

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

2 EDITORIAL

KURSE

5 INFORMATIONEN ZU DEN KURSEN

FREMDE SPRACHEN

- 7 Italienisch, Französisch
- 9 Englisch

IN BEWEGUNG SETZEN

- 11 Pilates, Fit & Beweglich Bleiben, Sport im Hans Rehn Stift
- 12 Qi Gong, Boule, Zumba For Golden Girls, Zumba Step – The Party
- 13 Yoga, Waldbaden

SPIEL, SPASS UND SPANNUNG

- 15 Flötentöne, Gedächtnistraining

WIE GEMALT

- 17 Aquarell – Alles im Fluss, Maltage
- 19 Tonen Lernen, Werkstatt, Verstrickt & Zugenäht, Mal-Exper(imen)te

INSELN IN DER ZEIT

- 21 Tafelrunde, Literarischer Salon, Erzähl-Salon

**NACHRICHTEN
HANS REHN STIFTUNG**

- 2 Ein jegliches hat seine Zeit
- 27 Erinnerung an den 50. Todestag des Stifters Hans Rehn

NACHRICHTEN AUS DEM HAUS

- 29 Hereinspaziert, hereinspaziert!
- 31 GE_Ä_HTN_ST_A_N_NG

**NACHRICHTEN
REDAKTION REHN MAGAZIN**

- 32 Es wird im Leben dir mehr genommen als gegeben



Hans Rehn Stift



Haus Tannenhof



Haus Rohrer Höhe



Haus Am Feldrand

RUBRIKEN

- 34 Rätselhaft
- 35 Buchtipps
- 36 Lebensgeschichte „Ich bin ein Süßer“
- 38 Rätselhaft Auflösung
- 39 Nachrichten aus dem Team
- 40 Kontakt

IMPRESSUM

Redaktion / Layout: Stephanie Kany / Auflage: 1.800
 Korrektorat: Angelika Busch / Ursel Kaus / Gudrun Keller / Helga Riethmüller
 Beiträge geliefert haben: Mitarbeiter*innen (Seite 39) und alle Kursleiter*innen. Für Fremdbeiträge übernehmen wir keine Haftung.

BILDNACHWEISE

Folgende Bilder „walls by patel“ stammen aus den beiden Tapeten-Kollektionen „zeig mir deine Wand“ und „gib deinen Wänden eine Stimme“ von Kathrin und Mark Patel und werden von A.S. Création Tapeten AG produziert; www.as-creation.de/tapeten/fototapeten/walls-by-patel.html
 Titelblatt: wildlife 2; Umschlag, Innenseite: wildlife 1, fresco 5, fresco 1, wildlife 3, horses 1, horses 2, fresco 2, wildlife 2; Seite 3: wildlife 3; Seite 4: wildlife 1; Seite 6: fresco 5; Seite 8: horses 1; Seite 10: jungle 2; Seite 14: bouquet noir 2; Seite 16: fresco 1; Seite 18: horses 2 (alle Kollektion „zeig mir deine wand“); Seite 22: dramaqueen 2 („gib deinen wänden eine stimme“); Seite 30: horses 1 („zeig mir deine wand“); Umschlag, Innenseite, Ende: indian summer 1 („gib deinen wänden eine stimme“), fresco 2 („zeig mir deine wand“), dutch pastel 2 („gib deinen wänden eine stimme“)
 Bildnachweis Seite 31: zettberlin / photocase.de

REHN – MAGAZIN

Ausgabe 1 / Jahrgang Nr. 27
 Redaktionsschluss für die Ausgabe 2 / Jahrgang 27
 Mai / Juni / Juli / August ist am Dienstag, 16.02.2021.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ich komme gut mit mir allein zurecht. Zu viele soziale Kontakte und Termine bringen mich eher in Stress. War ich Ende März dank der auferlegten Ruhe erst einmal erleichtert, werden die Einschränkungen nun selbst mir zu viel. Familie, Freunde, Restaurants, Kinos, Konzerte, Museen, Einkaufsbummel, Ausflüge und Reisen – alles ist so kompliziert oder gar unmöglich geworden, dass ich mich nach einem Tapetenwechsel sehne.

Wenn es Ihnen ebenso geht, dann blättern Sie doch durch das Rehn Magazin mit seinen wunderschönen Bildern. Sie als Fototapeten zu bezeichnen, wird ihnen nicht gerecht. Aber für einen Tapetenwechsel wurden sie von Kathrin und Mark Patel entworfen und unter dieser Rubrik werden sie bei A.S. Création Tapeten AG (www.as-creation.de/tapeten/fototapeten/walls-by-patel.html) geführt.

Kathrin Patel, Textildesignerin, und ihr Mann, Grafikdesigner, entwickelten gemeinsam walls by patel – zwei sich ergänzende Kollektionen von Wandbildern, die durch ihre ungewöhnliche und sehr individuelle Ästhetik auffallen. Die Designs sind überraschend anders, spielerisch und frei. Mir ist es schwer gefallen, mich bei meinem Tapetenwechsel zu beschränken. Die Auswahl ist riesig und zum Jahreswechsel erschien die dritte Kollektion. Aber vielleicht bleibt es ja nicht bei dieser einen Auswahl und ich darf Ihnen künftig weitere Werke des Ehepaars im Rehn Magazin präsentieren.

