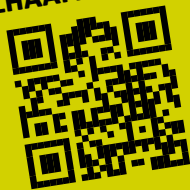


vhsrt in Betzingen
Programm
Herbst | Winter
2026 | 27

26.09. ERÖFFNUNG
EGELHAAFPLATZ 4 & 8



BILDUNGSMITTELPUNKT
BETZINGEN



BETZINGEN

**Vor Ort: Im neuen Bildungsmittelpunkt Betzingen
Egelhaafplatz 4, 72770 Reutlingen-Betzingen**

Di bis Fr 09:00 bis 12:00

Leitung: Bettina Jäck

Tel. 07121 336-154, betzingen@vhsrt.de



Die vhs Betzingen startet in einem modernen Neubau – ein Ort, der Lernen, Begegnung und Wohlfühlen verbindet. Helle, freundlich gestaltete Räume, eine zeitgemäße Ausstattung und eine angenehme Atmosphäre schaffen beste Voraussetzungen, um Neues zu entdecken und eigene Stärken weiterzuentwickeln. Ob Gesundheit, Bewegung, Kreativität, Sprachen, Kultur oder Vorträge: Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Kursangebot, engagierte Kursleitungen, tolle Lerngruppen und besuchen Sie uns. Entnehmen Sie bitte unserem Heft die vielfältigen Angebote für und Jung und Alt. Es gibt viele neue und interessante Dinge zu erleben. Die neue vhs Betzingen ist ein lebendiger Treffpunkt für alle, die sich persönlich weiterentwickeln, Menschen begegnen und gemeinsam Zukunft gestalten möchten. Wir freuen uns auf Sie.



ELTERNKURS: AUTISMUS

Orientierung und Austausch

267A133500

Fr, ab 25.09.26, 19:00–20:30, 8 x

Bildungsmittelpunkt, Raum S2

107,20€ | David-Christopher Boehme

**ERÖFFNUNGSFEIER
EGELHAAFPLATZ 4 & 8
26.09. AB 10 UHR**

**DER NEUE
BILDUNGSMITTELPUNKT
IN BETZINGEN**

→ SEITE 8



KURSWÜNSCHE?

Ihnen fehlt ein bestimmtes Kursangebot in Betzingen? Sie sind eine Gruppe von mindestens fünf Personen und Sie haben einen Kurswunsch? Kommen Sie gerne auf uns zu. Wir haben die Räume und die Dozenten und schauen, was wir realisieren können!



HEIMISCHE VÖGEL

Vortrag/Lesung, Workshop & Spaziergang

Die Autorin & Bloggerin gibt mit einer Lesung aus ihrem Buch „Vogelsommer“ spannende Einblicke in die heimische Vogelwelt. Workshop, Vogelporträts und ein Beobachtungsspaziergang vermitteln Artenkenntnis und Naturerlebnisse für Einsteiger und Interessierte.

[267A513640](#)

Sa, 03.10.26, 15:00–17:30

Bildungsmittelpunkt, Raum S5

10,00€ (erm. 7€) | Marielle Janotta

STILPERSÖNLICHKEIT

Entdecken Sie Ihre Stilpersönlichkeit und zeigen Sie sich

Stil ist kein Zufall! In diesem Workshop entdecken Sie Ihren persönlichen Stil und lernen, Farben, Schnitte, Muster und Accessoires gezielt einzusetzen. Nur für Frauen.

[267A133108](#)

Do, 22.10.26, 18:00–21:00

Bildungsmittelpunkt, Raum S1

75,00€ | Sabine Haug



NORDIC WALKING IN BETZINGEN

Bei jedem Wetter!

[267C471371](#)

So, ab 27.09.26, 09:00–10:30, 5 x

Bildungsmittelpunkt Betzingen

67,00€ | Angelika Resch-Ebinger

SEHNSUCHTSORT: SÄCHSISCHE SCHWEIZ

[267A720000](#)

Fr, 25.09., 19:00 | BMB, R. S5

10,00€ | Verena Schmidt

BALKAN FITNESS®

Bewegung, Energie und Lebensfreude aus dem Balkan

[267B139450](#)

Do, ab 24.09.26, 19:00–20:00, 12 x

Bildungsmittelpunkt, Raum M6

107,20€ | Anita Hagmann

AUSSTELLUNG: WE ARE PART OF CULTURE

Ab Mo, 05.10.26

Bildungsmittelpunkt

Betzingen | kostenfrei

EIN AMERIKANER IN MARSEILLE

Eine Spurensuche. August 1940, Varian Fry, angekommen aus Lissabon, steigt die Treppe des Bahnhofs in Marseille hinunter. In seiner Tasche eine Namensliste. Die Forschung redet von mehr als 2000 Menschen, die er und sein Team in 13 Monaten gerettet haben. Dennoch – ein vergessener Held.

[267C111108](#) | Di, 13.10.26, 09:00 | BMB, R. S5 | 14,00€ | Michael Gliese

RATGEBER UND ORIENTIERUNG

Mein Android Smartphone

Wie funktioniert mein Smartphone? Welche Möglichkeiten bietet mein Smartphone

Wir werden uns die grundlegende Bedienung sowie die Einstellungen ansehen. Apps laden und bezahlen schauen wir uns dabei auch an. An jedem der Termine werden wir uns um ein Themenfeld kümmern und dabei genügend Zeit haben auf Ihre Fragen einzugehen.

267A133043 für Anfänger

Di, ab 03.11.2026, 15:00–16:30, 5 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
77,00 € | Winfried Riedinger

Künstliche Intelligenz – was ist für mich dabei?

Die KI (Künstliche Intelligenz) ist in aller Munde. Was ist das? Was bedeutet das für mich als Privatperson? Was bedeutet das für meinen Alltag? Wir verschaffen uns einen kleinen Überblick über Vorhandenes und Zukünftiges.

267A133037

Mo, 09.11.2026, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Sichere Passwörter

Warum wir mehr darauf achten sollten

267A133051

Mo, 16.11.2026, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Sicheres Surfen mit dem Smartphone

267A133045

Mo, 30.11.2026, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Übersetzen mit meinem Android-Smartphone

267A133044

Di, 08.12.2026, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Smartphonesicherheit

Kontrollieren Sie den Zugriff auf Ihre persönlichen Daten. Lernen Sie, wie Sie App-Berechtigungen richtig verwalten und Ihre Privatsphäre schützen. Wir zeigen Ihnen, welche Berechtigungen kritisch sind und wie Sie unerwünschten Zugriff verhindern. Sie erhalten praktische Tipps, um Ihr Smartphone sicherer zu machen und Ihre Daten zu schützen.

267A133047

Mo, 14.12.2026, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Mein digitaler Nachlass

267A133050

Di, 15.12.2026, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Dokumentenmanagement am Android Smartphone

Smartphones sammeln täglich eine Vielzahl an Dateien aus unterschiedlichen Quellen. Damit diese nicht im Download-Chaos verschwinden, ist das Erstellen übersichtlicher Ordner essenziell. Eine gut strukturierte Ablage erleichtert nicht nur das Speichern und Wiederfinden von Dokumenten, sondern unterstützt auch das sichere und zielgerichtete Teilen mit Freunden, Kolleg*innen oder externen Partnern.

