

vhs Wannweil

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Programm
Herbst | Winter
2026 | 27



Veränderung

Im Fokus
> mehr Infos auf
vhsrt.de

GEMEINDE
WANNWEIL





VHS WANNWEIL

Vor Ort: Im Rathaus in Wannweil, Zimmer 5

Hauptstraße 11, 72827 Wannweil

Leitung: Silke Binder

Tel. 07121 9585-51, wannweil@vhsrt.de



Meine sehr geehrten Damen und Herren,

unsere Volkshochschule Wannweil ist nicht nur ein großer Gewinn für die Gemeinde selbst sondern bietet eine Vielzahl an attraktiven Kursen und Weiterbildungen für Sie, Ihre Familie und Freunde. Egal ob es um gesellschaftliche oder künstlerische Themen, Ratgeber, oder eines von vielen sportlichen Angeboten geht, hier werden Sie fündig. Das breite Themenspektrum hält garantiert auch das passende Angebot für Ihre Interessen bereit und ermöglicht dadurch auch den Kontakt mit vielen Gleichgesinnten. In angenehmer Atmosphäre und unter Anleitung ausgewählter Dozentinnen und Dozenten kommt der Spaß zu keiner Zeit zu kurz. Zögern Sie nicht und nutzen Sie das erstklassige Angebot unserer VHS Wannweil, das kontinuierlich erweitert und an die aktuellen Anforderungen und Wünsche angepasst wird.

Herzliche Grüße

Ihr

Dr. Christian Majer

Bürgermeister

WINE & DINE

Selbstsicher im Restaurant

In diesem Workshop lernen Sie, sich im Restaurant souverän und stilvoll zu bewegen. Mit praktischen Tipps und kleinen Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Wein, Besteck, Service und Tischgesprächen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend.

267A133060

Fr, 06.11.26, 18:00 – 21:00

Kusterdingen, Gasthof Kompf

32,80€ (zzgl. Essen & Getränke)

Melanie Bogenschütz



TANZ DICH FIT

Für alle, die Bewegung zur Musik mögen! Mitmachtänze bieten eine wunderbare Möglichkeit, sich gemeinsam in der Gruppe zur Musik zu bewegen und dabei Spaß und Freude zu erleben. Das hält Körper, Geist und Seele in Schwung und ist gut für Koordination und das Herz-Kreislaufsystem.

Sa, 10.10.26, 15:00 – 17:00 | Rathaus, Kleiner Saal | 21,70 € | Renate Jung

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.



Gesunde Gemeinde
Wannweil
Kommunale Gesundheitskonferenz
Landkreis Reutlingen

GESUNDE GEMEINDE
WANNWEIL

Um neue Projekte und Anregungen einzubringen, trifft sich der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Wannweil“ regelmäßig. Sie sind herzlich eingeladen! **Genauer erfahren Sie in Ihrem Gemeindeboten oder beim Arbeitskreis: dorina.mueller@gemeinde.wannweil.de**

TABATA

Schnell. Intensiv. Effektiv

Entdecke die Power dieses intensiven Intervalltrainings. Ideal für alle, die wenig Zeit, aber maximale Ergebnisse wollen. Verbessere Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Kurze Workouts, große Wirkung!

[267C415350](tel:267C415350)

Mi, ab 02.12.26, 18:00–19:00, 3 x

Turnhalle über Schwimmbad

29,20 € | Nathalie Fuhrer



NACH DER RÜCKBILDUNG ZURÜCK ZUM SPORT

Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Sicherheit

Der Kurs unterstützt Mütter beim sicheren Wiedereinstieg in Bewegung und Sport. Mit funktionellem Ganzkörpertraining, Beckenboden- und Rumpfstabilisation sowie alltagsnahen Übungen werden Kraft, Stabilität und Körpervertrauen aufgebaut.

