

Bewegung für Kids

Erlebnisort Turnhalle

Klettern, rutschen, schwingen, balancieren, hüpfen, werfen, singen, tanzen und dabei die eigenen Fähigkeiten kennen lernen fördern die Motorik, Fantasie und Konzentration der Kinder und hilft bei der Kontaktaufnahme mit Gleichaltrigen. Uhlandschule, Halle über Schwimmbad

Je Kurs 98,00 € | Silke Schmid
243C491121

für 2- bis 4-Jährige mit Eltern
Di, ab 20.02.2024, 17:00–18:00, 15 x
243C491131

für 2- bis 4-Jährige mit Eltern
Mi, ab 21.02.2024, 15:00–16:00, 15 x
243C491132

für 2- bis 4-Jährige mit Eltern
Mi, ab 21.02.2024, 17:00–18:00, 15 x
243C491142

für 3/4- bis 2-Jährige mit Eltern
Do, ab 22.02.2024, 10:00–11:00, 15 x
243C491321

für 4- bis 6-Jährige ohne Eltern
Di, ab 20.02.2024, 15:00–16:00, 15 x
243C491322

für 4- bis 6-Jährige ohne Eltern
Di, ab 20.02.2024, 16:00–17:00, 15 x
243C491331

für 4- bis 6-Jährige ohne Eltern
Mi, ab 21.02.2024, 16:00–17:00, 15 x

Selbstbehauptungs-
Workshop für Kids

Bei der Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche steht nicht das Zuschlagen oder Treten im Vordergrund, sondern der Aufbau eines positiven Selbstbewusstseins, um die eigene Persönlichkeit zu stärken. Hierzu gewähren wir Einblicke in die umfangreiche Ausbildung im KungFu und Wing Tshun. Im Workshop sprechen wir auch über den Umgang mit „nicht-körperlichen Angriffen“ wie Mobbing, Beleidigungen etc.

243C293601 **für 8- bis 15-Jährige**
Sa, 23.03.2024, 10:00–14:00
Rathaus Wannweil, Kleiner Saal
83,20 € | Monika & Andreas Scheyhing

Bewegung im Wasser

Alle Kurse im Schwimmbad

Aquagymnastik

Neben Übungen zur Steigerung der Ausdauerleistung und zur Kräftigung liegt der Schwerpunkt auf Koordination und Beweglichkeit. Intensives Springen und Hüpfen wird weitgehend vermieden.

243C481050
Fr, ab 23.02.2024, 16:00–17:00, 10 x
87,00 € (€) | Kalle Welzig

Aquafitness

Es erwartet Sie ein fetziges, konditionsförderndes Allround-Angebot. Je Kurs 103,50 € (€) | Kalle Welzig
243C483041

Do, ab 22.02.2024, 18:15–19:00, 15 x
243C483042

Do, ab 22.02.2024, 19:00–19:45, 15 x
243C483043

Do, ab 22.02.2024, 19:45–20:45, 15 x

Aqua-Power

243C485040
Do, ab 22.02.2024, 20:45–21:45, 15 x
130,50 € (€) | Kalle Welzig

Für Kids im Wasser

! **Anmeldung:**
Tel. 07121 958551

In jeder Kursstunde sollte ein Elternteil als Helfer*in zur Verfügung stehen.

Schwimmen 1

Wassergewöhnung

Der Kurs richtet sich an Kinder, die noch nie einen Schwimmkurs belegt haben. Wir sammeln vielfältige Erfahrungen im Wasser, indem wir z. B. das Gesicht ins Wasser legen. Wir üben, das Gleichgewicht im Wasser zu halten, sowie Springen, Tauchen etc. Dabei benutzen wir unterschiedlichste Materialien wie Schwimmnudeln, Bälle, Tauchringe ... Wir lernen erste Baderegeln.

243C493120 **ab 5 Jahren**
Di, ab 20.02.2024, 14:25–15:10, 15 x
123,00 € (€) | Susanne Volk

Schwimmen 2

Wasserbewältigung

Für alle Kinder, die bereits einen Schwimmkurs besucht haben und die Grundregeln der Wassergewöhnung beherrschen.