267A133061

Di, 12.01.2027, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Sicherheitseinstellungen am Android Smartphone

Schützen Sie Ihre persönlichen Daten auf Ihrem Smartphone. In unserer Schulung lernen Sie, wie Sie wichtige Sicherheitseinstellungen aktivieren und Ihre Privatsphäre optimal schützen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Zugriff auf sensible Daten kontrollieren und unerwünschte Datensammlung verhindern können. Sie erhalten praktische Anleitungen um Ihr Smartphone sicherer zu machen.

267A133046

Di, 19.01.2027, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Dateien auf dem Android Smartphone einscannen und speichern

In diesem kompakten Praxiskurs lernen Sie, wie Sie Ihr Android Smartphone als zuverlässiger Scanner nutzen. Sie werden Dokumente sauber erfassen, als PDF speichern, sinnvoll ablegen und sicher weitergeben. Ob Rechnungen, Verträge oder Notizen, lernen Sie, wie Sie Ihre Unterlagen schnell und professionell digitalisieren. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und alle, die ihre digitale Organisation verbessern möchten.

267A133062

Mo, 25.01.2027, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Sicher mit dem Smartphone buchen & reservieren

Der Kurs bietet eine verständliche Einführung in digitale Reservierungsprozesse. Anhand typischer Beispiele wie Restaurant- oder Arztterminen lernen die Teilnehmenden, wie sie ihr Smartphone gezielt einsetzen, um Reservierungen sicher vorzunehmen. Dabei stehen Themen wie sichere Dateneingabe, Erkennen seriöser Anbieter und der richtige Umgang mit Bestätigungsnachrichten im Mittelpunkt.

267A133063

Di, 26.01.2027, 15:00–16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Mit Freude fotografieren – Android Kamera & Galerie

Sie fotografieren gern, sind aber unsicher im Umgang mit der Kamera oder der Bilderverwaltung? Wir erlernen, wie einfache Fotos gelingen und wie Sie Ihre Bilder in der

Galerie sortieren, bearbeiten und weitergeben können.

267A133064

Di, 02.02.2027, 15:00 – 16:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
14,40 € | Winfried Riedinger

Kraft der Farben in der Kleidung

Erfahren Sie, wie Farben Ihre Ausstrahlung beeinflussen. Hier lernen Sie die Wirkung von Farben und gewinnen Einblicke in passende Farbtöne für verschiedene Persönlichkeitstypen. Mit praktischen Beispielen und Farbtüchern wird gezeigt, welche Farben Vertrauen schaffen, Kreativität fördern oder Ruhe ausstrahlen. Nutzen Sie die Kraft der Farben gezielt für Ihren Auftritt.

267A133102

Fr, 16.10.2026, 19:00 – 20:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
10,30 € | Melanie Bogenschütz

Schnelles Tages-Make-up

Ein typgerechtes Make-up unterstreicht Ihre Persönlichkeit und stärkt Ihr Selbstbewusstsein. In diesem Kurs entwickeln Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Visagistin Ihren individuellen Look - abgestimmt auf Hauttyp, Gesichtsform und Stil. Sie erlernen wirkungsvolle Techniken für einen natürlichen Auftritt und gewinnen Sicherheit für Ihren Alltag. Individuelle Betreuung in kleiner Gruppe

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1

267A133103

Sa, 19.09.2026, 10:00 – 13:00

31,50 €. Es werden zusätzlich 6,00 € Materialkosten im Kurs eingesammelt. | Stephanie Hörz

267A133104

Sa, 30.01.2027, 10:00 – 13:00

31,50 €. Es werden zusätzlich 6,00 € Materialkosten im Kurs eingesammelt. | Stephanie Hörz

Stilpersönlichkeit

Entdecken Sie Ihre Stilpersönlichkeit und zeigen Sie sich

Stil ist kein Zufall! In diesem Workshop entdecken Sie Ihren persönlichen Stil und lernen, Farben, Schnitte, Muster und Accessoires gezielt einzusetzen. Sie erhalten praktische Tipps zu Figur, Passform, Wirkung und Kombinationen für Alltag und Beruf. Individuelle Impulse, Austausch und Styling-Tipps helfen Ihnen, Ihre Persönlichkeit authentisch und selbstbewusst zu unterstreichen.

267A133108 nur für Frauen

Do, 22.10.2026, 18:00 – 21:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
75,00 € pro Person | Sabine Haug

Elternkurs: Autismus

Orientierung und Austausch

Dieser Kurs richtet sich an Eltern von Kindern und Jugendlichen im Autismus-Spektrum sowie an Angehörige und Fachkräfte. In einer geschützten Kleingruppe erhalten Sie Informationen zu Autismus und praktische Unterstützung für den Familienalltag. Themen sind u. a. Umgang mit der Diagnose, Hilfsangebote, Schule, Freizeit, Inklusion sowie Austausch und individuelle Fragen.

267A133500 Betroffene Personen & Erzieher

Fr, ab 25.09.2026, 19:00 – 20:30, 8x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S2
107,20 € | David-Christopher Boehme

NATURWISSENSCHAFT UND UMWELT

Heimische Vögel

Vortrag mit Lesung, Workshop und Spaziergang

Vögel sind überall - doch oft nehmen wir sie erst bewusst wahr, wenn wir genauer hinschauen. Autorin und Naturbloggerin Marielle Janotta gibt mit einer Lesung aus ihrem Buch „Vogelsommer“ spannende Einblicke in die heimische Vogelwelt. Workshop, Vogelporträts und ein gemeinsamer Beobachtungsspaziergang vermitteln Artenkenntnis und Naturerlebnisse für Einsteiger und Interessierte.

267A513640 ab 12 Jahren, Anmeldung erwünscht, da Teilnehmerzahl begrenzt
Sa, 03.10.2026, 15:00 – 17:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S5
10,00 € (erm. 7,00 €) pro Person
Marielle Janotta

HEIMAT UND LÄNDERKUNDE

Sehnsuchtsort:

Sächsische Schweiz

Dichter-, Musiker- und Malerweg

Die Naturlandschaft nahe Dresden begeistert: steile Sandsteinfelsen, schluchtige Bäche und markante Tafelberge schaffen eine märchenhafte Kulisse. Malerweg (120 km) und Dichter-Musiker-Malerweg (100 km) verbinden Natur und Kultur. Verena Schmidt nimmt Sie mit auf eine lebendige Reise durchs Elbsandsteingebirge – mit Geschichten, Tipps und persönlichen Einblicken.

267A720000 Anmeldung erwünscht
Fr, 20.11.2026, 19:00 – 21:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S5
10,00 € (erm. 7,00 €) | Verena Schmidt

Ein Amerikaner in Marseille

auf Spurensuche

Eine Spurensuche. August 1940, Varian Fry, angekommen aus Lissabon, steigt die Treppe des Bahnhofs in Marseille hinunter. In seiner Tasche eine Namensliste. Er war für ein New Yorker Hilfskomitee unterwegs. Wie kam er zu diesem gefährlichen Auftrag, was hat er in 13 Monaten erreicht? Die Forschung redet von mehr als 2000 Menschen, die er und sein Team in 13 Monaten gerettet haben. Dennoch - ein vergessener Held.

