vom Leben

## Ohmenhausen

Leitung: Christina Schaal

Kiefernweg 10  
72770 Reutlingen  
Tel. 07121 1363546



E-Mail ohmenhausen@vhsrt.de

Mo und Mi 10:00 – 12:00

Do 16:00 – 18:00

### Persönliche Anmeldung:

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

Haus der Volkshochschule  
Spendhausstraße 6, 72764 Reutlingen

### Telefonische Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat

Telefon 07121 1363546

Telefon 07121 336-100

### Ermäßigungen:

Schüler, Studenten, Auszubildende:  
10% (Nachweis erforderlich)

## Schwerpunktthema

„Freiheit“ → [1.vhsrt.de/freiheit24](http://1.vhsrt.de/freiheit24)



### 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

**243A317700**  
Mi, 20.03.2024, 19:30 – 21:00  
Tim Pröse

### Die Bundesrepublik wird 75

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

### Der Holocaust fand nicht nur in Auschwitz statt

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

### The Wild One

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

## Politik, Gesellschaft, Umwelt

### Ratgeber und Orientierung

### Gewalt gegen Frauen **NEU!**

Wie verhalte ich mich richtig  
in kritischen Situationen?

Beleuchtet werden die verschiedenen Erscheinungsformen von Gewalt, das Täter-/Opferverhalten, Verhaltensempfehlungen, die Faktoren Selbstwert und Selbstbewusstsein, sowie interessante Fakten aus der regionalen Kriminalitätsstatistik. Aktivieren Sie Ihren persönlichen Gefahrenradar und erfahren Sie, wie sich selbst in kritischen Situationen schützen können.

### **243A130401** Frauen ab 16 Jahren

**Anmeldung erbeten**  
Do, 25.04.2024, 19:00 – 21:00  
Dorfschule, Veranstaltungsraum  
8,00 € (erm. 5,00 €) | Peter Datz

### Stark durch das Innere Team **NEU!**

Es ist sehr hilfreich für ein entspanntes und erfülltes Leben, das eigene Innere Team zu kennen, ihm zuzuhören und seine Argumente wertzuschätzen – denn jedes der Teammitglieder will nur das Beste für seinen Teamleiter, also für uns!

Lernen Sie in diesem Seminar Ihr Inneres Team kennen und schätzen.

### **243A131002**

So, 10.03.2024, 10:00 – 14:00  
Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum  
35,10 € | Sabine Ganter



## Kunst, Kultur, Kreativität

### Tanz

### Tanz trifft Qigong Östliche und westliche Bewegungsweise

In diesem Kurs werden grundlegende Bewegungselemente des Qigong mit Elementen des freien, improvisierten Tanzes verbunden. Verschiedene Qualitäten aus dem Qigong wie Spannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Steigen und Sinken werden dabei geübt und finden in ihrer Natürlichkeit zu einer eigenständigen Bewegung und zu freiem Ausdruck im Tanz.

### **243B130000**

Sa, 09.03.2024, 13:30 – 18:30  
Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum  
46,00 € | Petra Vetter

## vhsrt in Ohmenhausen


3

### Body-Ballett und Balance

Es erwartet Sie ein Mix aus klassischem Ballett, Körperkräftigungsübungen für Rücken und Bauch sowie ein Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Die Bewegungen wirken sich positiv auf die Balance und Koordination aus.

**243B131930** nur für Frauen  
Mi, ab 06.03.2024, 10:15 – 11:30, 8x  
Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum  
82,60 € | Irina Woloschuk

### Zeichnen, Malen

 = Materialkosten

### Zeichnen heißt Zeichen finden ...

**Tiere zeichnen**  
Die Gestalt, den Ausdruck, die Bewegung eines Tieres zeichnerisch erfassen – wie mache ich das?

Wir treffen uns draußen, wo wir unsere Motive direkt vor Augen haben. Die Tiere stehen nicht still für uns, wir müssen also schnell sein. So üben wir uns darin, mit wenigen Strichen das Wesentliche zu Papier zu bringen.


### **243B413600** ab 14 Jahren

So, 09.06.2024, 15:00 – 17:15  
Ort wird noch bekannt gegeben  
18,60 € (Kinder 15,60 €) | Sanne Dufft

### Zentangle® **NEU!**

**Kreationen auf Baumwollpapier**  
Leicht und entspannt lernen Sie in acht Schritten wunderschöne Kunstwerke zu erstellen. Dazu brauchen Sie nur Strich, Punkt und Linie zeichnen zu können. Zusammengelegt als Mosaik ergeben die Kreationen neue Überraschungen.


