

STADTTEIL-PROGRAMM

SEPTEMBER 2018–FEBRUAR 2019

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de

DEGERLOCH

MÖHRINGEN

PLIENINGEN/BIRKACH

Neu!



Inhaltsverzeichnis

Degerloch – ab Seite 2

Stadtspaziergänge; computer@home; Bewegung und Körpererfahrung; Englisch; Italienisch

Möhringen – ab Seite 7

Stadtspaziergänge; Künstlerisches Gestalten; Bewegung und Körpererfahrung; Französisch; Italienisch

Plieningen/Birkach – ab Seite 13

Allgemeinbildung; Stadtspaziergänge; computer@home; Kochen und Genießen; Tanz und Rhythmus; Werkstatt Mode Nähen; Künstlerisches Gestalten; Ratgeber Gesundheit; Bewegung und Körpererfahrung; Yoga; Englisch; Spanisch; Beruf und Karriere

Liebe Leserin, lieber Leser,



es ist so weit – für die Stuttgarter Stadtteile gibt es wieder ein neues, vielfältiges Halbjahresprogramm. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Stadtteilbeauftragten vor Ort ist erneut ein umfangreiches Angebot entstanden, das die Vielfalt und Lebendigkeit unserer Stadtteile widerspiegelt. Jedes Semester aufs Neue sind die Stadtteilbeauftragten mit viel Begeisterung dabei, die Belange der Bürger/innen vor Ort aufzunehmen und die vhs in der Planung zu unterstützen – vielen Dank für dieses Engagement.

Die Vielfalt Stuttgarts hat die vhs im Jahr 2018 in ihrem Jahresthema „Internationale Stadt Stuttgart“ aufgegriffen. Vielfalt zeigt sich gerade auch in den Stadtteilen – und wo immer es „bunt zugeht“, ist es auch wichtig, Gemeinsamkeiten zu finden und aufzuzeigen. Diese können durch Unternehmungen, Austausch und Begegnungen entdeckt werden. Eine Stärke der Volkshochschule ist ihre Präsenz bei den Bürgerinnen und Bürgern vor Ort. Bildungsangebote bringen Menschen mit unterschiedlichsten Biografien zusammen. Die gemeinsame Beschäftigung mit einem bestimmten Thema schafft eine Verbindung und lässt gemeinsame Interessen sichtbar werden.

Auch im Herbstprogramm bildet die vhs den Reichtum an Interessen ab. So können Sie sich neben einer entdeckungsreichen Führung durch die Hohenheimer Sammlungsgewächshäuser (Kurs 182-39070) in Obertürkheim die Frage nach dem glücklichen Leben stellen (Kurs 182-40104), in Zuffenhausen einen Blick hinter die Kulissen des Deutschen Wetterdienstes werfen (Kurs 182-08280) und sich in Weilimdorf über Biografien spannender, starker Frauen informieren (Kurse 182-39031/ -32/ -33).

Ist für Sie in diesem Halbjahresprogramm noch nicht das Passende dabei? Dann freue ich mich, wenn Sie Ihre Ideen und Bedarfe an die Stadtteilbeauftragten oder die vhs weiterleiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Programm, in den Kursen und Vorträgen viele neue Erkenntnisse sowie interessante Begegnungen!

Mit freundlichen Grüßen

Werner Wölfe

Degerloch

Stadtspaziergänge

Dornhalde – Vom Schießplatz zum Friedhof

Stadtspaziergang

Das eindrucksvolle Garnisonsschützenhaus gegenüber vom Dornhalden-Friedhof ist vielen bekannt. Der Gemeinderat hat im Dezember gerade beschlossen die Gebäude denkmalgerecht zu renovieren. Sie waren Teil eines militärischen Schießplatzes, der 100 Jahre lang zur Schießausbildung genutzt wurde. In der NS-Zeit fanden dort auch Hinrichtungen statt. Zu Beginn der 70er Jahre wurde das Gelände planiert und der Dornhalden-Friedhof angelegt. Konzipiert wurde er als Friedhof mit moderner und technikfreundlicher Grabgestaltung. Bekannt ist er heute vor allem durch die RAF-Gräber, beerdigt sind aber auch andere Prominente.

Wir werden die Gebäude aus von außen – möglicherweise auch von innen – besichtigen und die Spuren des Schießplatzes auf dem Friedhof besuchen und Besonderheiten der Friedhofsanlage in Augenschein nehmen.

182-08545

Bertram Maurer

Sa 13.10.18 14.00–15.30

EUR 9.00

Treffpunkt: Garnisonsschützenhaus: Auf der Dornhalde 1A, 70597 Stuttgart

Ende des Rundgangs: Ausgang Dornhaldenfriedhof

computer@home

Vortrag – „Datenschutz“ im World Wide Web

Wer im Internet unterwegs ist, muss häufig seine Daten angeben. Daten wie Ruf- und Familienname, Geburtstag, bei Zahlvorgängen auch Bankdaten. Aber auch alleine durch das Aufrufen von Seiten und die Links, die man anklickt hinterlässt man Datenspuren.

Manchmal findet man es nützlich z.B. „alte Schulfreunde wiederfinden“, manchmal erschreckt es einen z.B. sehr passende Produktwerbung am Bildschirmrand.

Der einzige Weg keine eigenen Spuren zu hinterlassen, ist nicht ins Internet gehen, aber das ist in der Regel keine Lösung. Also, was kann man tun, was sollte man tun, was möchte man zulassen? Und wo steht der Gesetzgeber? Diese Fragen wollen wir diskutieren.

182-07791

Filiz Tokat

Do 06.12.18 19.00–20.30

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 8.00

Bewegung und Körpererfahrung

Fit in den Morgen für Frauen

Ein abwechslungsreicher Mix aus Gymnastik, Beweglichkeitsübungen, Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Koordinations-, Entspannungsübungen und Stretching zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Kondition. Geeignet für alle Altersstufen.

182-48070

Kristina Weiss-Bunck

Mi 19.09.–23.01.19 jew. 09.30–10.30, 15-mal

Sportfreunde Stuttgart 1874 e.V. Degerloch, Kesslerweg 5, 70597 Stuttgart

EUR 80.00

182-48080

Kristina Weiss-Bunck

Mi 19.09.–23.01.19 jew. 10.35–11.35, 15-mal

Sportfreunde Stuttgart 1874 e.V. Degerloch, Kesslerweg 5, 70597 Stuttgart

EUR 80.00

Ausgleichsgymnastik am Morgen für Frauen

Mit Gymnastik zum Wohlbefinden! Ein vielfältiges Übungsprogramm bringt Ihren Körper in Schwung. Fördern Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit mit anschließender Entspannung. Am Ende helfen Dehn- und Atemübungen, um mit Leichtigkeit zurück in den Alltag zu gehen.