267A743002 rechtzeitige Anmeldung erforderlich

Di, 13.10.2026, 09:00 – 11:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S5
14,00 € (erm. 11,00 €) | Michael Giese

Namibia

Weites, wildes Land

Auf unserer Reise durch Namibia erleben wir die Weiten der Namib, das wilde Damaraland, die Dünen von Sossusvlei und den Fish River Canyon. Pirschfahrten im Etosha-Nationalpark und spektakuläre Landschaften mit faszinierender Tierwelt erwarten uns.

267A762001 Anmeldung erwünscht
Di, 27.10.2026, 19:00 – 21:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
10,00 € (erm. 7,00 €)
Robert Moser, Gudrun Pahl

LITERATUR, THEATER, MUSIK, TANZ

Bunt gemixt**Mitmachttänze für alle**

Lasst uns miteinander tanzen und in netter Runde eine Auszeit vom Alltag genießen. Wir tanzen zu schöner Musik Tänze aus aller Welt - im Kreis, in der Gasse und kreuz und quer durcheinander. Dabei verbessern wir spielerisch unsere Balance und Koordination. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und alles wird genau erklärt und geübt.
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum M6

267B136004 Vorkenntnisse und Tanzpartner*innen sind nicht erforderlich

Mo, ab 21.09.2026, 20:00–21:30, 7x
81,90 € | Anja von Richthofen

267B136005 Vorkenntnisse und Tanzpartner*innen sind nicht erforderlich

Mo, ab 23.11.2026, 20:00–21:30, 9x
105,30 € | Anja von Richthofen

Balkan Fitness®

Bewegung, Energie und Lebensfreude aus dem Balkan

Balkan Fitness® verbindet effektive Fitnessübungen mit einfachen tänzerischen Bewegungen zu mitreißender Balkan-Musik. Der Kurs trainiert Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Muskulatur und bietet einen leichten Einstieg ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Motivation, Gemeinschaft und ein abwechslungsreiches Training mit Freude an der Musik.
Voraussetzungen: Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Socken oder Schläppchen und ein Tuch für die Hüfte

267B139450 keine Tanz- oder Fitnessvorkenntnisse

Do, ab 24.09.2026, 19:00–20:00, 12x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum M6
107,20 € | Anita Hagmann

Orientalischer Tanz

Tanz der Weiblichkeit. Ausdruck von Frau-sein. Im Orientalischen Tanz, einer der ältesten Frauentänze, werden die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein verbessert. Durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt. Wir erlernen die Grundfiguren, um sie dann in einer Choreografie umzusetzen.

Alle Kurse nur für Frauen

267B135101 Für Anfängerinnen A1

Fr, ab 25.09.2026, 18:15–19:15, 11x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
98,30 € | Conchita Cansino de Schaumann

267B135501 für Fortgeschrittene F2

Fr, ab 25.09.2026, 19:30–20:30, 11x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
98,30 € | Conchita Cansino de Schaumann

267B135202 mit Vorkenntnissen F1

Mo, ab 28.09.2026, 18:30–19:45, 11x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum M6
122,80 € | Conchita Cansino de Schaumann

267B135203 mit Vorkenntnissen F1

Mo, ab 11.01.2027, 18:30–19:45, 5x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum M6
55,80 € | Conchita Cansino de Schaumann

267B135102 Für Anfängerinnen A1

Fr, ab 15.01.2027, 18:15–19:15, 5x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
44,70 € | Conchita Cansino de Schaumann

267B135502 für Fortgeschrittene F2

Fr, ab 15.01.2027, 19:30–20:30, 5x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
44,70 € | Conchita Cansino de Schaumann

Afrikanischer Tanz

Tanzen ist Leben

267B134100

Mo, ab 05.10.2026, 20:00–21:30, 14x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
163,80 € | Mary Ann Fröhlich

📌 Instagram: @vhsreutlingen



Die helfen mir

FOSTER APOTHEKEN
www.fosterapotheken.de

**Lieferung
am Bestellttag!**

Sie haben keine Zeit bei uns vorbei zu kommen?

Kein Problem, nutzen Sie unseren **kostenlosen Lieferservice**
im Raum Betzingen, Wannweil und dem Reutlinger Nordraum:

Mühlen Apotheke

Montag – Freitag 8.00–18.30 + Samstag 8.30 – 13.00 Uhr
Tel.: 07121 -9 13 90 · Steinachstr. 9 · RT-Betzingen



Forró: Der brasilianische Paartanz

Auch für Singles

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
44,70 € | Gianluigi Merola

267B134703 Auch für Singles
Sa, ab 07.11.2026, 17:00–18:00, 5 x
267B134704 Auch für Singles
Sa, ab 16.01.2027, 17:00–18:00, 5 x

Swing mit Lindy Hop

267B132902 für Anfänger*innen,
Anmeldung paarweise oder einzeln
So, 29.11.2026, 14:00–18:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
35,70 € | Sigrid Böhler

Internationale Tänze – komm und tanz mit

Wer Kreistänze aus verschiedenen Ländern kennenlernen möchte, ist hier genau richtig. Es sind einfache, aber sehr schöne Tänze, langsam und flott zu vielfältiger Musik. Alles wird genau erklärt und geübt. Dieser kleine Tanzworkshop gibt uns Gelegenheit, die Welt und Kulturen neu zu entdecken und auch miteinander in Kontakt und Austausch zu kommen.

267B136006 für Anfänger*innen A1, auch
ohne Tanzpartner*innen
Sa, 05.12.2026, 10:00–12:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
17,90 € | Anja von Richthofen

Tango Argentino

Die sinnliche, leidenschaftliche Musik des Tango Argentino lädt zur tänzerischen Begegnung mit unseren Tanzpartner*innen ein. Wir lernen und üben Bewegungen und Gestaltungselemente dieses Tanzes und erproben die wortlose Verständigung im Tango-Paar. Tango Argentino schult Körperwahrnehmung, Haltung und das Gleichgewicht.

267B134402 für Anfänger*innen,
Anmeldung paarweise oder einzeln
So, 13.12.2026, 13:00–18:00
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
44,70 € | Sigrid Böhler

Fit für Hochzeit und Abiball

Das Tanzparkett-Überlebenstraining: Walzer, Fox, Swing, Jive, Cha-Cha und Rumba

Niemand möchte sich auf einem Abschlussball oder bei einer Hochzeit blamieren. Hier lernen Sie die wichtigsten Schritte und ein Basisrepertoire, um selbstbewusst zu Walzer, Fox, Swing, Jive, Cha-Cha und Rumba zu tanzen. Perfektion ist nicht das Ziel, sondern die Freude am Tanzen. Dabei stärken Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr Rhythmusgefühl. Bekanntes kann aufgefrischt werden.