Während unser Veranstaltungskalender nach wie vor geschlossen bleiben muss, laden wir Sie mit unseren Gruppen und Kursen zu einem Tapetenwechsel ein. Trotz der ungewöhnlichen Zeiten konnten wir sogar neue Kurse aufnehmen. Ein solches Angebot können Sie auf Seite 13 entdecken. Unter dem Titel „Waldbaden“ lädt Melanie Buck Sie ein, in den Wald einzutauchen. Das „Waldbaden“

beruht auf einer fernöstlichen Tradition. Das japanische Landwirtschaftsministerium führte Shinrin-yoku schon Anfang der Achtziger ein und förderte ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die medizinische Wirkung des Waldbadens nachzuweisen. In mehreren Studien wurde belegt, dass sich im Wald unser Immunsystem verbessert, die Zahl der Killerzellen steigt, während Blutdruck, Kortisol und Puls sinken. Genesungsprozesse werden beschleunigt und die mentale Entspannung nimmt zu. Der würzige Geruch, die klare Luft, das Flirren und Rascheln von Sonne und Wind in den Blättern und dem Geäst beruhigen auf sanfte Weise unser Gemüt.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob zwischen einem selbst organisierten Spaziergang durch den Wald und dem „Waldbaden“ ein Unterschied besteht, dann können Sie am 16. März mit unserem Schnuppertermin einen Test starten.

Neu im Team unserer Kursleiter*innen ist auch Nora Gastauer. Seit letztem Herbst bietet die junge Kunsttherapeutin Kurse in den Bereichen Aquarell und Ton an. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Wenn Ihnen also zu Hause die Decke auf den Kopf fällt und Sie dringend einen Tapetenwechsel brauchen, bieten wir Ihnen ab Februar reichlich Abwechslung.



Herzliche Grüße
Stephanie Kany





KURSE

WIR MACHEN STADTTEILARBEIT!

Seit 2000 gehört die Begegnungsstätte in den Förderkreis der mittlerweile 34 Begegnungsstätten der Landeshauptstadt Stuttgart. Unsere Veranstaltungen und Kurse stehen den Bürgern des Stadtteils ebenso wie den Bewohnern unserer Einrichtungen offen!

Auch wenn wir Veranstaltungen und Kurse für Menschen ab 50plus anbieten, liegen keine Altersbeschränkungen vor. Sie sind jünger und interessieren sich für unsere Angebote? Kein Problem, damit sind Sie nicht allein. Männer und Frauen sind uns gleichermaßen willkommen. Einzige Ausnahme: die rein weiblich besetzte Tafelrunde.

NEUEINSTEIGER & SCHNUPPERTERMIN

Wenn Sie sich für die kostenlosen Kursangebote der Begegnungsstätte interessieren, dann rufen Sie uns an. Wir klären gemeinsam mit Ihnen, ob das Angebot für Sie passt, und vermitteln Ihnen einen Schnuppertermin.

Viele Kurse der Begegnungsstätte finden fortlaufend, auf zwei bzw. drei Blöcke im Jahresverlauf verteilt, statt. Ein großer Teil der Kursteilnehmer sind Wiederholungstäter. Auch deshalb ist bei fast allen Kursen, bei entsprechenden Vorkenntnissen, nach Absprache ein Einstieg jederzeit möglich. Dieses Angebot gilt jedoch nur für neue Kursteilnehmer.

Für viele Kurse bieten wir auch Schnuppertermine zum Kennenlernen an. Das macht Sinn, wenn Sie sich zum Beispiel sicher sind, dass Sie Englisch lernen möchten, aber nicht wissen, in welchen unserer Kurse Sie passen. Dann vermitteln wir einen Kontakt zu unserer Englischlehrerin, und in Absprache mit ihr können Sie das Kursangebot kostenlos testen. Das gilt natürlich auch für andere Kurse.

DATENSCHUTZ

Aus organisatorischen Gründen führen wir in allen Kursen Teilnehmer- und Anwesenheitslisten. Mit Ihrer Teilnahme stimmen Sie der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten zu. Selbstverständlich geben wir Ihre Daten nicht an Dritte weiter, und wir werden Ihnen auch keine Werbung für andere Angebote der Begegnungsstätte senden. Es sei denn, Sie wünschen dies ausdrücklich!

ALLGEMEINE INFORMATIONEN KURSE BEGEGNUNGSSTÄTTE

GEBÜHREN

Viele Angebote der Begegnungsstätte sind kostenfrei. Wenn wir Kursgebühren erheben, sind diese am ersten Kurstag in bar zu entrichten. Bezahlte Kursgebühren können nicht erstattet werden. Auch mündliche Anmeldungen gelten verbindlich.

Bei den angegebenen Teilnehmerzahlen handelt es sich in der Regel um die Anzahl der Teilnehmer, die es mindestens braucht, um den Kurs zur angegebenen Kursgebühr stattfinden zu lassen. Die Mindestteilnehmerzahl liegt in der Regel bei 6. In Kursen, die eine Kursgebühr erfordern, erhöht sich diese bei einer geringeren Teilnehmerzahl.

Unsere Kursgebühren sind äußerst knapp kalkuliert. Trotzdem erhalten Behinderte mit einem GdB von 100%, Arbeitslosengeldbezieher, Arbeitslosengeld II-Bezieher und Sozialhilfeempfänger gegen Vorlage eines Ausweises bzw. einer Bescheinigung, die nicht älter als 4 Wochen ist, eine Ermäßigung in Höhe von 20%. Gleiches gilt für Auszubildende bei Vorlage des Lehrvertrages und für Au-pairs.