[267C411505](tel:267C411505)

Fr, ab 06.11.26, 19:00–20:00, 10 x

Wannweil, Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad

101,30 € | Janine Wahl

ARTHROSE

In Kooperation mit der 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. Referent:

Dr. med. Günther Fuhrer, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Reutlingen

[267C111105](tel:267C111105)

Do, 12.11.26, 19:30–21:00 | Rathaus, Ratssaal | 5,00 € (Anmeldung erforderlich, Reskarten: Abendkasse) | Dr. med. Günther Fuhrer

RATGEBER UND ORIENTIERUNG

Wine & Dine

Selbstsicher im Restaurant

In diesem Workshop lernen Sie, sich im Restaurant souverän und stilvoll zu bewegen. Mit praktischen Tipps und kleinen Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Wein, Besteck, Service und Tischgesprächen. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend.

267A133060**Fr, 06.11.2026, 18:00–21:00***Kusterdingen, Gasthof Kompf*

32,80 € (zzgl. Kosten für Essen und Getränke)

Melanie Bogenschütz

Sicheres Auftreten durch Kleidung und Stil

Farb- und Stilberatung

Erfahren Sie, wie Kleidung, Farben und Körpersprache Ihre Ausstrahlung stärken. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Stilfindung, Dresscodes und nonverbaler Kommunikation. Praktische Übungen unterstützen Sie dabei, Ihren persönlichen Auftritt im Beruf, Alltag und bei Anlässen sicher und authentisch zu gestalten.

267A151005**Sa, 23.01.2027, 10:00–13:00***Wannweil, Gemeindehaus, Clubr. 2*26,80 € | *Melanie Bogenschütz*

Hunde, was die treuesten Freunde des Menschen brauchen

Alles, was ihr über Hunde wissen wollt

Ihr seid Hundefreunde und wolltet schon immer mal in Kontakt mit ihnen treten und möglichst viel über sie erfahren? Dann seid ihr hier genau richtig! Wir besuchen die Hundestation des Tierheimes, beobachten die Hunde und unternehmen etwas mit ihnen - lasst Euch überraschen. Während des Kurses lernt ihr auch etwas über die Bedürfnisse, das Verhalten und die Körpersprache des Hundes.

*Reutlingen, Tierheim*22,80 € | *Viola Rudolf, Janina Hartmann***267A135001 ab 7 Jahre****Sa, 17.10.2026, 14:30–16:30****267A135003 ab 7 Jahre****Sa, 23.01.2027, 14:30–16:30**22,80 € | *Viola Rudolf, Janina Hartmann*

Kleine Heimtiere artgerecht halten

Ein Besuch im Kleintierhaus des Tierheim Reutlingen. Kleine Heimtiere wie Kaninchen, Ratte, Hamster, Meerschweinchen und Wellensittiche sind beliebte Haustiere. So vielfältig sie auch sind, so unterschiedlich sind jedoch auch ihre Bedürfnisse. Deshalb besuchen wir mit euch die Bewohner des Kleintierhauses im Tierheim Reutlingen und überlegen gemeinsam, was ihre jeweiligen Bedürfnisse sind. Ihr dürft bei der Fütterung dabei sein und wir verraten euch, was man bedenken muss, bevor man sich ein Haustier anschafft.

267A135002 ab 7 Jahre**Sa, 14.11.2026, 14:30–16:30***Reutlingen, Tierheim*22,80 € | *Janina Hartmann, Diana Schöppler*

Katzen. Was die Samtpfoten brauchen, um glücklich zu sein

Alles, was ihr über Katzen wissen wollt

Ihr seid Katzenfreunde und wolltet schon immer möglichst viel über die Samtpfoten erfahren und sie kennenlernen? Dann seid ihr hier genau richtig! Wir besuchen das Katzenhaus des Tierheimes und beobachten, spielen oder kuscheln mit den Bewohnern. Während des Kurses lernt ihr auch etwas über die Bedürfnisse, die Körpersprache und das Verhalten der Katzen.

267A135004 ab 7 Jahre**Sa, 20.02.2027, 14:30–16:30***Reutlingen, Tierheim*22,40 € | *Elena Antonia Rugna, Janina Hartmann*

Pkw Fahrsicherheitstraining für Senior*innen

Unser Moderator ist speziell ausgebildet und steht Ihnen bei den fahrpraktischen Übungen zu Ziel- und Gefahrenbremsung, rückwärts Einparken, Lenken und Ausweichen zur Seite. Sie lernen, kritische Fahrsituationen im Straßenverkehr zu vermeiden und bekommen Bewältigungstipps. Themen wie Blickführung, vor-ausschauendes Fahren, altersbedingte Beeinflussung der Wahrnehmung und Leistungsfähigkeit, die Funktionen von Fahrassistenzsystemen, aktuelle Verkehrsregeln und Teilnehmerfragen werden besprochen.