267B132001 für Anfänger*innen,
Anmeldung nur paarweise
So, 21.02.2027, 10:00–17:15
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
51,40 € pro Person | Sigrid Böhler



ZEICHNEN, MALEN, DRUCKEN

Aquarell – individuell

Landschaft, Stilleben, Blumen

Für erfahrene Teilnehmer*innen werden die Themen Blumen, Stilleben und Landschaft für die persönliche Gestaltung angeboten. Themenvorschläge sind erwünscht. Alle Teilnehmer*innen erhalten eine individuelle Betreuung.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1

267B422204
Mo, ab 21.09.2026, 09:30–11:30, 5 x
89,30 € | Andrea Gauß

267B422205
Mo, ab 02.11.2026, 09:30–11:30, 6 x
107,20 € | Andrea Gauß

267B422206
Mo, ab 11.01.2027, 09:30–11:30, 4 x
71,50 € | Andrea Gauß

KUNSTHANDWERK, WERKEN, TEXTILES

Ich bin mein eigener Designer

Wie funktioniert eine Nähmaschine? Welche Stoffe und Schnittmuster eignen sich? Wie wird die individuelle Konfektionsgröße ermittelt? Endlich richtig Nähen lernen: Vom flippigen Top über schöne Kleider und Taschen bis zu Kissenbezügen - und auch das Ändern von Textilien. Sie haben die Möglichkeit, eigene Projekte mit professioneller Unterstützung zu nähen!

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
134,00 € | Binnas Altan

267B781203
Do, ab 24.09.2026, 09:00–12:00, 5 x

267B781204
Do, ab 05.11.2026, 09:00–12:00, 5 x

267B781205
Do, ab 14.01.2027, 09:00–12:00, 5 x

267B781213

Fr, ab 25.09.2026, 17:30–20:30, 5 x

267B781214

Fr, ab 13.11.2026, 17:30–20:30, 5 x

267B781215

Fr, ab 15.01.2027, 17:30–20:30, 5 x

Sternwarte mit Planetarium und Studio

Seit ihrer Gründung im Jahr 1956 fanden über 100.000 Besucher den Weg in diese Einrichtung des Vereins für Volksbildung Reutlingen e. V. auf dem Dach der Ferdinand-von-Steinbeis-Schule. Mit der Kombination von Planetarium und Sternwarte unter einem Dach sind Veranstaltungen unabhängig von Wetter und Tageszeit möglich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Karlstraße 40, 72764 Reutlingen
info@sternwarte-reutlingen.de
www.sternwarte-reutlingen.de

① Bitte mitbringen!

Auf Ihrer Teilnehmerkarte steht,
was Sie mitbringen müssen.

BILDUNGSMITTELPUNKT BETZINGEN

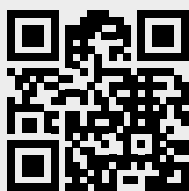
Mitten in Betzingen.

Egelhaafplatz 4 & 8, 72770 Reutlingen-Betzingen

Di bis Do 09:00 bis 16:00

Fr 08:00 bis 12:30

Eingänge: Egelhaafplatz / Heppstraße



Ein Ort, an dem Bildung zusammenkommt. Auf dem Egelhaaf-Areal entsteht der Bildungsmittelpunkt Betzingen — ein neuer, gemeinsamer Standort von Volkshochschule und Musikschule Reutlingen. Vier Welten an einem Ort: Musikschule, Weiterbildung, Gesundheit und der neue Bürgerstiftungssaal. Mit unserem neuen Bildungszentrum schaffen wir einen modernen Ort zum Lernen, Begegnen und Wohlfühlen. Helle Räume, eine zeitgemäße Ausstattung und kurze Wege bieten beste Voraussetzungen für ein vielfältiges Kursangebot.

VHSRT: ZWEIGSTELLE BETZINGEN

Mit unserem neuen Standort profitieren Sie von modernen, großzügigen Räumlichkeiten und einer angenehmen Lern- und Trainingsatmosphäre. Die verbesserte Ausstattung sowie eine gute Erreichbarkeit schaffen optimale Voraussetzungen für mehr Komfort und ein noch besseres Kurserlebnis. Bettina Jäck, Leiterin Zweigstelle Bertzingen



VHSRT: GESUND DURCHS LEBEN

Das BMB ist für mich ein Ort der Begegnung und des Lernens. Während das Kind Flöte spielen lernt, ist Mama beim Jumping Kurs und Papa bei der Fortbildung zum Erzieher. Wir fördern Wohlbefindend mit Spaß und Wissen.

Lucija Borac, Leiterin Abteilung Gesund durchs Leben

MSRT: MUSIKSCHULE REUTLINGEN

Wir freuen uns, den Bildungsmittelpunkt in Betzingen mit Musik zu füllen und mit sechs Unterrichtsräumen und dem Veranstaltungssaal ein Teil davon zu werden. Von Gitarre, Klavier, Violine, Blockflöte, Harfe, Schlagzeug und Saxophon bis hin zur Musikalischen Früherziehung und unseren Eltern-Kind-Angeboten möchten wir Menschen jeden Alters begeistern. Daniel Schmahl, Leiter Musikschule Reutlingen



REGA: REUTLINGER GESUNDHEITSAKADEMIE

Für mich ist der BMB ein Ort, an dem Menschen ihr Wissen teilen, voneinander lernen und sich auf morgen vorbereiten. Mit der Reutlinger Gesundheitsakademie sind wir Teil dieses Austauschs. Wir bringen unsere Erfahrung in der Fort- und Weiterbildung von Therapeut*innen und pädagogischen Fachkräften ein.

Nadja Michnacs, Leitg. Reutlinger Gesundheitsakademie

ERÖFFNUNGSFEIER SAMSTAG, 26.09.26

Die Eröffnung ist als offenes, niedrigschwelliges Format konzipiert — Tür auf, Musik an, kommen, gehen, mitmachen. Der vorläufige Ablauf:

Ab 10:00 Ganztägig	Führungen, Schnupperangebote, Begegnungen. Geführte Rundgänge durch beide Gebäude sowie Schnupperformate aus Musik, Weiterbildung und Gesundheit — ganztägig, vormittags wie nachmittags. Mitarbeitende und Lehrkräfte sind durchgehend vor Ort für Fragen, Beratung und Austausch.
12:00 Eröffnung	Herzlich willkommen im Bildungsmittelpunkt Begrüßung am Egelhaafplatz, Grußworte aus Stadt, Projektpartnern und Geschäftsführung. Anschließend offenes Haus.
14:30 Festakt	Eröffnung des Bürgerstiftungssaals. Festliche Einweihung des durch die Bürgerstiftung Reutlingen geförderten Saals mit musikalischen Beiträgen der Musikschule und Reden geladener Gäste.
15:00 - 16:00 Ausklang	Konzerte, Mitmachstationen, Quartiersfest. Großes Bühnenfinale und Auftritte der Musikschul-Ensembles, Mitmachstationen für Familien, Begegnung mit Nachbarschaft und Kooperationspartnern im Innenhof. Gemeinsamer Ausklang gegen 16:00 Uhr.

Das Programm wird laufend aktualisiert. Aktuelle Infos erhalten Sie unter: www.vhsrt.de/bmb und über unseren Newlseterr www.vhsrt.de/newsletter

Weitere Angebote am Eröffnungstag:

Musikschule Reutlingen: Ausprobieren, zuhören, mitmachen. Mitmachstunden für die Jüngsten, Ganztägiges Bühnenprogramm, Instrumente ausprobieren.

