

Wirbelsäulengymnastik

172-48650

Di 19.09.17–30.01.18 jew. 16.00–17.00, 15 mal

Kein Kurs am 05.12.17, EUR 80.00

Bauch, Beine, Po & Rücken

172-49150

Di 19.09.17–23.01.18 jew. 18.00–19.00, 15 mal

EUR 80.00

Placement für Fortgeschrittene

172-49240

Mo 18.09.17–22.01.18 jew. 18.00–19.00, 15 mal

EUR 80.00

Fitness durch Kickboxen –

Training für Körper und Geist

172-50300

Di 19.09.17–23.01.18 jew. 17.00–18.00, 15 mal

EUR 80.00

Fitness durch Body-Ballett Training

172-51000

Mi 27.09.17–24.01.18 jew. 17.30–18.30, 15 mal

EUR 89.00

Zumba®

172-51430

Mi 27.09.17–31.01.18 jew. 18.00–19.00, 15 mal

Kein Kurs am 04.10.17, EUR 89.00

DeepWork®

172-50205

Mo 25.09.17–29.01.18 jew. 18.00–19.00, 15 mal

EUR 89.00

Functional Training

172-50225

Di 26.09.17–30.01.18 jew. 16.00–17.00, 15 mal

EUR 89.00

Functional Training

172-50230

Di 26.09.17–30.01.18 jew. 17.00–18.00, 15 mal

EUR 89.00



©: Andreas Kunz

GYMNASTIKKURSE

Pilates

172-49530

Mo 18.09.–18.12.17 jew. 16.45–17.45, 12 mal

EUR 71.00

Pilates mit Vorkenntnissen

172-49650

Mi 20.09.17–17.01.18 jew. 18.00–19.00, 15 mal

EUR 84.00

Pilates für Männer – kompakt

172-50690

Do 21.09.–12.10.17 jew. 18.00–19.30, 4 mal

EUR 47.00

172-50695

Do 09.11.–30.11.17 jew. 18.00–19.30, 4 mal

EUR 47.00

TANZKURSE

Kreativer Tanz

172-30182

Fr 29.09.–08.12.17 jew. 18.00–19.00, 10 mal

EUR 62.00

Tango Argentino

172-30893

Mo 18.09.–18.12.17 jew. 20.10–21.40, 12 mal

EUR 143.00 pro Person

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

vhs.Motions

vhs.Motions ist ein Live-Online-Kurs, der Bewegung und Entspannung kombiniert und sich speziell auf Rücken, Schultern und Nacken konzentriert.

172-51610

Di 19.09.17–13.02.18 jew. 07.15–07.45, 19 mal

Kurs findet auch am 31.10.17, gebührenfrei

172-51600

Fr 22.09.17–16.02.18, jew. 07.15–07.45, 19 mal

Kurs findet auch am 03.11.17 statt, gebührenfrei

Weitere Kurse finden Sie in unserem Programm. Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

Veranstaltungsorte:

TREFFPUNKT Rotebühlplatz

Rotebühlplatz 28

70173 Stuttgart

vhs studio

Fritz-Elsas-Str. 46/48

70174 Stuttgart

Telefonische Anmeldung unter 0711-1873-800 wegen begrenzter Teilnehmerzahl erwünscht.

volkshochschule stuttgart

Fritz-Elsas-Straße 46/48

info@vhs-stuttgart.de

www.vhs-stuttgart.de



www.facebook.com/vhsstuttgart



FIT IN DER MITTAGSPAUSE UND AFTER-WORK-KURSE

SEPTEMBER 2017 - FEBRUAR 2018

volkshochschule stuttgart

www.vhs-stuttgart.de



Foto: Photographee.eu

Wissen trägt Früchte

FIT IN DER MITTAGSPAUSE

Um nach der Mittagspause nicht in die gewohnte Müdigkeitsstarre zu fallen, bieten wir an der vhs stuttgart die „Fit in der Mittagspause“-Kurse an.

Anmelden und mit viel Elan und positiver Energie zurück an den Arbeitsplatz.

