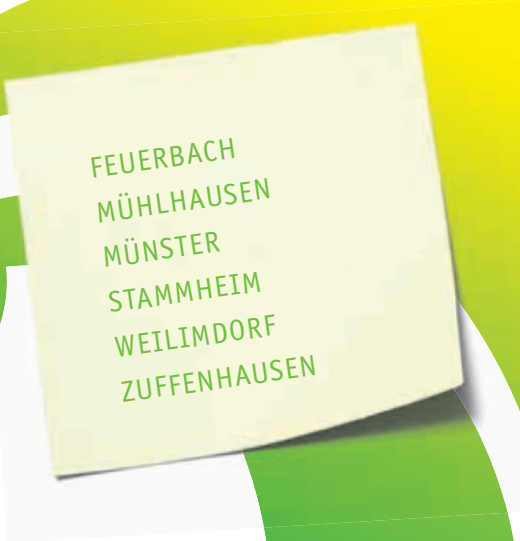


STADTTEIL-PROGRAMM

FEBRUAR 2018–SEPTEMBER 2018

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de



FEUERBACH
MÜHLHAUSEN
MÜNSTER
STAMMHEIM
WEILIMDORF
ZUFFENHAUSEN

Inhaltsverzeichnis

Feuerbach – ab Seite 2

Stadtspaziergänge; Hinter den Kulissen; Natur und Umwelt; Wissen im Alltag; Musikalische Erwachsenenbildung; Ratgeber Gesundheit; Bewegung und Körpererfahrung; Sprachen und Integration; Französisch; Italienisch

Mühlhausen – ab Seite 8

Stadtspaziergänge; Natur und Umwelt; computer@home; Werkstatt Mode Nähen; Künstlerisches Gestalten; Ratgeber Gesundheit; Bewegung und Körpererfahrung; Yoga; Sprachen und Integration; Englisch; Spanisch; Türkisch

Münster – ab Seite 16

Allgemeinbildung; Sprachen und Integration; Englisch

Stammheim – ab Seite 17

Stadtspaziergänge; Künstlerisches Gestalten; Bewegung und Körpererfahrung

Weilimdorf – ab Seite 19

Allgemeinbildung; Stadtspaziergänge; Natur und Umwelt; Kochen und Backen; Tanz und Rhythmus; Werkstatt Mode Nähen; Gesundheit und Bewegung; Ratgeber Gesundheit; Psychologie; Bewegung und Körpererfahrung; Yoga; Sprachen und Integration; Englisch; Italienisch

Zuffenhausen – ab Seite 32

Stadtspaziergänge; Natur und Umwelt; Wissen im Alltag; Musikalische Erwachsenenbildung; Tanz und Rhythmus; Künstlerisches Gestalten; Ratgeber Gesundheit; Bewegung und Körpererfahrung; Yoga; Beruf und Karriere; Sprachen und Integration; Französisch; Italienisch; Spanisch; Deutsch

Allgemeine Geschäftsbedingungen – ab Seite 54

Liebe Leserin, lieber Leser,



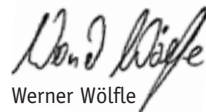
Stuttgart ist international. Die vielen internationalen Restaurants und Festivals der Stadt, die global agierenden Weltkonzerne und „Hidden Champions“ mit ihren internationalen Handelsbeziehungen und Mitarbeiter/innen, die Wortfetzen der unterschiedlichsten Sprachen, die man im Vorbeigehen aufschnappt, wenn man durch Stuttgarts Straßen läuft, die vielen Migrantenvereine, die die Kultur ihrer Herkunftsländer pflegen und weitertragen oder die Beziehungen der Stadt zu ihren vielen Partnerstädten überall auf der Welt. Diese Schlaglichter können nur ansatzweise aufzeigen, was 170 verschiedene Nationen, die 120 verschiedene Sprachen sprechen, mit einer Stadt machen.

Dass sich die vhs in diesem Jahr mit dem Thema „Internationale Stadt Stuttgart“ beschäftigt, verwundert daher nicht. Die Arbeit der vhs ist seit jeher mit Vielfalt verknüpft. Wie kaum eine andere Institution ist sie bemüht ausnahmslos alle Menschen mit ihren Angeboten zu erreichen – unabhängig von Herkunft, Bildungsstand, Religion, Weltanschauung oder finanziellem Hintergrund. Die vhs will mehr sein als eine Bildungseinrichtung, sie will die Menschen zusammen bringen. Denn gemeinsam an einer Sache arbeiten, gemeinsam zu lernen und vor allem voneinander zu lernen, verbindet und macht Volkshochschulen zum Ort der Begegnung und Vielfalt. Gerade in den Stadtteilen, dort wo die unterschiedlichsten Menschen, manchmal auf engem Raum, zusammen leben, sind diese Momente der Begegnung wichtig für einen lebendigen Stadtteil.

Dass Stuttgart facettenreich, bunt und international ist, zeigt sich auch im diesjährigen Stadtteilprogramm. Ob bei einer Führung über den Stuttgarter Flughafen als Drehscheibe zur Welt (Kurs 181-08140) bei den unterschiedlichen Ländervorträgen (zum Beispiel über das faszinierende Land Jordanien, Kurs 181-11420), die die weite Welt zu Ihnen in die Stadtteile tragen oder den unzähligen Sprachkursen überall dort ist Internationalität in seiner Vielfalt erlebbar.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern im neuen Programm und bedanke mich wie jedes Jahr vor allem bei den Stadtteilbeauftragten, die die Arbeit der vhs in den Bezirken mit viel Engagement und Begeisterung unterstützen!

Mit freundlichen Grüßen


Werner Wölfe

Feuerbach

Stadtspaziergänge

Frühlingstour durch Wald und Weinberg rund um Feuerbach

Feuerbach ist mehr als Bosch, Leitz und Behr: Es hat eine eigene Geschichte als selbständige Stadt, einen bezaubernden, historischen Ortskern, architektonisch bedeutende Schulbauten, z.B. von Paul Bonatz. Und es locken abgelegene Wald- und Hügellgebiete mit Weinbergen, geologisch interessanten Aufschlüssen und Resten keltischer Befestigungen. Dies alles wollen wir uns anschauen. Eventuell besteht danach die Möglichkeit, einzukehren und das Erlebte nachklingen zu lassen.

181-39164

Bernd Möbs

Sa 28.04.18 10.30–14.00

EUR 17.00

Treffpunkt: Eingang Feuerbach Rathaus, Stadtbahnhaltestelle Wilhelm-Geiger-Platz

Endpunkt: Haltestelle „Heimberg“ Bus 91, Anschluss zu Feuerbach Bhf. und Stuttgart Hbf

Hinter den Kulissen

Die Moschee in Feuerbach

Es erwartet Sie ein spannender Moscheebesuch in der größten Moschee in Baden Württemberg. Sie haben die Möglichkeit bei einer Moscheeführung alle möglichen Fragen zum Glauben Islam zu stellen, und sind herzlich eingeladen bei einem Gebet zuzuschauen.

181-39163

Ilyas Gürbüç

Di 12.06.18 17.30–19.30

EUR 5.00

Treffpunkt: Moschee Feuerbach, vor dem Gebäude Mauerstr. 19, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Natur und Umwelt

Kräuterspaziergang durch das Feuerbacher Tal

Wie unterscheide ich leckeren Bärlauch von giftigen Maiglöckchen – und warum sollte ich dabei nicht nur auf den Geruch achten? Diese und viele weitere Fragen zu essbaren Wildkräutern und heimischen Heilpflanzen werden auf einem kleinen Spaziergang zwischen Feuerbach und Botnang beantwortet. Die Führung findet auch bei Regen statt, nicht bei Unwetter. Bitte einen Stoffbeutel mitbringen und festes Schuhwerk sowie dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

181-58120

Barbara Pfeifer

Sa 28.04.18 10.00–12.00

EUR 10.00

Treffpunkt: Bushaltestelle Feuerbach-Heimberg stadtauswärts (Buslinie 91), Feuerbacher-Tal-Straße/Ecke Im Gewinn, 70469 Stuttgart-Feuerbach

● Schon gewusst...

Bitte auch zu Wanderungen und Spaziergängen regulär anmelden.

Wissen im Alltag

Hirnforschung

Glück hat viele Gesichter

Glücksmomente sind Überraschungsgeschenke: Einmalige, nicht vorhersehbare Ereignisse von unfassbarer Intensität, die sich nicht aus eigener Kraft herbeiführen lassen. Im Gegenteil, oft sind es die eigentlich unnötigen Dinge und beiläufigen Gegebenheiten, bei denen wir diesen leicht zerbrechlichen Zauber des Glücks spüren. Psychoanalytisch wird Glück manchmal als Erinnerung an das kindliche „Eins-Sein“ mit der Welt gedeutet. In diesem Zusammenhang steht auch Mihaly Csikszentmihalyis bekannte Theorie des „Flow“: In diesem Zustand ist der Einzelne seinen Fähigkeiten gemäß weder unter- noch überfordert, und ist daher mit seiner Tätigkeit in höchstmöglicher Harmonie.

181-39167

Marie-Luise Hepp

Do 07.06.18 18.30–20.00

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart
EUR 10.00

Online-Dating:**Die große Liebe nur einen Mausklick entfernt**

7,5 Millionen Deutsche haben im letzten Jahr online eine Kontaktanzeige aufgegeben oder waren im Internet aktiv. Partner/innen-suche im Internet ist ein sehr emotionales Thema: es gibt Berichte über die Suche, die Widrigkeiten, das Scheitern und den Erfolg. Richtig gemacht, kann Online-Dating viel Spaß machen und manchmal tatsächlich zur großen Liebe führen. Alter spielt dabei keine Rolle. Ich werde Ihnen in meinem Vortrag einen Überblick über die wichtigsten Portale geben und dazu Fragen beantworten wie: Wer registriert sich bei Online-Partnerbörsen? Welche Kosten entstehen? Wie gehe ich bei der Kontaktaufnahme, beim ersten Treffen vor? Gibt es schlechte Erfahrungen bzw. Vorsichtsmaßnahmen? Wie verändert die Suche nach der großen Liebe über das Netz unseren Umgang mit Liebe?

181-39162

Ines Witka

Do 26.04.18 18.00–20.30

EUR 10.00

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Musikalische Erwachsenenbildung

Harmonielehre – Vortrag

Es ist allgemein bekannt, dass wir mit Musik unsere Lebensfreude erheblich steigern können. Musik kann uns dabei helfen, „wieder zu uns zu finden“. Versuchen wir in diesem Vortrag einmal über die Grenzen der Harmonielehre hinweg zu schauen indem wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Ist Stille tatsächlich klangfrei? Was macht eine gelungene freie Improvisation aus? Und, was ist das Freie am „free jazz“? Dieser hochkarätige Vortrag ist etwas für echte Musikliebhaber, die Freude daran haben, das Themenfeld philosophierend zu erkunden.

181-39166

Igor Wroblewski

Mi 18.04.18 17.30–19.00

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart
EUR 10.00**Einstieg in das Klavierspiel**

War es immer schon Ihr Traum, Klavier spielen zu können, Sie wussten aber nicht wie? An einem Kompaktwochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in das Musizieren am Klavier einzusteigen. Der Kurs ist so konzipiert, dass Vorkenntnisse nicht erforderlich sind und dass Ihnen das Erlernen der Notenschrift, das Spielen nach Gehör und Noten bereits mit einfacher Begleitung möglich sein wird.

In Kooperation mit dem Freien Musikzentrum Feuerbach.

181-27240

Andreas G. Winter

Sa 10.03.18 14.30–18.00

So 11.03.18 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

181-27241

Andreas G. Winter

Sa 05.05.18 14.30–18.00

So 06.05.18 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

Ratgeber Gesundheit

Die schöne Welt der Sinne

Wie sinnlich unsere Welt doch ist. Sie bedient mit ihrem Überfluss unsere fünf Sinne – Sehen, Riechen, Hören, Schmecken, Tasten. Darüber hinaus verwenden Menschen seit Tausenden von Jahren ihre schöpferische Kreativität darauf, zusätzliche Reize für jeden Sinn zu erschaffen. Der Mensch lässt sich gern von Düften locken, findet Vergnügen an Stoffen, erfreut sich am Klang des Wortes oder der Musik, riskiert einen neugierigen Blick und lässt sich zum Naschen verführen. Vor allem auch bei der Liebe setzen wir auf die Sinne. Hören Sie Geschichten von Liebestränken, der Sprache der Blumen und den Lockstoffen für die Nase. Wussten Sie zum Beispiel, dass Kleopatra die Segel ihres Schiffes mit Rosenwasser tränken ließ, damit der Seewind ihr Nahen schon Stunden vorher ankündigte?