VHS und Zweigstelle Betzingen: Vielfalt zum Kennenlernen. Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation, kommen Sie in Schwung mit Pilates, Fitnessmix, Jumping, Tanz oder Zumba. Dazu gibt es spannende Vorträge, kreative Aquarellkurse und für die Kleinen ein buntes Bastelangebot.

GUT ERREICHBAR

Das Bildungszentrum ist bequem erreichbar.

Zug: Bahnhof Reutlingen-Betzingen,
ca. 10 Min. Fußweg (150 m)

Bus: Heppstraße (Linie 7), 1 Min. (150 m),
Hoffmannstraße (Linie 2), 5 Min. (400 m)

Fahrrad: Direkte Anbindung an den Quartierplatz und das Mühlkanal-Areal.

Auto: Für die Anreise mit dem Auto stehen die öffentlichen Parkmöglichkeiten in der Umgebung zur Verfügung.

Der gesamte Standort ist ebenerdig und **barrierefrei** zugänglich. Selbstverständlich stehen auch barrierefreie Toiletten zur Verfügung.



RUND UM KÖRPER UND GESUNDHEIT

Männer altern anders

Chancen und Krisen des Mannes ab 50

Die lebensfrohe Generation 50+ ist im Fokus - doch Männer über 50 bleiben oft unerforscht. Diese Phase birgt Herausforderungen: Was bedeutet nachlassende Leistungsfähigkeit für die Männlichkeit? Wie geht es nach dem Berufsleben weiter? Noch nie gab es so viele Chancen, diesen Abschnitt zu gestalten - und so viel Verantwortung, sich damit auseinanderzusetzen.

267C111224

Mi, 30.09.2026, 18:00–20:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S5

8,00 € (Anmeldung erforderlich)

Prof. Dr. Eckart Hammer

HPU, die unbekannte Stoffwechselstörung

Viele Frauen (und auch Männer) leiden unter chronischer Müdigkeit, Reizempfindlichkeit oder hormonellen Dysbalancen, ohne zu wissen, dass hinter diesen Symptomen oft eine Stoffwechselstörung, die Hämopyrrolaktamurie (HPU), steckt. Im Vortrag vermittele ich leicht verständlich, wie diese Störung entsteht, wie sie diagnostiziert werden kann, welche natürlichen Wege helfen, wieder zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden.

267C112140 Anmeldung erforderlich

Mi, 11.11.2026, 18:00–19:00

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1

8,90 €

Nils Becker

Sichere Gesundheitsinfos im Internet finden

Viele Menschen informieren sich im Internet zu Gesundheitsthemen. Doch woran erkennt man seriöse Informationen? Wie unterscheidet man Werbung von hilfreichen Inhalten? Und wie bewertet man Suchergebnisse oder KI-Antworten? In diesem Vortrag lernen Sie, sicherer und gezielter nach Gesundheitsinformationen zu suchen. Verständlich erklärt und direkt anwendbar.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S5

kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Holger Wunderlich

267C000004 Vortrag

Mi, 18.11.2026, 10:30–13:00

267C000005 Mitmachworkshop

Mi, 18.11.2026, 14:30–17:00

Gesundheitsapps

In diesem Kurs lernen Sie, wie sie sichere und hilfreiche Gesundheits-Apps finden, probieren Anwendungen und Funktionen aus und erfahren, worauf Sie beim Datenschutz und bei der Auswahl achten sollten. Die Apps können, zum Beispiel bei Bewegung, Medikamenteneinnahme, Gesundheitsfragen, Gedächtnistraining u.v.m. unterstützen.

Bitte bringen Sie ihr Smartphone mit.

267C000003

Di, 26.01.2027, 14:00–15:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S3

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Sigrid Korte

Rund um die Pflege

Elternkurs: Autismus

Orientierung und Austausch

Dieser Kurs richtet sich an Eltern von Kindern und Jugendlichen im Autismus-Spektrum sowie an Angehörige und Fachkräfte. In einer geschützten Kleingruppe erhalten Sie Informationen zu Autismus und praktische Unterstützung für den Familienalltag. Themen sind u. a. Umgang mit der Diagnose, Hilfsangebote, Schule, Freizeit, Inklusion sowie Austausch und individuelle Fragen.

267A133500 Betroffene Personen & Erzieher

Fr, ab 25.09.2026, 19:00–20:30, 8x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S2

107,20 € | David-Christopher Boehme

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Progressive Muskelentspannung

Gymnastik und Progressive Muskelentspannung

Die erste halbe Stunde findet ein ganzheitliches, abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten statt. Eine Mischung aus Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen wird ergänzt mit Koordination. Anschließend findet die Progressive Muskelentspannung zum Stressabbau statt, welche durch Anspannen der einzelnen Muskelgruppen und anschließende Entspannung gekennzeichnet ist.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik

71,50 € | Christine Rohrmann

267C242211

Di, ab 29.09.2026, 18:30–19:30, 8x

267C242212

Di, ab 01.12.2026, 18:30–19:30, 8x

Meditation

Breathwork: Atemtechniken für körperliche und mentale Gesundheit

Eine Fusion aus alter Weisheit und moderner Wissenschaft

Unsere Atmung hält uns am Leben - und dennoch schenken wir ihr im Alltag kaum Beachtung. Breathwork, Atemarbeit, ist eine Sammlung verschiedener Atemtechniken für Stressabbau, innere Ruhe, Gesundheit, Achtsamkeit und Präsenz im Hier und Jetzt. Als gebürtiger Inder bin ich in den Traditionen der yogischen Atmung aufgewachsen. Als Medizintechniker ergänze ich indische Atemtechniken mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.

267C234212

Di, ab 17.11.2026, 17:15–18:15, 5x

Spitalhof, Fachwerkgebäude, R. 203

44,70 € | Ajit Saini

📌 Instagram: @vhsreutlingen

Massage und Entspannung für Zwei

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Balance
50,20 € (pro Person) | Ulrike Lienert

267C251701 Anmeldung nur paarweise
Sa, 28.11.2026, 10:00–16:15
267C251703 Anmeldung nur paarweise
So, 24.01.2027, 10:00–16:15

Fußreflexzonenmassage

Die Reflexzonenmassage am Fuß ist eine sehr wohltuende Massageform, die den Stoffwechsel anregt und zu tiefer Entspannung führen kann. Dieser Kurs wurde für medizinische Laien entwickelt. Sie lernen, eine 20- bis 30-minütige Massage durchzuführen und die Massagegriffe bewusst auf die Empfindlichkeit des behandelten Menschen abzustimmen ohne Schmerzen zu provozieren. Dieser Kurs ist so konzipiert, dass die Teilnehmer*innen auch wirklich zum Üben kommen.

