

vhsrt in Gönningen
Programm
Herbst | Winter
2026 | 27

Veränderung

Im Fokus
> mehr Infos auf
vhsrt.de



GÖNNINGEN

Vor Ort:

Pfullinger Steige 9/4, 72770 Reutlingen

Leitung: Tanja Baisch

Tel. 07127 6241, goenningen@vhsrt.de



In Gönningen erwartet Sie ein vielseitiges Programm für Körper, Geist und Kreativität. Tanken Sie neue Kraft bei Yoga, in der Natur oder mit Impulsen für mehr Balance im Alltag. Kreativ wird es beim Stricken und Häkeln, Filzen, Töpfen oder beim Gestalten eines weihnachtlichen Lichterstraußes. Auch Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen – und beim herbstlichen Backkurs kommen Genießerinnen und Genießer auf ihre Kosten. Wir freuen uns auf Sie!



YOGA AM FRÜHEN ABEND

Nach einem geschäftigen Tag führen uns Körper- & Atemübungen des Hatha-Yoga in eine konzentrierte innere Sammlung.

267C261356

Mi, ab 23.09., 18:30–19:45, 15x

Evangelisches Gemeindehaus

217,50€ | Susann Wenk

HERBSTLICHES AUS DEM OFEN

Im Herbst gehören Ofengerichte einfach dazu. Aus saisonalem Gemüse und Obst entstehen herzhafte und süße Kuchen sowie Aufläufe – vom rustikalen Zwiebelkuchen und Krautkuchen über die schwäbische Dinnete und cremige Kürbislasagne bis hin zum Fenchel-Kartoffelaufwurf, Kürbis-Zucchini-Gratin und dem süßen Mirabellen-Birnen-Gratin.

267C621146

Do, 05.11.26, 17:30–21:30

Roßbergsschule, Küche

45,00€ | Johannes Buck



KURSWÜNSCHE?

Ihnen fehlt ein bestimmtes Kursangebot in Gönningen? 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!

RATGEBER UND ORIENTIERUNG

Kraft tanken in der Natur

Meditativer Naturspaziergang „Wasser“

Erleben Sie einen meditativen Naturspaziergang am Wasser: ruhige Schritte, sanfte Atemzüge, klare Stille. Lauschen Sie dem Plätschern des Wassers, erleben Sie mit allen Sinnen die Kraftquellen von Wasserlandschaften, Wald und Wiese und finden Sie zur inneren Ruhe. Geführte Impulse, kleine Achtsamkeitsübungen runden den Streifzug ab.

267A131000**Sa, 24.10.2026, 10:00–12:00**Wanderparkplatz Gönninger Seen (an der L230)
17,90 € | Sabine Ganter**Glaubenssätze**

Hilfreiche Leitlinien oder Hemmschuhe?

Glaubenssätze sind Leitsätze, die in unserem Unterbewusstsein verankert sind und von dort unser Denken, Handeln und Leben beeinflussen ohne dass uns dies bewusst ist. Entdecken Sie in diesem Vortrag, welche Glaubenssätze Ihr Leben positiv oder negativ beeinflussen. Praxisnahe Beispiele, spannende Übungen und viele Tipps helfen Ihnen, hilfreiche Richtlinien zu stärken und Hemmschuhe abzulegen.

267A131002**Di, 03.11.2026, 19:00–21:00**Gönningen, Freiraum
21,90 € (inkl. Miete) | Sabine Ganter**Leben in Balance**

Im hektischen Alltag achten wir zu wenig auf unsere Bedürfnisse. Mit Achtsamkeit können wir uns wieder mit uns und unseren Bedürfnissen verbinden und so in die Balance zurückfinden bzw. in Balance bleiben. Dieser Kurs gibt eine kurze Einführung und stellt aber vor allem Achtsamkeitsübungen vor, die problemlos im Alltag angewendet werden können.

267A131003**Di, ab 17.11.2026, 19:00–20:30, 4x**Gönningen, Freiraum
65,60 € (inkl. Miete) | Sabine Ganter**Färöer Inseln – Leben am Ende der Welt**

Reisebericht mit der Autorin und Globetrotterin Verena Schmidt

Mitten im Nordatlantik ragen die 18 Felseninseln aus dem Meer. Kaum Bäume, kaum Schutz, nur Klippen und Brandung, Wind und Wolken. Und Menschen, die hier seit über 1000 Jahren mit ihren Schafen leben. Verena Schmidt ist zu Fuß über ausgesetzte Bergpfade unterwegs, im Boot auf langen Fjorden sowie im Auto auf schmalen Bergstraßen. Immer begleitet vom Wind, der hier nie Pause macht. Ein Abend über einen der kompromisslosesten Lebensräume Europas und seinen Bewohnern.