182-48090

Katharina Kulmus

Mi 26.09.–30.01.19 jew. 10.00–10.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 63.00

182-48100

Katharina Kulmus

Mi 26.09.–30.01.19 jew. 11.00–11.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 63.00

Gesundheitswandern – Schnupperangebot

Wir wandern mit Ihnen in Stuttgart und Umgebung in der Natur und führen an schönen Plätzen gemeinsam ein ganzheitliches Bewegungsprogramm aus, das alle Anforderungen an den Gesundheitssport erfüllt. Trainieren Sie behutsam Ihre Ausdauer, kräftigen Sie schonend einzelne Muskelpartien, schulen Sie Ihre Koordinationsfähigkeit und verbessern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Fitness-Stufe mittel, Strecke ca. 5–6 km. Moderates Wandertempo. Steigungen möglich, aber in großen Teilen ebene Wegstrecke.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und ausreichend Getränke

182-52425

Bettina Hungerbühler

Jörg Hungerbühler

So 04.11.18 14.00–16.00

EUR 11.00

Treffpunkt: Haltestelle U7/U8 Stuttgart-Waldau (oben), Ausgang Fernsehturm

182-52430

Bettina Hungerbühler

Jörg Hungerbühler

So 20.01.19 14.00–16.00

EUR 11.00

Treffpunkt: Haltestelle U7/U8 Stuttgart-Waldau (oben), Ausgang Fernsehturm

Englisch

Englisch, Wiedereinsteiger I (B1)

182-64654

Doris Liebherr-Kümmel

Di 09.10.–08.01.19 jew. 16.30–18.00, 11-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 112.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 2, Lehrbuch: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2

English Poetry Made Easy – A Conversation Class (B1/B2)

Short modern English and American poems with visual imagery provide the material for a lively discussion in class about whatever they evoke in you. In a second step, we return to the poem to find out what the poem actually says and which of your suggestions can be verified and confirmed by the text. In doing so, we discover the magic of the poem and unlock its secrets. Depending on your interest, the class can also offer some basic interpretation techniques and the opportunity to write short texts about the poems.

182-64724

Reinhard Brosche

Mo 08.10.–03.12.18 jew. 16.15–17.45, 8-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 103.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

Nach eigenen Unterlagen des Kursleiters.

Englisch, How to improve your English writing (B2)

This class will improve the focus, structure, and quality of documents that you write. It helps you determine what you want to say and to find the best way to say it. Note: This is not a poetry writing class; it has its focus on factual texts.

182-65248

Reinhard Brosche

Mo 08.10.–03.12.18 jew. 18.15–19.45, 8-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 103.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

Nach eigenen Unterlagen des Kursleiters.

ESF-Fachkursförderung möglich

Italienisch

Italienisch, Grundstufe I (A1)

Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

182-71660

Evita Santopietro

Mi 07.11.–06.02.19 jew. 19.30–21.00, 12-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 84.00

ab Lektion 1

Italienisch, Conversazione (C1)

Obiettivo del programma è rafforzare le abilità linguistiche, consolidare e potenziare le competenze comunicative e ampliare le conoscenze grammaticali e lessicali. Il corso intende fornire anche una comprensione d'insieme della storia e della società.

182-72620

Serena Masotti

Anna Maria Fulgosi Buchheister

Mi 19.09.–19.12.18 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 116.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Italienisch, Trekking urbano e sociale:

Stoccarda in 12.000 passi (A2–C2)

Möhringen, Degerloch, Schimmelhüttenweg, Stuttgart Süd, TPR Rotebühlplatz

Mettiamo in pratica l'italiano in modo autentico, spontaneo e sostenibile: scopriamo angoli periferici e meno conosciuti della città, ci immergiamo nella natura, conosciamo persone e la loro storia e facciamo movimento! Un'esperienza di viaggio unica nella lingua e nella cultura italiana presenti a Stoccarda. Stoccarda, non solo Stuttgart, da vivere come città europea e internazionale, per la forte presenza di concittadini europei. Quartieri e angoli dal tocco italiano sono le stazioni di un percorso ricco di scambi e sorprese. Sul percorso sono previsti assaggi e degustazioni.

Equipaggiamento: abbigliamento comodo indicato al tempo atmosferico e scarpe adatte. Eventuale zaino con giacca impermeabile, bottiglietta d'acqua e bastoncini da trekking.

Punto d'incontro: Haltestelle Möhringen Freibad.

182-72800

Antonella Ferraris-Engel

Sa 06.10.18 10.00–15.00

EUR 28.00 inkl. Imbiss

Anmeldung erforderlich bis 05.10.18

Möhringen

Stadtspaziergänge

Stuttgarter Nachrichten – hautnah erleben!

Führung durch das Pressehaus Stuttgart

Im Pressehaus Stuttgart entstehen mit Hilfe modernster Zeitungsdruktechnik die Stuttgarter Nachrichten und die Stuttgarter Zeitung sowie eine Reihe anderer Druckerzeugnisse.

Die Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in den journalistischen Alltag und erleben die Herstellung der aktuellen Tageszeitung von morgen hautnah mit. Die Führung wird vom Chef vom Dienst Joachim Volk geleitet.

182-08120

Joachim Volk

Di 04.12.18 18.30–21.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Veranstaltungsort: Pressehaus Stuttgart,

Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart.

Treffpunkt: Foyer Pressehaus

Drehscheibe zur Welt – Der Stuttgarter Flughafen

Führung für Menschen zwischen 7 und 99 Jahren

Entdecken Sie mit uns den Stuttgarter Flughafen und erleben Sie alleine oder mit Ihrer Familie einen interessanten Nachmittag während der zweistündigen Flughafenführung.

Zur Einführung sehen Sie einen Film. Anschließend besuchen Sie die Terminals, die Personen- und Zollkontrolle und machen eine Rundfahrt über das Vorfeld, bei der Sie die wartenden Flugzeuge und die Einsatzfahrzeuge der Feuerwehr aus nächster Nähe besichtigen können. Danach geht es weiter in das Untergeschoss des Flughafens, zur beeindruckenden Gepäckbeförderungs- und -verteilungsanlage.

Im Anschluss können Sie eigenständig das Flughafen-Museum besuchen, Flugzeuge bei Start und Landung beobachten oder eine Kleinigkeit essen gehen.

Die Führung wird vom Fachpersonal des Stuttgarter Flughafens durchgeführt.

Bitte bringen Sie keine Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Werkzeuge oder ähnliches zur Führung mit.

182-08140

Sa 03.11.18 14.30–16.30

EUR 12.00/EUR 6.00 Kinder

Treffpunkt: Flughafen Stuttgart, Haupteingang des Airport Office, Flughafenstr. 36, 70626 Stuttgart

Künstlerisches Gestalten

Mosaik-Betonplatte gestalten

Ein kreatives Wochenende mit Mosaik und Beton!