### **243B413900**


Mo, 26.02.2024, 18:00 – 20:30  
Dorfschule, Multifunktionsraum  
20,60 € (zzgl. 5,00 €  im Kurs)  
Sabine Rück


### Groß – Wild – Bunt


**Experimentelle Acrylmalerei**  
Sie sind eingeladen zu einer Entdeckungsreise in die unbegrenzte Welt der Acrylmalerei. Neben Grundlagen lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen.

### Dorfschule, Multifunktionsraum

**243B421601** ab 16 Jahren  
Sa, 09.03.2024, 09:30 – 17:00  
71,20 € (zzgl.  ) | Rose Tietze

**243B421602** ab 16 Jahren  
Fr, 22.03.2024, 15:00 – 21:00  
Sa, 23.03.2024, 09:30 – 16:00  
112,60 € (zzgl.  ) | Rose Tietze

**243B421603** ab 16 Jahren  
Fr, 12.04.2024, 15:00 – 21:00  
Sa, 13.04.2024, 09:30 – 16:00  
112,60 € (zzgl.  ) | Rose Tietze

**243B421604** ab 16 Jahren  
Fr, 07.06.2024, 15:00 – 21:00  
Sa, 08.06.2024, 09:30 – 16:00  
112,60 € (zzgl.  ) | Rose Tietze

## Musikschule Reutlingen

### Musikschule in Ohmenhausen

#### Sekretariat:

Simone Legnaro Tel. 07121 336-144

Unterrichtsort: Waldschule, Musiksaal


[www.musikschule-reutlingen.de](http://www.musikschule-reutlingen.de)

### Groß – Wild – Bunt

**Experimentelle Acrylmalerei**  
Sie und Ihr Kind malen gerne? Dann laden wir Sie ein zu einer Entdeckungsreise in die Welt der Acrylmalerei.

Neben Grundlagen lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen. Entdecken Sie eine Vielfalt der Farben und Formen.


### **243B421600** Eltern-Kind-Kurs, Kinder ab 10 Jahren

Fr, 08.03.2024, 14:00 – 18:00  
Dorfschule, Multifunktionsraum  
37,60 € (32,20 € Kinder), zzgl.   
Rose Tietze

### Acrylmalerei Lasurtechnik in der Kleingruppe

Bei der Lasurmalerei mit Acrylfarben werden dünne, mit Wasser verdünnte Farbschichten übereinandergelegt um die darunterliegenden Farbschichten durchschimmern zu lassen.

### **237B422300** ab 14 Jahren

So, 25.02.2024, 11:00 – 15:00  
Dorfschule, Multifunktionsraum  
41,20 € (bis 18 Jahre 34,70 €)  
(zzgl.  ) | Roswitha Zeeb



## Jugendkunstschule Reutlingen

### Geschwisterermäßigung:

Das 1. Kind zahlt die volle Gebühr.  
Ab dem 2. Kind im selben Kurs gibt's  
25% Ermäßigung.

### Alle Kurse in der Dorfschule, Multifunktionsraum

### Offenes Atelier

Kunstangebot für Jugendliche  
in Ohmenhausen


Ob Zeichnen, Malen oder Collagieren – bei unserem Kunstangebot kannst Du mit der Künstlerin und Pädagogin Angelika Zeller jeden Dienstag kreativ werden. Einfach vorbei kommen und mitmachen. In Kooperation mit dem Jugendtreff Ohmenhausen.

**243G105000** ab 12 Jahren  
Di, ab 20.02.2024, 16:00 – 17:30, 19x  
kostenfrei | Angelika Zeller

### Kunst am Samstag:


### Monotypie und andere Druck- Experimente **NEU!**

Wir stellen Druckschablonen her, malen mit Walzen oder zeichnen in den Farbgrund und lassen so reizvolle Bilder zum Thema Frühling und Ostern entstehen.

**243G144000** von 8 bis 12 Jahren  
Sa, 16.03.2024, 09:30 – 12:30  
23,80 € (inkl.  ) | Marlene Barth

### Spaß mit Speckstein

Speckstein ist ein relativ weicher, mit Feilen und Schleifpapier leicht zu bearbeitender Stein. Deshalb lassen sich bereits aus kleinen Stücken tolle Dinge nach euren Wünschen (Anhänger, Tierfiguren u. a.) herstellen.