Hier lernen wir spielerisch, uns aktiv im Wasser zu bewegen. Wir gewinnen Erfahrungen mit dem Wasserdruck sowie dem Auftrieb. Wir gleiten passiv und aktiv und lernen Gegenstände vom Beckenboden aufzuheben. Dabei benutzen wir unterschiedlichste Materialien wie Tücher, Schwimmnudeln, Bälle, Tauchringe, Schwimmbretter und Flossen.

Wir lernen weitere Baderegeln. Gebühr für Schwimmscheine im Kurs.

243C493320 **ab 5 1/2 Jahren**
Di, ab 20.02.2024, 15:10–15:55, 15 x
123,00 € (€) | Susanne Volk

243C493340 **ab 5 1/2 Jahren**
Do, ab 22.02.2024, 14:30–15:15, 14 x
114,80 € (€) | Susanne Volk

243C493351 **ab 5 1/2 Jahren**
Fr, ab 23.02.2024, 14:15–15:00, 10 x
82,00 € (€) | Kalle Welzig

Schwimmen 3

Vom Anfänger zum Seepferdchen

Für alle Kinder, die bereits zwei Schwimmkurse besucht haben und die Grundregeln der Wassergewöhnung und der Wasserbewältigung beherrschen. Wir erlernen den Brustschwimmbeinschlag (Schwunggrätsche), den Brustschwimmarmzug, Zusammenführung von Abstoßen, Gleiten, Beinschlag, Armzug und Atmung. Kosten für Schwimmabzeichen: 5 €

243C493521 **ab 6 Jahren**
Di, ab 20.02.2024, 15:55–16:40, 15 x
123,00 € (€) | Susanne Volk

243C493540 **ab 6 Jahren**
Do, ab 22.02.2024, 15:15–16:00, 14 x
114,80 € (€) | Susanne Volk

243C493551 **ab 6 Jahren**
Fr, ab 23.02.2024, 15:00–15:45, 10 x
82,00 € (€) | Kalle Welzig

Schwimmen 4

Richtet sich an Kinder, die bereits das Seepferdchen gemacht haben und die Kenntnisse festigen wollen. Je Kurs 106,60 € (€) | Andrea Göbel

243C493720 **ab 6 Jahren**
Di, ab 20.02.2024, 16:30–17:15, 13 x
243C493721 **ab 6 Jahren**
Di, ab 20.02.2024, 17:15–18:00, 13 x

vhs Wannweil

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Schwerpunktthema vhsrt: „Freiheit“ → l.vhsrt.de/freiheit24



Themenblock der

NA5 Nachmittagsakademie
Kulturgeschichte spezial

Ermäßigung bei Belegung von min. 3 Angeboten der NA5
☎ ☑ = Präsenz oder online – Sie entscheiden!

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 NA5 ☎ + ☎☎☎
Mi, 28.02.2024, 14:00–16:00
Matthias Hofmann

75 Jahre Europarat

243A318002 NA5 ☎ + ☎☎☎
Mi, 13.03.2024, 14:00–16:00
Matthias Hofmann

Yoga-Workshop: Wege
zur inneren Freiheit

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 NA5
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

Online-Anmeldung

· sofort buchen unter vhsrt.de

300. Geburtstag
von Immanuel Kant

Kants unerschöpflicher Beitrag zur Philosophie
243A422001 NA5
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 Marktkeids
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 NA5
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 NA5
Fr, 12.07.2024, 15:00–18:00
Thomas Becker

Instagram.com/vhsreutlingen
@vhsreutlingen | #mehrvomleben

vhs Wannweil

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Frühjahr
Sommer
2024




Freiheit

Themen-Spezial

GEMEINDE
WANNWEIL



Inhalt

-  **Politik, Gesellschaft, Umwelt**
 - 2 Ratgeber und Orientierung
 - 3 Outdoor, Freizeitaktivitäten
-  **Kunst, Kultur, Kreativität**
 - 3 Tanz, Bewegung
-  **Gesund durchs Leben**
 - 3 Entspannung
 - 4 Gymnastik
 - 5 Bewegung für Kids
 - 5 Bewegung im Wasser