Gegensätze, das eine bunt und vielfältig, das andere grau – lassen sich wunderbar in einem Werk vereinen. Wir arbeiten mit Tiffany-Glasmosaik: Die Platte misst 25 x 25 cm, Stärke ca. 2 cm, und kann im Innen- und Außenbereich verwendet werden. Murano- und Tiffany-Glas, eine fertige Betonmischung und das nötige Werkzeug werden gestellt. Jede/r kann eine abstrakte Farbkombination oder ein Motiv gestalten. Sie schneiden die Glasstreifen nach Ihren Vorstellungen auf Mosaiksteingröße zu. Auch ein reicher Fundus an fertigen Glasstücken steht zur Verfügung. Dann kleben wir die Glasstücke auf eine vorbereitete Haftfolie. Danach gießen wir den Beton darüber (unser Werk wird für einen Tag unsichtbar), und zum Abschluss setzen wir eine stabile Feinsteinzeugfliese oben drauf. Nach der Trocknung über Nacht wird die Arbeit am folgenden Tag entformt, und endlich wieder sichtbar!

182-34610

Karin Heide-Schäfer

Sa 22.09.18 10.00–17.00

So 23.09.18 15.00–17.00

EUR 78.00 inkl. EUR 25.00 Material

Kleingruppe: max. 6 Personen

Mosaik-Atelier Heide-Schäfer-Design, Osterbronnstr. 60, 70565 Stuttgart-Dürlewang

Windlicht, Vase oder Gesteller aus Mosaiksteinen

Nachdem Sie sich für eine Farbkomposition entschieden haben, schneiden Sie die bunten Glasstreifen auf Mosaiksteingröße zu. Das Mosaik wird mit transparentem Kleber auf die Glasvase oder den Gesteller geklebt und am folgenden Tag verfugt. Das Ergebnis ist eine wunderschöne Dekoration, die sich auch als hochwertiges Geschenk eignet! Das Material, eine Glasvase (Höhe ca. 13 cm, Durchmesser am oberen Rand ca. 12 cm), Gesteller in rund oder quadratisch (Durchmesser ca. 20 x 20 cm) und Tiffany-Glas, sowie ganz nach Geschmack, Millefiori-Stücke, Glasnuggets, Ceraton-Steine, halte ich für Sie bereit, ebenso das notwendige Werkzeug.

182-34650

Karin Heide-Schäfer

Sa 10.11.18 10.00–17.00

So 11.11.18 15.00–18.30

EUR 87.00 inkl. EUR 25.00 Material

Kleingruppe: max. 6 Personen

Mosaik-Atelier Heide-Schäfer-Design, Osterbronnstr. 60, 70565 Stuttgart-Dürlewang

Ein Mosaikstein oder ein Mosaikherz

für Menschen mit und ohne Behinderung

Ein ganz gewöhnlicher Stein wird zu einem Blickfang im Garten oder im Wohnbereich. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Mosaiksteine inspirieren. Ihr kleines Kunstwerk kann auch ein liebevoll gestaltetes Geschenk für verschiedene Anlässe sein. Sie brauchen dafür Arbeitskleidung, etwas handwerkliches Geschick und Ausdauer für ein eigenes Motiv oder eine einfache Bildvorlage. Das Material (Tiffany-Glas, Murano-Glas, Millefiori-Stücke, Spiegelglas, Glasnuggets, Ceraton-Steine) und das notwendige Werkzeug stehen zur Verfügung. Gerne können Sie auch selbst Steine (etwa 12–15 cm breit und flächig) als Grundlage mitbringen!

182-34620H

Karin Heide-Schäfer

Sa 13.10.18 15.00–18.30

So 14.10.18 15.00–18.00

EUR 63.00 inkl. EUR 15.00 Material

Kleingruppe: max. 6 Personen

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich: Tel. 0711 1873-717, katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Mosaik-Atelier Heide-Schäfer-Design, Osterbronnstr. 60, 70565 Stuttgart-Dürlewang



vhs Inklusion

Weihnachtliches Windlicht mit Tiffany-Glas

für Menschen mit und ohne Behinderung

Nachdem Sie sich für eine Farbkomposition entschieden haben, schneiden Sie die bunten Glasstreifen zu. Das Mosaik wird mit transparentem Kleber auf das Windlicht geklebt und am folgenden Tag verfugt. Das Ergebnis ist eine wunderschöne Dekoration, die jeden Winterabend zu einem Genuss für die Sinne macht oder ein persönliches Geschenk sein kann. Das Material (Windlicht in der Höhe ca. 6 cm, Durchmesser 7,5 cm und Tiffany-Glas, Millefiori-Stücke oder Glasnuggets) und das notwendige Werkzeug stehen zur Verfügung.

182-34670H

Karin Heide-Schäfer

Sa 15.12.18 15.00–19.00

So 16.12.18 15.00–19.00

EUR 68.00 inkl. EUR 15.00 Material

Kleingruppe: max. 6 Personen

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich: Tel. 0711 1873-717, katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Mosaik-Atelier Heide-Schäfer-Design, Osterbronnstr. 60, 70565 Stuttgart-Dürlewang



vhs Inklusion

Bewegung und Körpererfahrung

Zumba®

für Einsteiger/innen

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout – ein dynamisches und effektives Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Zumba stärkt das Selbstbewusstsein, verbrennt viele Kalorien, strafft den Körper und verbessert die allgemeine Fitness.

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

182-51410

Ariane Robeller

Mi 19.09.–06.02.19 jew. 17.15–18.00, 15-mal

kein Kurs am 12.12. und 19.12.18

EUR 75.00

Gymnastikraum der Salzäckerschule, Rulfinger Str. 35, 70567 Stuttgart

Zumba®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout – ein dynamisches und effektives Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Zumba stärkt das Selbstbewusstsein, verbrennt viele Kalorien, strafft den Körper und verbessert die allgemeine Fitness.

182-51420

Ariane Robeller

Mi 19.09.–06.02.19 jew. 18.00–18.45, 15-mal

kein Kurs am 12.12. und 19.12.18

EUR 75.00

Gymnastikraum der Salzäckerschule
Rulfinger Str. 35, 70567 Stuttgart

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. 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.