Wer zwei Kurse im gleichen Quartal bei uns bucht, erhält den günstigeren Kurs zu einem um 10% ermäßigten Tarif. Besuchen Geschwister den Zumba KidsJunior-Kurs gemeinsam, reduziert sich für das zweite Kind der Tarif ebenfalls um 10%.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Einrichtungen können nach Absprache die meisten Sportangebote kostenlos in Anspruch nehmen. Fragen Sie nach!

INFORMATIONEN & ANMELDUNGEN

Kerstin Kretzschmar kerstin.kretzschmar@stuttgart.de oder Stephanie Kany stephanie.kany@stuttgart.de	montags bis donnerstags Tel. 0711 21689-526 dienstags bis freitags Tel. 0711 21689-525
--	---

FREMDE SPRACHEN



ITALIENISCH

PARLA ITALIANO?

ITALIENISCH GRUNDSTUFE (A1) MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Sie können bereits andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Der Anfängerkurs baut auf den vorhandenen Kenntnissen auf und führt Sie auf die nächste Sprachstufe. In dieser Kleingruppe werden Sie intensiv betreut und individuell gefördert.

In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen.

KURSLEITERIN	Emanuela Quirini
LEHRBUCH	Con piacere A1, Lektion 4
TERMINE	01.02. – 26.04., montags
PAUSE	29.03., 05.04.
UHRZEIT	19.15 – 20.30 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	99,00 Euro / 11 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

ITALIENISCH GRUNDSTUFE (B1)

Erleben Sie italienisch lernen lebensnah, authentisch, zeitgemäß und motivierend. Durch sanfte Progression, kleine Lernportionen im handlungs- und kommunikationsorientierten Kontext werden Lernende animiert, ihre persönlichen Sprachkenntnisse von Anfang an umzusetzen. Interessante Themen und abwechslungsreiche Übungen sorgen für Lernerfolg und Spaß im Unterricht.

KURSLEITERIN	Emanuela Quirini
LEHRBUCH	Con piacere B1, Lektion 1
TERMINE	01.02. – 26.04., montags
PAUSE	29.03., 05.04.
UHRZEIT	18.00 – 19.15 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	99,00 Euro / 11 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

FRANZÖSISCH

PARLEZ-VOUS FRANÇAIS?

Derzeit unterrichtet Gisèle Jung zwei Gruppen mit fast gleichem Sprachniveau. Als Arbeitsmaterialien dienen ein Arbeitsbuch über Frankreich, Zeitungsartikel und Lektüre; auch Grammatik gehört dazu. Kein Unterricht in den Schulferien.

Vous voulez rafraîchir vos connaissances de français, enrichir votre vocabulaire, faire des révisions de grammaire, apprendre à vous exprimer dans une ambiance détendue et sympathique ... alors venez nous rejoindre chaque mardi matin.

Wir arbeiten mit Zeitungsartikeln aus „Ecoute“ bzw. „Revue de la Presse“ oder entscheiden uns zusammen für eine Lektüre, die dem Niveau der Gruppe entspricht.

FRANZÖSISCH FORTGESCHRITTENE I

KURSLEITERIN	Gisèle Jung
TERMINE	02.02. – 27.07., dienstags
PAUSE	in den Schulferien und nach Absprache
UHRZEIT	08.45 – 10.00 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	98,00 Euro / 1 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

FRANZÖSISCH FORTGESCHRITTENE II

KURSLEITERIN	Gisèle Jung
TERMINE	02.02. – 27.07., dienstags
PAUSE	in den Schulferien und nach Absprache
UHRZEIT	10.00 – 11.15 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	98,00 Euro / 14 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen



FREUDE SPRACHEN

ENGLISCH

WE ARE FAMILY!

We've been doing English in the Hans Rehn Stift since 1979, i. e. 2 years after it had opened its doors, and we were the first in the house to offer food for the brain. The English family got bigger and bigger. We have visited London and its surroundings several times, made trips to a lot of interesting German towns and had innumerable get-togethers in and outside the Hans Rehn.

What are we actually doing in class? What are we learning in the four courses? The most important fact is we don't rigidly stick to one particular book. Most pupils don't want to and there is no need to. They come from all walks of life, their aims and interests vary, and the level of the English language differs widely.

We read and talk about any subject that might be of interest to the students. Just come along and find out for yourself.

ENGLISCH I ANFÄNGER/MITTELSTUFE

KURSLEITERIN	Ingrid Kimmel
TERMINE	03.02. – 07.07. mittwochs
PAUSE	in den Schulferien und nach Absprache
UHRZEIT	09.15 – 10.30 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	105,00 Euro / 15 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

ENGLISCH III MITTELSTUFE

KURSLEITERIN	Ingrid Kimmel
TERMINE	04.02. – 08.07., donnerstags
PAUSE	in den Schulferien und nach Absprache
UHRZEIT	09.50 – 11.05 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	105,00 Euro / 15 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

ENGLISCH II MITTELSTUFE

KURSLEITERIN	Ingrid Kimmel
TERMINE	04.02. – 08.07., donnerstags
PAUSE	in den Schulferien und nach Absprache
UHRZEIT	11.20 – 12.35 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	105,00 Euro / 15 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

ENGLISCH IV FORTGESCHRITTENE

KURSLEITERIN	Ingrid Kimmel
TERMINE	04.02. – 08.07., donnerstags
PAUSE	in den Schulferien und nach Absprache
UHRZEIT	08.20 – 9.35 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum
GEBÜHR	105,00 Euro / 15 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen



IN BEWEGUNG SETZEN

PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt, und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Bewegungsmöglichkeit. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Die ersten 15 Minuten werden für ein Aufwärmtraining genutzt, angetrieben von rhythmischen Klängen und der stets gutgelaunten und motivierenden Trainerin. Bitte bringen Sie ein großes, langes Handtuch, Turnschuhe oder dicke Socken mit.