Wannweil

Leitung: Silke Binder
Rathaus
Hauptstraße 11
72827 Wannweil
Tel. 07121 958551
wannweil@vhsrt.de



Persönliche Anmeldung:

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

- Rathaus Wannweil: Di, 08:30–11:00
- Spendhausstr. 6, 72764 Reutlingen

Telefonische Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat.
Telefon 07121 958551
Telefon 07121 336-100

Schriftliche Anmeldung:

nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

Online-Anmeldung: www.vhsrt.de

Ermäßigungen:

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

Musikschule Reutlingen



Musikschule in Wannweil

Sekretariat:
Simone Legnaro Tel. 07121 336-144
Ort: Uhlandschule, Musiksaal
www.musikschule-reutlingen.de



Outdoor, Freizeitaktivitäten

WaldChips und mehr **NEU!**

Wir sammeln gemeinsam die wichtigste Zutat für unsere oberleckeren und außergewöhnlichen Waldchips. Dabei erfahrt ihr allerhand Erstaunliches über diese Pflanze und wer möchte, kann beim Sammeln seinen Mut testen. Ihr erfahrt, was genau es braucht um ein Feuer zu machen, wie man es einfach und was dabei zu beachten ist. Jede*r hat danach die Möglichkeit, selbst ein kleines Feuer zu entzünden. Darauf backen wir gemeinsam unsere ganz besonderen Chips und lassen sie uns natürlich gleich schmecken.

243A152061 von 7 bis 11 Jahre Sa, 15.06.2024, 14:00–17:00 Wannweil, Schützenhaus Wannweil 24,00 € (inkl. Materialkosten) Petra Leyhr

Stockbrot und mehr **NEU!**

Wir beginnen mit wilden Spielen in Wald und Wiese, bei denen ihr eure Sinne und Wahrnehmung erwehrt und auf Tuchfühlung mit der Natur geht.

Danach werden wir gemeinsam ein Feuer entfachen – jede*r darf sich dabei einbringen. Ihr dürft euch Stöcke für das Stockbrot schnitzen – dabei lernt ihr die wichtigsten Schnitzregeln kennen. Den Nachmittag lassen wir gemütlich um's Feuer mit gemeinsamem Stockbrot backen und essen ausklugen.

243A152062 von 7 bis 11 Jahre Sa, 20.04.2024, 14:00–17:00 Wannweil, Schützenhaus Wannweil 24,00 € (inkl. Materialkosten) Petra Leyhr

Was ist eigentlich eine gesunde Gemeinde?

Gesundheit wird dort gelebt, wo es gelingt, die Alltagsinteressen der Menschen mit ihrem Interesse an Gesundheit in Einklang zu bringen.

Die Gemeinde Wannweil hat im Februar 2018 die Zertifizierung zur „Gesunden Gemeinde“ erhalten. Voraussetzung war die Entwicklung bleibender, gesundheitsfördernder Strukturen im Landkreis. Hierbei sticht der Gesundheitspfad heraus, der sich über die Gemeinde erstreckt.

Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz, Bewegung

Kurse für:

A = Anfänger **F** = Fortgeschrittene

Salsa und Bachata Workshop

für Singles und Paare aller Altersstufen

Lassen Sie sich von der Lebenslust und dem Charme, die der Tanz ausstrahlt, inspirieren und genießen Sie gleichzeitig die Freude an Musik und Bewegung. In diesem Kurs bekommen Sie Einblick in diesen Tanzstil.

Es sind keine Grundkenntnisse nötig, wer aber welche mitbringt, wird entsprechend gefördert.

Sie lernen Grundschrittvariationen, Basisdrehungen, Platzwechsel und danach Figurenkombinationen, mit denen Sie sich dann auf die Tanzfläche wagen können.