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

Mittelstufe im Fasanenhof

182-51490

Teresa Pagano

Mi 19.09.–30.01.19 jew. 18.30–19.30, 15-mal

kein Kurs am 17.10.18

EUR 89.00

Wohnanlage Fasanenhof gemeinnützige GmbH, Laubweg 1, 70565 Stuttgart

für Anfänger/innen im Fasanenhof

182-51495

Teresa Pagano

Mi 19.09.–30.01.19 jew. 19.30–20.30, 15-mal

kein Kurs am 17.10.18

EUR 89.00

Wohnanlage Fasanenhof gemeinnützige GmbH, Laubweg 1, 70565 Stuttgart

Französisch

Französisch, Schwerpunktthema Abi – Albert Camus: L'Hôte (B2)

182-70440

Omar Mohamed Mosati

Fr 08.02.19 18.30–20.00

Stadtteilbibliothek Möhringen, Filderbahnstr. 29, 70567 Stuttgart
EUR 5.00

Anmeldung und Reservierung erforderlich,

Tel. 216-80528

In Zusammenarbeit mit der Stadtteilbibliothek Möhringen

Italienisch

Italienisch, Trekking urbano e sociale: Stoccarda in 12.000 passi (A2-C2)

Möhringen, Degerloch, Schimmelhüttenweg, Stuttgart Süd,
TPR Rotebühlplatz

Mettiamo in pratica l'italiano in modo autentico, spontaneo e sostenibile: scopriamo angoli periferici e meno conosciuti della città, ci immergiamo nella natura, conosciamo persone e la loro storia e facciamo movimento! Un'esperienza di viaggio unica nella lingua e nella cultura italiana presenti a Stoccarda. Stoccarda, non solo Stuttgart, da vivere come città europea e internazionale, per la forte presenza di concittadini europei. Quartieri e angoli dal tocco italiano sono le stazioni di un percorso ricco di scambi e sorprese. Sul percorso sono previsti assaggi e degustazioni.

Equipaggiamento: abbigliamento comodo indicato al tempo atmosferico e scarpe adatte. Eventuale zaino con giacca impermeabile, bottiglietta d'acqua e bastoncini da trekking.

Punto d' incontro: Haltestelle Möhringen Freibad.

182-72800

Antonella Ferraris-Engel

Sa 06.10.18 10.00–15.00

EUR 28.00 inkl. Imbiss

Anmeldung erforderlich bis 05.10.18

Plieningen/Birkach

Allgemeinbildung

Präsident Trump – ein verlässlicher Partner für Europa?

Nach seinem Amtsantritt als 45. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika am 20.01.2017 entließ Donald J. Trump noch am selbigen Tag etwa 80 US-Botschafter. Seine erste Auslandsreise als Präsident führte ihn Ende Mai 2017 in den Nahen Osten und nach Europa. Damit war er der erste US-Präsident nach Jimmy Carter, der nicht zuerst ein Nachbarland besuchte. Im Rahmen seines ersten NATO-Staats- und Regierungschef-Treffen forderte Trump von allen Mitgliedstaaten ihren Verteidigungsetat schnellstmöglich auf 2% des Bruttoinlandproduktes anzuheben und drohte mit einer Reduzierung des amerikanischen Engagements. Beim G7-Gipfel in Taormina blockierte er gegen alle anderen Regierungschefs Einigungen in der Klima- und Flüchtlingspolitik. Hat Donald J. Trump nach nur einem Jahr im Amt als US-Präsident die Außenpolitik der Vereinigten Staaten grundlegend geändert oder sind die USA nach wie vor ein verlässlicher Partner der Europäer?

182-04650

M.A. Matthias Hofmann

Do 15.11.18 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart
EUR 5.00

Anmeldung bitte über Stadtteilbibliothek Plieningen

Tel. 0711 216-80541, Fax 0711 216-9580542

stadtteilbibliothek.plieningen@stuttgart.de

Literaturkreis

Wenn Sie gerne zeitgenössische Autor/innen lesen oder neue Seiten an den altbewährten Klassikern entdecken und darüber diskutieren möchten, dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam lesen und besprechen wir, was uns interessiert.

182-24430

M.A. Elena Konson

Fr 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12.18, 11.01., 25.01.,

08.02.19 jew. 19.00–21.00 Uhr 8-mal

Stadtteilbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart
EUR 76.00 keine Ermäßigung möglich

„Kraut – Kappe – Kohlenherd“ – Familienführung durchs Heimatmuseum Plieningen

Die einstündige Führung für Kinder mit ihren Eltern und/oder Großeltern ist ein spannender Ausflug in die Geschichte der Orte Plieningen und Birkach. Mit vielen Gelegenheiten zum Suchen, Mitmachen und Anfassen geht es um die Landwirtschaft früher, einen historischen Herd und das Handwerk des Kappenmachers. Die Führung ist besonders geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

182-39062

Sarah Kubin-Scharnowski

So 21.10.18 15.00–16.00

EUR 3.00

Kinder kostenfrei

Treffpunkt: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

Nepal – Im Bann des Annapurna und Dhaulagiri

Multivisions-Show von Eberhard Köhler

Von Pokhara aus führt eine relativ leicht gängige und dennoch besonders schöne Trekkingtour nach Ghorepani und dem Poonhill mit großartigen Ausblicken auf die Gipfel des Annapurna- und Dhaulagiri-Massivs. Ein mehrtägiger Abstecher führt durch das Modikhola-Tal zum Annapurna-Basecamp ins sogenannte Sanctuary. An diesem kesselartig von zahlreichen „Siebentausendern“ umgebenen Ort liegt eine der exponiertesten Stellen der Welt. Weiter geht es zwischen Dhaulagiri und Annapurna durch das tiefste Tal der Erde bis hinauf zu den Pilgerstätten in Muktinath. Ein Vergleich dieser Region heute und vor über 30 Jahren dokumentiert die Veränderungen dieser Region.

182-39067

Dipl.-Ing. Eberhard Köhler

Do 25.10.18 19.30–20.30

Stadtteilbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 5.00

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Plieningen

Tel. 0711 216-80541

Fax 0711 216-9580542

stadtteilbibliothek.plieningen@stuttgart.de

„Oblivion“ – Zur Geschichte des Tango Argentino

„Oblivion“ (Vergessenheit) – einer der berühmtesten Tangos von Astor Piazzolla. Der Tango Argentino ist aber heute alles andere als vergessen – wir tanzen ihn, Künstler malen, singen und filmen ihn und spielen ihn in den großen Konzertsälen dieser Welt. Wir gewähren einen Einblick in die Geschichte dieses leidenschaftlichen Tanzes, nähern uns seiner Philosophie an und machen Bekanntschaft mit einem großen Tango-Komponisten: heute Abend lernen wir Astor Piazzolla kennen und es darf außerdem getanzt werden!

182-39069

Elena Konson

Ralf Scholl

Do 22.11.18 18.00–19.30

EUR 10.00

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

„In der inneren Heimat oder nirgends“:

Isolde Kurz (1853–1944)

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.

182-39072

Jutta Menzel-Püschel

Di 29.01.19 18.00–19.30

EUR 8.00

Zehntscheuer Plieningen (Vereinszimmer), Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

Stadtspaziergänge

Schloss Hohenheim – Anstand ziert und kostet nichts!

Ein neuer Vortrag von Gerlinde Gebhart umrahmt von einem 3 Gänge Menü in der Speisemeisterei im Schloss Hohenheim

Sokrates, Knigge und Lorient haben ebenso wie der Struwwelpeter Anstand, Sitte und gutes Benehmen zum Thema gemacht.

