

vhsrt in Mittelstadt
Programm
Herbst | Winter
2026 | 27

Veränderung

Im Fokus
> mehr Infos auf
vhsrt.de



MITTELSTADT

Vor Ort:

Grafenberger Straße 31/1, 72766 Reutlingen

Leitung: Anette Bauer

Tel. 07127 890096, mittelstadt@vhsrt.de



Aktiv bleiben, Neues entdecken und gemeinsam Zeit verbringen – das bietet das neue Semesterprogramm der vhs in Mittelstadt. Ob Bewegung und Entspannung, Kreativität oder Kulinarik: Freuen Sie sich auf bewährte Klassiker und abwechslungsreiche neue Angebote für jedes Alter. Wir laden Sie herzlich ein, Neues auszuprobieren, Menschen kennenzulernen und mit Freude dabei zu sein. Wir freuen uns auf Sie!



GYMNASTIK MIT UND AUF DEM STUHL

Wer sich fit halten, oder erst beginnen möchte, ist hier genau richtig. Für Mobilisierung, Kräftigung, Gleichgewicht, Koordination & Dehnung machen wir verschiedene Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen.

Mi, ab 23.09., 09:00–10:00, 14 x
Mittelstadt, Festhalle
125,10 € | Silke Schmid

VEGANE TORTEN

Torte vegan, geht das überhaupt? Gemeinsam wollen wir verschiedene Torten vegan backen. Dabei wird genau ermittelt, wie die tierischen Milchprodukte und Eier vegan ersetzt werden können und warum. Jeder nimmt am Ende eine kleine selbst gemachte Torte mit nach Hause.

Di, 02.02.27, 18:00–22:00
Grundschule, Schulküche
48,20 € Erw., 44,20 € Jugendliche/Schüler
Carolin Walker



KURSWÜNSCHE?

Ihnen fehlt ein bestimmtes Kursangebot in Mittelstadt? 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

Schnelles Tages-Make-up

Ein typgerechtes Make-up unterstreicht Ihre Persönlichkeit und stärkt Ihr selbstbewusstes Auftreten. 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

267A133107**Sa, 07.11.2026, 10:00–13:00**

Mittelstadt, Ev. Gemeindehaus

37,50 € (inkl. Miete). Es werden zusätzlich 6,00 € Materialkosten im Kurs eingesammelt.

Stephanie Hörz

Clown Clip

Clown Clip versteht es, die Kinder aktiv in seine Vorstellung durch Musik, Clownerie, Jonglage, Zauberei und Artistik einzubeziehen. Die Kinder dürfen selbst an kleinen Zauberkünsten teilnehmen oder staunen über verblüffende Illusionen. Diese interaktive Herangehensweise sorgt für ein Gemeinschaftsgefühl und eine Kreativität, welche nachhaltig gestärkt wird.

Bitte Anmeldung über VHS Reutlingen, Tel. 07121 336-0 oder homepage

267A151641 Anmeldung nur über VHSReutlingen: www.vhsrt.de, Tel. 07121 336-0**Sa, 07.11.2026, 14:00–16:00**

Mittelstadt, Eben-Ezer-Kapelle

7,00 € je Erwachsener, je Kind, je Geschwister-kind | Dieter von Au

Gesund durchs Leben

RUND UM KÖRPER UND GESUNDHEIT

Gesundheitsvorträge

Gedächtnistraining für Ältere

In wertschätzender Atmosphäre trainieren wir gezielt unser Gedächtnis. Strukturierter, abwechslungsreicher Aufgaben fördern unterschiedliche kognitive Fähigkeiten. Visuelle Hilfsmittel unterstützen den Lernprozess. Eine klare Aussprache erleichtert auch Hörgeschädigten die Teilnahme. Lösungen werden gemeinsam erarbeitet, um nachhaltige Lernerfolge und kognitive Entwicklung zu sichern.

267C113210**Di, ab 06.10.2026, 10:00–11:00, 10x**

Mittelstadt, Milchkäsele

89,30 € | Brigitte Castro

① Bitte mitbringen!

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

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.

267C112141 Anmeldung erforderlich (keine Abendkasse)**Fr, 13.11.2026, 19:00–20:00**

Mittelstadt, Ev. Gemeindehaus

19,90 € (inkl. Miete) | Nils Becker



ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Achtsamkeit und Meditation

Finden Sie im Alltag kaum Momente der Ruhe für sich selber? Fühlen Sie sich erschöpft und gereizt? Kreisen sorgenvoller Gedanken durch Ihren Kopf und rauben Ihnen den Schlaf? Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit suchen. Tanken Sie neue Energie, finden Sie Gelassenheit, lassen Sie endloses Grübeln los und entwickeln Sie mehr Klarheit und Fokus. Erlernen Sie Achtsamkeits- und Meditationsübungen für den Alltag.