181-39161

Ines Witka

Do 03.05.18 18.00–20.30

EUR 10.00

Bürgeretage Feuerbach

Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Jung im Kopf

Über das Gehirn gibt es viele Mythen, die die moderne Neuro-Wissenschaft nach und nach entlarvt. Einer davon betrifft den Alterungsprozess. Gehen die Denk- und Gedächtnisfähigkeiten im Alter tatsächlich alle zurück? Wie kommt es dann, dass Vertreter/innen der 50- und 60plus Generation Unternehmen und Staaten leiten? Die Vorgänge, wie unser Gehirn funktioniert, werden immer besser erklärbar. Zum Beispiel wird seine Leistung durch positive Stimmung, unmittelbare Erfahrung und aktive Beteiligung gefördert. Vergessen Sie das deutsche Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Wir ersetzen es durch: „Man wird alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu.“ Sie lernen eine Vielzahl Methoden kennen, die unsere Gedächtnisleistung erhalten. Wussten Sie, dass Tanzen eine davon sein kann?

181-39165

Ines Witka

Do 12.04.18 17.00–20.00

EUR 10.00

Samariterstift Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7, 70469 Stuttgart

Bewegung und Körpererfahrung

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und trainiert und dadurch die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatten

181-48515

Stefanie Lutz

Mo 09.04.–11.06.18 jew. 18.00–19.00, 8-mal

EUR 46.00

Samariterstift Feuerbach – Nachbarschaftsraum, Kitzbüheler Weg 7, 70469 Stuttgart

Nordic Walking für Anfänger/innen

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer. Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht. Das Bewegungskonzept (ALFA Technik) ist geeignet für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, die ein einfühlsames aber dennoch dynamisches Ganzkörpertraining an der frischen Luft bevorzugen. Auf Wunsch ist eine Fortsetzung des Kurses möglich. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Walking-Stöcke, etwas zu trinken. Stöcke können in begrenzter Anzahl bei der Kursleiterin ausgeliehen werden (nur zur Verwendung während der Kurstermine).

181-52420

Silvia Walter-Ziegler

Mi 28.02.–18.04.18 jew. 18.30–20.00, 6-mal

EUR 62.00

Treffpunkt: Parkplatz Sportpark Feuerbach (Triebweg)

Sprachen und Integration

Französisch

Französisch, Grundstufe I (A1)

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite www.vhs-stuttgart.de.

181-69230

Taky Ouattara

Mi 11.04.–18.07.18 jew. 19.30–21.00, 12-mal

Kein Unterricht am 13.06.18

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 84.00

ab Lektion 1, Lehrwerk: On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), Max-Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

Italienisch

Italienisch, Comunicare (B1)

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

181-72430

Stefan Scheib

Di 27.02.–08.05.18 jew. 19.30–21.00, 8-mal

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 102.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

Mühlhausen

Stadtspaziergänge

Stuttgarter Landschaft –

Botanisch-ornithologische Spaziergänge

Naturerwachen im Eschbachwald

Stuttgart hat ein kleinteilig wechselndes Biotopmosaik. Auf Exkursionen mit verschiedenen Zielen werden Waldränder, Feldgehölze, Streuobstwiesen, Bäche, Magerrasen und Weinberge mit Trockenmauern aufgesucht und deren typische Vogelwelt und Flora gezeigt oder auf Wunsch auch mit Büchern und Lupe bestimmt.

181-58750

Barbara Drescher

Folke Damminger

Sa 10.03.18 16.00–18.00

EUR 5.00

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Freiberg (U7), Mönchfeldstraße, 70437 Stuttgart

Natur und Umwelt

Natur- und Kräuterwanderung

Heilkräuter direkt vor unserer Haustüre? Ja, sie wachsen überall. Am Straßenrand, in Parkanlagen, auf Wiesen und wahrscheinlich auch in Ihrem Garten. Christel Ströbel wird manches Vorurteil über „Unkräuter“ in eine neue Sichtweise wandeln. Dabei erfahren Sie viel Informatives über die Heilkraft der Pflanzen und wie sie angewendet werden. Ziel ist es, die Kräuter mit allen Sinnen kennenzulernen und sie zu bestimmen.

181-39135

Christel Ströbel

Sa 14.04.18 10.00–12.00

EUR 15.00

Treffpunkt: vor dem Bezirksrathaus Mühlhausen

Mönchfeldstr. 35, 70378 Stuttgart-Mühlhausen

computer@home

Mobile Wege ins Internet: Smartphone, Tablet, Pad

Dieser Vortrag richtet sich an all jene, die bisher noch kein Smartphone oder Tablet haben und über einen Kauf oder einen Wechsel von ihrem bisherigen PC/Notebook/Telefon zu den „smarten“ Alternativen nachdenken. Lassen Sie sich begeistern von den Möglichkeiten, die die mobilen Geräte bieten: Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Haustechnik überwachen, Unterstützung bei der Gesundheitsvorsorge, Navigation beim Wandern und vieles mehr. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die mobile Computerwelt.

181-07737

Matthias Korth

Di 08.05.18 18.00–20.15

Jörg-Ratgeb-Schule Neugereut, Seeadlerstr. 3, 70378 Stuttgart

EUR 18.00

Smartphones in der Praxis

mit Android-System

Mit einem Smartphone steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information im Alltag und bei Reisen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Smartphone besser kennen. Der Schwerpunkt liegt auf den „Apps“: Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann? Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ein Smartphone geschenkt bekommen oder gekauft haben und es wenig nutzen, da für die Bedienung Basiskenntnisse fehlen.

181-07753

Do 21.06.18 18.00–20.15

Jörg-Ratgeb-Schule Neugereut, Seeadlerstr. 3, 70378 Stuttgart
EUR 32.00



Neu im Programm: Faszination Drohnenfliegen

Wir bieten in Bad Cannstatt einen Vortag zu den Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelungen an. Interessierte können einen Grundlehrgang bis hin zur Prüfung absolvieren.

Nähere Informationen auf unserer Website
www.vhs-stuttgart.de unter Eingabe der Kursnummern
181-39194, 181-39195, 181-39196 und 181-39197.

Werkstatt Mode Nähen

Nähtreff am Mittwoch für Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrung gesammelt und möchten Ihre Nähkenntnisse erweitern! In einer gemütlichen Runde wollen wir zusammen nähen. Neue Techniken lernen, ein neues Kleidungsstück mit mehr Details unter Anleitung nähen oder bereits begonnene Projekte fertigstellen.

Zum ersten Termin Stoff, Stoffschere, Schnitt, Nähgarn, Stecknadeln, Schneiderkreide mitbringen. Pfaff-Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

181-39133

Carmen Bischof

Mi 11.04.–16.05.18 jew. 16.00–18.00, 6-mal
Bürgerhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart
EUR 88.00, eine Ermäßigung ist möglich

Nähtreff am Donnerstag für Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrung gesammelt und möchten Ihre Nähkenntnisse erweitern! In einer gemütlichen Runde wollen wir zusammen nähen. Neue Techniken lernen, ein neues Kleidungsstück mit mehr Details unter Anleitung nähen oder bereits begonnene Projekte fertigstellen.

Zum ersten Termin Stoff, Stoffschere, Schnitt, Nähgarn, Stecknadeln, Schneiderkreide mitbringen. Pfaff-Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

181-39134

Carmen Bischof

Do 07.06.–12.07.18 jew. 16.00–18.00, 6-mal
EUR 88.00, eine Ermäßigung ist möglich
Bürgerhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Künstlerisches Gestalten

Manga Zeichnen

Eine Figur entwerfen und in Szene setzen, ob für eine Geschichte oder eine fantasievolle Illustration? Wie entwerfe ich eine Manga-Figur und setze Sie richtig in Szene? Wie zeichne ich Details, z.B. Reflexion in den Augen? Wie entwerfe ich den Hintergrund? Wie setze ich Licht, Schatten und schaffe die nötige Räumlichkeit?

Bitte mitbringen: Spaß am Zeichnen, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, feiner schwarzer Filzstift und Papier. Gerne auch verschiedene Buntstifte oder bunte Filzstifte.

181-39132

Sabine Huber

Sa 05.05.18 10.00–18.00

Bürgerhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 27.00

Ratgeber Gesundheit

Ressource Achtsamkeit –

Ressourcen für ein gutes Leben – Schnupperkurs

Das Leben findet immer im Hier und Jetzt statt. Doch wo sind wir? In Gedanken sind wir meist in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Im Moment wirklich bewusst da zu sein, ist unsere größte Herausforderung. Wenn wir Achtsamkeit in uns etablieren, gewinnen wir Klarheit, stärken unsere Präsenz und unsere Widerstandskräfte gegen Stress, entwickeln Gelassenheit, Mitgefühl und Akzeptanz. Achtsamkeit ist in uns angelegt als Ressource, sie ist kein Allheilmittel, sondern eine Haltung dem Leben gegenüber. Wir entwickeln sie, indem wir sie praktizieren, trainieren wie einen Muskel, als Alltagsübung und in der Stille mit verschiedenen Meditationen. Im Schnupperkurs können Sie durch einen theoretischen Input, einige praktische Übungen und kurze Meditationen die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Neugereut.

181-40005

Christine Schwiager

Do 26.04.18 19.00–20.30

Stadtbibliothek Neugereut, Flamingoweg 26, 70378 Stuttgart

EUR 5.00

Anmeldung bei der Stadtbibliothek Neugereut

Tel. 0711 216-80911

Bewegung und Körpererfahrung

Der trainierte und entspannte Rücken in Mönchfeld

Mit Dehn-, und Atemübungen aus dem Qi Gong und weiteren Entspannungsmethoden, starten wir in Balance und mit neuer Energie in die Woche. Das Ziel dieses Kurses ist, den eigenen Rücken besser wahrzunehmen, Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern und Lockerheit im Rücken zu erreichen. Zu Musik werden wir mit dem Rücken tanzen. Hierdurch können sich gegebenenfalls Blockierungen und Belastungen des Alltags lösen. Die Dozentin ist ausgebildete Physiotherapeutin und beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit ganzheitlichen Trainingsmethoden. Das Angebot ist für Menschen aller Altersklassen geeignet.

181-48520

Anda Lena Kalnins

Mo 26.02.–11.06.18 jew. 18.00–19.00, 12-mal

EUR 71.00

Evang. Kirchengemeinde Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

181-48530

Anda Lena Kalnins

Mo 26.02.–11.06.18 jew. 19.30–20.30, 12-mal

EUR 71.00

Evang. Kirchengemeinde Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

Bauch, Beine, Po & Rücken

in Neugereut

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen, große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur, abschließend sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers.

181-49135

Sonja Schmitz

Mo 05.03.–09.07.18 jew. 19.00–20.00, 15-mal

EUR 84.00

Neugereut Bürgerhaus, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

Bodyweight Training

Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und Wasserflaschen sowie ein Quäntchen Selbstüberwindung: Mehr braucht man nicht für die sogenannten Eigengewichtübungen, ein Training, bei dem – wie der Name schon sagt – der eigene Körper als Trainingsgerät dient. Die vermutlich älteste Sportart der Geschichte ist neuerdings wieder im Trend.

181-50248

Sonja Schmitz

Mo 05.03.–09.07.18 jew. 18.00–19.00, 15-mal

EUR 84.00

Neugereut Bürgerhaus, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

Kegeln für alle

Kegeln ist eine gesundheitsfördernde Präzisionssportart, bei der ein Spieler von einem Ende einer glatten Bahn aus (Kegelbahn) mit kontrolliertem Schwung eine Kugel ins Rollen bringt, um die am anderen Ende der Bahn aufgestellten neun Kegel umzulegen.

Sie werden die ersten beiden Termine von erfahrenen Keglern betreut. Gastronomie ist vorhanden.

181-50770

Anja Keller

Fr 02.03.–13.07.18 jew. 19.30–21.30, 15-mal

EUR 80.00 keine Ermäßigung möglich

TVC Sportlerklause, Freiberg/Mönchfeld, Adalbert-Stifter-Str. 11, 70437 Stuttgart

Jollensegelkurs

Die Segelgrundausbildung für das Jollensegeln auf dem Max-Eyth-See, die mit der praktischen Prüfung Sportbootführerschein Binnen Segeln abschließt. Vom Aufbau und zu Wasser lassen des Bootes bis zum Rettungsmanöver werden bei dieser Ausbildung alle relevanten Segelmanöver auf unseren Ausbildungsjollen trainiert. Der Max-Eyth-See ist dafür mit dem direkt angrenzenden Clubhaus der ASVS genau das richtige Revier, um mit dem Segeln zu beginnen. Erfahrene Ausbilder bringen alle Manöver bis zur Prüfungsreife bei. Die Prüfung zum Sportbootführerschein Binnenwasserstraßen unter Segel kann direkt im Anschluss an den Kurs abgelegt werden.