267C252440
Mo, ab 12.10.2026, 19:30–21:45, 2x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Balance
40,20 € | Cornelia Djurich

Massagezeit für Eltern mit Kind

Zeit für Zweisamkeit

267C253601 für 6- bis 10-Jährige
Bitte Kind und Erwachsene anmelden, Kinder sind kostenfrei, nur 1 Kind pro Erwachsener.
Sa, 23.01.2027, 14:00–17:00
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Balance
48,60 € | Ulrike Lienert

Yoga

Entspannung & kreatives Denken

für Grundschulkinder (1. - 4. Klasse)

Hier lernst Du, wie Du im (Schul-) Alltag zur Ruhe kommst und gleichzeitig neue Denkwege entdeckst. Mit Fantasiereisen und Entspannungsübungen bauen wir Stress und Verspannungen ab. Spannende Rätsel und kreative Aufgaben fördern spielerisch das logische und fokussierte Denken. Das ist der perfekte Mix aus Entspannung und Konzentrationstraining - für mehr innere Ruhe.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S4
63,50 € | Suzan Güler-Dambach

267C233210
Di, ab 22.09.2026, 15:30–16:30, 8x
267C233212
Di, ab 22.09.2026, 17:00–18:00, 8x

Hatha Yoga

Kraft durch achtsame Haltungen und Atmung
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie

267C261162
Mo, ab 21.09.2026, 17:45–19:15, 10x
134,00 € | Antje Jammer
267C261163
Mo, ab 11.01.2027, 17:45–19:15, 4x
53,60 € | Antje Jammer
267C261203
Di, ab 06.10.2026, 08:30–09:45, 11x
107,20 € | Sibylle Thron-Hilt
267C261342
Mi, ab 30.09.2026, 17:45–19:00, 12x
117,00 € | Jutta Reinhardt

Hatha Yoga nach Iyengar

Du willst gesunde Körperstrukturen aufbauen? Dann lass uns üben, wie Du die Haltungen (Asanas) anatomisch richtig einnehmen kannst (kein Flow). Du wirst den Unterschied spüren: Unbewegliche Bereiche werden beweglicher, schwache Muskulatur gekräftigt und mit dem Atem richtest Du Dich auf und entspannst Dich.

267C261382 für Anfänger*innen und Grundkenntnisse, auch für Jüngere geeignet
Mi, ab 23.09.2026, 19:15–20:30, 12x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie
117,00 € | Ulrike Bartels

Yoga für Männer

Körperliche und geistige Entspannung zur Energiegewinnung durch gezielte Bewegungen, Atemarbeit und Entspannungsübungen.

267C262173 keine Vorkenntnisse erforderlich
Mo, ab 21.09.2026, 19:30–20:45, 7x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie
78,20 € | Uwe Stüber

Curvy Yoga

Yoga für Übergewichtige

Alle, die ein paar Pfunde zu viel haben und wieder Spaß an der Bewegung suchen, sind hier genau richtig. Ziel des Kurses ist, das Körpergefühl zu verbessern, Muskelkraft aufzubauen und Beweglichkeit zu fördern. Im Mittelpunkt steht das Erlernen einfacher Yogaübungen ohne Leistungsdruck. Begleitende Atem- und Konzentrationsübungen helfen, in eine natürliche Entspannung zu finden und Stress abzubauen.

267C264162
Mo, ab 21.09.2026, 18:15–19:15, 12x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Balance
107,20 € | Anke Stary
267C264251
Di, ab 06.10.2026, 18:30–20:00, 12x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie
140,40 € | Kristina Emerich

Yoga 60 Plus

267C265312
Mi, ab 07.10.2026, 09:15–10:45, 13x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie
152,10 € | Kristina Emerich

Yoga

einfach, bewegt, entspannt
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie

267C266101
Mo, ab 21.09.2026, 10:00–11:30, 13x
174,20 € | Claudia Scheidemann
267C266401
Do, ab 24.09.2026, 16:45–17:45, 13x
101,40 € | Claudia Scheidemann

Yoga und Entspannung

267C268146
Do, ab 24.09.2026, 18:00–19:30, 13x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie
152,10 € | Claudia Scheidemann

Yoga und Pilates

Eine Kombination von fließenden Übungen, die Yoga und Pilates vereinen. Sie kräftigen die Muskulatur, dienen der eigenen Balance, stärken die Durchhaltekraft und geben ein Gefühl für inneren Frieden. Jede Stunde endet mit einer kurzen Entspannung.

267C268456
Fr, ab 09.10.2026, 17:45–19:15, 13x
Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie
152,10 € | Kristina Emerich



Qigong & Taiji

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.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Harmonie

267C271103 für Anfänger*innen

Do, ab 21.09.2026, 08:45–09:45, 13 x

116,10 € | Claudia Scheidemann

267C271401

Di, ab 24.09.2026, 09:00–10:15, 7 x

68,20 € | Uwe Stüber

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Qigong ist eine alte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform die Körper und Geist gleichermaßen fordert. Die weichen fließenden Bewegungen der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong verbessern die Körperhaltung, stabilisieren den Kreislauf, stärken die Muskeln und sorgen für ein besseres Gleichgewicht, mehr Beweglichkeit und Vitalität. Die Übungen sind für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Gesundheit und Fitnesszustand.

267C274272

Di, ab 22.09.2026, 20:00–21:00, 15 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

134,00 € | Sabine Hummel

Qigong Yangsheng für Ältere

Schwerpunkt „Jetzt“

Die langsam und entspannt ausgeführten Bewegungen des Qigong sind besonders für ältere Menschen und auch für Personen mit einer eingeschränkten Beweglichkeit gut geeignet. Die Übungen lassen sich an die individuelle Lebenssituation anpassen und unterstützen das Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen im Alltag. Wir üben im Kurs gemeinsam auf dem Stuhl und im Stehen, was zur Motivation und zum Wohlbefinden beiträgt.

267C272212

Di, ab 29.09.2026, 10:30–11:30, 14 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Balance

125,10 € | Siegbert Allgaier

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

267C281102

Sa/So, 17./18.10.2026, 13:00–17:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

80,40 € | Peter Datz

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Fitnessstraining

Gymnastik für den ganzen Körper

267C411420 für Frauen

Do, ab 15.10.2026, 09:15–10:15, 13 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

101,40 € | Silvia Epp

Fitness-Mix

Abwechslungsreiche Fitnessgymnastik: ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper in den Bereichen Muskelkräftigung, körperformende Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Durch die Verwendung von Kleingeräten wie Theraband, Hanteln etc. ist für Vielfältigkeit immer gesorgt. Die Übungsstunden enden mit Dehn-, Stretching- und Entspannungsübungen.

267C412110

Mo, ab 21.09.2026, 09:30–10:15, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik

80,40 € | Federica Vasca

Fit in den Nachmittag

Bleiben Sie aktiv und fit! In diesem Kurs fördern wir Bewegung, Mobilität und Kräftigung des gesamten Körpers - mit und ohne Kleingeräte. Ergänzt wird das Training durch leichte Ausdauerübungen sowie sanfte Dehnungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Der Kurs eignet sich für alle, die gesund und mit Freude in Bewegung bleiben möchten.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik

107,20 € | Monika Javorscak

267C412221

Di, ab 22.09.2026, 15:00–16:00, 12 x

267C412421

Do, ab 24.09.2026, 14:00–15:00, 12 x

107,20 € | Monika Javorscak

Fitness-Mix

267C412451

Do, ab 24.09.2026, 18:45–19:45, 15 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik

117,00 € | Anja Just

Kunterbunter Fitnessmix für alle

267C412550

Mi, ab 30.09.2026, 20:00–21:00, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

93,60 € | Sabine Haid

Ganzkörperworkout

Dieses gezielte Ganzkörpertraining bietet eine effektive Kombination aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die Stunden sind abwechslungsreich, mit Kleingeräten wie Lang- und Kurzhandeln, Stepptubes und vielen anderen, gestaltet. Ein anschließendes Dehnen rundet die Stunde optimal ab.