Die Teilnahme am Praxistraining erfolgt mit dem eigenen Pkw auf eigene Gefahr.

Verkehrsübungsplatz: An der Kreuzeiche, 72762 Reutlingen (beim Stadion/Freibad)

*Reutlingen, Verkehrsübungsplatz*50,00 € | *Johannes Konya***267A155002 Anmeldung erforderlich****Di, 06.10.2026, 08:30–13:00****267A155004 Anmeldung erforderlich****Di, 20.10.2026, 08:30–13:00****267A155006 Anmeldung erforderlich****Di, 10.11.2026, 08:30–13:00**

Kunst, Kultur, Kreativität

LITERATUR, THEATER, MUSIK, TANZ

Salsa- und Bachata-Workshop

für Singles und Paare aller Altersstufen

Lassen Sie sich von der Lebenslust und dem Charme dieses Tanzes inspirieren und genießen Sie die Freude an Musik und Bewegung. Ganz nebenbei fördern Sie Ihre Koordination, Ihre Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in den Tanzstil. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - wer welche mitbringt, wird individuell gefördert. Sie lernen Grundschrittvariationen, Basisdrehungen, Platzwechsel und später Figurenkombinationen, mit denen Sie sich sicher auf die Tanzfläche wagen können.

*Reutlingen, Luna Latina Tanzpalast*86,10 € (€) | *Miguel Guzman Batista***267B134101 Anfänger*innen und Fortgeschrittene bis Mittelstufe****Sa, 10.10.2026, 14:00–17:00****So, 11.10.2026, 14:00–17:00****267B134105 Anfänger*innen und Fortgeschrittene bis Mittelstufe****Sa, 23.01.2027, 14:00–17:00****So, 24.01.2027, 14:00–17:00**

Tanzkreis 49+

In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Wannweil

Unser Tanzkreis hat das Ziel, die körperliche Beweglichkeit, Koordination und die mentale Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wir arbeiten daran, dass Körper und Geist im rhythmischen Einklang bleiben.

267B136904 Anfänger*innen und Fortgeschrittene, ab 49 Jahre

Di, ab 15.09.2026, 18:15–19:15, 16 x

Wannweil, Gemeindehaus, Saal
141,90 € | Renate Klingler

Tanz Dich fit

Für alle, die Bewegung zur Musik mögen! Mitmachttänze bieten eine wunderbare Möglichkeit, sich gemeinsam in der Gruppe zur Musik zu bewegen und dabei Spaß und Freude zu erleben. Das hält Körper, Geist und Seele in Schwung und ist gut für Koordination und das Herz-Kreislaufsystem!

267B136905 Anfänger*innen und Fortgeschrittene, ab 60 Jahren

Sa, 10.10.2026, 15:00–17:00

Wannweil, Rathaus, Kleiner Saal
21,70 € | Renate Jung

Seniorentanz

Aktiv und lebensfroh mit Bewegung, Musik und guter Laune. Entdecken Sie die Freude am Tanzen. Wir machen verschiedene Mitmachttänze, Line Dance, Kreistänze usw. Das Tanzen bringt Körper, Geist in Schwung und fördert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und das Gedächtnis.

267B136906 Anfänger*innen und Fortgeschrittene, ab 60 Jahren

Sa, 21.11.2026, 15:00–17:00

Wannweil, Rathaus, Kleiner Saal
21,70 € | Renate Jung

Jugendkunstschule Reutlingen

Zentangle® für Kinder

Zeichnen für (Un-)Kreative

Wer es einmal ausprobiert ist begeistert. Du brauchst nur Linie, Kreis und Punkt zeichnen können. Jeder Schritt wird angeleitet, damit du entspannt kleine Kunstwerke vollbringst. So gelingt jedes Muster. Es gibt keine Fehler, nur Möglichkeiten. Du entwickelst wie von selbst deinen eigenen, individuellen Einfallsreichtum, der sich auch zu Hause umsetzen lässt.