KURSLEITERIN	Izabella Lebek
TERMINE	04.02. – 06.05., donnerstags
PAUSE	01.04., 22.04.
UHRZEIT	08.30 – 9.45 Uhr
ORT	Haus Rohrer Höhe, Saal
GEBÜHR	120,00 Euro / 12 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

FIT & BEWEGLICH BLEIBEN

Bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu bleiben ist keine Selbstverständlichkeit, aber ein Glück, dem man nachhelfen kann. Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und somit selbstständiges Leben im Alter zu fördern. Durch die Stärkung des Gleichgewichtes und durch gezielten Muskelaufbau erhöht sich die Stand- und Gehsicherheit, die körperliche Beweglichkeit und die räumliche Mobilität. Sich bücken oder aufrichten, sich drehen und wenden, sich räkeln und strecken, auf und davon gehen können – das soll selbstverständlich bleiben oder wieder werden.

KURSLEITERIN	Izabella Lebek
TERMINE	04.02. – 06.05., donnerstags
PAUSE	01.04., 22.04.
UHRZEIT	10.00 – 11.00 Uhr
ORT	Haus Rohrer Höhe, Saal
GEBÜHR	96,00 Euro / 12 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

SPORT IM HANS REHN

Ein Angebot für alle, die ihre Körperwahrnehmung schulen wollen und einen Bewegungsausgleich zum statischen Alltag anstreben. Bereits bestehende Rückenbeschwerden können gelindert werden, wenn wir lernen, durch geeignete Übungen Verspannungen zu lösen, die Muskulatur kräftig und geschmeidig zu halten. Mit Atem- und Entspannungsübungen können wir Stress abbauen und eine Brücke zwischen Körper und Seele aufbauen.

Wir trainieren nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und berücksichtigen dabei die persönlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten der Teilnehmer*innen.

KURSLEITERIN	Birgit Rockenstein
TERMINE	03.02. – 31.03., mittwochs
PAUSE	17.02.
UHRZEIT	10.00 – 11.00 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Gymnastikraum UG
GEBÜHR	72,00 Euro / 9 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

KURSLEITERIN	Birgit Rockenstein
TERMINE	03.02. – 31.03., mittwochs
PAUSE	17.02.
UHRZEIT	11.10 – 12.10 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Gymnastikraum UG
GEBÜHR	72,00 Euro / 9 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

KURSE BEGEGNUNGSSTÄTTE

QI GONG

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Qi Gong fußt auf kleinen einfachen Bewegungen, die ohne große Kraftanstrengung zu bewältigen sind und bei vielen physischen (z. B. Arthrose) und seelischen Störungen Linderungen bringen können.

KURSLEITERIN	Lanfang Fan
TERMINE	donnerstags, ganzjährig
UHRZEIT	10.00 – 11.00 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Saal bei schönem Wetter Thingplatz
GEBÜHR	keine

BOULE

Die Regeln sind denkbar einfach. Alles dreht sich um die kleine Zielkugel aus Holz und darum, die eigene Kugel so nah wie möglich an dieses sogenannte „Schweinchen“ zu werfen. Aber auch das Wegschießen anderer Kugeln ist erlaubt. Es spielen immer zwei Gruppen gegeneinander. Es kommt also auch auf Teamarbeit und Kommunikation an.

Der Kurs soll die Faszination dieses Mannschaftsspiels, die Freude am Zusammensein mit anderen Menschen in der freien Natur und nicht zuletzt auch Wurftechniken und Taktik vermitteln, die dieses Spiel erst interessant machen. Das Schöne hierbei ist, dass alle, ob jung oder alt, Anfänger oder Geübte, gleichermaßen sofort mitspielen und Spaß dabei haben können. Wir spielen bei jedem Wetter (außer bei strömendem Regen). Die Teilnahme ist unverbindlich und auch an einzelnen Terminen möglich.

KURSLEITER	Jörg Wiedmann
TERMINE	Start 15.04., donnerstags, wöchentlich
UHRZEIT	15.00 – 16.30 Uhr
ORT	Boulebahn auf dem Thingplatz
GEBÜHR	keine

ZUMBA FOR GOLDEN GIRLS

Zumba Gold ist ein Fitnessprogramm, das konzipiert wurde, um aktiven älteren Erwachsenen, Anfängern in der Zumba-kunst oder Teilnehmern mit gesundheitlichen Einschränkungen sowie Schwangeren und Frauen nach der Geburt (nach der Rückbildung) ein abwechslungsreiches Training zu bieten. Zumba Gold bringt lateinamerikanische und internationale Rhythmen näher, die im Rahmen des originalen Zumba-Programms entwickelt wurden. Das Programm konzentriert sich auf die Grundlagen und ist daher für alle Altersklassen geeignet. Es ist anregend, leicht und effektiv. Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

KURSLEITERIN	Sandra Mattes
TERMINE	03.02. – 28.04., mittwochs
PAUSE	10.02.
UHRZEIT	18.10 – 19.10 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Saal
GEBÜHR	72,00 Euro / 12 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

ZUMBA STEP – THE PARTY

Das Zumba-Programm mit dem Step-Brett ist ein energiege-ladenes Fitness-Programm mit mitreißender Musik und ein-fachen Tanzschritten. Es verbindet lateinamerikanische und internationale Tanzrhythmen mit Fitness. In Zumba Step finden Tanz und Fitness auf eine ganz neue, spannende Weise zueinander und fordern gleichzeitig die Teilnehmer*innen.

