



**vhsrt in
Ohmenhausen
Programm
Herbst | Winter
2026 | 27**

Veränderung

Im Fokus
> mehr Infos auf
vhsrt.de



OHMENHAUSEN

Leitung: Christina Schaal

Tel. 07121 1363546, ohmenhausen@vhsrt.de

10% Rabatt für Schüler*innen, Studierende & Azubis



Der Herbst steht für Veränderung: Aus Grün wird Farbe, die Natur bereitet sich auf den Winter vor. Auch Ohmenhausen bleibt in Bewegung. Der Schwerpunkt liegt auf Angeboten wie Yoga, Pilates, Zumba und Tanzen: ein bunter Fächer voller Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und Neues auszuprobieren. Dazu kommt Kreativität in der alten Dorfschule. Ob Basteln oder Malen – lassen Sie die Künstlerin oder den Künstler in sich frei. Vielleicht verändert sich dabei nicht nur Ihre Dekoration, sondern auch der Blick auf die eigenen Möglichkeiten. In jedem Fall verbinden unsere Kurse Freude, Lernen und nette Gesellschaft.



MENSCH AUS FARBE: AKTMALEREI

Anders als beim Zeichnen, wo Linie und Konstruktion zur figürlichen Darstellung führen, entsteht in diesem Kurs die Figur aus Farbe. Sa & So, 12. & 13.12., 10:00–17:00 Dorfschule, Multifunktionsraum 177,40€ | Thomas Nolden

KUNST AM SAMSTAG: HERBSTLICHES TONEN

An diesem Samstag könnt ihr Figuren, Kerzenhalter, Lichthäuschen oder auch fantasievolle Objekte eurer Wahl aus luft-trocknendem Ton für euch oder auch als Weihnachtsgeschenk modellieren und anschließend gleich mit nach Hause nehmen, wo die Werke trocknen und auch noch bemalt werden können!.

267G154000

Dorfschule, Multifunktionsraum

Sa, 05.12.2026, 09:30–12:30

28,60 € (inkl. Material) | Cornelia Brosch



WAS IST RHEUMA?

In Kooperation mit der KVBW

267C111107

Do, 18.02.2027, 19:30–21:00 | Dorfschule, Veranstaltungsraum

5,00€ | Dr. med. Günther Fuhrer, Dr. Swen H. Jacki



RATGEBER UND ORIENTIERUNG

Mach mal langsamer

Wie gelingt es, das eigene Leben zu entschleunigen?

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr, krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Ein Geheimnis ist ihr Umgang mit Zeit und Stress, das Stichwort ist Entschleunigung. Der Vortrag zeigt Methoden auf und gibt Tipps.

267A133203

Do, 05.11.2026, 19:00–20:30

Ohmenhausen, Dorfschule, Veranstaltungsraum
13,40 € | Sabine Ganter

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeitsübungen für überall und jederzeit

Ein Kurs für mehr Gelassenheit, Fokus und Wohlbefinden, der Sie dort abholt, wo Sie gerade sind - egal, ob Sie wenig Zeit haben oder täglich Ruhe suchen. In kurzen, praktischen, alltagstauglichen Übungen für Zuhause, im Büro und unterwegs lernen Sie, im Hier und Jetzt anzukommen, Stress abzubauen, Ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und zur Ruhe zu kommen.

267C233012

Mi, 20.01.2027, 19:00–20:30

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum
13,40 € | Sabine Ganter

NATURWISSENSCHAFT UND UMWELT

Ein Tag mit den Islandpferden

Ferien-Aktionstag auf dem Hagwiesenhof in Ohmenhausen

Wir versorgen zuerst gemeinsam die Pferde und brechen dann zu einer spannenden längeren Wanderung in den Wald auf. Unterwegs werden wir uns einen Picknickplatz suchen. Wenn wir wieder am Stall zurück sind, wollen wir den Tag mit einem Lagerfeuer und Stockbrot ausklingen lassen. Du kommst in Kontakt mit der Natur und erfährst nebenbei ganz viel über die Bedürfnisse, das Verhalten und die Körpersprache der Islandpferde. Im Kontakt mit den Pferden bilden sich spielerisch motopädische und psychosoziale Fähigkeiten aus.