267G128000 Kinder von 8 bis 12 Jahren, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sa, 10.10.2026, 09:45–12:45

Wannweil, Gemeindehaus, Clubr. 3
23,00 € (inkl. Materialkosten) | Sabine Rück



Die Ortsgespräche sind Gesprächsforum, in dem Wannweiler Bürger*innen zusammenkommen und ihre Gedanken über Themen unserer Zeit austauschen. Das nächste Ortsgespräch wird derzeit im Initiativkreis vorbereitet. Ideen oder Themenvorschläge erreichen uns durch Einwurf in den Rathaus-Briefkasten, adressiert an die VHS Wannweil, oder online unter ortsgespraech@wannweil.de



Gesund durchs Leben

RUND UM KÖRPER UND GESUNDHEIT

Arthrose

In Kooperation mit der 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.

Referent: Dr. med. Günther Fuhrer, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Reutlingen

267C111105

Do, 12.11.2026, 19:30–21:00

Wannweil, Rathaus, Ratssaal
5,00 € (Anmeldung erforderlich, Restkarten an der Abendkasse) | Dr. med. Günther Fuhrer

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Hatha Yoga

Kraft durch achtsame Haltungen und Atmung

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.

Wannweil, Gemeindehaus, Saal

267C261105

Mo, ab 05.10.2026, 08:30–10:00, 12 x

140,40 € | Margaret-Rose Mahler

267C261115

Mo, ab 05.10.2026, 10:15–11:45, 12 x

140,40 € | Margaret-Rose Mahler

267C261165

Mo, ab 05.10.2026, 18:00–19:30, 12 x

140,40 € | Christel Voigtländer

Yin Yang Yoga am Abend

ruhig und entspannt in die Nacht

Finde nach deinem Arbeitstag Ausgleich mit Pranayama (Atemübungen) und aktiviere neue Kraftquellen. Ein sanftes Warm-up bereitet deinen Körper für die folgenden Bewegungsabläufe der Asanas (Haltungen) vor. Im Yang-Teil liegt der Fokus auf deinen Muskeln: kraftvolle, dynamische Bewegungssequenzen mobilisieren und dehnen den Körper. Die Fehlhaltungen oder Zwangshaltungen vor dem Bildschirm, im Stehen o.ä. werden ausgeglichen. Im Yin-Teil findest du Stille, Einkehr und Entspannung. Dein Körper wird bewusst und du lernst deine Atmung gezielt in deine Yin-Yogapraxis zu integrieren. Die abschließende Tiefenentspannung rundet deine Praxis ab und ermöglicht dir ruhige Nächte.

267C269528 Für Frauen

Di, ab 15.09.2026, 19:30–21:00, 15 x

Wannweil, Gemeindehaus, Saal
175,50 € | Miriam Helfferich

Vinyasa Yoga

Asanas, Atem und Meditation in fließenden Bewegungsabfolgen

Vinyasa oder Vinyasa Flow Yoga ist ein dynamischer Yogastil. Die Besonderheit des Vinyasa liegt im flow, Das heißt Atmung und Bewegung werden bewusst miteinander verbunden. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausführung verschiedener Positionen und dem beständigen Wechsel von einer in die nächste Position.

267C269713

Mi, ab 23.09.2026, 19:45–21:00, 12x
Wannweil, Gemeindehaus, Saal
117,00 € | Julia Hämmerle

Qigong & Taiji

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, Gemeindehaus, Clubr. 2

119,10 € | Erika Orgas

267C271551 Fortgeschrittene
Fr, ab 02.10.2026, 17:00–18:20, 10x
267C271553

Fr, ab 02.10.2026, 18:30–19:50, 10x

Selbstverteidigung

Selbstbehauptungsworkshop für Kids

Altersgerechte Selbstverteidigung für 8- bis 15-Jährige

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind untrennbar miteinander verknüpft und werden durch altersgerechte Rollenspiele und Entscheidungsfindung gefestigt. Die Kinder lernen auch, dass manchmal weglaufen oder ein ruhiges Wort die richtige Wahl sind. 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 Kung Fu und Wing Tshun. Im Workshop sprechen wir auch über den Umgang mit „nicht-körperlichen Angriffen“ wie Mobbing, Beleidigungen etc. Im Notfall stehen dann die erlernten Techniken auch zur eignen Selbstverteidigung zur Verfügung. Im Vordergrund steht jedoch immer der Grundsatz: „kämpfen lernen um nicht kämpfen zu müssen“.