267C233611 ohne Vorkenntnisse**Sa, ab 17.10.2026, 10:00–12:00, 4x**

Mittelstadt, Eben-Ezer-Kapelle

87,50 € (inkl. Miete) | Stefanie Stadel

Hatha Yoga am frühen Abend

267C261243**Di, ab 22.09.2026, 16:30–17:45, 15x**

Mittelstadt, Festhalle

167,50 € | Susann Wenk

Yoga Workshop

Von der Kunst, sich nicht provozieren zu lassen

Unsere aktuellen Zeitbedingungen, ob gesundheitlich, zwischenmenschlich oder wirtschaftlich betrachtet, bringen für viele Menschen große Anforderungen mit sich. Mit Hilfe von Körper-, Atem- und Meditationsübungen können kleine, lichtvolle Perspektiven entstehen, auf eigene schöpferische Kräfte vertrauen zu lernen. Eine gesunde innere Gelassenheit kann sich daraus entwickeln.

267C268211 ohne Vorkenntnisse**Sa, 10.10.2026, 10:00–12:30**

Mittelstadt, Ev. Gemeindehaus

29,80 € (inkl. Miete) | Stefan Jammer

① Instagram: @vhsreutlingen



GYMNASTIK & BEWEGUNG

Gymnastik mit und auf dem Stuhl

Wer sich fit halten, oder erst beginnen möchte, ist hier genau richtig. Für Mobilisierung, Kräftigung, Gleichgewicht, Koordination und Dehnung machen wir verschiedene Übungen sowohl im Stehen als auch in Sitzen, mit und ohne Kleingeräte.

267C438831

Mi, ab 23.09.2026, 09:00–10:00, 14 x
Mittelstadt, Festhalle
125,10 € | Silke Schmid

Bodengymnastik 65 Plus

267C437831

Mi, ab 23.09.2026, 10:00–11:00, 14 x
Mittelstadt, Festhalle
109,20 € | Silke Schmid

Rücken, Bauch, Beine, Po

267C412442

Do, ab 01.10.2026, 19:00–20:00, 9 x
Mittelstadt, Festhalle
70,20 € | Sabine Haid

Pilates

Mittelstadt, Festhalle

267C451420

Do, ab 01.10.2026, 16:50–17:50, 9 x
70,20 € | Sabine Haid

267C451440

Do, ab 01.10.2026, 17:55–18:55, 9 x
70,20 € | Sabine Haid

Zumba® Fitness

267C463361

Mi, ab 16.09.2026, 17:00–18:00, 15 x
Mittelstadt, Festhalle
117,00 € | Nora Dimitrova

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

KÜCHE NEU ENTDECKEN

Gnocci, überraschend vielfältig

Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse der italienischen Küche. Es werden klassische Gnocci di patate und mit Kürbis, eher ungewöhnlicher Varianten wie Gnocchetti di ricotta und (noch) unbekannte wie Chicche della nonna zubereitet. Dazu gibt es passende Beilagen und ein Dessert.

267C630010

Di, 13.10.2026, 18:00–22:00
Mittelstadt, Grundschule, Schulküche
54,20 € (inkl. Lebensmittel) | Marta Gaidolfi

Backen für Kinder

Wir wollen gemeinsam Pizza backen. Die Zutaten für Pizza Margherita sind bereits vorhanden und jeder kann noch seine Lieblingszutat mitbringen. So wird jedes Stück individuell. Während die Pizza im Ofen backt, machen wir noch einen Salat und eine Limo. Bei der selbst hergestellten Limo erarbeiten wir gemeinsam wie viel Zucker nötig ist und warum zu viel dem Körper schadet. Im Anschluss wird unsere Pizza getestet.

267C630021 für Kinder von 8-10 Jahren

Di, 19.01.2027, 17:00–20:00
Mittelstadt, Grundschule, Schulküche
35,30 € (inkl. Lebensmittel) | Carolin Walker

Vegane Torten

Torte vegan, geht das überhaupt? Gemeinsam wollen wir verschiedene Torten vegan backen. Dabei wird genau ermittelt, wie die tierischen Milchprodukte und Eier vegan ersetzt werden können und warum. Jeder nimmt am Ende eine kleine selbst gemachte Torte mit nach Hause.

267C610023 für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Di, 02.02.2027, 18:00–22:00
Mittelstadt, Grundschule, Schulküche
48,20 € (inkl. Lebensmittel) Erwachsene
44,20 € (inkl. Lebensmittel) Jugendliche/Schüler
Carolin Walker

Sprachen der Welt

A1 Italienisch A1.2

□ Nuovo Espresso 1 (Hueber), ab Lektion 1

267D310204

Mi, ab 23.09.2026, 19:00–20:30, 12 x
Mittelstadt, Grundschule, Klassenzimmer
142,80 € | Zaid Ghebreyohanes



Jugendkunstschule Reutlingen

Tanzspaß Zumba® Kids Junior

267G327200 von 3 bis 6 Jahren

Fr, ab 25.09.2026, 16:15–17:00, 10 x
Mittelstadt, Festhalle
56,50 € | Nicole Reimann

Zumba® Kids Teens

267G327400 von 6 bis 14 Jahren

Fr, ab 25.09.2026, 17:15–18:00, 10 x
Mittelstadt, Festhalle
56,50 € | Nicole Reimann