**243G154000** von 8 bis 12 Jahren  
Sa, 04.05.2024, 09:30 – 12:30  
28,00 € (inkl.  ) | Marlene Barth


Anmeldung: Telefon 07121 336-100 · Fax 336-222

## 4 Volkshochschule in Ohmenhausen



## Design + Kunst Akademie Reutlingen

### Studium Malerei Klasse Thomas Nolden

 = späterer Einstieg möglich  
Ermäßigung für Schüler/Studierende

Thomas Nolden, Freischaffender Künstler, Absolvent der Staatlichen Hochschule für Bildende Künste, versteht die Inszenierung des Stilllebens und der Figur sowie seine individualisierte Arbeitsmethode als eine gesamt künstlerische Ausdrucksform.

Die angegebenen Unterrichtszeiten gelten in der Regel (Oktober bis Mitte Juli), dazu kommen einige Wochenendtermine, gemeinsame Ausstellungsbesuche etc. Die Ateliernutzung auch außerhalb der Unterrichtszeiten und individuelle Unterrichtszeiten sind möglich.

Die Nutzung der Angebote „Crashkurs Kunstgeschichte“ ist kostenlos, gesonderte Anmeldung ist aber erforderlich.

*Erforderlich ist ein persönliches Vorstellungsgespräch.*

### Grundlagenstudium

Das „Grundlagenstudium Malerei“ richtet sich an ambitionierte künstlerische Laien, die Malerei intensiv auf einem hohen Niveau entwickeln möchten.

### **237H330001**

Do, bis 18.7.2024, 14:15 – 17:15  
Dorfschule, Multifunktionsraum  
80,00 €/Monat (erm.  
54,00 €/Monat) bis Juli  
Thomas Nolden

### Aufbaustudium – Gruppe 2

Das „Aufbaustudium Malerei“ richtet sich an ambitionierte künstlerische Laien, die Malerei intensiv auf einem hohen Niveau weiterentwickeln möchten.

### **237H430001**

Do, bis 18.7.2024, 17:45 – 21:15  
Dorfschule, Multifunktionsraum  
120,00 €/Monat (erm.  
54,00 €/Monat), bis Juli  
Thomas Nolden



## Bundesfreiwilligendienst

bei der vhsrt und ihren Einrichtungen

Für Menschen zwischen 18 und 26

#### Kontakt:

Britta Götzendorfer

Tel. 07121 336-115

[bgoetzendorfer@vhsrt.de](mailto:bgoetzendorfer@vhsrt.de)

## Gesund durchs Leben

### Rund um Körper und Gesundheit

#### Arthrose

Wie lässt sich Gelenkverschleiß behandeln?  
in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

## KVBW

Bei der Arthrose handelt es sich um einen Verschleiß des Gelenkknorpels mit zunehmender Funktionsstörung des betroffenen Gelenkes. Der Referent zeigt die Möglichkeiten der konservativen und operativen Therapie bei Arthrosen auf und erläutert die Erfolge beim Gelenkersatz.

### **243C111131**

Do, 14.03.2024, 19:30 – 21:00  
Dorfschule, Veranstaltungsraum  
3,00 € (Anmeldung erwünscht)  
Dr. med. Günther Fuhrer



### Entspannung, Körpererfahrung

Alle Kurse in der Dorfschule,  
Gymnastik-/Entspannungsraum

### Forum Yoga 65 Plus

Hatha Yoga: aktiv, präzise und einfühlsam

Unter Verwendung von Hilfsmitteln (wie z. B. Klötze oder Gurte) kann jede\*r Übende die Yogahaltung angepasst an den eigenen Körper korrekt ausführen. Auf diese Weise werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer des Übenden entwickelt. Chronische Beschwerden an Knien, Hüfte, Rücken und Nacken können Linderung erfahren.

### **243C266010**

Mo, ab 26.02.2024, 10:00 – 11:00, 10x  
82,60 € | Brigitte Stemmler

### Forum Yoga

Hatha Yoga: aktiv, präzise und einfühlsam

Die verschiedenen Yogaübungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen unsere Muskeln und Gelenke. Unter Verwendung von Hilfsmitteln (wie z. B. Klötze oder Gurte) kann jede\*r Übende die Yogahaltung angepasst an den eigenen Körper korrekt ausführen.

### **243C266011**

Mo, ab 26.02.2024, 18:15 – 19:15, 15x  
124,00 € | Brigitte Stemmler  
**243C266020** mittleres Niveau  
Di, ab 27.02.2024, 20:00 – 21:15, 15x  
155,00 € | Brigitte Stemmler  
**243C266040** für Geübte (ca. 1  
Jahr Unterricht), Frauen ab 40  
Do, ab 29.02.2024, 09:00 – 10:15, 15x  
155,00 € | Brigitte Stemmler