Alle Anstandsregeln haben eine gesellschaftliche Begründung und jede Epoche ihre eigenen Regeln. Manieren waren ursprünglich ein Vorrecht der Adeligen und der hohen Stände.

Wo lernte man die guten Manieren damals? Wer gibt uns heute Auskunft über das gute Benehmen? Oder reicht es zu wissen was das Gesetz nicht verbietet, das verbietet der Anstand zu tun? Barocke Räumlichkeiten und herzogliches Flair, verbunden mit dem Genuss der Sterneküche der sich heute am historischen Ort befindlichen „Speisemeisterei“, lassen diesen Mittag zu einem spannenden und unvergesslichen Erlebnis werden!

182-08860

Gerlinde Gebhart

Fr 30.11.18 12.00–15.00

EUR 66.00 inkl. 3-Gang-Menü, ohne Getränke.

Anmeldung bis spätestens 24.11.2018! Danach kein kostenloser Rücktritt mehr möglich.

Treffpunkt: Vor der Speisemeisterei im Schloss Hohenheim, 70599 Stuttgart-Hohenheim

Historischer Rundgang durch Plieningen

Stadtspaziergang

Plieningen fand erstmals 1139 urkundliche Erwähnung. Nur 125 Jahre später wird die Obere Mühle an der Körsch erwähnt. Sie gilt bis heute als ältester Gewerbebetrieb Stuttgarts.

Nachdem Plieningen im Städtekrieg und im Dreißigjährigen Krieg völlig niedergebrannt war, ging die Industrialisierung an Plieningen ohne bemerkenswerte Veränderungen vorüber. So stehen in Plieningen heute 30 denkmalgeschützte Gebäude und die älteste Kirche in Stuttgart. Die ältesten Bauteile der Plieningen Martinskirche stammen aus dem späten 12. Jahrhundert. Der Platz war aber wahrscheinlich schon eine heidnische Kultstätte. Sehenswert sind auch die zwölf Plastiken, die über das Dachgesims der Kirche verteilt sind. Kommen Sie mit auf den Rundgang und entdecken Sie Plieningen neu!

182-39066

Thilo Schad

Sa 10.11.18 14.00–15.30

EUR 9.00

Treffpunkt: Vor der Martinskirche, Mönchhof 3, 70599 Stuttgart

Kräuterwanderung im Herbst ins Körschtal

Bei dieser kleinen Wanderung lernen Sie die wichtigsten heimischen Heilpflanzen und Heilkräuter an ihren typischen Standorten kennen. Es geht vor allem um ihre Wirkung, und darum, wie man die Pflanzen in der Hausapotheke bzw. Küche verwenden kann. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Mythologie der Pflanzen, sowie über ihre Inhaltsstoffe und wann und wie man sie erntet.

Bitte festes Schuhwerk und wetterbedingte Kleidung tragen.

182-58100

Anja Hewig

Sa 22.09.18 10.00–12.30

EUR 15.00

Treffpunkt: U 3 Haltestelle „Plieningen“, 70599 Stuttgart-Plieningen, Kreuzung Wollgrasweg/Im Wolfen

Die Hohenheimer Sammlungsgewächshäuser

Führung

Auf dieser entdeckungsreichen Führung durch die Hohenheimer Sammlungsgewächshäuser zeigt Ihnen Dr. Gliniars die spannende Vielfalt der Pflanzenwelt: die verschiedenen Bereiche von fleischfressenden Pflanzen, über Kakteen, Orchideen, Bromelien, Farne bis hin zu den Pflanzen der Regenwälder. Dazu kommen die Hohenheimer Begoniensammlung, die tropischen Nutzpflanzen und die afrikanischen Sukkulente Pflanzen wie die „lebenden Steine“ oder die Welwitschie.

182-39070

Robert Gliniars

Sa 24.11.18 14.00–15.15

EUR 14.00

Sammlungsgewächshaus der Universität Hohenheim, Hohenheimer Gärten, August-von-Hartmann-Str. 02.53, 70599 Stuttgart-Plieningen

● **Schon gewusst...**

⋮

⋮ Bitte auch zu Wanderungen und Spaziergängen regulär anmelden.

⋮

Die neue Online-Welt – ein Einstieg

Schon heute ist das Internet mit all seinen Möglichkeiten ein fester Bestandteil unseres Lebens. Von der reinen Freizeitgestaltung über alltagsrelevante Dinge bis hin zur täglichen Arbeit ringt uns der Cyberspace immer mehr Zeit ab. Dabei stellen immer schnellere Entwicklungen und permanente Innovation die Menschen und die Unternehmen vor elementare Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Im Gespräch wollen wir Begrifflichkeiten und Entwicklungen diskutieren.

182-07760

Andrea Wipplinger

Di 13.11.18 18.00–19.30

Stadtteilbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart
EUR 5.00

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Plieningen

Tel. 0711 216-80541, Fax 0711 216-9580542

stadtteilbibliothek.plieningen@stuttgart.de

Kochen und Genießen

„Süße“ Sherry-Bomben bis Sherry Peat Monster – Whisky Tasting mit Geschichte

Pedro Ximenez, Oloroso, Jerez de la Frontera... kommt Ihnen das Spanisch vor? Was haben diese klangvolle Namen mit schottischen Whisky zu tun? Kommen Sie mit uns auf eine Reise nach Andalusien um die Einflüsse des Sherry auf Schottland und die Whiskyherstellung kennenzulernen. Wir werden über „Finish“ und „first fill“ reden und dabei viel lernen über Fässer und wie sie einen Whisky verfeinern und verändern können. Dabei probieren wir auch den ein oder anderen Sherry, um zu sehen, ob wir die Gemeinsamkeiten herauschmecken können. Erleben Sie Stories von und mit 6 ausgesuchten Single Malt Whiskys mit Bildern und Musik aus Schottland. Erleben Sie die herbe Schönheit Schottlands und lernen Sie wie „uisge-beatha“ (Gaelisch für Wasser des Lebens) hergestellt (und ausgesprochen) wird, welche Faktoren die Geschmacksrichtungen prägen und wie man den Whisky „richtig“ trinkt.

182-39061

Mike Coils

Jörg Seher

Fr 16.11.18 18.00–22.00

EUR 38.00

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstraße 1, 70599 Stuttgart-Plieningen

Tanz und Rhythmus

Line Dance

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Line Dance ist ein Tanzstil, der aus den USA kommt. Man tanzt nebeneinander in der Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Die Choreografien sind schnell erlernt und fordern auf zum Mittanzen. Ein Tanzpartner wird nicht benötigt. Für den Fortgeschrittenen-Kurs sollten mindestens drei Kurse bei der Kursleiterin belegt worden sein oder der/die Teilnehmer/in über entsprechende Vorkenntnisse, wie z. B. folgende Schritte verfügen: Step-Turn, Coaster-Step, Sailor-Step, Monterey Turn.