YOGAKURSE

Yoga

172-45700

Mo 18.09.17–22.01.18 jew. 12.30–13.30, 15 mal

EUR 74.00

Yogaexpress

172-45715

Mi 20.09.–20.12.17 jew. 13.30–14.15, 12 mal

Kein Kurs am 11.10.17, EUR 44.00

FITNESSKURSE

Wirbelsäulengymnastik und Stretching

172-48170

Mi 20.09.–22.11.17 jew. 12.15–13.00, 9 mal

EUR 36.00

172-48180

Mi 06.12.17-07.02.18 jew. 12.15-13.00, 8 mal

EUR 32.00



©: Andreas Kunz

Faszientraining

172-49001

Do 28.09.–21.12.17 jew. 12.15–13.00, 12 mal

EUR 48.00

172-49002

Do 28.09.–21.12.17 jew. 13.00–13.45, 12 mal

EUR 48.00

TANZKURSE

Klassischer orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

172-30802

Mi 27.09.17–31.01.18 jew. 12.00–13.00, 16 mal

EUR 104.00

Klassischer orientalischer Tanz für Anfänger

172-30803

Mi 27.09.–13.12.17 jew. 13.00–14.00, 11 mal

EUR 70.00

172-30804

Mi. 10.01.–07.02.18 jew. 13.00–14.00, 5 mal

EUR 33.00

GYMNASTIKKURSE

Pilates

172-49510

Mo 09.10.–18.12.17 jew. 12.00–13.00, 10 mal

EUR 56.00

Pilates Original

172-49565

Di 19.09.–19.12.17 jew. 12.00–13.00, 12 mal

EUR 67.00

Pilates für Anfänger/innen

172-49700

Do 21.09.17–18.01.18 jew. 12.00–13.00, 15 mal

EUR 84.00

ENTSPANNUNGSKURSE

Bewegen und Entspannen

172-48150

Di 19.09.17–23.01.18 jew. 12.15–13.00, 15 mal

EUR 60.00

Qigong

172-44850

Do 21.09.–14.12.17 jew. 12.30–13.30, 12 mal

EUR 84.00



©: Elke Schulz

AFTER-WORK-KURSE

Sie wollen nach Feierabend noch einmal so richtig Gas geben, Tanzen oder Entspannen? Dann sind Sie bei einem unserer vielen After-Work-Kurse genau richtig.

ENTSPANNUNGSKURSE

Autogenes Training

172-42178

Mi 20.09.–25.10.17 jew. 17.30–19.00, 6 mal

EUR 53.00

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

172-42560

Mi 29.11.17–31.01.18 jew. 18.00–19.30, 8 mal

EUR 70.00

Feldenkrais Methode – sanfte Bewegungen

172-43670

Do 21.09.–14.12.17 jew. 18.00–19.30, 12 mal

EUR 130.00

Qigong

172-44510

Di 09.01.–06.02.18 jew. 18.15–19.30, 5 mal

EUR 31.00

YOGAKURSE

Yoga – dynamisch in den Feierabend

172-45801

Di 30.01.–13.02.18 jew. 16.15–17.45, 3 mal

Kurs findet am Faschingsdienstag statt, EUR 22.00

Yoga für den Rücken

172-45850

Mi 20.09.–13.12.17 jew. 16.15–17.45, 12 mal

EUR 89.00

Mit Yoga in die innere Balance

172-46016

Mo 22.01.–12.02.18 jew. 18.00–19.30, 4 mal

Kurs findet am Rosenmontag statt, EUR 30.00

Yoga Flow & Relax

172-46045

Di 19.09.–19.12.17 jew. 17.30–19.00, 11 mal

Kein Kurs am 10.10.17, EUR 81.00

Yoga für die Faszien

172-46107

Mi 20.09.17–17.01.18 jew. 18.00–19.30, 15 mal

EUR 111.00

FITNESSKURSE

Wellfit

172-48280

Mo 09.10.17–29.01.18 jew. 17.00–18.00, 14 mal

EUR 75.00

Rücken- und Entspannungstraining

172-48640

Do 21.09.–14.12.17 jew. 17.00–18.00, 12 mal

EUR 64.00