267C293601 Anfänger*innen, für 8- bis 15-Jährige

Sa, 20.02.2027, 10:00–14:00

Wannweil, Gemeindehaus, Clubr. 2
45,60 € (erm. 13,90 €) | Monika Scheyhing, Andreas Scheyhing

① Instagram: @vhsreutlingen

RUND UM DIE GEBURT

Yoga für werdende Mamas

Pränatalyoga

Diese Stunde ist ganz für dich und dein Baby. Nimm dir diese wertvolle Auszeit, um Kraft zu schöpfen und gelassen in diese besondere Lebensphase zu blicken. Der Kurs ist für jede Phase der Schwangerschaft geeignet, Yogaerfahrung ist nicht notwendig. Bei weit fortgeschrittener Schwangerschaft oder Risikofaktoren halte bitte vorher Rücksprache mit deinem Arzt oder Hebamme.

Wannweil, Gemeindehaus, Clubr. 2

267C263400

Do, ab 08.10.2026, 09:00–10:15, 5x

55,80 € | Maren Losbichler

267C263401

Do, ab 26.11.2026, 09:00–10:15, 4x

44,70 € | Maren Losbichler

Yoga für frischgebackene Mamas mit Baby

Postnatalyoga

Nachdem du die Rückbildung erfolgreich abgeschlossen hast, bietet dir dieser Kurs für frisch gebackene Mamas den perfekten Raum, um Kraft zu tanken und deine neue Mitte zu finden. Wir kombinieren sanfte, gezielte Bewegungen zur Stärkung der von der Geburt belasteten Bereiche mit achtsamen Sequenzen, die dir helfen zur Ruhe zu kommen. Dein Baby ist in diesem geschützten Rahmen herzlich willkommen!

Wannweil, Gemeindehaus, Clubr. 2

267C263402

Do, ab 08.10.2026, 10:30–11:45, 5x

55,80 € | Maren Losbichler

267C263403

Do, ab 26.11.2026, 10:30–11:45, 4x

44,70 € | Maren Losbichler

Nach der Rückbildung zurück zum Sport

Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Stabilität und Sicherheit

Der Kurs unterstützt Mütter beim sicheren Wiedereinstieg in Bewegung und Sport. Mit funktionellem Ganzkörpertraining, Beckenboden- und Rumpfstabilisation sowie alltagsnahen Übungen werden Kraft, Stabilität und Körpervertrauen aufgebaut.

267C411505 Frauen nach Schwangerschaft und Geburt

Fr, ab 06.11.2026, 19:00–20:00, 10x

Wannweil, Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad

101,30 € (inkl. Miete/Eintritt) | Janine Wahl

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Step Mix mit Bauch, Beine, Po und Rücken

Choreografien auf und mit dem Step bieten ein spielerisches Fitnesstraining, das Koordination und Rhythmus fördert. Mit motivierender Musik wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Fettverbrennung angeregt. Die Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken sorgen für Muskelaufbau und aufrechte Haltung.

267C418361

Mi, ab 23.09.2026, 19:15–20:15, 14x

Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad
141,90 € (inkl. Miete/Eintritt) | Ivonne Bäßler

Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Nützliche Tipps helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause oder am Arbeitsplatz zu entlasten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

267C442405

Do, ab 24.09.2026, 09:30–10:30, 13 x

Wannweil, Gemeindehaus, Saal
116,10 € | Ivonne Bäßler

Feel Good Faszien-Training – Outdoor

Der Fitness-Mix für alle, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit kombinieren wollen. Faszien durchziehen unseren Körper wie ein Netz und spielen eine große Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Beweglichkeit. Sie sind verantwortlich bei Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. In diesem Kurs möchten wir zusätzlich die Faszien auf unterschiedlichste Weise trainieren, z.B.: 1.Federn 2.Dehnen 3.Beleben und 4.Spüren. Durch diese Methoden werden unsere Faszien elastischer und wir werden somit weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl entwickeln können. Dehnübungen und Entspannung runden die Stunde ab.