Der Kurs setzt sich aus drei grundlegenden Elementen zu-sammen, die ein unterhaltsames, effektives Workout für die Teilnehmer*innen ergeben. Jede Einheit enthält folgende Elemente: Zumba Step-Grundübungen, Zumba Tanz-Grund-schritte, Zumba Step-Fitnessübungen.

KURSLEITERIN	Sandra Mattes
TERMINE	04.02. – 29.04., donnerstags
PAUSE	11.02., 01.04.
UHRZEIT	20.05 – 20.50 Uhr
ORT	Haus Rohrer Höhe, Saal
GEBÜHR	66,00 Euro / 11 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen

WALDBADEN

– ENTSPANNUNGSTRAINING IM WALD

Wald tut gut. Seine Luft aktiviert unser Immunsystem, seine Atmosphäre entspannt uns und gleichzeitig regt er alle unsere Sinne an wie keine andere Umgebung. All dies ist mittlerweile sogar wissenschaftlich bestätigt.

In diesem Kurs brechen wir auf zu einer kleinen Reise in den wunderbaren Naturraum mit dem Ziel, den Wald auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wirken zu lassen. Dabei helfen uns verschiedene Übungen, unter anderem aus den Bereichen Qi Gong, Achtsamkeitstraining und Meditation. Wir erfahren außerdem Spannendes aus der Welt der Forschung, denn seit rund dreißig Jahren widmen sich Wissenschaftler aus aller Welt dem Wald und seinen positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Und was sie herausgefunden haben, ist wirklich faszinierend.

WALDBADEN – SCHNUPPERTERMIN

KURSLEITERIN Melanie Buck
TERMINE 16.03., dienstags
UHRZEIT 09.00 – 10.30 Uhr
TREFFPUNKT Haus Rohrer Höhe,
Eingang Musberger Straße
GEBÜHR 9,00 Euro / 1 Termin
mindestens 6 Teilnehmer*innen

WALDBADEN – KURS

KURSLEITERIN Melanie Buck
TERMINE 23.03. – 13.04., dienstags
UHRZEIT 09.00 – 10.30 Uhr
TREFFPUNKT Haus Rohrer Höhe,
Eingang Musberger Straße
GEBÜHR 36,00 Euro / 4 Termine
mindestens 6 Teilnehmer*innen

YOGA

Yoga bietet ein Übungssystem, das alle Ebenen des Lebens umfasst. Mit bewährten Körperübungen lösen sich die Spannungsfelder im Körper, und der Atem wird frei. Mit der Unterstützung durch einen erfahrenen Yogalehrer entsteht in der Entspannung ein Gespür für Ruhe und Stille. Es braucht dafür keine Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie eine Decke oder ein großes Handtuch, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

YOGA I

KURSLEITER Dieter Fritz
TERMINE Start 01.02. – 26.04., montags
PAUSE 15.02., 22.02., 29.03., 05.04.
UHRZEIT 18.00 – 19.30 Uhr
ORT Haus Rohrer Höhe, Saal
GEBÜHR 81,00 Euro / 9 Termine
mindestens 6 Teilnehmer*innen

YOGA II

KURSLEITER Dieter Fritz
TERMINE Start 03.02. – 28.04., mittwochs
PAUSE 17.02., 24.02., 31.03., 07.04.
UHRZEIT 09.30 – 11.00 Uhr
ORT Haus Rohrer Höhe, Saal
GEBÜHR 81,00 Euro / 9 Termine
mindestens 6 Teilnehmer*innen

YOGA III

KURSLEITER Dieter Fritz
TERMINE Start 03.02. – 28.04., mittwochs
PAUSE 17.02., 24.02., 31.03., 07.04.
UHRZEIT 18.00 – 19.30 Uhr
ORT Haus Rohrer Höhe, Saal
GEBÜHR 81,00 Euro / 9 Termine
mindestens 6 Teilnehmer*innen



SPIEL SPASS UND SPANNUNG

FLÖTENTÖNE

FEINE TÖNE IM HANS REHN STIFT

Die Blockflöte – ein Kinderinstrument? Am Ende gar mit ungunstigen Erinnerungen an schräge und quietschende Töne? Und dann noch im Ensemble? Keinesfalls so im Flötenkreis, der sich unter der Leitung von Vera Schreiber alle zwei Wochen freitags um 10.00 Uhr im Saal des Hans Rehn Stifts trifft. Hier wird 3- bis 8-stimmige Flötenmusik aus verschiedenen Jahrhunderten geübt, sowie Volkslieder und Bearbeitungen berühmter Stücke. Anschließend wird auf den Pflegestationen musiziert. Wer seine früheren Kenntnisse gerne auffrischen möchte und Alt-, Tenor- oder Bassflöte spielen kann, ist herzlich zum Mitspielen eingeladen!