Voraussetzungen:

Theoriekurs aus dem Wintersemester oder vergleichbare Kenntnisse. Mitzubringen: Sportschuhe, wenn möglich mit heller Sohle und rutschfest, bequeme Kleidung. Je nach Wettersituation: Kopfbedeckung, Sonnenschutz, Sonnenbrille oder Regenjacke und Regenhose (Rettungswesten werden gestellt).

181-52331

Akademische Seglervereinigung Stgt. ASVS e.V. Stuttgart

Sa 09.06.18 09.00–17.30

So 10.06.18 09.00–17.30

Sa 16.06.18 09.00–17.30

So 17.06.18 09.00–17.30

Sa 23.06.18 09.00–17.30

So 24.06.18 09.00–17.30

Sa 30.06.18 09.00–17.30

So 01.07.18 09.00–17.30

EUR 370.00

Veranstaltungsort: Clubhaus der ASVS am Max-Eyth-See, Mühlhäuser Str. 303, 70378 Stuttgart

Segeln kennenlernen beim „Tag am See“

Mitzubringen: Sportschuhe, wenn möglich mit heller Sohle und rutschfest, bequeme Kleidung. Je nach Wettersituation: Kopfbedeckung, Sonnenschutz, Sonnenbrille oder Regenjacke und Regenhose (Rettungswesten werden gestellt).

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer unter www.vhs-stuttgart.de.

181-52332

Akademische Seglervereinigung Stgt. ASVS e.V. Stuttgart

Sa 21.07.18 14.00–18.00

EUR 25.00 (keine Ermäßigung möglich)

Veranstaltungsort: Clubhaus der ASVS am Max-Eyth-See, Mühlhäuser Str. 303, 70378 Stuttgart

Yoga

Yoga am Abend in Neugereut

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer unter www.vhs-stuttgart.de.

181-47070

Marion Delsor

Do 01.03.–07.06.18 jew. 19.30–21.00, 10-mal

EUR 74.00

Bürgerhaus Neugereut Flamingoweg 24 70378 Stuttgart

Sprachen und Integration

Englisch

Englisch, Brush up and conversation (B2)

This course offers you the opportunity to develop and improve your spoken English. We will discuss interesting and current topics from a variety of fields.

181-64728

Doris Eppinger

Mi 28.02.–27.06.18 jew. 18.00–19.30, 14-mal

Bertha von Suttner Realschule Freiberg, Adalbert-Stifter-Str. 40,
70437 Stuttgart

EUR 98.00

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch

Spanisch, Grundstufe VI (A2)

181-76355

Lourdes Bustamante-Irek

Mi 28.02.–13.06.18 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Jörg-Ratgeb-Schule Neugereut, Seeadlerstr. 3, 70378 Stuttgart

EUR 112.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 10, Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett-Verlag, Lehr- und
Arbeitsbuch ISBN 3-12-515010-2

Türkisch

Türkisch, Grundstufe II (A1)

181-78925

Semih Cekici

Di 27.02.–19.06.18 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Bürgerhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 149.00 Kleingruppe

ab Lektion 3/4, Ne güzel! Der Türkischkurs

Münster

Allgemeinbildung

Schlagfertigkeit

„Sie sind zu dick! Sind Sie nicht zu alt dafür? Sie sind eine Rabenmutter. Sie sind ja nur ein Assistent! Das haben wir immer so gemacht“. 1, 2, 3 mit Sprach-Ohnmacht ist es vorbei! Ich präsentiere Ihnen ein praktisches, sofort einsatzbereites Werkzeug zur angemessenen und schlagfertigen Reaktion in Konfliktsituationen. Wichtige Bestandteile dabei bleiben der Humor, die Flexibilität, Begeisterungsfähigkeit und Lernbereitschaft. Und last but not least: Wir tasten uns an unsere eigenen Schwächen und Glaubenssätze heran. Denn nichts trifft uns stärker, als der Angriff auf das was wir selbst an uns nicht mögen! Und morgen? Hoffentlich ärgert Sie jemand. Denn so können Sie endlich üben, sich zu behaupten und Spaß dabei zu haben!

181-39131

Natalja Pantle

Sa 24.03.18 11.00–15.00

EUR 22.00

Gemeindehaus St. Ottilia, Elbestraße 39, 70376 Stuttgart-Münster

Sprachen und Integration

Englisch

Englisch, Grundstufe V (A2)

181-64540

Di 27.02.–19.06.18 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Elise von König Gemeinschaftsschule Münster, Nagoldstr. 7,
70376 Stuttgart

EUR 149.00 Kleingruppe

ab Unit 1, Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-520815-4

Stammheim

Stadtspaziergänge

Von Fürsten, Musen und Terroristen

Geschichte erwandern entlang der Solitude-Allee von Stammheim zum Schloss Solitude

Herzog Carl Eugen ließ ab 1764 eine Schneise quer durch die Landschaft schlagen als Verbindungsweg zwischen Ludwigsburg und dem Schloss Solitude. Wir wandern etwa 12 km diese schöne Strecke entlang und erfahren so einiges: Terroristen im Stammheimer Gefängnis, Pietisten in Korntal, barocke Lustbarkeiten auf dem Schloss und in der Fasanerie, Friedrich Schillers erste Zeit auf der Militärakademie, ein ehemaliges „Musenschlössle“ in Weilimdorf, etwas über die Grundlage der württembergischen Landvermessung und vieles mehr. Eventuell ist eine Besichtigung des originalen Betsaals von 1819 in Korntal möglich.

Bitte Vesper mitnehmen und entsprechendes Schuhwerk.

181-39004

Bernd Möbs

Sa 21.07.18 14.00–18.00

EUR 17.00

Treffpunkt: Endhaltestelle Stammheim, der Stadtbahn Linie U15, 70439 Stammheim

Endpunkt: Schloss Solitude, Rückfahrt: Buslinie 92

Künstlerisches Gestalten

Keramik: Skulptur – Objekte

Das plastische Gestalten kleiner Figuren, Fabelwesen oder Büsten bietet viel Freiraum für Fantasie und Kreativität. In diesem Kurs steht nicht die typische Anatomie von Mensch und Tier im Vordergrund, sondern der Ausdruck. Ob abstrakt, realistisch oder einfach nur lustig – das Material bietet dem eigenen Gestaltungswunsch so ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Nach einer Einführung in die verschiedenen Aufbau- und Modellier Techniken gestalten Sie eine selbst entworfene Plastik. Sie werden dabei von der Dozentin unterstützt. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann auch glasiert werden.

Bitte eine Schürze oder andere Arbeitskleidung mitbringen, die schmutzig werden kann, sowie ein kleines Handtuch für die Hände.

181-35350

Elvira Günther

Sa 14.04.18 10.00–17.00

Sa 28.04.18 10.00–12.00

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4, 70439 Stuttgart

EUR 54.00. Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Bewegung und Körpererfahrung

Krav Maga Defcon – israelische Selbstverteidigung

Krav Maga ist das offizielle Programm der israelischen Polizeieinheiten. Es basiert auf natürlichen Reflexen, ist nicht trainingsaufwändig, überaus effektiv und innerhalb kürzester Zeit erlernbar. Es wurde entwickelt, um auch wenig trainierte Menschen rasch auf ein höchstes Maß in der Selbstverteidigung zu bringen – schließlich kann jede/r Opfer eines Angriffs werden. Kursinhalte sind Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Rollentraining, Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenklichen Angriffe, Schlag- und Trittraining, Verteidigung am Boden, Techniken in Notwehr oder Nothilfssituationen.

Das Training wird von einem Trainerteam durchgeführt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Sportkleidung, Getränke, Gymnastikmatte (wenn vorhanden), Handschuhe (z.B. Torwart-, Fleece-, oder Wollhandschuhe). Schmuck ist während des Trainings aufgrund der Verletzungsgefahr abzulegen.

181-52010

Dozententeam Krav Maga für Stuttgart

Sa 03.03.18 und Sa 10.03.18 jeweils 12.30–19.15

EUR 120.00 keine Ermäßigung möglich

Treffpunkt: Im städtischen Gemeindehaus (altes Feuerwehrhaus) Korntaler Str. 1, 70439 Stuttgart, Saal 1. OG.

Allgemeinbildung

.....
„In der inneren Heimat oder nirgends“:

Isolde Kurz (1853–1944)

In der Reihe „Starke Frauen“

Isolde Kurz – viel gelesen, jedoch nie weltberühmt – beklagte sich zeitlebens über mangelnde Entfaltungsmöglichkeiten für Frauen. Sie selbst verwirklicht in ihrem Leben einen weiblichen Individualismus, der allen Konventionen ihrer Zeit trotzt. Im schwäbischen „Ländle“ aufgewachsen, wird sie diesem später humorig-dramatische Erinnerungsbücher widmen. Ihre Heimat findet sie dann 30 Jahre lang in Italien. Ihrer Wahlheimatstadt Florenz, setzt sie ein literarisches Denkmal durch ihre „Erzählungen aus der italienischen Renaissance“ und faszinierenden Schilderungen des Kunst- und Künstlerlebens der Jahrhundertwende. Auch in der 3. Lebensheimat München bleibt sie schriftstellerisch bis ins hohe Alter aktiv.

181-39033

Jutta Menzel-Püschel

Mi 16.05.18 19.15–20.45

Stadtbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart-Weilimdorf

EUR 20.00

.....
Margarete Steiff – Szenische Lesung

In der Reihe „Starke Frauen“

Für Kinder ist nur das Beste gerade gut genug. „Wann ist ein Leben glücklich – „geglückt“? Gibt es ein „geglücktes“, glückliches Leben trotz Behinderung? Margarete Steiff, geb. 1847, Gründerin der weltweit bekannten Spielwarenfabrik „Steiff GmbH“, erkrankte im Alter von 18 Monaten an Kinderlähmung. Lebenslang war sie an den Rollstuhl gefesselt. Beispielslos bleibt ihre Schaffenskraft, ihr Mut, ihre Lebensfreude mit der sie ihr Unternehmen führte. Von ihrem Ziel ließ sie sich niemals abbringen – sie machte jeden Tag das, was sie liebte: Bären aus Mohair, die Kinder weltweit glücklich machten und mit denen sie ihren Nachfahren eine florierende Spielzeugfabrik hinterließ.

181-39034

Jutta Menzel-Püschel

Mi 18.07.18 19.15–20.45

Stadtbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 20.00

Stadtspaziergänge

.....
Schloss Solitude

Dem Herzog aufs Dach gestiegen!

Führung mit Aufstieg zur Kuppel

Beim Blick hinter die Kulissen der prunkvollen Repräsentationsräume erkunden Sie über enge Gänge und Stiegen verborgene Zimmer und Dachkammern und lernen das ausgeklügelte Heizsystem des Schlosses kennen. Wie kam das Essen auf die Tafel und wie wurden die offenen Kamine befeuert, ohne dass die feine Gesellschaft beim Feiern gestört wurde? Der beschwerliche Aufstieg zur Kuppel überrascht mit einer ungewöhnlichen Perspektive in den Weißen Saal. Als Höhepunkt wartet bei gutem Wetter ein atemberaubender Ausblick von der Kuppel des Schlosses weit über die Region Stuttgart. So wird dieser Rundgang zu einem ganz besonderen Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt. Besteigen der steilen Treppen und der Kuppel auf eigene Gefahr! Die Führung erfordert viel Trittsicherheit, bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk.

181-08800

Hermann Mike Mack

Fr 01.06.18 18.00–20.30

EUR 13.00 Gebühr inkl. Eintritt

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1, 70197 Stuttgart

.....
Von Fürsten, Musen und Terroristen

Geschichte erwandern entlang der Solitude-Allee von Stammheim zum Schloss Solitude

Herzog Carl Eugen ließ ab 1764 eine Schneise quer durch die Landschaft schlagen als Verbindungsweg zwischen Ludwigsburg und dem Schloss Solitude. Wir wandern etwa 12 km diese schöne Strecke entlang und erfahren so einiges: Terroristen im Stammheimer Gefängnis, Pietisten in Korntal, barocke Lustbarkeiten auf dem Schloss und in der Fasanerie, Friedrich Schillers erste Zeit auf der Militärakademie, ein ehemaliges „Musenschlössle“ in Weilimdorf, etwas über die Grundlage der württembergischen Landvermessung und vieles mehr. Eventuell ist eine Besichtigung des originalen Betsaals von 1819 in Korntal möglich.

Bitte Vesper mitnehmen und entsprechendes Schuhwerk.

