



vhsrt

Volkshochschule
Reutlingen

**vhsrt in Sondelfingen
und Reicheneck
Programm
Herbst | Winter
2026 | 27**

Veränderung

Im Fokus
> mehr Infos auf
vhsrt.de

Anmeldung: www.vhsrt.de · anmeldung@vhsrt.de · 07121 336-0



SONDELFINGEN & REICHENECK

Postadresse:

Friedrich-Naumann-Str. 64/62, 72762 Reutlingen

Leitung: Susanne Eibner

Tel. 07127 247-76, sondelfingen@vhsrt.de



In Sondelfingen und Reicheneck können Sie sich im Herbst und Winter 2026 auf Kurse für viel Bewegung freuen. Auch die Gesundheit und Ernährung kommen nicht zu kurz. Pilates, Hatha Yoga und Wirbelsäulengymnastik stärken Körper und Wohlbefinden. Wer Abwechslung sucht, kann sich bei Zumba, Group Fitness oder Fitness-Mix auspowern. Vor nicht langer Zeit hat eine Hantavirus-Infektion auf einem Kreuzfahrtschiff Schlagzeilen gemacht. Eine Hantavirus-Variante kommt auch in Deutschland vor. Hierzu können Sie sich in einem Vortrag informieren. Kulinarisch gibt es Polenta-Gerichte zu entdecken. Weiter können Sie selbstbewusste Sprache in Familie, Beruf und Beziehung und wie man sich für eine Ausbildung bewirbt in Kursen erlernen.



JAPANISCH A1.1

für Sprachanfänger*innen

[267D510104](#)

Di, ab 06.10.2026,

19:45 – 21:15, 15 x

Mörike-Schule

178,50 € | Kumiko Meixner

POLENTAGERICHTE

Polentagerichte gehören zur regionalen Kochtradition in ganz Italien. In früheren Zeiten war Polenta bäuerliche Alltagskost, heute ist sie in der gehobenen Küche angekommen. Wir kochen klassische und ausgefallene italienische Rezepte mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Käse.

Di, 10.11.26, 18:00 – 21:45

Mörike-Schule, Küche

52,00 € (inkl. Lebensmittel)

Marta Gaidolfi



KURSWÜNSCHE?

Ihnen fehlt ein bestimmtes Kursangebot in Sondelfingen und Reicheneck? 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!

HANTAVIRUS-INFEKTIONEN



In Kooperation mit der KVBW

Hantavirus-Infektionen treten seit den 1980er Jahren auch in Mitteleuropa auf und werden meist durch Rötelmäuse übertragen. Sie können schwere, fieberhafte Erkrankungen mit Nierenversagen auslösen. In Deutschland liegt der Schwerpunkt im Süden, besonders auf der Schwäbischen Alb. Referent: Dr. med. Robert Dunst, Internist, Nephrologe, Diabetologe, Reutlingen

267C111102

Di, 20.10.26, 19:00 – 21:00 | Mörike-Schule | 5,00 € (Anmeldung erwünscht) | Dr. med. Günther Fuhrer, Dr. med. Robert-Dunst

Politik, Gesellschaft, Umwelt

RATGEBER UND ORIENTIERUNG

Klar Kommunizieren und Grenzen setzen, ohne schlechtes Gewissen

Selbstbewusste Sprache in Familie, Beruf und Beziehungen

Viele Frauen sagen Ja, obwohl sie eigentlich Nein meinen - aus Gewohnheit, Rücksicht oder Unsicherheit. In diesem Kurs lernen Sie, Grenzen klar und respektvoll zu formulieren, ohne Schuldgefühle oder Härte. Anhand praktischer Beispiele aus Beruf, Familie und Partnerschaft üben Sie einfache Kommunikationsmethoden, die sofort anwendbar sind. Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und souverän auszudrücken – authentisch, ruhig und klar.

267A151025 nur für Frauen
Di, ab 06.10.2026, 19:00 – 20:30, 4x

Sondelfingen, Mörike-Schule
53,60 € | Sevtap Gergen-Züberi

Ready für die Ausbildung

Basiskurs für Jugendliche

Der Kurs unterstützt Jugendliche bei der Berufsorientierung und Vorbereitung auf Ausbildungsbewerbungen. Themen sind passende Ausbildungswege, das Erstellen von Anschreiben und Lebenslauf, Online-Bewerbungen sowie ein sicheres Auftreten im Bewerbungsprozess. Ziel ist mehr Klarheit, Struktur und Sicherheit.

267A153024 ab 16 Jahren
Di, ab 06.10.2026, 17:00 – 18:30, 4x

Sondelfingen, Mörike-Schule
53,60 € | Sevtap Gergen-Züberi

Outdoor, Freizeitaktivitäten

Bogenschießen in der Halle

Inhalt: Vorstellung verschiedener Bogen-typen (geschossen wird ausschließlich mit dem Recurve-Blankbogen), Erklärung von Schussablauf und verschiedenen Zieltechniken, schießen auf verschiedene Entfernungen, Korrektur des Bewegungs- und Schussablaufes, auf Wunsch Wettkampfspiele auf Scheibe. Ausgleich für Stress und Hektik. Kooperation: Schützenverein Sondelfingen, Abt. Bogenschießen.