LEITERIN	Vera Schreiber
TERMINE	12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 16.04., 30.04., freitags
UHRZEIT	10.00 – 11.30 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Saal
GEBÜHR	keine

GEDÄCHTNISTRAINING

Das Schönste am Gedächtnistraining ist nicht eine mögliche Verbesserung der Erinnerungsfähigkeit, sondern das Training der Lachmuskeln und die nette Gemeinschaft einer solchen Runde. Wer schon immer gerne gerätselt hat, ist hier natürlich auch gut aufgehoben. Gedächtnistraining wird in drei Häusern angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

HANS REHN STIFT

KURSLEITERIN	Kerstin Kretzschmar
TERMINE	03.02. – 28.04., mittwochs
PAUSE	24.03., 31.03.
UHRZEIT / ORT	10.00 – 11.00 Uhr, Gruppenraum
GEBÜHR	keine

HAUS ROHRER HÖHE

KURSLEITERIN	Luise Plock
TERMINE	12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., freitags
UHRZEIT	10.00 – 11.00 Uhr
ORT	Geburtstagszimmer, 1. Stock
GEBÜHR	keine

HAUS TANNENHOF

KURSLEITERIN	Karin Rembold
TERMINE	09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 13.04., 27.04., dienstags
UHRZEIT / ORT	10.00 – 11.00 Uhr, Saal
GEBÜHR	keine



WIE GEMALT

AQUARELL – ALLES IM FLUSS

Die Farben mischen sich sanft, fließen in Formen und lassen herrlich leichte oder intensive Bilder entstehen. Aquarell – die Farbe zum Eintauchen und zum Fließen bringen.

Am ersten Termin frischen wir die Aquarell-Basics (Besonderheiten der Farben, Lavieren, Lasieren etc.) wieder auf. Anschließend betrachten wir zusammen unterschiedliche Aquarellbilder und entschlüsseln mit welchen Techniken und Handgriffen der/die Künstler/In gearbeitet hat. Dabei lassen wir eigene Bilder in unterschiedlichen Stilen entstehen.

Am zweiten Termin aquarellieren wir weitere Werke, entweder frei oder nach Vorlage.

Bitte mitbringen, soweit vorhanden: Papiere, Pinsel und Farben.

KURS II

KURSLEITERIN	Nora Gastauer
TERMINE	15.03. und 22.03., montags
UHRZEIT	09.00 – 11.00 Uhr
ORT	Werkraum II, Begegnungsstätte
GEBÜHR	40,00 Euro / 2 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen Material nach Verbrauch