267A744020 Abendkasse oder Anmeldung unter www.vhsrt.de**Do, 03.12.2026, 19:00–21:00**Gönningen, Ratsstube
10,00 € (erm. 7,00 €) | Verena Schmidt

KUNSTHANDWERK, WERKEN, TEXTILES

Stricken und Häkeln für Kinder und Erwachsene

Kreativität mit Nadel und Faden

Für Erwachsene und Kinder ab 10 JahrenGönningen, Ev. Gemeindehaus, Untergeschoss
Erwachsene 30,40 €, Kind 26,20 € (inkl. Miete, zzgl. Materialkosten im Kurs) | Elvina Houas**267B789010****Sa, 26.09.2026, 09:00–12:00****267B789011****Sa, 24.10.2026, 09:00–12:00****267B789012****Sa, 21.11.2026, 09:00–12:00****267B789013****Sa, 19.12.2026, 09:00–12:00****267B789014****Sa, 30.01.2027, 09:00–12:00****Figuren aus Keramik: Engel, Drachen, Tiere, Fabelwesen**

Freies Arbeiten mit Ton für Erwachsene

In diesem Kurs wollen wir einem Stück Ton Gestalt geben und ihn zum Leben erwecken. Ob Tiere, Menschen oder Fabelwesen, lass dich ein, gib deiner Phantasie Raum und Ausdruck. Die ersten zwei Kurstage sind für Aufbau und Modellieren der Figur, der dritte Termin fürs Bemalen. Am letzten Termin holen Sie die gebrannte Keramik ab.

267B717010 ab 16 Jahre und Erwachsene**Fr, 18.09.2026, 16:00–18:00****Sa, 19.09.2026, 16:00–18:30****Fr, 02.10.2026, 16:00–18:00****Fr, 16.10.2026, 18:00–19:00**

Gönningen, Art-telier

96,00 € (inkl. Materialkosten und Miete)

Sonny Oelke-Gottschald

Töpferkurs im Art-telier

Freies Arbeiten mit Ton für Erwachsene

Wir wollen uns Zeit nehmen, eine Auszeit um ganz einzutauchen in das Arbeiten mit Ton. Unsere Kreativität neu entdecken, mit Mut und Hingabe. Engel, Drachen, oder Tiere können mit einer einfachen Technik zum Leben erwachen. Auch Schalen, Kugeln und vieles mehr kann mit einer einfachen Technik Gestalt annehmen. Bringt Eure Ideen und Wünsche mit (Bilder), so können wir gleich starten.

Die Keramikarbeiten werden hochgebrannt und sind anschließend winterfest und spülmaschinenfest.

267B717015 für Erwachsene**Fr, 06.11.2026, 16:00–18:00****Sa, 07.11.2026, 16:00–18:00****Fr, 13.11.2026, 16:00–18:00****Fr, 04.12.2026, 18:00–19:00**

Gönningen, Art-telier

89,50 € (inkl. Materialkosten und Miete)

Sonny Oelke-Gottschald

Weihnachtlicher Lichterstrauß

Unter fachlicher Anleitung gestalten Sie Ihren ganz besonderen Raumschmuck für die Adventszeit. Aus verschiedenen Nadelgehölzen, weihnachtlichem Beiwerk und einer Lichterkette wird ein Strauß gebunden der in jedem Raum eine besinnliche Stimmung zaubert.

267B779000**Do, 19.11.2026, 19:00–21:00**

Gönningen, Ev. Gemeindehaus

20,30 € (inkl. zzgl. Materialkosten im Kurs)

Heidrun Wehrstein

Stricken und Häkeln für Kinder und Erwachsene

Kreativität mit Nadel und Faden
Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Gönningen, Ev. Gemeindehaus, Untergeschoss
Erwachsene 30,40 €, Kind 26,20 € (inkl. Miete,
zzgl. Materialkosten im Kurs) | Elvina Houas

267B789010

Sa, 26.09.2026, 09:00–12:00

267B789011

Sa, 24.10.2026, 09:00–12:00

267B789012

Sa, 21.11.2026, 09:00–12:00

267B789013

Sa, 19.12.2026, 09:00–12:00

267B789014

Sa, 30.01.2027, 09:00–12:00

Monster Kindertöpferkurs im Art-telier

Freies Arbeiten mit Ton

In diesem Kurs haben wir einen Monster-Spaß. Ihr dürft eure Monster malen um sie dann in Ton zu formen und sie zum Leben erwecken. Jeder darf sein eigenes Kunstwerk aus Ton erschaffen. Durch das Arbeiten mit Ton werden Vorstellungskraft und Fantasie gefördert. Eure Ideen und Wünsche könnt Ihr gerne mitbringen, so können wir gleich loslegen!