182-30506

Viviane Trick

Fr 21.09.–16.11.18 jew. 17.30–19.00, 8-mal

EUR 70.00

Gemeindehaus Plieningen, Mönchhof 5, 70599 Stuttgart

Werkstatt Mode Nähen

Nähtreff im Stadtteil

Sie haben eine Nähmaschine und möchten richtig nähen lernen oder Sie wollen nach vielen Jahren wieder einsteigen? Vielleicht haben Sie ein einfaches Kleidungsstück versucht und Sie waren nicht zufrieden? Oft fehlt zu Hause die Motivation selbst zu nähen, mit fachlicher Unterstützung in einer kleinen Gruppe macht es viel mehr Spaß. Informationen zu den Themen Nähmaschine, Stoffvorbereitung und Schnitterstellung gehören dazu.

Zum ersten Termin Stoff, Schnitt, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Notizblock und Stift mitbringen. Pfaff-Nähmaschinen sind vorhanden. Sie können die eigene Nähmaschine mitbringen.

182-32505

Christine Illgen

Mo 17.09.–15.10.18 jew. 18.00–21.00, 5-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 100.00

182-32515

Christine Illgen

Mo 05.11.–03.12.18 jew. 18.00–21.00, 5-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 100.00

182-32525

Christine Illgen

Mo 07.01.–11.02.19 jew. 18.00–21.00, 6-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 120.00

Künstlerisches Gestalten

KinderKUNSTwerkstatt für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Malen, zeichnen, sägen, konstruieren, erproben, betrachten und besprechen. Die Kinder lernen in der kreativen Atmosphäre einer altersgemischten Gruppe den Umgang mit Werkzeugen und verschiedenste kreative Techniken und Materialien kennen. Wir arbeiten frei und experimentell mit Holz, Draht, Gips, Stein und natürlich Farbe. Angeregt durch erste Impulse entwickelt jedes Kind eigene Ideen und wird dabei individuell unterstützt und gefördert.

182-13400

Martina Geiger-Gerlach, Dipl. Künstlerin

Fr 28.09.–07.12.18 jew. 15.00–16.30, 9-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 73.00/EUR 58.40 mit Kinder-Bonuscard

Aquarellmalen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Farben anrühren, mischen, fließen lassen, schichten, genießen ..., Formen und Ideen wachsen. Die Kinder werden in die Grundtechniken des Aquarellmalens eingeführt, um sich dann im freien Arbeiten von der Kraft der Farben leiten zu lassen. In der altersgemischten Gruppe wird jedes Kind in seinen Ideen individuell unterstützt und gefördert.

182-13401

Martina Geiger-Gerlach, Dipl. Künstlerin

Fr 11.01.–01.02.19 jew. 15.00–16.30, 4-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 33.00/EUR 26.40 mit Kinder-Bonuscard

Acrylmalen

Sie müssen nicht malen können. Lassen Sie sich einfach auf den Prozess ein. Aber auch mit soliden Vorkenntnissen sind Sie hier richtig. In einem Atelier in Stuttgart-Möhringen tauchen wir in die Welt der Farben ein. Acrylfarben und Materialien, Arbeitsgeräte, Kittel etc. – alles ist vorhanden. Wir gestalten mit Pinsel, Spachtel, Schwamm, Rolle, Materialien und Kreppklebebandern.

182-36770

Ute Goedecke

Mo 08.10.–17.12.18 jew. 18.00–20.00, 10-mal

EUR 164.00 inkl. EUR 20.00 Kosten für Miete. Zusätzlich werden insgesamt ca. EUR 40.00 für Farben und Materialien im Kurs erhoben.

Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

182-36776

Ute Goedecke

Sa 03.11.18 11.00–16.00

So 04.11.18 11.00–13.00

EUR 57.00 inkl. EUR 7.00 Kosten für Miete EUR 10.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.

Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

Acrylmalen

Night Painting

Sie müssen nicht malen können. Lassen Sie sich auf ein Erlebnis besonderer Art ein! Ein Abend mit Getränken und Häppchen. Bringen Sie einfach gute Laune mit und seien Sie offen für neue Prozesse. Sie werden staunen! Papiere bzw. Leinwände und Farben können nach Wunsch erworben werden.

182-36780

Ute Goedecke

Fr 16.11.18 19.00–23.00

EUR 43.00 inkl. EUR 7.00 Kosten für Miete. Zusätzlich EUR 10.00 für Getränke und Häppchen, sowie EUR 5.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.

Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

Aquarellkurs für Erwachsene

In diesem Kurs sind Freude am Gestalten mit Farben, Lust am Ausprobieren der Aquarelltechniken, Suche nach dem eigenen Ausdruck die Bereiche und Quellen, aus denen wir schöpfen. Wir nähern uns anhand von Vorlagen den verschiedenen Stilen, freie eigene Experimente sind möglich und willkommen. Wir tauchen ein in eine ruhige, meditative Atmosphäre, in einen Prozess der kreativen Selbstfindung. Im gemeinsamen Austausch lernen wir aus unseren Erfahrungen.

Bitte Aquarellfarben, Palette, 3 Aquarellpinsel verschiedener Stärken, Aquarellpapier in DIN A4/A3, Schwämmchen und Lappen mitbringen.

182-39064

Margarete Kübler

Mi 10.10.–23.01.19 jew. 18.30–21.00, 7-mal

EUR 90.00

Wohncafé Plieningen, Körschstraße 44, 70599 Stuttgart

Ein Bildhauer und Maler zeigt seine Arbeiten

Atelierbesuch und Werkstattführung

Der Maler und Bildhauer Markus Wolf aus Stuttgart Plieningen – bekannt durch zahlreiche landesgeschichtliche Denkmale – öffnet sein Atelier. Er steht gerne Rede und Antwort zu seiner Arbeit. Ganz aktuell zu sehen wird neben alldem, was eine kreative Umgebung ausmacht (Studien, Modelle, Materialproben, Werkzeuge, usw.), ein Friedensdenkmal aus Marmor, das zum Totensonntag in der Stadt Wildberg aufgestellt werden soll, an dem neben dem Bildhauer auch Schüler aus Wildberg mitgearbeitet haben.

182-39065

Markus Wolf

Di 23.10.18 18.00–20.00

EUR 8.00

Atelier, Bernhauserstr. 36, 70599 Stuttgart-Plieningen

Kreative Schreibwerkstatt: Der Sprung ins Schreiben

Schreiben Sie gern, aber zu selten? Zu viel Angst vor dem leeren Blatt Papier?

Vergessen Sie es und schreiben Sie in einer Gruppe.

Lassen Sie sich von den Sprachspielen, Schreibaufgaben und Bildanregungen inspirieren, die Autorin und Schreibpädagogin Ines Witka für Sie auswählt. Dazu kommen noch Stift und Papier, mehr braucht es nicht, um sich auf die Reise in das eigene Schreibuniversum zu begeben. Schreiben Sie lyrische, poetische, lustige, sinnige, unsinnige, zauberhafte, tröstende, erkenntnisreiche, kostbare, humorvolle, magische, literarische und andere Texte.