MALTAGE

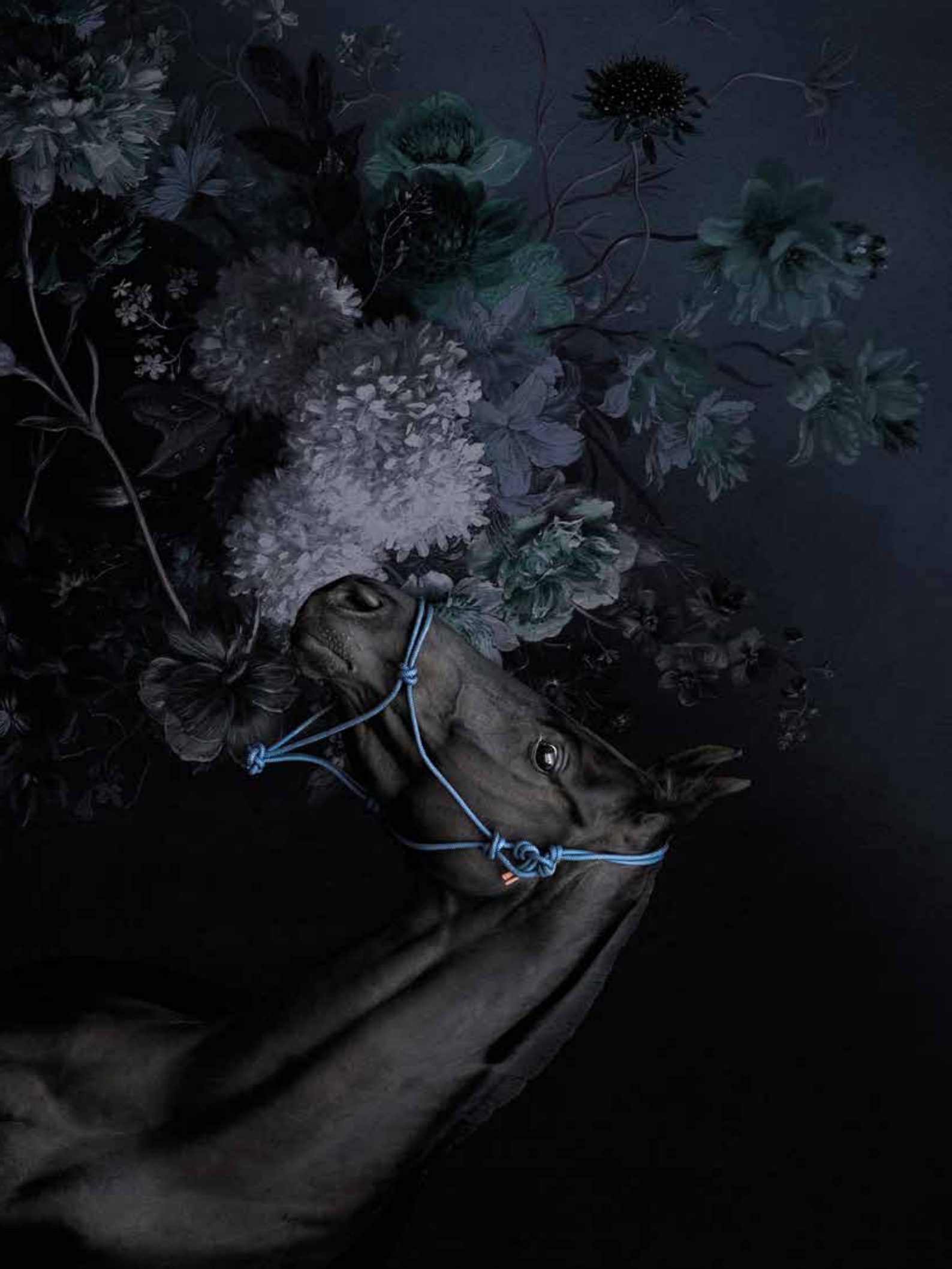
„PAINT IT BLACK AND WHITE“

Die Farben Schwarz und Weiß haben eine ganz eigene Ausdruckstiefe. Ohne Weiß geht in der Malerei überhaupt nichts. Sie ist die am meisten genutzte Farbe und bringt andere Farben zum Leuchten. Zartes Gelb neben kaltem Weiß wirkt durchaus warm und lebendig. Ebenso ist Schwarz eine wunderbar vielfältige Farbe, die Schwere und Kraft besitzt. Schwarz muss nicht düster sein. Selbst kaltes Blau wirkt neben Schwarz wärmer. In diesem Kurs wollen wir viele unterschiedliche Weiß- und Schwarztöne mischen. Hieraus entwickelt sich eine Malerei, die reduziert und dennoch farbig ist. Welche Ausdrucksmöglichkeiten bieten Schwarz und Weiß? Was passiert, wenn sich Grautöne dazu gesellen? Benötigt das Bild noch etwas Farbiges? Es können malerische wie zeichnerische Elemente zum Einsatz kommen. Auch Schichtungen mit Papier oder anderen Materialien, sparsam verwendet, verleihen dem Bild einen zusätzlichen Reiz. Ein spannendes Thema, das vielmehr bietet als wir uns so denken!

Wie immer begleite ich die Entstehungsprozesse der einzelnen Teilnehmer*innen intensiv. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Materialliste: 2 Leinwände (ca. 100 cm, x 80 cm), 2 – 3 große Flachpinsel, Bleistifte, Kohle oder Kreiden, Lappen, Schwamm, Skizzenpapier, Bildideen in Form von Fotos oder Zeitungsausschnitten.

KURSLEITERIN	Kerstin Kretzschmar
TERMIN/UHRZEIT	16.04., Freitag, 16.00 – 20.00 Uhr 17.04., Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr
ORT	Werkraum II, Begegnungsstätte
GEBÜHR	90,00 Euro (inkl. Farben) / 2 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen



TONEN LERNEN

Ton in all seinen Eigenschaften und Möglichkeiten: im Tun bekommen wir ein Gefühl für dieses besondere Material und beschäftigen uns mit allen wichtigen Grundlagen und Techniken, von der Bearbeitung bis hin zum Glasieren. Dabei kommt das eigene Ausprobieren und Experimentieren natürlich nicht zu kurz.

Verteilt über drei Termine lassen wir, Schritt für Schritt, aus den großen grauen Klumpen bunte Gefäße und kleine Skulpturen entstehen.

KURSLEITERIN	Nora Gastauer
TERMIN/UHRZEIT	10.02., Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr 17.02., Samstag, 18.00 – 20.00 Uhr 17.03., Mittwoch, 18.00 – 20.30 Uhr
ORT	Werkraum II, Begegnungsstätte
GEBÜHR	80,00 Euro / 3 Termine mindestens 6 Teilnehmer*innen oder 96,00 Euro / 3 Termine 5 Teilnehmer*innen
MATERIALKOSTEN	nach Verbrauch

WERKSTATT

Die Werkstatt der Begegnungsstätte ist ein Treffpunkt für Kreative mit einem Hang zur Waghalsigkeit. In der sicheren Atelieratmosphäre werden Sie individuell betreut. Neben der Vermittlung theoretischer und praktischer Grundlagen in den Bereichen Plastik, Malerei und Keramik steht die Freude am kreativen Tun in der kleinen Gruppe im Vordergrund. Stellen Sie Ihre Themen in den Mittelpunkt!

Die Teilnahme ist unverbindlich und auch an einzelnen Terminen möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der schwierigste Schritt ist der allererste.