267C413261

Di, ab 29.09.2026, 17:30–18:30, 10 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

78,00 € | Maika Reisch

📌 Bis zu 50 % Rabatt:

Für Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, FSJ und Sozialdienstleistende

Functional Training

Functional Training ist ein ganzheitliches Training mit alltagsnahen Bewegungen. Es verbessert Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit durch Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Hanteln und Bändern. Ziel sind ein stabiler Rumpf, bessere Leistungsfähigkeit, ein gestärktes Körpergefühl und ein geringeres Verletzungsrisiko.

267C413710

So, ab 08.11.2026, 09:00–10:00, 5 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
44,70 € | Angelika Resch-Ebinger

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!

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

267C415440

Do, ab 01.10.2026, 20:00–21:00, 9 x

80,40 € | Nathalie Fuhrer

267C415441

Do, ab 14.01.2027, 20:00–21:00, 6 x

53,60 € | Nathalie Fuhrer

Fitness für Junggebliebene

267C423160

Mo, ab 28.09.2026, 19:00–20:00, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
93,60 € | Sabine Haid

Fitness für Männer

267C431150

Mo, ab 28.09.2026, 17:55–18:55, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
93,60 € | Sabine Haid

Fit und gesund für 60 Plus

für Männer und Frauen

267C437111

Mo, ab 21.09.2026, 10:05–11:05, 9 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
70,20 € | Yvonne Steidl

Ganzkörpertraining 60 Plus

267C437201

Mo, ab 21.09.2026, 09:00–10:00, 9 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
70,20 € | Yvonne Steidl

Fit mit Gymnastik für Ältere

267C437416

Do, ab 01.10.2026, 10:15–11:15, 13 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
101,40 € | Elisabeth Ruß

Gesund und fit ab 60 Plus

Dieser Kurs richtet sich an fitte Menschen im 60 Plus Alter, die sich ihre Fitness erhalten möchten. Mit einem abwechslungsreichen Programm erhalten wir die Beweglichkeit, kräftigen gezielt unsere Muskulatur, fördern Koordination, das Gleichgewicht und unsere Reaktionsfähigkeit. Ein entspannendes Dehnprogramm wird die Stunde abrunden.

267C437417 für Männer und Frauen

Do, ab 01.10.2026, 09:00–10:00, 13 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
116,10 € | Elisabeth Ruß

Rücken, Bauch, Beine, Po

267C441160

Mo, ab 21.09.2026, 18:55–19:55, 15 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
117,00 € | Olga Münz

267C441440

Do, ab 24.09.2026, 19:45–20:45, 15 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
134,00 € | Anja Just

267C441190

Mo, ab 28.09.2026, 20:05–21:05, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
93,60 € | Sabine Haid

267C414461

Mi, ab 30.09.2026, 17:50–18:50, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
93,60 € | Sabine Haid

267C441361

Mi, ab 30.09.2026, 18:55–19:55, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
93,60 € | Sabine Haid

Nordic Walking in Betzingen

bei jedem Wetter

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining. Das schnelle Gehen an der frischen Luft trainiert Herz und Kreislauf, kräftigt die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur, verbessert unsere Ausdauer und stärkt unser Immunsystem. Die Stöcke werden kraftvoll und dynamisch eingesetzt, das Tempo ist individuell anpassbar. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein. Zwischendrin werden Dehnungs- und Kräftigungsübungen ausgeführt.

267C471371

So, ab 27.09.2026, 09:00–10:30, 5 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt
67,00 € | Angelika Resch-Ebinger

Krafttraining

Starker Rücken & straffer Bauch

In diesem intensiven Kurs konzentrieren wir uns auf die gezielte Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch abwechslungsreiche Übungen, die Kraft, Flexibilität und Haltung verbessern können, helfen wir Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Körpermitte zu stabilisieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Motivation und Ansporn machen es in der Gruppe leichter.

267C425301

Mi, ab 23.09.2026, 10:05–11:05, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
107,20 € | Edith Berger

Kraft für Alle

Wir alle brauchen sowohl Kraft als auch Ausdauer. Hier gibt es die optimale Mischung. Mit der Langhantel stärken wir unsere Muskeln, mit dem Step trainieren wir gelenkschonend unsere Ausdauer. Ein anschließendes Dehnen ist immer dabei.

267C425311

Mi, ab 23.09.2026, 11:05–12:05, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
107,20 € | Edith Berger

📌 Bitte mitbringen!

Getränk, Handtuch, warme Kleidung, ...
Auf Ihrer Teilnehmerkarte steht,
was Sie mitbringen müssen.

Rücken, Wirbelsäule, Gelenke & Beckenboden

Rückenfit

gezieltes Training für einen starken Rücken und einen stabilen Rumpf

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt auf Rücken, Rumpfstabilität und Beweglichkeit. Durch gezielte Kräftigungsübungen für die Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur werden Haltung, Stabilität und Körperwahrnehmung verbessert. Mobilisations- und Dehnübungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und helfen, Verspannungen vorzubeugen. Abgerundet wird jede Einheit durch Dehn-, Entspannungs- und Lockerungsübungen.

267C442110

Mo, ab 21.09.2026, 08:30–09:15, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
80,40 € | Federica Vasca

267C442170

Mo, ab 21.09.2026, 17:50–18:50, 14 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
109,20 € | Vangelia Seedorf

Rücken- & Wirbelsäulengymnastik

Unsere Kurse fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhalten eine Vielzahl funktioneller Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik

267C442201

Di, ab 29.09.2026, 09:30–10:30, 5 x

44,70 € | Manuela Akilli

267C442202

Di, ab 03.11.2026, 09:30–10:30, 6 x

53,60 € | Manuela Akilli

267C442203

Di, ab 12.01.2027, 09:30–10:30, 6 x

53,60 € | Manuela Akilli



Rückenschule

Die Rückenschule soll Ihnen wertvolle Tipps für den Alltag geben. Durch praktische Übungen erlernen wir zusammen wie alte Bewegungsmuster abgelegt werden.

Schritt für Schritt wollen wir gemeinsam unsere Rumpfmuskulatur kräftigen und dehnen, damit unser Rücken stabil und für den Alltag gut erhalten bleibt.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik

267C442211

Di, ab 29.09.2026, 10:45–11:45, 5 x

44,70 € | Manuela Akilli

267C442212

Di, ab 03.11.2026, 10:45–11:45, 6 x

53,60 € | Manuela Akilli

267C442213

Di, ab 12.01.2027, 10:45–11:45, 6 x

53,60 € | Manuela Akilli

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Abwechslungsreiche, alltagsnahe Bewegungsübungen fördern eine gesunde Haltung und gleichen einseitige Belastungen aus. Durch sanfte Kräftigung, Mobilisation und bewusste Körperwahrnehmung verbessern wir unsere Beweglichkeit und steigern das persönliche Wohlbefinden. Auch gezielte Übungen für die Beckenbodengymnastik unterstützen eine bessere Kontrolle über grundlegende Körperfunktionen.

