

vhs St. Johann

Partner der Volkshochschule Reutlingen

Programm
Herbst | Winter
2026 | 27

Veränderung

Im Fokus
> mehr Infos auf
vhsrt.de





VHS STJOHANN

Vor Ort: Schulstraße 1, 72813 St. Johann

Leitung: Nadine Lamparter

Tel. 07121 8299-223, stjohann@vhsrt.de

Sprechzeiten: Mo, 08:30 - 12:00 & Do, 14:00 - 19:00



Ob Bewegung, Entspannung oder spannende Einblicke in die Geschichte unserer Region – auch in diesem Semester hält die Volkshochschule in St. Johann wieder ein abwechslungsreiches Angebot für Sie bereit. Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues zu entdecken, aktiv zu bleiben und gemeinsam mit anderen zu lernen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Politik, Gesellschaft, Umwelt

STUDIENFAHRT

Geschichte und Archäologie um St. Johann und am Albtrauf

Nach der Ausfahrt an den Heidengraben im Vorjahr geht es nun in die Gegend um Sankt Johann, einem weiteren spannenden „hotspot“ der Vor- und Frühgeschichte in unserer Region. Der Archäologie Dr. Frieder Klein und Stadtarchivar Dr. Roland Deigendesch führen zu vorgeschichtlichen Spuren von Siedlung und Eisenverhüttung. Aber auch die mittelalterliche und frühneuzeitliche Besiedlung sowie die Geschichte als Fohlenweide St. Johann sollen nicht zu kurz kommen. Für Wanderung ist angemessenes Schuhwerk erforderlich. Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr in der Rohrauer Hütte vorgesehen.

In Kooperation mit dem Reutlinger Geschichtsverein

Voraussetzungen: Ca. 3 Std. Wanderung insgesamt

267A611002

Sa, 10.10.2026, 12:30–19:00

Exkursion

27,00 € (Fahrt mit VHS-Bus), 19,00 € (eigene Anfahrt) | Dr. Frieder Klein, Dr. Roland Deigendesch

Gesund durchs Leben

ENTSPANNUNG & KÖRPERERFAHRUNG

Qigong: 8 Brokate und Tellerqigong

Qigong ist eine Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform aus der traditionellen chinesischen Medizin. Sie gibt uns Gesundheit und geistige Klarheit. Vor allem aber kann regelmäßiges Üben die Lebensqualität und das psychische Wohl-

finden verbessern. Mit harmonischen Bewegungen in der Stille üben wir unsere Achtsamkeit. Die Stunde wird abgerundet durch eine Meditation.

St. Johann, Dorfgemeinschaftshaus Gächingen

267C271252

Di, ab 06.10.2026, 18:00–19:20, 10 x

119,10 € | Erika Orgas

267C271253

Di, ab 16.02.2027, 18:00–19:20, 6 x

71,40 € | Erika Orgas

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Rückenfit für Männer

Auch wenn „Mann“ es nicht wahrhaben will, im Laufe der Jahre zwickt und zwackt es doch immer häufiger. Mal im Kreuz, mal an den Beinen. Das ewige Sitzen am Computer macht die Sache auch nicht besser. Gezielte Bewegung bewirkt dagegen sicher am meisten. Mit abwechslungsreichen Übungen stärken Sie Ihren Rücken und trainieren Muskeln, von denen Sie bislang noch nicht einmal wussten, dass es die gibt. Dazu benutzen Sie Handgeräte wie Gymsticks®, Thera-Bänder, Brasils® und Pilates Circles®.

267C431350

Mi, ab 30.09.2026, 18:00–19:00, 12 x

St. Johann, Bürgerhaus Ohnastetten

93,60 € | Prof. Gunter Grüninger

Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

In diesem Kurs werden alle Muskeln, welche die Wirbelsäule stützen, mobilisiert, gekräftigt und gedehnt und Sie erhalten Anregungen zum Transfer in den Alltag. Entspannung rundet die Stunde ab.

267C442380

Mi, ab 23.09.2026, 19:30–20:30, 14 x

St. Johann, Bürgerhaus Ohnastetten

109,20 € | Ursula Lechler-Wagner

🕒 Bis 50 % Rabatt

Für Schüler*innen, Studierende, FSJ, ...

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