Ohmenhausen, Hagwiesenhof
Gudrun Horn, Desiree Niemeier, Daniela Minich

263A511003 für Schüler*innen mit und ohne Förderbedarf von 6 bis 14 Jahren
Do, 10.09.2026, 08:30-15:30 (bei unter 6 TN wird die Dauer verkürzt)

105,00 €

267A511001 für Schüler*innen mit und ohne Förderbedarf von 6 bis 14 Jahren
Do, 29.10.2026, 08:20–13:30
85,00 €

Kindergeburtstag mit der juksrt

juksrt-Kindergeburtstage sind die etwas andere Variante, einen Kinderhaufen zu bändigen.

Sockelbetrag 135,00 € zzgl. Materialkosten

Ihre Ansprechpartnerin:

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

LITERATUR, THEATER, MUSIK, TANZ

Tanz und Rhythmus

Rhythmen prägen unsere Bewegung – sie entstehen aus biologischen Funktionen und spiegeln sich in Hüpfen, Schwingen, Gehen oder Laufen. Wir erspüren ihre Dynamik und folgen ihr mit eigener Bewegung. Das fördert Körperwahrnehmung, Ausdruck, Kraft und innere Balance – verbunden mit Gefühl, Spannung und Entspannung.

267B130001

Sa, 10.10.2026, 14:30–18:15

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum
38,50 € (erm. 33,50 €) | Petra Vetter

Tanz dich glücklich!

Lasst uns Stress und Sorgen abschütteln!

Lasst uns tanzen!

267B136007 Vorkenntnisse und Tanzpartner*innen sind nicht erforderlich

Sa, 06.02.2027, 14:30–16:30

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum
17,90 € | Anja von Richthofen

ZEICHNEN, MALEN, DRUCKEN

Gelli Print mit Pflanzen

Die Natur aufs Papier bringen

Kreative Druckwerkstatt mit der Gelli Plate: Mit Pflanzen, Farben und Gelplatten entstehen einzigartige Naturdrucke. Einfach, kreativ, überraschend – ein Naturkunst-Erlebnis für alle!

263B447002

So, 20.09.2026, 14:00–17:00

Ohmenhausen, Dorfschule, Multifunktionsraum
31,20 (zzgl. Material nach Verbrauch im Kurs)
Cornelia Brosch

Malzeit! Intuitives Malen für jedes Alter

Beim intuitiven Malen tauchst du ein in einen offenen, spielerischen Prozess mit verschiedenen Farben und Malwerkzeugen. Ohne Vorgaben, ohne Wertung, ohne Druck - dafür mit Neugier und Experimentierfreude. Es besteht die Möglichkeit, im Stehen an der Staffelei zu malen. Nimm dir Zeit für eine genussvolle Malzeit!

267B421604 von 6 bis 99 Jahren

So, 15.11.2026, 14:00–17:00

Ohmenhausen, Dorfschule, Multifunktionsraum
39,30 € Erwachsene (inkl. Materialkosten), 28,80 € Kinder (inkl. Materialkosten) | Cornelia Brosch

KUNSTHANDWERK, WERKEN

Vogelfutterplätze aus Weide

Nützlicher Blickfang für Ihren Garten

Nachhaltig, einfach und dekorativ sind die kleinen Vogelfutterstationen, die wir aus Weiden flechten werden. Sie haben die Möglichkeit 2-3 Futterplätze zu flechten, die sich wunderbar in jeden Garten einfügen! Drei verschiedene Modelle stehen dabei zur Auswahl. Dabei lernen Sie das Material Weide und die Korbflechtkunst auf vielfältige Weise kennen.

267B740000

Fr, 06.11.2026, 14:00–20:00

Ohmenhausen, Dorfschule, Multifunktionsraum
63,60 € (zzgl. Material) | Monika Frischknecht

Mensch aus Farbe: Aktmalerei

Kompaktwochenende

Anders als beim Zeichnen, wo Linie und Konstruktion zur figürlichen Darstellung führen, entsteht in diesem Kurs die Figur aus Farbe. Farbwahrnehmung und Farbinterpretation sind der Zugang zu Proportion, Ausdruck und Raum. Dabei entstehen figuratives Verständnis und Farbverständnis im wechselseitigen Prozess. Farbe und Farbwirkung werden erklärt und gemeinsam erforscht, die Figur „wächst“ bei dieser Arbeit im Bild.

267H623001

Sa, 12.12.2026, 10:00–17:00

So, 13.12.2026, 10:00–17:00

Ohmenhausen, Dorfschule, Multifunktionsraum
177,40 € (erm. 88,70 €) | Thomas Nolden

Malerei - Grundlagen

Klasse Thomas Nolden

... für ambitionierte künstlerische Laien, die Malerei intensiv auf einem hohen Niveau entwickeln möchten.