181-39004

Bernd Möbs

Sa 21.07.18 14.00–18.00

EUR 17.00

Treffpunkt: Endhaltestelle Stammheim, der Stadtbahn Linie U15, 70439 Stammheim

Endpunkt: Schloss Solitude, Rückfahrt: Buslinie 92

Natur und Umwelt

Wildbienen – große Bestäuber

Alle wildlebenden Bienenarten werden als Wildbienen bezeichnet. Wildbienen produzieren keinen Honig oder Wachs, wie es die Allseits bekannte Honigbienen tun. Stattdessen haben sie aber eine weit unterschätzte Bedeutung als Bestäuber von Nutz- und Wildpflanzen. Auf dem Obsthof Hörnle werden Ihnen die verschiedenen Arten vorgestellt, welches Bienen-Hotel die fleißigen Bestäuber bevorzugen und was diese ganz besonderen Tierchen so bedeutsam macht.

181-39032

Christian Hörnle

So 08.04.18 14.00–15.30

Obsthof Hörnle, Ditzinger Str. 40, 70499 Stuttgart-Weilimdorf

EUR 8.00

In einem Land vor unserer Zeit – Landschildkröten in Weilimdorf

Viele spannende Informationen rund um diese 220 Millionen Jahre alten Reptilien warten auf Sie. Auf einem Grundstück von mehr als 500 Quadratmeter besteht für Sie die Möglichkeit, mehr als 15 Außengehege unterschiedlicher Größe zu betrachten. 70 Landschildkröten aus 4 Kontinenten haben in der Auffangstation ein vorübergehendes Zuhause und warten darauf weitervermittelt zu werden. Wie sind die Schildkröten hier gelandet? Welche Überlebensstrategien haben sie? Und wie hält man eigentlich eine Schildkröte mitten in Weilimdorf? Die Landschildkröten dürfen nur auf Anfrage gestreichelt werden.

Die Auffangstation ist für Rollstuhlfahrer geeignet. Es empfiehlt sich ein Mindestalter ab 12 Jahren. Je nach Wetterlage ist es unter Umständen erforderlich, einen Schirm mitzubringen, oder bei stärkerer Sonneneinstrahlung sich mit einem entsprechenden Sonnenschutz zu versehen.

181-39041

Christin Kern

Fr 08.06.18 17.00–19.00

EUR 10.00

Edenkobener-Str. 13, 70499 Stuttgart-Weilimdorf
mit der U-13 oder U-6 gut zu erreichen

Gartenstile

Vortrag

Jeder Gartenstil erhält seinen ganz eigenen Charakter durch typische Materialien, spezifische Pflanzen und charakteristische Stilelemente und Bauelemente. Auch passendes Mobiliar und dekorative Elemente tragen wesentlich für den gesamten Eindruck bei. In diesem Vortrag werden verschiedene Gartenstile mit den jeweils für sie typischen Stilelementen vorgestellt. Die Kenntnis dieser „typischen“ Elemente gibt mehr Sicherheit im eigenen Planen und führt meist zu einem harmonischeren Gartenentwurf.

181-58050

Katrin Bokelmann

Mi 14.03.18 19.30–21.30

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 5.00

Anmeldung nur bei der Stadtteilbibliothek unter Tel. 0711 216-57324

Kochen und Backen

Gaumenfreuden aus Persien

Trotz oder gerade wegen der wechselvollen Geschichte Irans ist die persische Küche einmalig in ihrer Art. Sie ist bekannt für ihre Kreativität und Vielfalt, die eine große Zahl raffinierter Gaumenfreuden hervorgezaubert hat. Bis heute hat die Kochkunst Persiens dabei nichts von ihrer Originalität und Authentizität verloren. Geschmacklich sind die Gerichte mit der indischen oder fernöstlichen Küche verwandt, allerdings weniger scharf, dafür sehr würzig und aromatisch – ein ganz besonderer Genuss und Augenschmaus!

181-54815

Reza Haidari-Kahkesh

Sa 14.04.18 16.30–22.00

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 66.00 inkl. EUR 24.00 Lebensmittel

Anmeldung nur über den Fachbereich möglich unter

Tel. 0711 1873-712 oder ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Die indische und pakistanische Küche – vegetarisch

Wir machen gemeinsam einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der indischen und pakistanischen Küche und sprechen über Land und Leute dieser Region. Gemeinsam kochen wir verschiedene typische vegetarische Gerichte und lernen spezielle Gewürze aus beiden Ländern kennen.

181-54915

Shereen Ahmed

Sa 03.03.18 17.45–21.45

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 47.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

Anmeldung nur über den Fachbereich möglich unter

Tel. 0711 1873-712 oder ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Die indische und pakistanische Küche mit Fleisch und Fisch

Authentisches indisches Curry ist der Food-Trend der letzten Jahre. Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Delikatessen. Die indische und pakistanische Küche verbindet Passion und Genuss. Frisches Gemüse, Linsen, Fleisch und Fisch verbinden sich in der Küche Indiens und Pakistans zu wahren Gaumenfreuden und verführen Sie schon beim Kochen mit ihren herrlichen Düften in die Welt der Geschmacksexplosionen. Wir werden ein neues authentisches 3 bis 4-Gänge-Menü zubereiten. Es gibt als Vorspeise Pakoray, als Hauptgang Biryani, traditionelle Daal, Chicken Karhai oder Chicken Tikka mit Beilagen wie Naan Brot und Basmati Reis und einen köstlichen süßen Nachtisch zum Abschluss.

181-54925

Shereen Ahmed

Sa 16.06.18 17.45–21.45

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 47.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

Anmeldung nur über den Fachbereich möglich unter

Tel. 0711 1873-712 oder ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Asiatische Küche:

Leckere Wok-Gerichte mit Reis, Nudeln und Gemüse

Die Kursleiterin stellt die besten Gerichte Asiens mit feinen Zutaten zusammen. Mit Fleisch, Fisch, Tofu, frischem Gemüse, asiatischen Gewürzen werden Gerichte vorbereitet und im Wok gebraten oder gegart. Exotische Zutaten wie z. B. Sojasauce, Chili-Dipp, Fischsauce, Currypaste, Koriandergrün, usw. werden gezeigt und damit zubereitet. Als Nachspeise gibt es exotisches Obst und asiatischen Tee. Ein gesundes Essen schnell zubereitetes Essen. Wenn möglich Wok mitbringen.

181-55060

Pakwipa Strahl

Di 24.04.18 18.00–22.00

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 45.00 inkl. EUR 13.00 Lebensmittel

Anmeldung nur über den Fachbereich möglich unter

Tel. 0711 1873-712 oder ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Thailändische Küche: Gesundes Essen aus Omas Küche

Die Kursleiterin ist gebürtige Thailänderin und stellt verschiedene Gerichte aus der Küche ihrer Oma in einer gesunden Reistafel zusammen. Gesunde Gerichte mit natürlichem Geschmack und ohne Geschmacksverstärker werden zubereitet und gekocht. Es gibt eine Suppe, würzigen Salat, schöne Vorspeisen, gedämpften Fisch mit rote Currypaste, gebratenes Gemüse mit Sojabohnensauce, Ananas-Curry mit thailändischen frischen Kräutern und Chili. Zitronengras, Koriandergrün, Galgantwurzel, Kaffir-Limetten, Basilikum, Kurkuma und hausgemachte Fischsauce werden vorgestellt. Als Beilagen werden thailändischer Vollkornreis und Nudeln gekocht.

181-55135

Pakwipa Strahl

Mi 11.07.18 18.00–22.00

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 45.00 inkl. EUR 13.00 Lebensmittel

Anmeldung nur über den Fachbereich möglich unter

Tel. 0711 1873-712 oder ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Die vietnamesische Küche

Vietnam hat viel Interessantes zu bieten, dazu gehört auch die südvietnamesische Küche. Sie lernen die traditionelle Zubereitung von Gerichten wie Pho oder Frühlingsrollen sowie die typischen Gemüsesorten, Gewürze und Kräuter kennen. Lassen Sie sich von der Besonderheit der vietnamesischen Esskultur verzaubern! Wir kochen nicht vegetarisch!

181-55025

Thi Bich Lan Dinh-Nguyen

Fr 09.03.18 17.30–21.30

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 44.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel

Anmeldung nur über den Fachbereich möglich unter

Tel. 0711 1873-712 oder ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Werkstatt Mode Nähen

Nähkurs für Fortgeschrittene am Wochenende

für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Ihr könnt schon nähen, habt auch schon einen Nähkurs besucht und wollt jetzt einfach mal etwas Neues machen?! Wie nähe ich einen Reißverschluss richtig ein? Kann ich in ein paar Stunden schon ein Kuscheltier aus ganz vielen Teilen nähen? Wir bereiten verschiedene Vorlagen für dich zur Auswahl vor. Damit kannst du gemeinsam mit anderen NäherInnen Neues ausprobieren. Stoffe und andere Materialien werden vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt. Nähmaschinen sind vorhanden.

172-39054

Fr. von Bloh

Sa 10.03.18 10.00–15.30

So 11.03.18 10.00–15.00

EUR 52.00 Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart-Giebel

Nähkurs in den Ferien für Anfänger/innen

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Du hast Lust zu nähen, weißt aber noch nicht genau wie das eigentlich funktionieren soll, oder hast du dich schon ein wenig ausprobiert und möchtest einfach mehr dazu lernen und vielleicht auch etwas genauer arbeiten? Dann bist du hier genau richtig! Wir zeigen dir wie man richtig näht. Du kannst deine eigenen Ideen umsetzen oder dir Inspiration im Kurs holen – wie wäre es zum Beispiel mit einer Wimpelkette, einem Sportsack oder einer kleinen Tasche mit Reißverschluss? Stoffe und andere Materialien werden vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt. Es gibt auch eine Nähmaschine für dich und ein warmes Mittagessen.

181-39036

Fr. von Bloh

Mi–Fr 04.04.–06.04.18 10.00–16.00

EUR 85.00 Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel

Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

181-39037

Fr. von Bloh

Mi–Fr 23.05.–25.05.18 10.00–16.00

EUR 85.00 Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel

Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

181-39038

Agnes Ullmann

Mi–Fr 22.08.–24.08.18 10.00–16.00

EUR 85.00 Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel

Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Nähkurs für Fortgeschrittene am Wochenende

für Kinder und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren

Ihr könnt schon nähen, habt auch schon einen Nähkurs besucht und wollt jetzt einfach mal etwas Neues machen?! Wie nähe ich einen Reißverschluss richtig ein? Kann ich in ein paar Stunden schon ein Kuscheltier aus ganz vielen Teilen nähen? Wir bereiten verschiedene Vorlagen für dich zur Auswahl vor. Damit kannst du gemeinsam mit anderen NäherInnen Neues ausprobieren. Stoffe und andere Materialien werden vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt. Nähmaschinen sind vorhanden.

181-39039

Fr. von Bloh

Sa 16.06.18 10.00–15.00

So 17.06.18 10.00–15.00

EUR 52.00 Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499

Stuttgart-Giebel

Nähkurs für Erwachsene am Wochenende

Sie wollen nähen lernen? Oder Ihre Fertigkeiten verbessern? Dann sind Sie bei uns genau richtig. In diesem Wochenendkurs, können Sie verschiedene Accessoires wie zum Beispiel Schminktäschchen, Handtaschen, einen Loop-Schal etc. nähen. Dabei lernen Sie in gemütllicher Atmosphäre ganz nebenbei verschiedene Nähtechniken.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren.

181-39040

Fr. von Bloh

Sa 21.04.18 10.00–15.00

So 22.04.18 10.00–15.00

EUR 52.00 Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499

Stuttgart-Giebel

Gesundheit und Bewegung

Ratgeber Gesundheit

..... **Wege zum erholsamen Schlaf**

„Gute Nacht“. Der fast gewohnheitsmäßig dahingesagte Gruß wird sich für eine bedeutsame Zahl von Menschen nicht erfüllen. Langes Wachliegen, Aufwachen zwischen zwei und drei Uhr oder viel Schlafen und dennoch wie gerädert sein, Schnarchen und Atempausen, die Füße kribbeln. Viele finden nicht mehr die erhoffte Erholung. Frau Dipl. Psych. Sabine Eller, Somnologin und Leiterin des Schlaf-labors der Robert-Bosch-Klinik am Standort Schillerhöhe in Gerlingen, hat langjährige Erfahrung in der Schlafmedizin. Sie wird über Grundlagen, häufige Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten bei Schlafstörungen sprechen.