Voraussetzungen: Neugierde und Lust am Schreiben. Offenheit für Schreibtechniken und den Austausch mit Anderen.

182-39068

Ines Witka

Mi 21.11.–05.12.18 jew. 18.00–20.30, 3-mal

EUR 49.00

Zehntscheuer Plieningen Vereinszimmer, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

Filzwerkstatt – Freude am Filzen

Feinste Rohwolle in vielen Farben ist der Rohstoff für das künstlerische Gestalten. Sie erlernen die Grundtechnik des traditionellen Handwerks. Dabei entdecken Sie ein Gespür für die Wolle, lernen Farben und Materialien zu kombinieren und diese Materialien mit Wasser und Seife in gleichsam meditativen Prozess zu Objekten zu verbinden. Nach diesem ersten Kennenlernen des Filzhandwerks kommt der zweite Schritt: die Idee zur Gestaltung. Ich unterstütze Ihre Ideen und entwickle mit Ihnen die konkrete Umsetzung. So können Sie sich z.B. für eine individuelle Tasche entscheiden oder für etwas sehr leicht und zart Gearbeitetes wie einen Schal. Hier werden Seidenchiffon oder -pongée mit feinsten Wolle zu weich fallenden Stoffen verarbeitet.

182-39071

Tatjana Yvonne Seehoff

Sa 03.11.18 10.00–16.30

So 04.11.18 10.00–15.30

EUR 68.00 Materialkosten nach Verbrauch, wird direkt vor Ort abgerechnet

Werkraum im Alten Rathaus Plieningen, Goetzstraße 1, 70599 Stuttgart

Ratgeber Gesundheit

Müde, abgespannt, erschöpft – oder gesund und munter

Einige kurze, schlaflose Nächte reichen aus – und wir sind müde, unkonzentriert, reizbar, einfach nicht zu gebrauchen. Wir alle kennen das. Was aber, wenn wir trotz genügend Schlaf morgens immer noch müde sind? Wenn wir einfach nicht in Schwung kommen? Oder wir uns sogar von den alltäglichen Aufgaben zunehmend überfordert fühlen? Es gibt verschiedene Ursachen, die zu ständiger Müdigkeit und ernsthafter Erschöpfung führen können. An diesem Abend stelle ich Ihnen Beispiele vor, die mir in der naturheilkundlichen Praxis immer wieder begegnen: Eisen- und Vitaminmangel, Schilddrüsenunterfunktion, Stoffwechselerkrankungen, Lebensmittelunverträglichkeiten und mehr. Sie werden körperliche und seelische Zusammenhänge näher kennenlernen, Diagnosemethoden sowie naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten – auf dem Weg zu mehr Kraft und Lebensfreude.

182-39063

Axel Ott

Mi 14.11.18 17.30–19.00

EUR 5.00

Gemeindehaus Plieningen, Mönchhof 5, 70599 Stuttgart

Bewegung und Körpererfahrung

Bewegungskurse für Menschen 60+

Diese Seniorenkurse sind keine Sport- oder Gymnastikkurse!! Der Schwerpunkt der Kurse liegt im Spaß und in der Freude am spielerischen Umgang mit der „bewussten“ Bewegung, nicht auf der sportlichen Herausforderung oder einer Leistungssteigerung.

LUST auf Bewegung – Bewegung bringt mehr Lust am Leben! (1)

für Menschen 60+

Fitness für Senior/innen.

Eine kunterbunte Mischung aus Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen ergeben ein abgerundetes Programm für den ganzen Körper.

182-43680

Ruth Jentner

Di 18.09.–15.01.19 jew. 09.00–10.30, 15-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 105.00

LUST auf Bewegung – Bewegung bringt mehr Lust am Leben! (2)

für Menschen 60+

Spaß und Freude an der Bewegung hält fit.

Eine bunte Mischung aus Achtsamkeitsübungen im Gehen, Stehen und Sitzen ergeben ein abgerundetes Programm für den ganzen Körper. Die zwanglose Atmosphäre beim Üben steht im Vordergrund. Wir üben nicht im Liegen!

182-43690

Ruth Jentner

Di 18.09.–15.01.19 jew. 10.45–11.45, 15-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 70.00

Qigong in Plieningen

In den Zeiten von „Schneller – Höher – Weiter“ will ich Sie mit den seit Jahrtausenden bewährten Qi Gong Übungen zu Ruhe, Gelassenheit und Entspannung führen. Die Übungen fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, stärken die Vitalität, entspannen und pflegen die körperlichen, seelischen und geistigen Lebenskräfte.

Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließen-

den Bewegungen fördern Konzentration und Ruhe, sie helfen den Körper und Geist zu harmonisieren und zu entspannen. Geübt wird überwiegend im Stehen. Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet.

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

für Fortgeschrittene

182-44450

Ruth Jentner

Mo 17.09.–10.12.18 jew. 17.00–18.00, 12-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 59.00

für Fortgeschrittene

182-44451

Ruth Jentner

Mo 07.01.–11.02.19 jew. 17.00–18.00, 6-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 29.00

für Anfänger/innen

182-44452

Ruth Jentner

Mo 17.09.–10.12.18 jew. 20.15–21.15, 12-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 59.00

für Anfänger/innen

182-44453

Ruth Jentner

Mo 07.01.–11.02.19 jew. 20.15–21.15, 6-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 29.00

Körperaktivierung am Morgen

Ein abwechslungsreicher Mix aus Gymnastik, Beweglichkeitsübungen, Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Koordinations-, Entspannungsübungen und Stretching zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Kondition. Geeignet für alle Altersstufen.

182-48050

Gabriela Richartz

Mi 10.10.–16.01.19 jew. 09.00–10.00, 12-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 64.00

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Inhalte des Kurses sind: Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Auflockerung mit Elementen des Stretchings und der Entspannung. Der Kurs bietet Ausgleich für viele Beschwerden, verursacht durch Bewegungsmangel oder einseitige Bewegungsabläufe im Alltag.

182-48110

Elke Spegg

Mo 17.09.–26.11.18 jew. 18.00–19.00, 10-mal

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 54.00

182-48120

Elke Spegg

Mo 17.09.–26.11.18 jew. 19.00–20.00, 10-mal

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 54.00

Bodyfit

am Morgen

Ein abwechslungsreiches Übungsangebot mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po bringt Ihren Körper wieder in Schwung. Nach einem Entspannungsteil sind Sie wieder fit für den Tag.

182-48210

Kristina Weiss-Bunck

Do 20.09.–24.01.19 jew. 09.30–10.30, 15-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 90.00

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Konditionelle Wirbelsäulengymnastik

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.

