

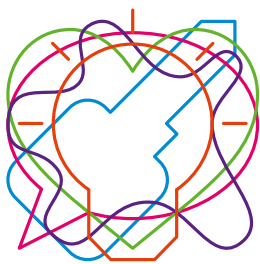
vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen
Mehr vom Leben

**Sondelfingen
Reicheneck
Frühjahr
Sommer
2024**

**Fr.
ei
he
it**

Themen-Spezial



vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen
Mehr vom Leben

🏠 Sondelfingen und Reicheneck

Leitung: Susanne Eibner

Friedrich-Naumann-Straße 64/62

72762 Reutlingen

Telefon (nachm.) 07121 247 76

E-Mail sondelfingen@vhsrt.de

Persönliche Anmeldung:

*Bezahlung in bar (nur in Reutlingen)
oder mit SEPA-Lastschriftmandat.*

· Bezirksamt Sondelfingen

Reichenecker Straße 73

Mo bis Do 08:00–11:45

Do 14:00–18:00

· Spendhausstr. 6, 72764 Reutlingen

Telefonische Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat

07121 491224, 07121 336-100

Schriftliche Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat

Ermäßigungen:

Schüler, Studenten, Auszubildende:

10% (Nachweis erforderlich)

Musikschule Reutlingen

Musikschule in Sondelfingen

Sekretariat:

Simone Legnaro Tel. 07121 336-144

Aktuelle Termine und Unterrichtsangebote:

www.musikschule-reutlingen.de

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Outdoor, Freizeitaktivitäten

Bogenschießen im Freien

Auch mit 3-D Zielen

Inhalt: Vorstellung verschiedener Bogentypen, Erklärung von Schussablauf und verschiedenen Zieltechniken, schießen auf verschiedene Entfernungen, Korrektur des Bewegungs- und Schussablaufs, auf Wunsch Wettkampfspiele auf Scheibe.

Kooperation: Schützenverein Sondelfingen, Abt. Bogenschießen.

243A810001 ab 16 Jahren

Do, ab 04.04.2024, 18:30–20:00, 4 x

Sondelfingen, Schützenhaus

49,60 € (zzgl. 10,00 € Leihgebühr)

Andreas Peisker

Kunst, Kultur, Kreativität

Theater

Alles schäpp!

Kabarett auf schwäbisch

Leibssle präsentiert ein vergnügliches Porträt der Schwabenlandschaft, heimat- und lebensseht.

243B127302

Fr, 28.06.2024, 20:00

Sondelfingen, Stephanus-Kirche

18,00 € (Abendkasse 20,00 €)

Kreatives

Aquarellmalerei für alle Farbe-Fans **NEU!**

In der inspirierenden Atmosphäre des Sondelfinger Atelierhauses Hilde Franz üben wir uns im Aquarellieren. Das Aquarell ist eine der schönsten Maltechniken und leichter in der Anwendung als vermutet. Farben, Pinsel und Papier können auch im Kurs vor Ort erworben werden.

Atelierhaus Hilde Franz

Jew. 69,30 € (inkl. ☐) | Ulrike Franz

243B422102 ab 14 Jahren

Mi, ab 17.04.2024, 10:00–12:00, 5 x

243B422103 ab 14 Jahren

Mi, ab 17.04.2024, 15:00–17:00, 5 x

Deko-Stelen aus Weide

NEU!

Sie haben Spaß an stilvoller Gartendekoration? An diesem Abend flechten Sie unter Anleitung einer Korbmachermeisterin Stelen, die Sie als originellen Blickfang im Garten platzieren können. Lassen Sie sich inspirieren und flechten Sie aus ungeschälter Weide ein Unikat.

243B729020

Di, 16.04.2024, 18:00–21:30

Sondelfingen, Mörike-Schule,

Zeichensaal

38,20 (zzgl. ☐ im Kurs ab ca. 10,00 €

pro Objekt) | Monika Frischknecht

vhsrt Newsletter

**News und Aktuelles
ins Postfach?**



Jetzt abonnieren!

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

♥ Gesund durchs Leben



Entspannung & Körpererfahrung

Hatha Yoga

Die verschiedenen aktiven und meditativen Yogaübungen und Körperhaltungen dehnen und kräftigen unsere Muskeln und Gelenke. Zugleich wirken sie stressabbauend.

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

Je Kurs 124,00 € | Elias Popp

243C261480

Do, ab 25.04.2024, 17:30–19:00, 10 x

243C261481

Do, ab 25.04.2024, 19:15–20:45, 10 x

Gymnastik, Bewegung

Fitness-Mix

Abwechslungsreiche Fitnessgymnastik für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperperformende Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Kleingeräte wie Theraband, Hanteln ... sorgen für Abwechslung.

243C412181

Mo, ab 04.03.2024, 18:45–19:45, 15 x

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

124,00 € | Oliver Stoll

Swiss Ball Workout **NEU!**

Eine runde Sache, die großen Fitnessbälle und ein tolles Fitnessgerät zum Kraft- und Stabilitätsaufbau am eigenen Körper. Wir lernen, wie wir mit dem Sitzball unsere Kraft verbessern und haben Spaß.

Der Dehnungsteil für mehr Beweglichkeit rundet die Einheit ab.

243C428110

Mo, ab 04.03.2024, 14:45–15:45, 15 x

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

124,00 € | Oliver Stoll

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein Fitness-Tanz-Workout auf mitreißende lateinamerikanische Musik. Ganz nebenbei werden das Herz-Kreislaufsystem, die Muskulatur und die Beweglichkeit trainiert. Jede*r kann sofort mitmachen!