Thomas Nolden, Freischaffender Künstler, Absolvent der Staatlichen Hochschule für Bildende Künste, versteht die Inszenierung des Still-lebens und der Figur sowie seine individualisierte Arbeitsmethode als eine gesamt-künstlerische Ausdrucksform.

267H330001 Einstieg in laufenden Kurs möglich. Erforderlich ist ein persönliches Vorstellungs- und Informationsgespräch.

Anmeldung und Vereinbarung individueller Infotermine: 07121 336-132 S. Rossini oder tbecker@vhsrt.de

Do, ab 15.10.2026, 14:15–17:15, 14 x

Ohmenhausen, Dorfschule, Multifunktionsraum
152,00 €/Monat Oktober bis Februar (erm. 76,00 €/Monat) | Thomas Nolden

Malerei - Aufbau

Klasse Thomas Nolden

... für ambitionierte künstlerische Laien, die Malerei intensiv auf einem hohen Niveau weiterentwickeln möchten.

267H430001 Erforderlich ist ein persönliches Vorstellungs- und Informationsgespräch.

Anmeldung und Vereinbarung individueller Infotermine: 07121 336-132 S. Rossini oder tbecker@vhsrt.de

Do, ab 15.10.2026, 17:45–21:15, 14 x

Ohmenhausen, Dorfschule, Multifunktionsraum
177,50 €/Monat Oktober bis Februar (erm. 88,75 €/Monat) | Thomas Nolden

Jugendkunstschule Reutlingen

Kunst am Samstag: Herbstliches Tönen

... mit lufttrocknender Modelliermasse

An diesem Samstag könnt ihr Figuren, Kerzenhalter, Lichthäuschen oder auch fantasievolle Objekte eurer Wahl aus lufttrocknendem Ton für euch oder auch als Weihnachtsgeschenk modellieren und anschließend gleich mit nach Hause nehmen, wo die Werke trocknen und auch noch bemalt werden können!

Zwischendurch habt ihr auch Gelegenheit, euch bei einer kleinen Pause mit eurem mitgebrachten Vesper zu stärken.

267G154000 von 8 bis 12 Jahren

Sa, 05.12.2026, 09:30–12:30

Ohmenhausen, Dorfschule, Multifunktionsraum
28,60 € (inkl. Materialkosten) | Cornelia Brosch

RUND UM KÖRPER UND GESUNDHEIT

Gesundheitsvorträge

Was ist Rheuma?

In Kooperation mit der KVBW

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, die Diagnose für viele Ärzte schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich an Gelenken und gelenknahen Strukturen (Sehnen, Muskulatur, Nerven, Blutgefäßen) abspielen.

Referent: Dr. med. Swen H. Jacki, Facharzt für Innere Medizin, Rheumatologie, Hämatologie und intern. Onkologie, Tübingen

Moderation: Dr. med. Günther Fuhrer, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Viszeralchirurgie, Proktologie, Chirotherapie, Phlebologie, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Reutlingen

267C111107 Anmeldung erforderlich

Do, 18.02.2027, 19:30–21:00

Ohmenhausen, Dorfschule, Veranstaltungsraum
5,00 € | Dr. med. Günther Fuhrer, Dr. Swen H. Jacki

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Forum Yoga

Hatha Yoga - aktiv, präzise, einfühlsam

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum

267C266011 Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Mo, ab 19.10.2026, 19:00–20:15, 12 x
134,00 € | Brigitte Stemmler

267C266041 für geübte Frauen ab 40 Jahren

Do, ab 17.09.2026, 09:00–10:15, 17 x
189,80 € | Brigitte Stemmler

Forum Yoga 65 Plus

Hatha Yoga - aktiv, präzise, einfühlsam

267C266042 ab 65 Jahre

Do, ab 17.09.2026, 10:30–11:30, 17 x

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum
151,90 € | Brigitte Stemmler

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Rücken, Bauch, Beine, Po

267C441341

Mi, ab 23.09.2026, 16:40–17:40, 13 x

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum
116,10 € | Angelika Resch-Ebinger

Pilates

267C451450

Do, ab 17.09.2026, 19:00–20:00, 14 x

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum
125,10 € | Teresa Terriuolo

Zumba® Fitness

267C463261

Di, ab 22.09.2026, 18:45–19:45, 16 x

Dorfschule, Gymnastik-/ Entspannungsraum
142,90 € | Anita Hagmann

📌 Instagram: @vhsreutlingen