267C443851 nur für Frauen

Fr, ab 25.09.2026, 09:00–10:00, 10 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
78,00 € | Yvonne Steidl

Pilates

Pilates

267C451310

Mi, ab 14.10.2026, 09:00–10:00, 13 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
101,40 € | Silvia Epp

267C451311

Mi, ab 14.10.2026, 10:15–11:15, 13 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
101,40 € | Silvia Epp

267C451430 mit Vorkenntnissen

Do, ab 24.09.2026, 17:30–18:30, 14 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
125,10 € | Teresa Terriuolo

Pilates mit Rückenfit

267C454332

Mi, ab 30.09.2026, 16:45–17:45, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
93,60 € | Sabine Haid



moderne Floristik
und Grabpflege
Eckenerstraße 2–12
72770 Reutlingen
Tel: 07121/578823
info@blumen-kiess.de
www.blumen-kiess.de

Faszination Faszientraining

In diesem Kurs werden wir unsere Faszien trainieren, damit sie wieder elastisch werden und wir somit weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl entwickeln können. Sie erlernen den Umgang mit der Faszienrolle und wie Sie ganz ohne Hilfsmittel Ihre Faszien elastisch und gesund erhalten.

267C461130

Di, ab 10.11.2026, 18:30–20:00, 5 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Balance
67,00 € | Michael Schray

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.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

267C463211

Di, ab 22.09.2026, 10:05–11:05, 14 x

125,10 € | Yolanda Lopez

267C463230

Di, ab 29.09.2026, 18:45–19:45, 10 x

89,30 € | Aula Mustafa

267C463231

Di, ab 12.01.2027, 18:45–19:45, 6 x

53,60 € | Aula Mustafa

Zumba® Gold

267C462210 für Frauen

Di, ab 22.09.2026, 09:00–10:00, 14 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie
109,20 € | Yolanda Lopez

WORLD JUMPING®

Fitnessstraining auf dem Trampolin

Komm ins Schwitzen durch das intensive Kraft-Ausdauertraining auf dem Trampolin, mit vielfältigen Beats und Cardiomoves. Lass dich von der Musik mitreißen und genieße ein effektives Workout, inklusive jeder Menge Spaß. Ideal für alle, die die WORLD JUMPING® ausprobieren möchten. Lerne die Freude an Bewegung in diesem Kurs zu genießen und werde Stammteilnehmer*in.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Energie

267C465402

Do, ab 01.10.2026, 17:30–18:30, 9 x

80,40 € | Nathalie Fuhrer

267C465403

Do, ab 01.10.2026, 18:45–19:45, 9 x

80,40 € | Nathalie Fuhrer

267C465404

Do, ab 14.01.2027, 17:30–18:30, 6 x

53,60 € | Nathalie Fuhrer

267C465405

Do, ab 14.01.2027, 18:45–19:45, 6 x

53,60 € | Nathalie Fuhrer

Kindergeburtstag mit der juksrt

Für Kids zwischen 7 und 14 Jahren

Sockelbetrag 135,00 € zzgl. Materialkosten
(in der Regel ab 4,00 € pro Kind)

Ihre Ansprechpartnerin: Petra Ticar,
Tel. 07121 336-157, info@juksrt.de



Sprachen der Welt

SPANISCH

A1 Spanisch A1.1

für Sprachanfänger/-innen

□ Impresiones A1 (Hueber), ab Lektion 1

267D210103

Mi, ab 23.09.2026, 11:30–13:00, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
142,80 € | Maria Engracia López Sánchez

B1 Spanisch B1.4

□ Perspectivas ¡Ya! B1 (Cornelsen), ab Lektion 6
Voraussetzungen: entsprechende Vorkenntnisse

267D250401

Mo, ab 21.09.2026, 14:00–15:30, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S2
142,80 € | Sandra Liliana Córdoba Prieto

B2 Spanisch B2

□ Eigene Materialien der Dozentin

Voraussetzungen: Kenntnisse auf B2-Niveau

267D280401

Di, ab 06.10.2026, 18:15–19:45, 12 x

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S1
142,80 € | Maria Engracia López Sánchez



Jugendkunstschule Reutlingen

Klassisches Ballett

Klassisches Ballett dient nahezu allen modernen Tanztechniken als Basis und fördert eine gute Körperhaltung. Gefördert/erlernt werden das Körperverständnis sowie die spezifische Sprache und Ausdrucksmöglichkeiten des Balletts.

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum Dynamik
128,60 € (erm. 75,30 €) | Vera Gorbunov

267G322220 für Anfänger*innen Klasse 1 - 4

Fr, ab 02.10.2026, 14:00–15:00, 10 x

267G322240 für Anfänger*innen Klasse 5 - 7

Fr, ab 02.10.2026, 15:15–16:15, 10 x

Heimische Vögel

Vortrag mit Lesung, Workshop und Spaziergang

Vögel sind überall - doch oft nehmen wir sie erst bewusst wahr, wenn wir genauer hinschauen. Autorin und Naturbloggerin Marielle Janotta gibt mit einer Lesung aus ihrem Buch „Vogelsommer“ spannende Einblicke in die heimische Vogelwelt. Workshop, Vogelporträts und ein gemeinsamer Beobachtungsspaziergang vermitteln Artenkenntnis und Naturerlebnisse für Einsteiger und Interessierte.

267A513640 ab 12 Jahren, Anmeldung erwünscht, da Teilnehmerzahl begrenzt

Sa, 03.10.2026, 15:00–17:30

Betzingen, Bildungsmittelpunkt, Raum S5
10,00 € (erm. 7,00 €) pro Person
Marielle Janotta

diebank.de/giro-neu



**Anonym und global – oder
persönlich und regional?**

Dein Konto macht einen Unterschied.

Lass dein Geld nicht irgendwo landen –
sondern hier wirken, wo du lebst.
An deiner Seite: jemand vor Ort, der
persönlich für dich da ist. Dein Konto
macht einen Unterschied: Für dich.
Und für deine Region.

100€

Willkommensprämie*
direkt aufs Konto

**Jetzt Girokonto eröffnen und 100 €
direkt aufs Konto bekommen.***



Zweigniederlassung der
Vereinigten Volksbanken eG

**Volksbank
Reutlingen**



*Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Ausnahme von Mitarbeitern der Bank, Verbundpartnern sowie deren Angehörigen, die ein privates Girokonto mit monatlichem Geldeingang (Lohn, Gehalt, Rente) von mindestens 500 Euro (Berufsstarter 300 Euro) eröffnen. Anspruch auf eine Prämie besteht nur, wenn der neue Girokontoinhaber in den letzten 6 Monaten kein Girokonto bei uns unterhalten hat und keine negativen Schufa-Einträge vorliegen. Die Prämie ist innerhalb von 4 Wochen nach Eröffnung des Girokontos zu beantragen. Wir behalten uns vor, das Neukundenprogramm ohne Angabe von Gründen einzustellen oder abzuändern. Die Speicherung und Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt nur für den internen Gebrauch. Die Gutschrift der Geldprämie erfolgt nach Gehaltseingang auf das neu eröffnete Girokonto.