243C463571

Fr, ab 01.03.2024, 19:00–20:00, 15 x

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

108,00 € | Yolanda Lopez

Zumba® Gold

Das Fitnessprogramm ist für ältere Erwachsene, Finesseinsteiger, Schwangere und alle, die ein langsames Tempo wünschen.

243C462460

Do, ab 29.02.2024, 17:45–18:45, 15 x

Reicheneck, Herzog-Ulrich-Halle,
Turnhalle

114,00 € | Yolanda Lopez

2K-Zirkeltraining: **NEU!** Kraft und Koordination

Koordinationstraining mit Stärkung der Kraft vom großen Zeh bis hin zur Schulter. Wir lernen, Stabilität aufzubauen und das Gleichgewicht zu trainieren.

243C426110

Mo, ab 04.03.2024, 16:00–17:15, 15 x

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

155,00 € | Oliver Stoll

Core Advanced **NEU!**

Ein stabiler Rücken, trainierte Bauchmuskeln, fitte Beine und gute Laune? Es sind schon gut trainierte Muskeln vorhanden? Da geht noch mehr: mit motivierender Musik, dem eigenen Körpergewicht und kleinen Handgeräten.

243C427110 für Fortgeschrittene

Mo, ab 04.03.2024, 20:00–21:00, 15 x

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

124,00 € | Oliver Stoll

Step Aerobic Mix **NEU!**

Kondition und Kraft in einem Paket. Wir erlernen konditionsfördernde Schrittfolgen auf dem Stepper als Herausforderung für Kopf und Beine. Mit Musik wärmen wir uns auf. Ziel des Kurses ist ein ganzheitliches Muskel- und Stabilitätstraining. Zum Schluss dehnen wir.

243C417231 Anfänger*innen

Di, ab 05.03.2024, 16:30–17:30, 8 x

Reicheneck, Herzog-Ulrich-Halle,
Turnhalle

66,20 € | Oliver Stoll

Rückenfitness und Indian Balance

Um Fehlhaltungen vorzubeugen und unsere Wirbelsäule zu entlasten, ist es notwendig, Rücken, Po, Bauch und Beine zu kräftigen.

In diesem Kurs wird nicht nur Rückenfitness trainiert, sondern auch Termine angeboten, bei denen Sie Indian Balance, eine Kombination aus Sport und Entspannung, kennen lernen.

243C442310

Mi, ab 13.03.2024, 09:30–10:30, 10 x

Sondelfingen, Johanneskirche,
Gemeindesaal

102,60 € | Prof. Gunter Grüninger

Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Die Kräftigung der Muskulatur sowie der Aufbau eines Kraftzentrums beugt Rückenbeschwerden vor.

243C451130

Mo, ab 26.02.2024, 17:30–18:30, 14 x

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

100,80 € | Silvia Epp

243C451210

Di, ab 27.02.2024, 09:15–10:15, 14 x

Sondelfingen, Bezirksamt,
Gymnastikraum

100,80 € | Silvia Epp

243C451330

Mi, ab 28.02.2024, 16:45–17:45, 13 x

Reicheneck, Herzog-Ulrich-Halle,
Turnhalle

93,60 € | Silvia Epp

pasta

Essen & Trinken

Die Küche der Emilia Romagna

Wir lernen die Region Emilia Romagna kulinarisch kennen. Selbstgemachte Pasta spielt in Italien eine große Rolle und wird hier auch selbst hergestellt.

243C665221


Di, 11.06.2024, 18:00–21:45
Sondelfingen, Mörike-Schule, Küche
47,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)
Marta Gaidolfi



Sprachen

A1 Japanisch für Anfänger*innen A1.1


Egal, ob Sie von der Ruhe der Zen-Tempel träumen, Manga und Anime lieben oder beruflich mit Japan zu tun haben – wenn Sie sich für die japanische Sprache interessieren, sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen Sie, einfache Gespräche zu führen und nebenbei beginnen wir, erste japanische Silbenzeichen zu erlernen.

 *Minna no Nihong Grundstufe 1* (ISBN 978-488319-603-6 + Grammatikbuch ISBN 9784883196395)

243D510103

Di, ab 27.02.2024, 16:15–17:45, 15 x
Sondelfingen, Mörike-Schule
165,00 € | Kumiko Meixner


A1 Japanisch A1.5

 *Minna no Nihongo I* (ISBN 9784883196036 + Grammatikbuch ISBN 9784883196395), ab Lektion 21

243D510502

Di, ab 27.02.2024, 19:45–21:15, 15 x
Sondelfingen, Mörike-Schule
165,00 € | Kumiko Meixner

B1 Japanisch B1.4

 *Minna no Nihongo Mittelstufe I* [ISBN 9784883194681] + Grammatikbuch [ISBN 9784883195008]

243D550401 ab Lektion 4

Di, ab 27.02.2024, 18:00–19:30, 15 x
Sondelfingen, Mörike-Schule
165,00 € | Kumiko Meixner



Bundesfreiwilligendienst

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

Kontakt:

Biritta Götzendorfer T 07121 336-115
bgoetzendorfer@vhsrt.de

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

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

Immanuel Kant: 300. Geburtstag

Kants unerschöpflicher Beitrag zur Philosophie

243A422001

Do, ab 11.04.2024, 15:00–17:00, 5 x
Prof. Wolfgang Urban

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

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