267C461511

Fr, ab 18.09.2026, 17:00–18:00, 5 x

Wannweil, Uhlandschule, Pausenhof
44,70 € | Anila Iwert

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.

267C412541

Fr, ab 06.11.2026, 16:45–17:45, 10 x

Wannweil, Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad
101,30 € (inkl. Miete) | Anila Iwert

Faszientraining

Faszien durchziehen unseren Körper wie ein Netz und spielen eine große Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Beweglichkeit. Sie sind verantwortlich bei Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. In diesem Kurs möchten wir die Faszien auf unterschiedlichste Weise trainieren, z.B.: 1.Federn 2.Dehnen 3.Beleben und 4.Spüren. Durch diese Methoden werden unsere Faszien elastischer und wir werden somit weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl entwickeln können. Entspannung rundet unsere Stunde ab.

267C461512

Fr, ab 06.11.2026, 17:50–18:50, 10 x

Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad
101,30 € (inkl. Miete/Eintritt) | Anila Iwert

Tabata

Schnell. Intensiv. Effektiv.

Entdecke die Power dieses intensiven Intervalltrainings. Ideal für alle, die wenig Zeit, aber maximale Ergebnisse wollen. Verbessere Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Kurze Workouts, große Wirkung!

267C415350

Mi, ab 02.12.2026, 18:00–19:00, 3 x

Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad
29,20 € | Natalie Fuhrer

Pilates

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 Haltung verbessert.

267C451340

Mi, ab 23.09.2026, 18:30–19:30, 14 x

Wannweil, Gemeindehaus, Saal
109,20 € | Heike Braun

Im Wasser

Aqua-Power

Einmal so richtig außer Atem kommen!

267C485041

Anmeldung nur über VHS Wannweil

Do, ab 24.09.2026, 20:15–21:15, 13 x

Wannweil, Schwimmbad
142,10 € (inkl. Miete/Eintritt) | Ivonne Bäßler

Aquafitness

...ist ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm, das im Wasser durchgeführt wird. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Formen wie Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging kennen.

Anmeldung nur über VHS Wannweil

Wannweil, Schwimmbad

267C483043

Do, ab 24.09.2026, 19:30–20:15, 13 x

106,60 € (inkl. Miete/Eintritt) | Ivonne Bäßler

267C483041

Do, ab 15.10.2026, 18:00–18:45, 12 x

98,40 € (inkl. Miete/Eintritt) | Nina Grottke

267C483042

Do, ab 15.10.2026, 18:45–19:30, 12 x

98,40 € (inkl. Miete/Eintritt) | Nina Grottke

Aquagymnastik

Neben Übungen zur Steigerung der Ausdauerleistung und zur Kräftigung mit Hilfe verschiedener Handgeräte liegt der Schwerpunkt auf Koordination und Beweglichkeit.

267C481050

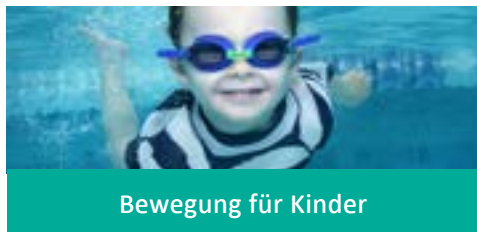
Anmeldung nur über VHS Wannweil

Fr, ab 06.11.2026, 16:00–17:00, 11 x

Wannweil, Schwimmbad
117,40 € (inkl. Miete/Eintritt) | Heike Geckeler

① Bitte mitbringen!

Auf Ihrer Teilnehmerkarte steht, was Sie mitbringen müssen.



