



ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT ZEIT

FEBRUAR 2019–SEPTEMBER 2019

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de



Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite.

Geschäftsstelle

volkshochschule stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48, 70174 Stuttgart
www.vhs-stuttgart.de
Persönliche E-Mail-Adresse nach dem Muster:
vorname.name@vhs-stuttgart.de

Ansprechpartner/innen

Allgemeinbildung – Studium Generale, Gesellschaft, Philosophie, Weltanschauung, Religion

Lucie Kuhls, 0711 1873-777
Michael Doufrain, 0711 1873-798

Politik – Stadt und Region

Monika Kurz, 0711 1873-758

Frauenakademie – Carola Blume Akademie

Raphaela Huber, 0711 1873-725

EDV, Computer, Internet, E-Mail

Vasiliki Asimaki, 0711 1873-796

Musikalische Erwachsenenbildung Kreatives Schreiben, Theater spielen, Literatur

Simone Gutekunst, 0711 1873-887

Fotografieren, Künstlerisches Gestalten, Kunstgeschichte, Oper, Musik

Kurt Grunow, 0711 1873-790
Ilona Haas, 0711 1873-797

Gymnastik, Fitness, Wellness Medizin, Gedächtnistraining Hilfen gegen Stress, westliche und östliche Entspannungsmethoden

Susanne Hammerbacher, 0711 1873-764
Andrea Lindermayr, 0711 1873-767

Tanzen

Gudrun Hähnel 0711 1873-890
Birgit Brinkmann, 0711 1873-825

Kochen und Ernährung

Susanne Rommel, 0711 1873-784
Kirstin Brehm, 0711 1873-793

Fremdsprachen

Pilar Rolfs, 0711 1873-747
Daniele Nuccetelli 0711 1873-707

Inhaltsverzeichnis

Lernen – ab Seite 2

Studium Generale; frauenakademie – carola blume akademie;
Fremdsprachen; Computer, Internet, E-Mails und vieles mehr

Nachdenken – ab Seite 9

Gesellschaft; Philosophie und Religion; Kunstgeschichte

Unternehmungen – ab Seite 19

Ballett und Oper; Stadtspaziergänge; Wanderungen

Kreativ sein – ab Seite 28

Literatur; Kreatives Schreiben; Kreatives Gestalten;
Zeichnen und Malen; Fotografieren; Theater spielen; Musik

Sich entspannen und bewegen – ab Seite 44

Westliche und fernöstliche Entspannungsmethoden; Tanzen;
Gymnastik und Fitness

Kochen – ab Seite 60

Rat finden – ab Seite 61

Lebensgestaltung; Gesundheit

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Lernen

Studium Generale

Studiengang Allgemeinbildung kompakt am Montagnachmittag

Der Studiengang Allgemeinbildung kompakt am Montagnachmittag enthält eine geballte Ladung Wissen. In diesem kleinen Kompaktstudium eignen Sie sich im Frühjahrssemester 2019 ein fundiertes und umfassendes Wissen in den Bereichen Politik und Wirtschaft, Literatur, Kunstgeschichte, Religion und Gesellschaft an.

191-02100

Dozent/innen-Team

Mo 25.02.–15.07.19 jew. 14.00–16.30, 16-mal (mit Pause)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 225.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Studiengang Allgemeinbildung kompakt am Samstagvormittag

Der Studiengang Allgemeinbildung kompakt am Samstagvormittag enthält eine geballte Ladung Wissen. In diesem kleinen Kompaktstudium eignen Sie sich im Frühjahrssemester 2019 ein fundiertes und umfassendes Wissen in den Bereichen Politik und Wirtschaft, Literatur, Kunstgeschichte, Religion und Gesellschaft, an.

191-02110

Dozent/innen-Team

Sa 16.03.–13.07.19 jew. 10.00–12.30, 14-mal (mit Pause)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 200.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Leben in der digitalen Welt

In einem vielseitigen Kaleidoskop werden Ihnen im Frühjahr-Sommersemester 2019 ganz unterschiedliche Aspekte und Entwicklungen der „Welt Online“ in den Bereichen Philosophie, Geschichte, Medizin, Politik, Kunst, Literatur, Kultur und Gesellschaft vorgestellt. Sie erfahren nicht nur mehr über die verschiedenen Facetten dieser (noch neuen) Welt, sondern erhalten vielmehr auch wertvolle Hinweise, wie Sie sich zukünftig viel mehr Wissen aneignen können. Bitte bringen Sie – falls vorhanden und Sie es bisher noch nicht getan haben – Ihr Smartphone und/ oder Ihr Tablet, bzw. Laptop mit. Sie können aber selbstverständlich auch gerne nur zuhören!

191-02200

Dozent/innen-Team

Mo 11.03.–01.07.19 jew. 14.00–16.30, 13-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 190.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Lebendige Wissenschaften

Naturwissenschaften – Geschichte, Phänomene, Erkenntnisse

Die Wissenschaft schreitet mit immer schnellerem Tempo stetig weiter voran. Dadurch gelingt es auch immer häufiger Jahrtausenden alten Rätseln auf die Spur zu kommen, die schon die ausgestorbenen Völker beschäftigten. Während einige erstaunliche Phänomene kürzlich aufgelöst wurden, grübeln Forscher bei anderen noch immer über ihren Ursprung. Hält der Planet Erde uns immer noch Geheimnisse vor?