181-41124

Sabine Eller

Di 24.04.18 17.30–19.00

EUR 10.00

Bettenhaus Mansdörfer, Solitudestr. 223, 70499 Stuttgart-Weilimdorf

Psychologie

..... **Muße hat, wer nicht muss – Schnupperkurs**

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft hat Muße noch immer ein schlechtes Image. Wir wissen durch die Forschung, dass Muße uns zu innerer Ruhe führt und mit einer höheren Lebenszufriedenheit und geringerem Stressempfinden einhergeht. Ohne Muße wird unser Geist eng, das Gehirn reagiert mit Denkblockaden und Ähnlichem. Muße ermöglicht erst Kreativität und effektives Handeln – sie ist sozusagen ein „Muss“. Doch Muße lässt sich nicht einschalten, sie ist erfülltes Tun ohne Zweck – mit Gelassenheit und Freude. Muße ist ein Innehalten, ein Zustand der inneren Freiheit – ohne Muss. Wie finden wir Muße, wie können wir uns für sie öffnen, was brauchen wir dafür? Um diese Fragen geht es im Schnupperkurs mit einem theoretischen Input und einigen praktischen Übungen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilimdorf

181-40002

Christine Schwieger

Do 12.04.18 19.30–21.00

Stadtbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart
EUR 5.00

Anmeldung nur bei der Stadtbibliothek Weilimdorf Tel. 0711
216-57325

Bewegung und Körpererfahrung

..... **Salsa Bodyshaping für Frauen**

Im stressigen Strudel des Alltags vergessen wir manchmal, was unsere weibliche Seele wirklich braucht. Tanzen ist ein Tool, um uns lebendiger zu fühlen und unsere innere Gelöstheit wieder zu spüren. In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Damenhaften und Anmutigen der Salsa-Bewegungen. In dem Workshop trainieren wir den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Aus den Grundelementen des Salsa wird eine Choreografie aufgebaut. Hallen-/Gymnastikschuhe, High-Heels (für alle, die auch auf hohen Schuhen tanzen möchten).

181-30427

Orsolya Widmann-Bönisch

Do 01.03.–19.04.18 jew. 19.30–20.30, 6-mal

Stadteil- und Familienzentrums Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart

EUR 37.00

..... **Fitnessgymnastik in Weilimdorf**

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen längerfristig dazu, dass Muskulatur ab-, der Fettansatz aufgebaut wird und das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit verliert. Alle Formen von Fitnessstraining wirken diesem Prozess entgegen. Geschult werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

181-50190

Orsolya Widmann-Bönisch

Do 26.04.–05.07.18 jew. 19.30–20.30, 8-mal

Stadteil- und Familienzentrums Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart

EUR 55.00

Zumba®

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout – ein dynamisches und effektives Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau, jede und jeder kann sofort mitmachen. Zumba ist ‚verstecktes“ Training, weil es so viel Spaß macht, dass man nicht merkt, dass es ein Training ist. Dazu stärkt es das Selbstbewusstsein, man fühlt sich gut, hat Freude an der Bewegung, kann überflüssige Pfunde loswerden, lernt neue Tanzschritte, strafft den Körper und verbessert die allgemeine Fitness.

181-51310

Cristiane Angela da Silva-Bastian

Mo 12.03.–11.06.18 jew. 18.00–19.00, 10-mal

EUR 60.00

Greuttersaal der ev. Oswald-Wolfbusch-Kirchengemeinde, Greutterstrasse 61, 70499 Stuttgart-Weilimdorf

Yoga

Yoga am Abend

Wir lassen den Tag ausklingen mit entspannenden Übungen, dehnen und kräftigenden Asanas, so dass unsere Energien wieder frei fließen können und wir mit Kraft und Gelassenheit in die neue Woche starten.

181-47110

Inga Viktorsdóttir

Mo 26.02.–14.05.18 jew. 18.30–20.00, 10-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 88.00

181-47112

Inga Viktorsdóttir

Mo 26.02.–14.05.18 jew. 20.15–21.45, 10-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 88.00

181-47111

Inga Viktorsdóttir

Mo 04.06.–16.07.18 jew. 18.30–20.00, 7-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 62.00 ▶

181-47113

Inga Viktorsdóttir

Mo 04.06.–16.07.18 jew. 20.15–21.45, 7-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 62.00

Yoga am Vormittag

Wir starten den Tag mit energetisierenden Übungen wie dem Sonnengruß im Wechsel mit Entspannungshaltungen und sammeln dabei Kraft und Gelassenheit für den Rest des Tages. Yoga am Morgen ist für Menschen jeden Alters geeignet und richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

181-47120

Inga Viktorsdóttir

Mi 28.02.–16.05.18 jew. 08.00–09.30, 10-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 88.00

181-47121

Inga Viktorsdóttir

Mi 06.06.–18.07.18 jew. 08.00–09.30, 7-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 62.00

Sprachen und Integration

Englisch

Englisch, Brush up your English (B1)

181-64654

Burkhart Küster

Di 27.02.–05.06.18 jew. 19.15–20.45, 10-mal

Treffpunkt Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.14, 70499 Stuttgart

EUR 96.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Italienisch

Italienisch, Grundstufe I (A1)

181-71630

Ramona D'Uva

Di 13.03.–10.07.18 jew. 19.30–21.00, 13-mal

Wolfbuschschule GHS Weilimdorf, Köstlinstr. 76/77,

70499 Stuttgart

EUR 91.00

ab Lektion 1, Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag,

ISBN 978-3-12-525201-1

Italienisch, Grundstufe II (A1)

181-71720

Ramona D'Uva

Di 13.03.–10.07.18 jew. 18.00–19.30, 13-mal

Wolfbuschschule GHS Weilimdorf, Köstlinstr. 76/77,

70499 Stuttgart

EUR 91.00

ab Lektion 4, Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag,

ISBN 978-3-12-525201-1

Italienisch, Grundstufe IV (A1)

181-71920

Emanuela Quirini

Do 01.03.–21.06.18 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Wolfbuschschule GHS Weilimdorf, Köstlinstr. 76/77,

70499 Stuttgart

EUR 112.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 8/9, Lehrbuch: Con piacere A1, Klett-Verlag,

ISBN 978-3-12-525180-9

Zuffenhausen

Stadtspaziergänge

Eine Wanderung über den Sonnen-Lehrpfad auf den Schnarrenberg

Der Sonnen-Lehrpfad, der beim Ferdinand-Porsche-Gymnasium Zuffenhausen beginnt, erstreckt sich über 15 Stationen – teilweise entlang eines alten Römerweges – ins Naherholungsgebiet Tapachtal. Anhand der Schautafeln, die Professor Ulrich Kull weiter erläutert, wird deutlich, wie alles Leben auf der Erde, Wachstum, Wärme, Wind und Regen und als Quelle vieler erneuerbarer Energien von der Sonne abhängt. Auf dem Schnarrenberg mit Panoramasicht in alle Himmelsrichtungen wird uns im geologischen Teil der Exkursion der Aufbau der durch den Neckar geprägten Landschaft und dessen Abhängigkeit von den Gesteinsschichten, den Vegetationsverhältnissen und den Klimafaktoren gezeigt. Der Abstieg mit Blick auf den Max-Eyth-See erfolgt nach Münster mit Anschluss an die Stadtbahn U14.

181-39092

Prof. Ulrich Kull

Sa 28.04.18 14.00–16.00

EUR 5.00 (Verwaltungsgebühr)

Treffpunkt: Haltestelle Fürfelder Straße U7 oder Bus 52, 70437 Stuttgart-Rot

Über den Skulpturenpfad in den Zuffenhäuser Talwiesen ins Atelier von Peter Juréwitz im Turm der Auferstehungskirche in Rot

Wir wandern vom alten Ortskern von Zuffenhausen aus vorbei am architektonisch preisgekrönten La-Ferté-Steg auf dem Skulpturenpfad in den Talwiesen entlang von Plastiken und Brunnen, die alle eine besondere Geschichte haben. Vom Feuerbach mit seiner alten Mühle aus steigen wir hoch zu einem Garten am Rande der alten Rotwegsiedlung. Der Hobbykünstler Wilhelm Dworak stellt hier aus Sandstein, Marmor und Ton gefertigte Frauenplastiken und Charakterköpfe aus. Wir kreuzen die alte Römerstraße Via Romana und erreichen schließlich die Auferstehungskirche in Rot, die wegen ihrer vielen runden Glasfester im Volksmund auch „Käskirche“ heißt. Hier öffnet uns Multitalent Peter Juréwitz, der sowohl als Maler als auch als Autor und Interpret launiger Lyrik tätig ist, sein Turmatelier mit Ausblick auf die Dächer von Rot und Zuffenhausen. Begleitet von Peter Hohler (Akkordeon) und Uli Karle (Mundorgel) lädt er uns ein zu Weinpoesie, Bänkelsang, Zuffenhäuser Wein und Gebäck. Für den Nachhauseweg besteht Anschluss an die Stadtbahn U7 und Bus 52. ▶

181-39093

Peter Jurewitz

Wolfgang Meyle

Sa 14.04.18 15.00–17.30

Treffpunkt: vor dem Bezirksrathaus Zuffenhausen

EUR 7.00

Natur und Umwelt

Der Deutsche Wetterdienst in Stuttgart – den Experten über die Schulter geschaut

Vortrag und Führung mit Aufstieg eines Wetterballons

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie eine moderne Wetteransage, Unwetter- oder auch Feinstaubwarnung eigentlich erstellt wird? Dann kommen Sie mit zur Regionalzentrale Stuttgart des Deutschen Wetterdienstes. Dort erfolgt die komplette Wetterüberwachung für Baden-Württemberg. Zunächst wird Ihnen Herr Steiner vom DWD den Nutzen des Aufstieg eines Wetterballons näher erläutern (Grundlagen der Aerologie). Beim Rundgang durch die Wetterzentrale wird Ihnen das Arbeitsfeld direkt am Arbeitsplatz des Meteorologen vorgeführt. Danach hören Sie einen kurzen und fachkundigen Vortrag über die neuesten Erkenntnisse der zunehmend problematischen Klimaerwärmung. Zum Abschluss ist eine Führung durch das Messfeld des Klimagartens und Erläuterung der dortigen meteorologischen Instrumente eingeplant und Sie haben die Chance den Aufstieg eines Wetterballons live mitzuerleben.

Die Führung findet im Gebäude des Wetterdienstes am Schnarrenberg statt, geführt werden Sie von den Meteorologen des Deutschen Wetterdienstes.

Eine genaue Wegbeschreibung finden Sie auf der Homepage des DWD, Niederlassung Stuttgart: www.dwd.de/DE/derdwd/standorte/niederlassung/stuttgart@html

181-08280

Clemens Steiner

So 15.04.18 10.00–13.00

EUR 16.00

Treffpunkt: vor dem Eingang des DWD Stuttgart, Am Schnarrenberg 17, 70376 Stuttgart

Jagdrevier von Herzog Eberhard Ludwig, Lager und Naherholungsgebiet

Geschichte der Schlotwiese Zuffenhausen

Die Schlotwiese ist als feuchte Waldwiese seit Jahrhunderten dokumentiert. Ein herzogliches Jagdschlösschen hatte 100 Jahre Bestand, die Jagdalleen sind zum Teil bis heute erhalten. Im 19.

Jahrhundert begann die Entwicklung eines Sport- und Erholungsgebietes, bis diese zunächst durch Industrieansiedlung und Barackenlager für Zwangsarbeiter im 2. Weltkrieg und ab 1945 für Heimatvertriebene unterbrochen wurde. 1947 wurde auf Grund der Wohnungsnot eine Fertighausiedlung errichtet. Danach gab es über Jahrzehnte kontroverse Diskussionen, bis eine Neuordnung mit einem harmonischen Miteinander von Sporteinrichtungen mit „Bädle“, Vereins- und Waldheimen sowie Kleingartenanlage möglich wurde. Den mit Beamer veranschaulichten Vortrag hält Professor Kull zum 75. Geburtstag des ehemaligen Bezirksvorstehers Wolfgang Meyle, der anschließend die TeilnehmerInnen zu einem Umtrunk mit Häppchen einlädt.

181-39091

Prof. Ulrich Kull

Fr 18.05.18 19.00–20.00

EUR 5.00 (Verwaltungsgebühr)

Zehntscheuer Zuffenhausen, Zehnthof 1, 70435 Stuttgart-Zuffenhausen

Wissen im Alltag

Wenn unser Kühlschrank plötzlich smart ist...