267A810001 ab 16 Jahren
Do, ab 01.10.2026, 18:30 – 20:00, 4x
Sondelfingen, Schützenhaus
53,60 € (zzgl. einmalig 10,00 € Leihgebühr pro Kurs, wird vor Ort eingesammelt)
Andreas Peisker

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

RUND UM KÖRPER UND GESUNDHEIT

Gesundheitsvorträge

Hantavirus-Infektionen

In Kooperation mit der KVBW

Hantavirus-Infektionen treten seit den 1980er Jahren auch in Mitteleuropa auf und werden meist durch Rötelmäuse übertragen. Sie können schwere, fieberhafte Erkrankungen mit Nierenversagen auslösen. In Deutschland liegt der Schwerpunkt in Süddeutschland, besonders auf der Schwäbischen Alb. Während Infektionen hier oft mild verlaufen, sind sie in Amerika teils tödlich. Der Vortrag informiert über Risiken, Symptome und Vorbeugung, sowie die weltweite reisemedizinische Bedeutung. Referent: Dr. med. Robert Dunst, Internist, Nephrologe, Diabetologe, Reutlingen
Moderation: Dr. med. Günther Fuhrer, Vorsitzender der Kreisärzteschaft Reutlingen
Anmeldung erforderlich Tel. 07121 336-0 oder 07121 24776, per E-Mail: anmeldung@vhsrt.de oder sondelfingen@vhsrt.de oder www.vhsrt.de, Anmeldung erwünscht

267C111102

Di, 20.10.2026, 19:00–21:00

Sondelfingen, Mörike-Schule

5,00 € Anmeldung erwünscht | Dr. med. Günther

Fuhrer, Dr. med. Robert Dunst

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Hatha Yoga

Kraft durch achtsame Haltungen und Atmung

Sondelfingen, Bezirksamt, Gymnastikraum

267C261480

Do, ab 15.10.2026, 17:30–19:00, 12 x

160,80 € | Susanne Thümmel

267C261483

Do, ab 15.10.2026, 19:15–20:45, 12 x

160,80 € | Susanne Thümmel

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Fitness-Mix

267C412181

Mo, ab 28.09.2026, 18:45–19:45, 14 x

Sondelfingen, Bezirksamt, Gymnastikraum

125,10 € | Stefan Schneider

Group Fitness und Indian Balance

Funktions-, Kräftigungs- und Dehnübungen, nicht nur für unsere Wirbelsäule. Um Fehlhaltungen vorzubeugen und unsere Wirbelsäule zu entlasten, ist es notwendig, Rücken, Po, Bauch und Beine zu kräftigen. Zur Abwechslung wird in diesem Kurs nicht nur Rückenfitness trainiert, sondern auch Termine angeboten, bei denen Sie Indian Balance, eine Kombination aus Sport und Entspannung, kennen lernen.

267C413310

Mi, ab 30.09.2026, 09:30–10:30, 13 x

Johanneskirche Sondelfingen, Gemeindesaal

136,00 € (inkl. Miete) | Prof. Gunter Grüninger

Pilates

101,40 € | Silvia Epp

267C451130

Mo, ab 12.10.2026, 17:30–18:30, 13 x

Sondelfingen, Bezirksamt, Gymnastikraum

267C451210

Di, ab 13.10.2026, 09:15–10:15, 13 x

Sondelfingen, Bezirksamt, Gymnastikraum

267C451330

Mi, ab 14.10.2026, 16:45–17:45, 13 x

Reicheneck, Herzog-Ulrich-Halle, Turnhalle

Zumba® Gold

267C462460

Fr, ab 25.09.2026, 17:45–18:45, 15 x

Sondelfingen, Bezirksamt, Gymnastikraum

117,00 € | Yolanda Lopez

Zumba® Fitness

267C463571

Fr, ab 25.09.2026, 19:00–20:00, 15 x

Sondelfingen, Bezirksamt, Gymnastikraum

117,00 € | Yolanda Lopez

KÜCHE NEU ENTDECKEN

Polentagerichte

Polentagerichte gehören zur regionalen Kochtradition in ganz Italien. In früheren Zeiten war Polenta bäuerliche Alltagskost. Heute ist Polenta in der gehobenen Küche angekommen und wird häufig eingesetzt. Wir kochen klassische und ausgefallene italienische Rezepte mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Käse.

267C665253

Di, 10.11.2026, 18:00–21:45

Sondelfingen, Mörike-Schule, Küche

52,00 € (inkl. Lebensmittel) | Marta Gaidolfi



Sprachen der Welt

A1 Französisch A1.1

für Sprachanfänger*innen

□ Rencontres en français A1 (Klett)

267D410103 ab Lektion 1

Di, ab 13.10.2026, 16:00–17:30, 12 x

Sondelfingen, Mörike-Schule

142,80 € | Bechir Mansour

A1 Japanisch A1.1

für Sprachanfänger*innen

□ Lehrwerke: Minna no Nihongo (3A Corporation), Grundstufe 1 [ISBN 978-4-86841-000-3]

267D510104 ab Lektion 1

Di, ab 06.10.2026, 19:45–21:15, 15 x

Sondelfingen, Mörike-Schule

178,50 € | Kumiko Meixner

B2 Japanisch B2.1

□ Tottochan [ISBN 4061473514]

weitere Materialien werden im Kurs besprochen

267D570101

Di, ab 13.10.2026, 18:00–19:30, 10 x

Sondelfingen, Mörike-Schule

119,00 € | Kumiko Meixner