Bewegung für Kinder

Anmeldung nur über vhs Wannweil

Eltern können Ihre Kinder in Badekleidung ins Schwimmbad begleiten oder in den Umkleiden warten. Alle Kurse inkl. Miete bzw. Eintritt.

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 Schwimnudeln, Bälle, Tauchringe ... Wir lernen erste Baderegeln.

Wannweil, Schwimmbad

132,00 € / Susanne Volk

267C493120 ab 5 Jahren

Di, ab 29.09.2026, 14:25–15:10, 12 x

267C493140 ab 5 Jahren

Do, ab 01.10.2026, 14:25–15:10, 12 x

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, Schwimnudeln, Bälle, Tauchringe, Schwimmbretter. Wir lernen weitere Baderegeln.

Gebühr für Schwimmscheine im Kurs

Wannweil, Schwimmbad

267C493320 ab 5 1/2 Jahren

Di, ab 29.09.2026, 15:10–15:55, 12 x

132,00 € / Susanne Volk

267C493350 ab 5 1/2 Jahren

Fr, ab 06.11.2026, 14:15–15:00, 9 x

99,00 € / Susanne Volk

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 (Gesamtkoordination).

Ziel: Das erste Schwimmabzeichen, das Seepferdchen!

Gebühr für Schwimmscheine im Kurs

Wannweil, Schwimmbad

267C493521 ab 6 Jahren

Di, ab 29.09.2026, 15:55–16:40, 12 x

132,00 € / Susanne Volk

267C493540 ab 6 Jahren

Do, ab 01.10.2026, 15:10–15:55, 12 x

132,00 € / Susanne Volk

267C493551 ab 5 1/2 Jahren

Fr, ab 06.11.2026, 15:00–15:45, 9 x

99,00 € / Susanne Volk

Schwimmen 4

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits das Seepferdchen gemacht haben und nun die Kenntnisse noch festigen wollen.

Wannweil, Schwimmbad

132,00 € / Marion Schackmann

267C493720 ab 6 Jahren

Di, ab 29.09.2026, 16:30–17:15, 12 x

267C493721 ab 6 Jahren

Di, ab 29.09.2026, 17:15–18:00, 12 x

Bewegung erleben

Erlebnisort Turnhalle

für Kinder von 3/4 bis 2 Jahren

Klettern, rutschen, schwingen, balancieren, hüpfen, werfen, singen, tanzen und dabei die eigenen Fähigkeiten kennen lernen – zusammen mit Mutter oder Vater – fördern die Motorik, Fantasie und Konzentration der Kinder und hilft bei der Kontaktaufnahme mit Gleichaltrigen.

267C491142 Kinder von 3/4 bis 2 Jahren mit einem Elternteil

Do, ab 24.09.2026, 10:00–11:00, 14 x

Wannweil, Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad

111,10 € / Silke Schmid

Erlebnisort Turnhalle

für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Wannweil, Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad

111,10 € / Silke Schmid

267C491121 Kinder von 2 - 4 Jahren mit einem Elternteil

Di, ab 22.09.2026, 17:00–18:00, 14 x

267C491131 Kinder von 2 - 4 Jahren mit einem Elternteil

Mi, ab 23.09.2026, 15:00–16:00, 14 x

267C491132 Kinder von 2 - 4 Jahren mit einem Elternteil

Mi, ab 23.09.2026, 17:00–18:00, 14 x

Erlebnisort Turnhalle

für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wir schaukeln, rollen, hüpfen, balancieren, tanzen, singen und klettern an und mit Groß- und Kleingeräten. Dabei werden ganz nebenbei viele motorische und soziale Fähigkeiten erworben und vertieft.

Wannweil, Uhlandschule, Turnhalle über Schwimmbad

111,10 € / Silke Schmid

267C491321 Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Eltern

Di, ab 22.09.2026, 15:00–16:00, 14 x

267C491322 Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Eltern

Di, ab 22.09.2026, 16:00–17:00, 14 x

267C491331 Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Eltern

Mi, ab 23.09.2026, 16:00–17:00, 14 x



Ⓜ Anmeldung über VHS Wannweil:

Silke Binder: Tel. 07121 9585-51,
wannweil@vhsrt.de