Vortrag zur Digitalisierung

Wir stehen vor einem neuen Zeitalter, der Digitalisierung. In naher Zukunft wird der Umgang mit digitalen Medien für uns zur Selbstverständlichkeit: Schon jetzt bedienen wir Smartphones, suchen mit Google, versenden Bilder per App. Den Tisch im Restaurant bestellen wir online. Wenn wir nicht auswärts essen wollen, gibt es eine App für den Lieferservice. In näherer Zukunft wird wohl der Kühlschrank auch noch ein Wörtchen mitzureden haben, wenn er nicht gerade Lebensmittel nachbestellt. Ein Dschungel? Bin ich dann noch privat? Was muss ich wissen? Was brauche ich? Dieser Vortrag soll Licht in den Dschungel bringen. Mit Wissen, Beispielen und auch Humor, begeben wir uns mit Ihnen auf eine Reise in das bunte Land der Medien, um heraus zu finden, welche Wege und Irrwege es dort geben kann und gibt.

181-39094

Frauke Rahlfs

Di 08.05.18 18.00–19.30

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435

Stuttgart

EUR 5.00

Anmeldung nur bei der Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Tel. 0711 216-91263 oder persönlich

Musikalische Erwachsenenbildung

Gitarrenspiel – Phase I – für Anfänger/innen ohne Noten

Wir behandeln Instrumentalbeispiele mit der Solo- und Begleitgitarre. Gespielt wird nach Griffbildern und Tabulaturen. Es werden leichte Zupftechniken, das Melodie- und Solospiel sowie der Umgang mit dem Plektrum vermittelt. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bei Neuanschaffung Beratung in der ersten Kursstunde. Bitte Instrument mitbringen.

181-27211

Bernd Bugl

Mo 05.03.–07.05.18 jew. 20.00–21.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 72.00

Gitarrenspiel – Phase I Kompaktwoche – für Anfänger/innen ohne Noten

Wir behandeln Instrumentalbeispiele mit der Solo- und Begleitgitarre. Gespielt wird nach Griffbildern und Tabulaturen. Es werden leichte Zupftechniken, das Melodie- und Solospiel sowie der Umgang mit dem Plektrum vermittelt. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bei Neuanschaffung Beratung in der ersten Kursstunde. Bitte Instrument mitbringen.

181-27213

Bernd Bugl

Mo–Do 26.03.–29.03.18 09.30–12.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 61.00

Gitarrenspiel – Phase II

Modernes Fingerpicking, erste Picking-Übungen für beide Hände werden behandelt. Außerdem erfolgt eine Einführung in das Pattern-Picking, Melodiepicking, sowie die Barré-Grifftechnik und Songbegleitung.

181-27216

Bernd Bugl

Mo 14.05.–16.07.18 jew. 20.00–21.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 72.00

Tanz und Rhythmus

Steptanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Steptanz ist einer der weltweit populärsten Bühnen- und Musicaltanzstile. In dem Kurs erlernen Sie durch Kai Kresse und Marita Unsner rhythmisch und stilistisch abwechslungsreiche Schrittfolgen des Steptanzes. Das Dozenten-Duo ist seit 2000 im süddeutschen Raum mit verschiedenen Formationen und Bühnenshows aktiv und hat mehrfach Platzierungen bei nationalen und internationalen Wettbewerben errungen. Bei Interesse werden auch einzelne Auftrittsmöglichkeiten realisiert.

Bitte Stepschuhe (falls vorhanden) oder harte Schuhe mit Leder-
sohle mitbringen.

181-30352

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 01.03.–21.06.18 jew. 20.00–21.15, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 102.00

Line Dance

Schnupperkurs

Line Dance wird heute nicht nur zu Country- und Western, sondern zu jeder Art von Musik getanzt. Von Rock/Pop/Weltmusik bis hin zum Walzer gibt es unterschiedlichste Choreografien und für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei. Frauen und Männer tanzen bei diesem Tanz in einer Reihe neben- und hintereinander her. Line Dance zeichnet sich besonders dadurch aus, dass kein Tanzpartner benötigt wird und richtig Spaß macht.

Neue Tänzerinnen oder Tänzer können einsteigen, sofern es Plätze gibt.

Bitte keine Straßenschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

181-30510

Angelika Dehner

Mi 07.03.–18.04.18 jew. 20.10–21.10, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 30.00

● Schon gewusst...

⋮

⋮ Den Treffpunkt Zuffenhausen erreichen Sie aus der Innenstadt
⋮ mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in weniger als 10 Minu-
⋮ ten.
⋮

Line Dance im Walzerschritt – Schnupperkurs für Anfänger/innen

Line Dance geht auch im Walzerschritt. Choreografien zu unterschiedlichsten Musikrichtungen aus diesem Bereich werden die Füße und Körper in Schwung bringen. Line Dance zeichnet sich besonders dadurch aus, dass kein(e) Tanzpartner(in) benötigt, da in Reihen- und hintereinander getanzt wird. Grundkenntnisse im Walzerschritt sind von Vorteil, aber nicht unbedingt Voraussetzung. Bitte keine Straßenschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

181-30514

Brigitte Müller

Fr 13.04.–27.04.18 jew. 19.00–20.00, 3-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 19.00

Line Dance mit Rock und Pop – Schnupperkurs für Anfänger/innen

Line Dance mal nur aus der Rock- und Popszene. Wunderschöne recht einfache Choreografien zu älteren neueren Welthits werden Sie begeistern. Wir tanzen in Reihen, neben- und hintereinander so ist ein(e) Tanzpartner(in) nicht nötig. Bitte keine Straßenschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

181-30515

Brigitte Müller

Fr 08.06.–22.06.18 jew. 19.00–20.00, 3-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 19.00

Meditatives Tanzen – Workshop zum Thema Frühling

Das lateinische Wort „meditari“ lässt sich „nachdenken“, „nachsinnen“ oder „die Mitte“ einüben übersetzen. Bei diesen Tänzen handelt es sich um Choreografien nach klassischer, zeitgenössischer oder auch folklorischer Musik mit sich wiederholenden Schrittfolgen. Die Choreografien sind meist einfach und können deshalb schnell gelernt werden. Getanzt wird im offenen oder geschlossenen Kreis, in der Spirale und als Schlangenform. Im Meditativen Tanz kommen Ruhe und Bewegung zusammen. Die geordnete Bewegung gibt Halt, bewirkt Entspannung, bessert die Körperwahrnehmung und Körperkoordination und fördert die Konzentration und Achtsamkeit.

181-30550

Brigitte Müller

Sa 14.04.18 10.00–12.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 15.00

Hula – Hawaiianischer Tanz

Hula am Abend

Der Duft von exotischen Blüten und Palmen – ein nettes Lächeln, der warme Sand unter den Füßen und das sanfte Rauschen der Wellen des blauen Pazifiks ... Wir träumen nicht nur vom fernen Hawaii, wir tanzen und schwingen unsere Hüften zu authentischen Choreografien und fröhlichen, romantischen Melodien von den schönen Inseln. Let's hula! Der Kurs ist geeignet für begeisterungsfähige Frauen, Männer, Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

181-30763

Nicole-Michèle Schüder

Mi 02.05.–13.06.18 jew. 20.00–21.30, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 45.00

Trommeln mit Leib und Seele:

Conga, Cajon, Afrodrums für Einsteiger und Wieder-Einsteiger

Ein Trommeltag für alle, um Trommeln zu lernen, zu spielen und zu genießen – kompakt und intensiv, voll Spielfreude und ohne Leistungsdruck. Christoph Haas studierte in Westafrika, Lateinamerika und Indien. In langjähriger Unterrichtspraxis entwickelte er ein Konzept rhythmischen Lernens, das allen ermöglicht, tief einzutauchen in die faszinierende Welt pulsierender Rhythmen. Behutsam und begeisternd vermittelt er die Grundlagen des Musizierens auf Afrodrums wie Djembe, Conga, Cajon. Alle Instrumente stehen bereit, eigene Trommeln sind willkommen. Die Instrumentenleihgebühr in Höhe von EUR 10.00 wird direkt im Kurs bezahlt. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe/Socken, Fingerfood fürs gemeinsame Vesper (1 Std. Mittagspause).

181-30930

Christoph G. Haas

Sa 17.03.18 15.30–19.30

EUR 35.00

TREFFPUNKT: „impuls“ – Atelier für Rhythmus – Bewegung – Percussion, Steinheimer Str. 6 A, 70435 Stuttgart-Zuffenhausen.

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U7 bis Haltestelle „Kelterplatz“ oder U15 bis Haltestelle „Rathaus“ (dann 2 Min. zu Fuß); S-Bahn Linien 4, 5, 6 bis S-Bahnhof Zuffenhausen (ca. 10 Min.).

Künstlerisches Gestalten

Wir filzen Schäfchen

Für Menschen mit und ohne Behinderung
Voneinander lernen wir, wie aus Schafwolle lockige Lämmchen für Ostern entstehen. Mit der Nadelfilztechnik sind ganz unterschiedliche Lämmchen möglich, in Weiß, in Schwarz oder bunt oder schrill – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

181-34795H

Tatjana Yvonne Seehoff
Do 15.03.18 16.30–19.30
Wohnverband Zuffenhausen, Auricher Str. 38,
70437 Stuttgart
EUR 31.00 inkl. EUR 9.00 Material
Anmeldung bei Katrin Wahner, Tel. 0711 1873-717,
katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



Ratgeber Gesundheit

Stabilität und innere Stärke bei Krisen

Resilienz – eine erlernbare Ressource

Die Fähigkeit, mit Krisen und Belastungen umzugehen und auch Rückschläge besser verarbeiten zu können, ist heute zu einer grundlegenden Kompetenz geworden: Resilienz – das heißt ein gutes Maß an psychischer Widerstandskraft. An diesem Abend lernen Sie die Faktoren der inneren Widerstandskraft kennen sowie entsprechende Werkzeuge und Strategien, die Sie in ersten Übungen umsetzen können.

Inhalte:

- Die sieben Säulen des Resilienz-Konzeptes
- Innere Stabilität für belastende und herausfordernde Situationen
- Den eigenen Energiehaushalt pflegen
- Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erlangen
- Die Werkzeuge und Strategien, um Resilienz aufzubauen und zu verstärken
- Die Analyse und Veränderung von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern

181-40010

Ruth Dalheimer
Di 19.06.18 18.00–21.00
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 28.00

Bewegung und Körpererfahrung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit Schmerzbewältigung

Durch das Einüben dieser Entspannungsmethode lernen Sie mentale und körperliche Anspannung wahrzunehmen und durch Entspannung zu ersetzen. Sie werden gelassener und können auch in schwierigen Situationen besser zur Ruhe kommen. In zahlreichen Leitlinien zur Krankheitsvorbeugung wird das begleitende Üben der progressiven Muskelentspannung empfohlen. Es werden spezielle Varianten der Grundform für die jeweiligen Krankheitsbilder mit den Teilnehmern erarbeitet. Dieses leicht erlernbare Muskelentspannungstraining ist auch bestens zur Prävention von stressbedingten Erkrankungen geeignet.

181-42520

Dr. med. Hildegard Höfel-Wellner
Mo 26.02.–30.04.18 jew. 19.30–21.00, 8-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 70.00

Tapen – die bunten Klebestreifen zur Selbsthilfe

Ursprünglich aus der japanischen Heilkunde stammend, haben die Klebestreifen auch schon lange bei uns Einzug gehalten. Im Kurs wird es darum gehen, wo und wie in der Selbsthilfe die Tapes eingesetzt werden können. Der eigene Körper (Fuß, Knie und Hand) ist dann das praktische Übungsfeld zum Ausprobieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine gute Schere.

181-48010

Brigitte Müller
Fr 29.06.18 19.00–20.30
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 13.00 zusätzlich werden für Übungstapes EUR 3.00 im Kurs erhoben.

Beckenbodentraining für Frauen – Grundkurs am Morgen

Der Beckenboden hat nicht nur eine zentrale Stellung, weil er im Zentrum des Körpers liegt, sondern auch, weil er alle Organe stützt. Gerät irgendein Organ aus dem Lot (z. B. in Form einer Gebärmutterensenkung, Inkontinenz durch Husten, Niesen, Tragen), wirkt sich das nicht nur negativ auf den Beckenboden aus, sondern auch auf die Seele. Weil die Beckenbodenmuskeln „unsichtbar“ sind, ist der Umgang mit ihnen nicht ganz leicht. Ein kleiner Einblick in die Anatomie und Funktion dieser Muskulatur soll Ihnen helfen, die Bedeutung eines Beckenbodentrainings zu verstehen. Mit gezielten Übungsanleitungen, Informationen und Austausch werden Sie ▶

Ihren Beckenboden „in den Griff“ bekommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

181-48400

Brigitte Müller

Mo 04.06.–02.07.18 jew. 09.15–10.30, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 45.00

Beckenbodentraining für Frauen

am Abend für Anfänger/innen

Die Beckenbodenbasis ist der Schlüssel, um mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, den eigenen Rücken zu stärken und den Kopf frei zu tragen. Deutliche Symptome eines schwachen Beckenbodens sind: Inkontinenz, Senkungen, Rücken- und Verdauungsprobleme. Durch regelmäßiges Beckenbodentraining kann dem vorgebeugt werden. Nach einem gezielten Aufbau von Beckenboden-, Bauch-, Rückenmuskulatur und Kreislauf lernen Sie – unter Einbeziehung von Atemtechniken und Wahrnehmungsübungen – kleine, leicht anwendbare Übungen, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.