267G152302 ab 6 Jahren

Fr, 16.10.2026, 15:00–17:00

Sa, 17.10.2026, 15:00–17:00

Sa, 24.10.2026, 15:00–16:30

Mi, 11.11.2026, 17:00–18:00

Gönningen, Art-telier

71,80 € (inkl. Mat./Miete) | Sonny Oelke-Gottschald

Kindertöpferkurs im Art-telier

Freies Arbeiten mit Ton

Mit Spaß und Fantasie werden durch eure Hände die wundervollsten Figuren zum Leben erweckt. Mit einer einfachen Technik gelingen auch Kugeln, Schälchen und vieles mehr. Jeder darf sein eigenes Kunstwerk aus Ton erschaffen. Durch das Arbeiten mit Ton werden Vorstellungskraft und Fantasie gefördert.

Eure Ideen und Wünsche könnt Ihr gerne mitbringen, so können wir gleich loslegen!

267G152305 ab 6 Jahren

Fr, 20.11.2026, 15:00–16:30

Sa, 21.11.2026, 15:00–17:00

Fr, 27.11.2026, 15:00–16:30

Fr, 18.12.2026, 18:00–19:00

Gönningen, Art-telier

67,40 € (inkl. Mat./Miete) | Sonny Oelke-Gottschald

Gesund durchs Leben

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Yoga am frühen Abend

267C261356

Mi, ab 23.09.2026, 18:30–19:45, 15 x

Gönningen, Ev. Gemeindehaus

217,50 € (inkl. Miete) | Susann Wenk

Qigong

267C271311

Mi, ab 16.09.2026, 10:30–12:00, 16 x

Gönningen, Lokschnuppen, Saal

233,60 € (inkl. Miete) | Revital Herzog

Zumba® Fitness

Du suchst ein Workout, das richtig Spaß macht? Dann probiere Zumba Fitness! Hier kombinieren wir heiße Rhythmen aus Salsa, Reggaeton & Co mit einfachen, effektiven Tanzbewegungen und bringen dabei den Kreislauf ordentlich in Schwung!

267C463350 ab 16 Jahre

Mi, ab 16.09.2026, 17:20–18:20, 16 x

Gönningen, Lokschnuppen, Saal

155,70 € (inkl. Miete) | Yolanda Lopez

Fitness-Mix

Mischung aus Ausdauer- und Kraftübungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Skelettmuskulatur. Abgerundet wird das Training mit der Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen.

267C412511 ab 16 Jahren

Fr, ab 18.09.2026, 09:00–10:00, 16 x

Gönningen, Lokschnuppen, Lokstube

155,70 € (inkl. Miete) | Yolanda Lopez

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurse fördert den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhaltet eine Vielzahl funktioneller Übungen. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheit.

267C443520

Fr, ab 18.09.2026, 10:30–11:30, 15 x

Gönningen, Lokschnuppen, Lokstube

124,00 € (inkl. Miete) | Teresa Terriuolo

Pilates

267C451300

Fr, ab 18.09.2026, 11:45–12:45, 15 x

Gönningen, Lokschnuppen, Lokstube

124,00 € (inkl. Miete) | Teresa Terriuolo

KÜCHE NEU ENTDECKEN

Herbstliches aus dem Ofen

Im Herbst gehören Ofengerichte einfach dazu. Aus saisonalem Gemüse und Obst entstehen herzhafte und süße Kuchen sowie Aufläufe - vom rustikalen Zwiebelkuchen und Krautkuchen über die schwäbische Dinnete und cremige Kürbislasagne bis hin zum Fenchel-Kartoffelauflauf, Kürbis-Zucchini-Gratin und dem süßen Mirabellen-Birnen-Gratin.

267C621146

Do, 05.11.2026, 17:30–21:30

Gönningen, Roßbergerschule, Küche

45,00 € (inkl. Lebensmittel) | Johannes Buck

Vegan backen

Lerne in diesem Kurs das kleine Einmaleins des veganen Backens. Aus den veganen Varianten der Grundteige Biskuit, Rührteig, Hefeteig und Mürbteig backen wir Schwarzwälder Kirschtorte, Schoko-Babka mit Nüssen, Apfel-Rührkuchen, eine herzhaftes Gemüsequiche und zaubern feines Teegebäck.

267C631140

Do, 26.11.2026, 17:30–21:30

Gönningen, Roßbergerschule, Küche

45,00 € (inkl. Lebensmittel) | Johannes Buck