Reutlingen, Luna Latina Tanzpalast Jew. 80,60 € | Miguel Guzman Batista 243B134103 A F Do, ab 18.04.2024, 18:00–21:00, 2x 243B134104 A F Do, ab 20.06.2024, 18:00–21:00, 2x

Gesund durchs Leben

Entspannung

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.

243C210105 Mi, ab 21.02.2024, 19:30–20:30, 15x Wannweil, Uhlandschule 124,00 € | Christine Rohrmann

Online-Anmeldung

- sofort buchen unter vhsrt.de
- nur mit Einzugsermächtigung

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 Verstehen zu erkennen und aufzulösen. Hand in Hand mit der körperlichen Entspannung findet Stressabbau auf der mentalen und emotionalen Ebene statt.

243C220105 Mi, ab 21.02.2024, 18:15–19:15, 15x Wannweil, Uhlandschule 124,00 € | Christine Rohrmann

Yin Yang Yoga

Yin Yang Yoga vereint dynamisches Yoga (Yang) mit ruhigem, meditativem Yin Yoga (Yin).

243C269528 Di, ab 20.02.2024, 19:30–21:00, 15x Rathaus Wannweil, Gr. Sitzungssaal 162,00 € | Miriam Helfferich

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil. Einzelne Yoga-Übungen (Asanas) werden in Verbindung mit dem Atem zu einem dynamischen Yoga Flow zusammengefügt.

243C269713 Mi, ab 28.02.2024, 19:45–21:00, 12x Wannweil, Lutherhaus 119,00 € | Mona Carla Aberle

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.

Rathaus Wannweil, Gr. Sitzungssaal 243C261105 Mo, ab 26.02.2024, 08:30–10:00, 14x 151,20 € | Margaret-Rose Mahler 243C261115 Mo, ab 26.02.2024, 10:15–11:45, 14x 151,20 € | Margaret-Rose Mahler 243C261165 Mo, ab 04.03.2024, 18:00–19:30, 12x 129,60 € | Christl Voigtländer

Qigong

Qigong ist eine jahrtausende alte Technik aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie gibt uns Gesundheit und geistige Klarheit. Vor allem aber kann regelmäßiges Üben die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden verbessern. Mit harmonischen Bewegungen in der Stille üben wir unsere Achtsamkeit. Die Stunde runden wir mit einer geführten Meditation ab.

Wannweil, Lutherhaus 243C271551 Fr, ab 23.02.2024, 17:15–18:35, 7x 91,10 € | Erika Orgas 243C271552 Fr, ab 17.05.2024, 17:15–18:35, 6x 78,20 € | Erika Orgas

www.facebook.com/vhsrt

Gymnastik, Bewegung

Feel Good Fitness

Der Fitness-Mix für alle, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit kombinieren wollen. Tubes, Hanteln und Blackrolls unterstützen das Training. Die Dehnübungen und Entspannung runden die Feel-Good-Stunde ab.

243C412541 Fr, ab 23.02.2024, 16:45–17:45, 10x Uhlandschule, Halle über Schwimmbad 94,60 € | Anila Iwert

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.

243C451340 Mi, ab 28.02.2024, 18:30–19:30, 12x Wannweil, Lutherhaus 97,40 € | Teresa Terriuolo

Faszientraining

In diesem Kurs möchten wir die Faszien auf unterschiedlichste Weise trainieren: Federn, Dehnen, Beleben, Spüren. Durch diese Methoden können unsere Faszien elastischer werden. Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl kann entstehen.

243C461511 Fr, ab 23.02.2024, 17:50–18:50, 10x Uhlandschule, Halle über Schwimmbad 94,60 € | Anila Iwert 243C461512 Feel Good Outdoor Fr, ab 07.06.2024, 17:00–18:00, 6x Uhlandschule, Pausenhof 49,60 € | Anila Iwert

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.

243C463581 Fr, ab 23.02.2024, 19:00–20:00, 10x Uhlandschule, Halle über Schwimmbad 94,60 € | Daniela Gaiser

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.

243C451340 Mi, ab 28.02.2024, 18:30–19:30, 12x Wannweil, Lutherhaus 97,40 € | Teresa Terriuolo