181-48420

Brigitte Müller

Fr 09.03.–23.03.18 jew. 19.00–20.30, 3-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 41.00

Wirbelsäulengymnastik

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

181-48665

Angelika Dehner

Mi 28.02.–04.07.18 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 84.00

181-48670

Angelika Dehner

Mi 28.02.–04.07.18 jew. 19.00–20.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 84.00

Faszientraining – das geht unter die Haut

Unsere Organe, Knochen, Muskeln sind umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Es ist eine Art Verpackungsmaterial, das den Muskeln, den Organen und Bändern Form gibt.

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper und lassen sich sehr gut trainieren. Bewegungsmangel, Stress, Verletzungen oder z.B. Rückenprobleme können zu erheblichen Beeinträchtigungen, Verklebungen und Schmerzen in den Faszien führen, oft verbunden mit Schonhaltung, Verspannungen und Vermeidungsverhalten. Im Kurs erlernen Sie spezielle Dehn-, Mobilisations- und Regenerationstechniken sowie Federn und Schwingen und die Arbeit mit Tennisbällen. Menschen jeden Alters können die Übungen mitmachen und dabei erleben, wie Gelenke freier werden und sogar manche Schmerzen verschwinden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, 2 Tennisbälle und etwas zum Trinken.

181-49000

Brigitte Müller

Di 06.03.–08.05.18 jew. 10.35–11.35, 7-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 49.00

Das Gefühlserlebnis mit den Füßen – Fußtraining

In ihnen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem Gesicht. Sie sorgen für Stütze, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Wir verlangen von unseren Füßen ein Leben lang Höchstleistungen, ohne es ihnen wirklich zu danken. Achtlos zwängen wir sie in oft viel zu enge Schuhe und schenken ihnen auch sonst keine Aufmerksamkeit. Dies wollen wir ändern! Alle Füße, gesunde, kranke, verkümmerte oder krumme, sie werden es Ihnen danken, auch mal nach ihren Bedürfnissen zu schauen.

181-49035

Brigitte Müller

Di 06.03.–08.05.18 jew. 09.30–10.30, 7-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 58.00

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislauffördernden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen, große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur, abschließend sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers.

181-49090

Ioanna Stamkopoulou

Mo 26.02.–02.07.18 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 80.00

181-49100

Ioanna Stamkopoulou
Mo 26.02.–02.07.18 jew. 19.00–20.00, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 80.00

Pilates für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

181-49590

Gabriela Pitas-Lee
Di 27.02.–10.07.18 jew. 18.30–19.30, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 84.00

181-49595

Gabriela Pitas-Lee
Di 27.02.–10.07.18 jew. 19.35–20.35, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 84.00

Pilates Workshop

Die Rumpf stabilisierende Muskulatur stärken – mit Elementen aus Pilates. Pilates ist eine effektive Trainingsmethode, bei der spezielle Übungen langsam und präzise durchgeführt werden. Das Training der tiefen, gelenknahen und stabilisierenden Muskulatur unter Beachtung der Pilates-Prinzipien ist vor allem bei Wirbelsäulenbeschwerden sehr wirkungsvoll. Dabei steht die Konzentration auf Körper und Atmung im Mittelpunkt. Im Workshop werden auch die Ursachen von Haltungsschwächen und Rückenproblemen erörtert. Durch das Kennenlernen der Pilates-Übungen, den Wechsel von Mobilisierung und Stabilisierung, wird gezeigt, was man einerseits vorbeugend und andererseits bei akuten Beschwerden und Fehlhaltung selbst tun kann.

181-49790

Stefanie Braun
Sa 17.03.18 13.00–16.30
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 24.00

● Schon gewusst...

- Wir bieten auch einen Pilates-Sommerkurs an.
- Infos finden Sie unter der Kursnummer 181-49695 auf unserer Website www.vhs-stuttgart.de.

Fitness in der Natur – Stadtpark Zuffenhausen

Nicht nur Teile des guten alten „Trimm-Dich Pfades“, sondern auch die Gelegenheit am/auf/neben dem Trainingsweg bieten uns eine Fülle von Möglichkeiten, unsere Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination an der frischen Luft zu unterstützen. Die Stunden sind so gestaltet, dass jede Person individuell mitmachen kann. Bitte kommen Sie mit Sportkleidung und Schuhen, die dem Wetter angepasst sind. Also vielleicht auch mal mit Regenschirm, was auch sehr viel Spaß machen kann.

181-50270

Brigitte Müller
Di 05.06.–17.07.18 jew. 09.30–11.00, 7-mal
EUR 83.00
Treffpunkt: Bushaltestelle 52, Ohmstraße an der Schwieberdinger Straße, Richtung Feuerbach.

Zumba®

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout – ein dynamisches und effektives Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau, jede und jeder kann sofort mitmachen. Zumba ist „verstecktes“ Training, weil es so viel Spaß macht, dass man nicht merkt, dass es ein Training ist. Dazu stärkt es das Selbstbewusstsein, man fühlt sich gut, hat Freude an der Bewegung, kann überflüssige Pfunde loswerden, lernt neue Tanzschritte, strafft den Körper und verbessert die allgemeine Fitness.

181-51320

Cristiane Angela da Silva-Bastian
Di 06.03.–17.07.18 jew. 17.00–18.00, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 89.00

Zumba® Gold

Diese Version ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba, Fitness Stunde zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness so beliebt machen. Zu fetziger lateinamerikanischer Musik werden leicht erlernbare Bewegungen getanzt jeder Kurs ist wie eine Party. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft – denn das Zumba Prinzip lautet: „Jeder bewegt sich so wie er kann und möchte“. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk. ▶

181-51530

Teresa Pagano

Do 08.03.–19.07.18 jew. 17.45–18.45, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 90.00

Zumba® – Anfänger in Zuffenhausen

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es wurde vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert. In Zumba® Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Teilnehmende es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmenden entwickelt sich oft eine eingeschlossene Gemeinschaft – denn das Zumba Prinzip lautet: „Jeder bewegt sich so wie er kann und möchte“. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird.

181-51540

Teresa Pagano

Do 08.03.–19.07.18 jew. 18.45–19.45, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 90.00

Indian Balance® – zum Kennenlernen

Indian Balance basiert auf den ursprünglichen Bewegungsritualen der amerikanischen Indianer. Die Übungen und Bewegungsabläufe zeichnen sich durch eine besondere Harmonie und Eleganz aus. Kraftvollen Abläufen folgen weiche, sinnliche Bewegungen, die fließenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringen uns rasch in unser Gleichgewicht und vertiefen die körperliche und mentale Balance. Die Übungen wirken straffend, stärkend und präventiv für Rücken, Bauch, Beine und Po und fördern die Geschmeidigkeit und Elastizität der Wirbelsäule. Sie sind intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Untermalt wird die Stunde mit indianischen Rhythmen und Klängen. Für Indian Balance® benötigen Sie keine sportlichen Erfahrungen. Die Übungen können in jedem Alter durchgeführt werden. Auch für Schwangere.

181-51675

Brigitte Müller

Mo 04.06.–02.07.18 jew. 10.35–11.35, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 40.00

Yoga

Yoga –

sanftes effektives Training für Kraft und Energie

Ausgewählte, einfach durchzuführende Yoga-Basis-Übungen sind Grundlage dieses Kurses. Auf sanfte, effektive Weise kann der ganze Körper gestärkt werden. Der Energiefluss wird angeregt. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen verbessern die Körperwahrnehmung. Einfache Konzentrations- und Visualisierungsübungen trainieren den Geist und bereiten auf einfache Meditationsübungen vor. Auf diese Weise kann sich ein inneres Gleichgewicht einstellen und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Dieser Kurs ist für Yoga-Anfänger/innen und Yoga-Erfahrene geeignet, die sanftes, effektives Yoga-Training bevorzugen oder für die Altersgruppe 50+ oder für Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen. Die letzte Mahlzeit sollte ca. 2 Stunden zurückliegen.

181-47210

Monika Messinger

Di 06.03.–26.06.18 jew. 17.30–19.00, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 89.00

Rücken-Yoga

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

181-47220

Maria Bety Kouskousi

Di 27.02.–17.07.18 jew. 19.15–20.45, 15-mal

Nicht am 20.3.18

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 111.00

Yoga

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

181-47230

Monika Messinger

Mi 28.02.–11.07.18 jew. 18.30–20.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 118.00

181-47240

Monika Messinger

Do 01.03.–19.07.18 jew. 18.00–19.30, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 118.00

Yoga– Ausgleichsübungen für Berufstätige und Schüler/innen ab der 7. Klasse

Einseitigkeiten wie zu viel Sitzen haben Auswirkungen auf unser körperliches, geistiges und mentales Gleichgewicht. In der heutigen Zeit müssen wir oft stundenlang ruhig sitzend auf Stühlen verbringen. Verspannungen und Fehlhaltungen, auch Verdauungsstörungen und nervöse Leiden können die Folge dieser Einseitigkeit sein. Dieser Kurs bietet Übungen zum Ausgleich an und ist für Yoga-Anfänger/innen und auch für Schüler/innen ab der 7. Klasse geeignet. Die letzte Mahlzeit sollte ca. 2 Stunden zurückliegen.

181-47250

Monika Messinger

Fr 02.03.–06.07.18 jew. 18.00–19.30, 14-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 104.00

Yoga im Sommer

Yoga im Rhythmus der Jahreszeit Sommer. Der Sommer ist die heißeste Jahreszeit und kann bei hohen Außentemperaturen das Herzkreislauf-System stark belasten. Ausgewählte Yog-Asanas (Körperstellungen) und kühlende Atemübungen schenken Erleichterung und geben neue Kraft und Energie. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie einfache Konzentrationsübungen mit Hinführung zu einfachen Meditationen ergänzen das Programm. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Yoga-Erfahrene geeignet. Yoga kann altersunabhängig geübt werden und ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Die letzte Mahlzeit sollte ca. 2 Stunden zurückliegen.

181-47830

Monika Messinger

Mo 09.07.18 18.00–19.30

Mo 16.07.18 18.00–19.30

Mo 23.07.18 18.00–19.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 28.00

Beruf und Karriere

Wie bewerbe ich mich online?

Viele Stellenausschreibungen finden Sie heute ausschließlich im Internet. Ebenso viele Unternehmen verlangen inzwischen, dass Bewerber/-innen ihre Unterlagen online einschicken. Was sollten Sie hier bei beachten? Sie erhalten Informationen, wie Sie im Online-Bewerbungsprozess professionell auftreten.

Hinweis: Sie erstellen keine eigenen Bewerbungsunterlagen.

181-90106

Anett Weber-Pöpsel

Di 10.04.18 17.00–18.30

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32,

70435 Stuttgart

EUR 5.00

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Tel. 0711 216-91622

Sprachen und Integration

Französisch

Französisch, Mittelstufe III und Konversation (B1)

Ziel des Kurses ist es, Ihre Lese- und Sprechfertigkeiten auch im beruflichen Kontext zu verbessern. Neben der Lektüre von landeskundlichen Texten, Erklärungen zur Grammatik und viel Raum für das aktive Sprechen, werden Sie sich am Ende des Kurses spürbar verbessert haben.

181-69740

Solène Diderick

Di 27.02.–05.06.18 jew. 10.30–12.00, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 149.00 Kleingruppe

ab Lektion 6, Lehrbuch: On y va! B1, Max Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-003354-6

Italienisch

Italienisch, Occasioni per parlare (C1)

Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

181-72600

Cristina Pisano

Mo 26.02.–11.06.18 jew. 09.45–11.15, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 153.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

Spanisch

Spanisch, Grundstufe II (A1)

181-76225

María Teresa Morales de Neligan

Mi 28.02.–04.07.18 jew. 19.30–21.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 105.00

ab Lektion 5, Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett-Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 3-12-514980-9

Spanisch, Mittelstufe I (B1)

181-77102

Dorothea Rüdell

Mo 26.02.–11.06.18 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 149.00 Kleingruppe

Ab Lektion 1, Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett-Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 3-12-515010-2

Deutsch

● Schon gewusst...

Alle Deutsch-Kurse finden statt im Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 390.00/EUR 195.00 mit Berechtigung/
EUR 0.00 mit Berechtigung u. Kostenbefreiung

Deutsch, Tageskurs A1.1.