182-48520

Gabriela Richartz

Di 09.10.–22.01.19 jew. 18.00–19.00, 13-mal

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 70.00

Yoga

Yoga

Yoga ist ein Weg, durch regelmäßig praktizierte Körper-Übungen ruhiger, entspannter und gelassener zu werden. Der Kurs beinhaltet Asanas, die dynamisch als auch statisch ausgeführt werden, ergänzt mit Übungen zur Atem-Bewusstheit und kurze Entspannungseinheiten. Dabei hat Jede und Jeder die Freiheit, die Übungen ohne Leistungsdruck, nach eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten auszuführen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Geübte gleichermaßen.

182-47360

Sabine Bayer-Oberhansl

Mo 17.09.–28.01.19 jew. 18.30–20.00, 15-mal

Nicht am 10.12. und 17.12.18

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 111.00

Englisch

Englisch, Thursday Afternoon Conversation (B2)

182-64758

Terezia Sutyinszki

Do 20.09.–20.12.18 jew. 15.00–16.30, 12-mal

EUR 115.00 inkl. Zusatzmaterial

Gemeindezentrum Steinwaldstr. 4, 70599 Stuttgart

reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 1, Lehrbuch: First Choice B2, Cornelsen Verlag, ISBN:

978-3-464-20514-3

Spanisch

Spanisch, Grundstufe V (A2)

182-76350

Antonieta San Martín de Freundorfer
Mo 17.09.–10.12.18 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Paracelsus-Gymnasium Plieningen, Paracelsustr. 36, 70599
Stuttgart
EUR 149.00 Kleingruppe
ab Lektion 5, Con Gusto A2, Klett Verlag

Spanisch, Mittelstufe II (B1)

182-77112

Antonieta San Martín de Freundorfer
Mo 17.09.–10.12.18 jew. 19.30–21.00, 12-mal
Paracelsus-Gymnasium Plieningen, Paracelsustr. 36, 70599
Stuttgart
EUR 149.00 Kleingruppe
ab Lektion 5, Con Gusto B1, Klett Verlag

Beruf und Karriere

Mit Sketchnotes dokumentieren

83% unserer Eindrücke nehmen wir über das Auge wahr. Werden handschriftliche Notizen mit Symbolen angereichert, Überschriften grafisch anders geschrieben und weitere Bestandteile wie Rahmen und Farben eingesetzt, können wir uns diese Informationen viel leichter merken und abspeichern. Mit Sketchnotes lernen Sie eine Technik kennen um merk-würdige Notizen zu erstellen. Schon beim Erstellen der Sketchnote sind wir aufnahmebereiter.

Themen:

- Bewusst werden Ihres bisherigen Könnens
- Das Geheimrezept für Symbole und Bildzeichen
- Mit Rahmen und Containern fokussieren
- Der Schatten macht es lebendig
- Beziehungen und Unterschiedlichkeit darstellen

Voraussetzungen:

„Ich kann nicht zeichnen“ gilt nicht. Interesse und etwas Übung reicht – Sie müssen kein Zeichentalent sein.

182-90580

Ina Raßbach
Di 15.01.19 und Di 22.01.19
jeweils 18.00–21.00
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart
EUR 95.00

Textgestaltung mit LaTeX für 16–28-Jährige

Anfertigung komplexer wissenschaftlicher Dokumente

Sie stehen vor der Aufgabe einen Text besonders sorgsam zu setzen? Das bewährte und vom Betriebssystem unabhängige Textsatzsystem LaTeX eignet sich besonders für das Setzen von wissenschaftlichen Texten mit mathematischen Inhalten, aber auch für alle umfangreichen und komplexen Dokumente, wie sie in den meisten Fächern heute üblich sind. Der Kurs führt kompakt in die Benutzung des Systems ein, von den ersten Schritten für einfache Dokumente und den mathematischen Formelsatz bis hin zur Literaturverwaltung und alles, was man zum Erstellen von Abschlussarbeiten wissen sollte.

Voraussetzungen:

Sicherer Umgang mit Windows und Wordkenntnisse.

Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit Netzteil.

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

182-93170

Oliver Beck
Do 29.11.18 und Do 06.12.18
jeweils 18.00–21.15
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart
EUR 85.00
ESF-Fachkursförderung möglich

Ansprechpartnerin

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Raphaela Huber
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873-725
raphaela.huber@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 Degerloch

Dr. Ulrike Zubal-Findeisen
degerloch@info.vhs-community.de
Telefon 0711 674 777 9

Stadtteilbeauftragte für Plieningen/Birkach

Gertrud Hertkorn
Allgäustraße 23
70599 Stuttgart/ Plieningen
Telefon 0711 4587712
plieningen@info.vhs-community.de



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



volkshochschule stuttgart
Postfach 10 49 54
70043 Stuttgart

www.vhs-stuttgart.de
www.facebook.com/vhsstuttgart

Ja, ich bin damit einverstanden, dass Sie mich über aktuelle Veranstaltungen und Angebote der vhs stuttgart informieren (z. B. über den Newsletter). Diese Einwilligung kann ich jederzeit per Post, Fax, Telefon oder E-Mail widerrufen.

Bitte senden Sie die Anmeldekarte an nebenstehende Adresse oder faxen Sie sie an die Faxnummer 0711 1873-858.

E-Mail _____

Telefon (tagsüber) _____

PLZ/Wohnort _____

Straße _____

Geburtsstag _____

Vorname _____

Name _____

Absender /in Herr Frau

Anmeldung

Falls Teilnehmende/r und Zahlende/r dieselbe Person sind, verwenden Sie bitte diese Anmeldekarte. Gleiches gilt bei Anmeldungen für Kinder bis 18 Jahre.

Bei Kostenübernahme durch Dritte verwenden Sie bitte das Formular „Kostenübernahme durch Dritte“. Sie finden das Formular unter www.vhs-stuttgart.de ► [Anmeldung](#) ► [besondere Anmeldeformulare](#).

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch SEPA-Lastschriften

Kurs-Nummer

Titel

Gebühren

EUR

Vorname _____ Nachname _____

Geburtsdatum _____

Ich ermächtige die volkshochschule stuttgart, Fritz-Elzas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der volkshochschule stuttgart auf mein Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen. Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart an. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der volkshochschule stuttgart lautet DE54VHS0000005884, die Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt.

BIC: _____ IBAN: _____
(8- oder 11-stellig) (22-stellig)

Ja, ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zur Kursanmeldung, -durchführung und -abrechnung erhoben, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Diese Einwilligung kann jederzeit und ohne Nachteile widerrufen werden. Meine datenschutzrechtlichen Belange werden ohne Einschränkung gewährleistet. Es erfolgt keine Übermittlung meiner Daten an Dritte, außer im Rahmen der Kursdurchführung z. B. an Dozent/Innen.

Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Absender und Bankverbindung bitte vollständig angeben!

www.vhs-stuttgart.de
www.facebook.com/vhsstuttgart