KURSLEITERIN	Kerstin Kretzschmar
TERMINE	01.02. – 26.04., montags
PAUSE	22.03., 29.03., 05.04.
UHRZEIT	17.15 – 19.15 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum II
GEBÜHR	7,00 Euro / Termin
MATERIALKOSTEN	nach Verbrauch

MAL-EXPER(IMEN)TE

„VIELSCHICHTIG – ERDGESCHICHTEN“

Mit viel Spontantät und Bewegung legen wir mit Pinsel und Spachtel ineinander verflochtene Strukturen mit verschiedenen Gesso-Mischungen an. Die zahlreichen Naturtöne, aus Pigmenten und Bindemittel erstellt, führen uns mithilfe besonderer Techniken zu einem Wechselspiel zwischen Hinzu-fügen und Wegnehmen, so wie es in der Natur geschieht. Wir erschaffen transparente oder deckende Lagen, die den Bildaufbau maßgeblich prägen. Anschließend ist Mut zur Reduzierung angesagt! Alles ist erlaubt, was einer spannenden Komposition dienlich ist und Spaß macht.

KURSLEITERIN	Kerstin Kretzschmar
TERMINE	04.02., 18.02., 04.03., 18.03., donnerstags
UHRZEIT	14.00 – 16.30 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Werkraum II
GEBÜHR	72,00 Euro / 4 Termine mindestens 5 Teilnehmer*innen

VERSTRICKT & ZUGENÄHT

In der Gruppe „Verstrickt & Zugenäht“ entsteht kleine und große Handwerkskunst. Die Teilnehmerinnen wählen ganz nach Lust und Können die Werktechnik, die sie beherrschen oder erlernen wollen. Zur Zeit wird vor allem gestrickt und genäht. Damit es nicht langweilig wird, bringt Kerstin Kretzschmar immer wieder neue Aufgaben mit in die Gruppe. Das Material stellt die Begegnungsstätte. Die fertigen Produkte werden auf dem Vaihinger Weihnachtsmarkt verkauft.

Wenn Sie sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten und Freude am Handarbeiten haben, dann könnte diese fröhliche Runde die richtige für Sie sein. Rufen Sie uns an!

KURSLEITERIN	Kerstin Kretzschmar
TERMINE	01.02. – 26.04., montags
PAUSE	22.03., 29.03., 05.04.
UHRZEIT	15.00 – 17.00 Uhr
ORT	Hans Rehn Stift, Gruppenraum
GEBÜHR	keine

INSELN IN DER ZEIT



TAFELRUNDE

„FÜR EIN GUTES TISCHGESPRÄCH KOMMT ES NICHT SO SEHR DARAUFG AN, WAS SICH AUF DEM TISCH, SONDERN WAS SICH AUF DEN STÜHLEN BEFINDET.“

Dieser Satz von Walter Matthau könnte auch von einer der Damen stammen, die sich in der Regel jeden ersten Donnerstag im Monat zur Tafelrunde treffen. Die Tafelrunde ist rein weiblich besetzt, nimmt immer wieder in einem anderen Restaurant Platz, und obwohl alle gerne gut essen, so ist es doch mehr die Gesellschaft und der Austausch, die gepflegt werden. Die Anfahrt und auch den Heimweg organisieren die Teilnehmerinnen selbst.

Wenn Sie an der nächsten Tafelrunde teilnehmen möchten, senden wir Ihnen gerne eine schriftliche Einladung.

LEITERIN	Stephanie Kany
TERMINE	Aufgrund der aktuellen Situation bieten wir zurzeit keine Termine an. donnerstags
GEBÜHR	keine

LITERARISCHER SALON

„BÜCHER LESEN HEIßT WANDERN GEHEN IN FERNE WELTEN, AUS DEN STUBEN, ÜBER DIE STERNE.“ – Jean Paul

Wir möchten uns im Team mit Ihnen auf diese spannende Wanderschaft begeben und dabei viel Neues entdecken. In den Treffen wird jeweils ein Buch im Mittelpunkt stehen, über das wir sprechen wollen. Informationen über Autoren bzw. Hintergründe stellen wir gerne vor, freuen uns selbstverständlich auch über Beiträge aus Ihrer eigenen Recherche. Die Auswahl der Bücher für die einzelnen Abende treffen wir im Idealfall gemeinsam. Natürlich haben wir auch immer Vorschläge im Gepäck.

MODERATION	Angelika Busch, Ursel Kaus, Gudrun Keller
TERMINE	23.02., 30.03., dienstags
UHRZEIT	19.00 Uhr
ORT	Haus Rohrer Höhe, Saal
GEBÜHR	keine

ERZÄHL-SALON

... GESCHICHTEN DES LEBENS ERZÄHLEN UND HÖREN

Beim Erzähl-Salon erzählen und hören wir autobiografische Geschichten und betrachten den Schatz unserer Erinnerungen und Erfahrungen. Dabei entdecken wir vieles, wofür wir dankbar sein können. Längst verloren geglaubte Glücksmomente lassen wir wieder lebendig werden oder gießen Belastendes in die Form einer Geschichte, um es so leichter ablegen zu können.

Indem wir erzählen, strukturieren wir, deuten unsere Erlebnisse aus jetziger Sicht und würdigen das Gelebte und Erlebte: unser Leben. Zugleich beleben wir die jahrhundertalte Tradition des einander Erzählens – eine Kunst, die durch moderne Medien weit zurückgedrängt ist.

LEITERIN	Barbara Penkwitt
TERMIN 05.02.	„Väter und Großväter“
TERMIN 05.03.	„Spitznamen, Kosenamen, Namen“
TERMIN 02.04.	„Mein Garten“
UHRZEIT	16.00 Uhr, freitags
ORT	Haus Rohrer Höhe, Geburtstagszimmer, 1. Stock
GEBÜHR	keine