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 1“, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-301081-0

181-60663

Mo–Do 05.03.–09.04.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal

Der Unterricht findet auch vom 26.03.–05.04.18 statt.

181-60673

Rosalinde Freyd

Uta Dittmann

Mo–Fr, ab Mi 20.06.–17.07.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal

Deutsch, Tageskurs A1.2.

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 2“, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-601081-7

181-60685

Mo–Do, ab Di 10.04.–16.05.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal

Deutsch, Tageskurs A1.2

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 2“, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-601081-7

181-60696

Rosalinde Freyd

Uta Dittmann

Mo–Fr 03.09.–28.09.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal

Der Unterricht findet auch vom 03.09.–07.09.18 statt.

Deutsch, Tageskurs A2.1.

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 3“, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-301083-4

181-60707

Mo–Do, ab Di 22.05.–26.06.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal
Der Unterricht findet auch vom 22.05.–30.05.18 statt.

Deutsch, Tageskurs A2.2.

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 4“, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-601083-1

181-60717

Rosalinde Freyd
Uta Dittmann
Mo–Fr 19.02.–16.03.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

Deutsch, Tageskurs A2.2

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 4“, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-601083-1

181-60728

Mo–Do 02.07.–02.08.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal
Der Unterricht findet auch vom 26.07.–02.08.18 statt.

Deutsch, Tageskurs B1.1

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 5“, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-301085-8

181-61054

Rosalinde Freyd
Uta Dittmann
Mo–Fr 19.03.–17.04.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal
Der Unterricht findet auch vom 26.03.–06.04.18 statt.

Deutsch, Tageskurs B1.1

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 5“, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-301085-8

181-61066

Mo–Do 03.09.–08.10.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal
Der Unterricht findet auch vom 03.09.–06.09.18 statt.

Deutsch, Tageskurs B1.2.

Lehrwerk: „Schritte plus Neu 6“, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-601085-5

181-61073

Rosalinde Freyd
Uta Dittmann
Mo–Fr, ab Mi 18.04.–17.05.18 jew. 9.00–13.00, 20-mal

Deutsch, Orientierungskurs

Lehrwerk: „Zur Orientierung“, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-001499-6

181-61345

Uta Dittmann
Rosalinde Freyd
Mo–Fr, ab Di 22.05.–19.06.18 jew. 09.00–13.00, 20-mal
Der Unterricht findet auch vom 23.05.–01.06.18 statt.
Kostenbefreiung
Der Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ findet am
19.06.18 um 13.15 Uhr statt. Es ist eine separate Anmeldung für
den Test unter der Kurs-Nr. 181-63278X erforderlich.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart

Die vollständigen AGBs finden Sie auf www.vhs-stuttgart.de ,AGBs'

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen und werden durch die Anmeldung anerkannt. Für die Richtigkeit der im Programmbuch abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen.

1. Vertragsschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zur Veranstaltung und der Annahme durch die volkshochschule stuttgart zustande. Meldet sich der/die Teilnehmer/in auf dem Formular der Weitermeldeliste zu einem Folgekurs an, so ist diese Anmeldung verbindlich.

2. Gebühren

Die Gebühren werden bei Kursbeginn zur Zahlung fällig. Hiervon ausgenommen sind abweichende Regelungen für bestimmte Fremdsprachenkurse (Punkt 12), für Integrationskurse (Punkt 13) sowie für Wanderungen/Studienfahrten (Punkt 14). Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrift; ansonsten sofort in bar im TREFFPUNKT Rotebühnplatz. Das Zustandekommen einer Veranstaltung ist nicht vom Zeitpunkt des Gebühreneinzugs durch die volkshochschule stuttgart abhängig. Bei Übernahme der Gebühr durch einen Dritten (Fremdzahler, bspw. Arbeitgeber) ist eine vom Zahler zu unterschreibende Kostenübernahmeerklärung auszustellen. Erstrecken sich Veranstaltungen über mehrere Semester, gilt die Anmeldung für die gesamte angegebene Dauer. In diesen Fällen ist grundsätzlich Ratenzahlung möglich, genauere Angaben bei den jeweiligen Kursen. Voraussetzung hierfür ist die Zahlung per SEPA-Lastschrift und die Erteilung eines sog. Mandats/Erlaubnis zum Einzug mittels SEPA-Lastschrift. Bei Rücklastschriften trägt der/die Teilnehmer/in bzw. der/die Zahlungspflichtige die dadurch entstehenden Kosten.

3. Ermäßigung

Ermäßigungsgründe können nicht kumuliert werden.

3.1 In den folgenden Fällen ist eine Gebührenermäßigung ausgeschlossen:

- Veranstaltungen mit einer Gebühr bis zu 10 EUR.
- Einzelunterricht/ Einzeltrainings
- Studienfahrten, Studienreisen und Wanderungen
- Prüfungen
- Fortbildungen im Rahmen der Kursleiterakademie
- Veranstaltungen mit Kooperationspartnern
- Bei mehrsemestrigen Veranstaltungen (bspw. Lehrgängen) können hiervon abweichende Regelungen getroffen werden, die vertraglich vereinbart werden.
- Ausschließlich für Kinder und Jugendliche bis zum 17. Lebensjahr ausgeschriebene Veranstaltungen, für die bereits eine ermäßigte Gebühr ausgewiesen ist mit Ausnahme der Bonuscard
- Bei Veranstaltungen, für die Förderungen in Anspruch genommen werden können (bspw. Meisterbafög).
- Bei Anmeldung zu Veranstaltungen, für die eine Firma/Institution die Gebühr ganz oder teilweise trägt (Kostenübernahmeerklärung).
- Bei Kostenerstattungen im Rahmen von Umschulungen nach dem SGB III (gefördert durch die Bundesagentur für Arbeit). Verbindliche Auskünfte sind bei der Geschäftsstelle und bei der Bundesagentur für Arbeit erhältlich.
- Sachkosten (Lehrbücher, Seminarunterlagen, Arbeitsmaterial etc.)

Ausnahme: Einzelfallregelungen (z. B. in besonderer finanzieller/familiärer Situation o. Ä.) werden geprüft – bitte wenden Sie sich gegebenenfalls an die zuständige Fachbereichsleitung.

3.2 Gruppe A/Ermäßigung 10 %:

Anmeldung und Vorlage eines entsprechenden, gültigen Nachweises bzw. Ausweises bei allen Anmeldestellen. Zur Gruppe der Berechtigten gehören

- Kinder und Jugendliche bis zu 17 Jahren
- Schüler/innen
- Auszubildende
- Praktikant/innen
- Au-pairs
- Studierende mit deutschem oder internationalem Studentenausweis
- Bundesfreiwilligendienst-Leistende
- Soziales- und Ökologisches Jahr-Leistende
- Rentner mit Wohngeldberechtigung

3.3 Gruppe B/Ermäßigung 25 %:

Anmeldung und Vorlage eines entsprechend gültigen Nachweises bzw. Ausweises bei allen Anmeldestellen. Zur Gruppe der Berechtigten gehören Menschen mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50 %.

3.4 Gruppe B/Ermäßigung 40 %:

Anmeldung und Vorlage eines gültigen Nachweises (Leistungsbescheid, der nicht älter als 3 Monate ist) in den Anmeldestellen der volkshochschule stuttgart im TREFFPUNKT Rotebühnplatz, in Bad Cannstatt und im Veranstaltungszentrum Ost. Zur Gruppe der Berechtigten gehören:

- Arbeitslose, die Leistungen von der Bundesagentur für Arbeit beziehen
- Empfänger/innen von Leistungen nach SGB II und SGB XII (Bonuscard)

5. Rechnungsstellung

Sie erhalten eine Rechnung in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag wird am ersten Kurstag zur Zahlung fällig (Ausnahme Punkt 12 und 13).

8. Teilnahmebescheinigung/Belegungsliste

Eine Teilnahmebescheinigung stellt die volkshochschule stuttgart auf Wunsch nach Abschluss einer Veranstaltung aus. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerliste dient als Nachweis über den regelmäßigen Besuch der Veranstaltungen (Kurse, Seminare, Vortragsreihen, Arbeitsgemeinschaften).

9. Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist im Regelfall das Erreichen der Mindestteilnehmerzahl vor Beginn des Kurses. Veranstaltungen, die am ersten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. In diesen Fällen erfolgt die Kürzung unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können schriftlich erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr zurück. Ebenso können Kurse, die die jeweilige Mindestzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer/innen zur Zahlung eines entsprechenden Gebührenaufschlages (Umlage) bereit sind. Die Entscheidung (Verkürzung, Umlage) hierüber trifft die zuständige Fachbereichsleitung.

10. Späterer Kurseinstieg

Ein späterer Kurseinstieg ist einmalig bei Kursen mit mindestens 10 Kursterminen bis zum dritten Kurstermin möglich bei Zahlung der vollen Kursgebühr.

Ausnahme: Einzelfallregelungen (z. B. in besonderer finanzieller/familiärer Situation o. Ä.) werden geprüft – bitte wenden Sie sich gegebenenfalls an die zuständige Fachbereichsleitung.

3.2 Gruppe A/Ermäßigung 10%:

Anmeldung und Vorlage eines entsprechenden, gültigen Nachweises bzw. Ausweises bei allen Anmeldestellen. Zur Gruppe der Berechtigten gehören

- Kinder und Jugendliche bis zu 17 Jahren
- Schüler/innen
- Auszubildende
- Praktikant/innen
- Au-pairs
- Studierende mit deutschem oder internationalem Studentenausweis
- Bundesfreiwilligendienst-Leistende
- Soziales- und Ökologisches Jahr-Leistende
- Rentner mit Wohngeldberechtigung

3.3 Gruppe B/Ermäßigung 25%:

Anmeldung und Vorlage eines entsprechend gültigen Nachweises bzw. Ausweises bei allen Anmeldestellen. Zur Gruppe der Berechtigten gehören Menschen mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50%.

3.4 Gruppe B/Ermäßigung 40%:

Anmeldung und Vorlage eines gültigen Nachweises (Leistungsbescheid, der nicht älter als 3 Monate ist) in den Anmeldestellen der volkshochschule stuttgart im TREFFPUNKT Rotebühlplatz, in Bad Cannstatt und im Veranstaltungszentrum Ost. Zur Gruppe der Berechtigten gehören:

- Arbeitslose, die Leistungen von der Bundesagentur für Arbeit beziehen
- Empfänger/innen von Leistungen nach SGB II und SGB XII (Bonuscard)

5. Rechnungsstellung

Sie erhalten eine Rechnung in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag wird am ersten Kurstag zur Zahlung fällig (Ausnahme Punkt 12 und 13).

8. Teilnahmebescheinigung/Belegungsliste

Eine Teilnahmebescheinigung stellt die volkshochschule stuttgart auf Wunsch nach Abschluss einer Veranstaltung aus. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerliste dient als Nachweis über den regelmäßigen Besuch der Veranstaltungen (Kurse, Seminare, Vortragsreihen, Arbeitsgemeinschaften).

9. Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist im Regelfall das Erreichen der Mindestteilnehmerzahl vor Beginn des Kurses. Veranstaltungen, die am ersten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. In diesen Fällen erfolgt die Kürzung unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können schriftlich erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr zurück. Ebenso können Kurse, die die jeweilige Mindestzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer/innen zur Zahlung eines entsprechenden Gebührenaufschlages (Umlage) bereit sind. Die Entscheidung (Verkürzung, Umlage) hierüber trifft die zuständige Fachbereichsleitung.

10. Späterer Kurseinstieg

Ein späterer Kurseinstieg ist einmalig bei Kursen mit mindestens 10 Kursterminen bis zum dritten Kurstermin möglich bei Zahlung der vollen Kursgebühr.



**GELD MACHT
NICHT
GLÜCKLICH.
GUTES GELD
SCHON.**

GUTESGELD.DE

Ansprechpartner

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Dr. Franziska Diller
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873-726
franziska.diller@vhs-stuttgart.de

Ann-Kathrin Bienert
Telefon 0711 1873-712
ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Anmeldung für Kurse

volkshochschule stuttgart
Telefon 0711 1873-800
www.vhs-stuttgart.de

Stadtteilbeauftragte für Mühlhausen

Gerti Frank
muehlhausen@info.vhs-community.de
Mobil 0178 2140624

Stadtteilbeauftragte für Weilimdorf

Margit Müller
weilimdorf@info.vhs-community.de
Mobil 0170 8421287

Stadtteilbeauftragte für Zuffenhausen

Anna Wagner-Meyle
zuffenhausen@info.vhs-community.de
Telefon 0711 8264692



volkshochschule stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873-800
Fax 0711 1873-709
info@vhs-stuttgart.de