191-02230

Dozent/innen-Team

Di 19.03.–04.06.19 jew. 14.00–15.45, 10-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 130.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Zeitgenössische Literaturnobelpreisträger/innen seit 1980

Es werden 14 Autor/Innen, die mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet wurden, vorgestellt. Im Auftrag der 1900 gegründeten Nobel-Stiftung wird diese Auszeichnung alljährlich von der Schwedischen Akademie in Stockholm vergeben und ist seit 2012 mit acht Millionen Schwedischen Kronen dotiert. Der Lehrgang fokussiert sich auf das literarische und das intellektuelle Profil der jeweiligen Preisträger/innen, wobei immer ein Hauptwerk als Ausgangspunkt dient.

191-02250

Dozent/innen-Team

Mi 13.03.–24.07.19 jew. 10.45–13.15, 14-mal (mit Pause)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 200.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Schon gewusst...



Alle Kulturlehrgänge mit den einzelnen Terminen und Themen finden Sie ausführlich im Hauptprogramm im Kapitel Gesellschaft, Politik und Umwelt/Studium Generale oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de unter Eingabe Kursnummer.

Die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts – Realismus und Naturalismus

Industrialisierung, zunehmende Urbanisierung und kapitalistische Wirtschaftsweise verändern die Denk- und Lebensweisen der Menschen im Laufe des 19. Jahrhunderts dramatisch. Adel und Landbevölkerung verlieren an Bedeutung. Die Arbeiterbevölkerung entwickelt sich zu einer gesellschaftlich prägenden Schicht. Bald prägt das Bürgertum im Wesentlichen Kunst und Kultur und die Geistesgeschichte.

191-02270

Dozent/innen-Team

Mi 13.03.19–24.07.19 jew. 17.45–20.00 15-mal (mit Pause)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 220.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Über die Liebe

Im Stadtteil Botnang

Wir widmen uns den unterschiedlichsten Facetten des Themas „Liebe“. Im Herbst – Wintersemester 2019/20 setzen wir einen anderen Themenschwerpunkt.

191-02300

Dozent/innen-Team

Do 14.03.19–18.07.19 jew. 10.00–12.30, 15-mal (mit Pause)

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 220.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Die Alltagskultur in antiken Gesellschaften

In diesem Lehrgang widmen wir uns der Alltagskultur antiker Gesellschaften. Der Familienalltag, das Privatleben und die Arbeitswelten im alten Ägypten und im antiken Griechenland und Rom sowie bei den Etruskern und Kelten stehen im Mittelpunkt unserer Betrachtungen.

Die Planung sieht vor diesen Lehrgang im Herbst- Wintersemester 2019/2020 mit einem anderen Thema fortzuführen.

191-02350

Dozent/innen-Team

Do 14.03.19–06.06.19 jew. 16.30–18.30, 10-mal (mit Pause)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 145.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Postmoderne und Gegenwart Teil 1

In diesem Semester beschäftigt sich der Lehrgang mit dem Zeitalter der Postmoderne. Wir beschäftigen uns mit der Frage: In welchem Zeitalter leben wir heute? Was bestimmt dieses Zeitalter? Im Herbstsemester 2019 findet eine Fortsetzung dieser Thematik statt.

191-02400

Dozent/innen-Team

Fr 01.03.2019–26.07.2019 10.15–12.45, 17mal

EUR 250,00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 250.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

„Heimat“

Kulturlehrgang Kompakt in Stammheim

Für uns mobile und vernetzte Weltbürger/innen im Zeitalter der Globalisierung muss Heimat zunächst einmal als ein Begriff aus der Vergangenheit erscheinen. Und gerade in Deutschland umgibt den Begriff noch immer einen bestimmten Nimbus. Dabei ist Heimat auf den zweiten Blick ein Konzept, das gerade auch jetzt wieder seinen Platz hat.

In diesem kompakten Lehrgang werden wir uns mit den verschiedenen Bedeutungen und Facetten beschäftigen, die uns mit der Heimat verbinden.

191-39005

Dozent/innen-Team

Do 02.05.–23.05.19 jew. 18.30–21.00, 4-mal

EUR 60.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Arche Evang. Gemeindehaus Stammheim, Hornemannweg 10, 70439 Stuttgart

„Freiheit“

Kulturlehrgang Kompakt in Weilimdorf

Wer neue Wissensbereiche für sich entdecken und dann vertiefen möchte, kann hier ganz unterschiedliche Bereiche – Musik, Kosmogonie, Philosophie und Biographie – im Überblick kennen lernen. In diesem kompakten Lehrgang beschäftigen wir uns mit dem Thema Freiheit.

191-39045

Di 12.03.–02.04.19 jew. 18.30–21.00, 4-mal

EUR 60.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Oswald-Gemeindehaus, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart

frauenakademie – carola blume akademie

Wir sind die Frauenakademie!

Neugierig auf die Frauenakademie? Oder haben Sie neu in der Frauenakademie angefangen? Dann sind Sie hier genau richtig!

An diesem Vormittag stehen das Kennenlernen der Frauenakademie sowie das Kennenlernen der Frauen untereinander im Vordergrund.

191-18001I

Mi 13.02.19 08.30–12.00

191-18002I

Mo 29.04.19 08.30–12.00

191-18003I

Mo 03.06.19 08.30–12.00

Raphaella Huber

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich

„Zieh den Mondkork endlich aus der Nacht“

Christine Lavant (1915–1973) zählt wie Ingeborg Bachmann und Christine Busta zu den bedeutendsten österreichischen Dichterinnen nach 1945. Wortgewaltig, kraftvoll, oft zornig, aber immer hoffend und suchend nach dem DU, spiegeln ihre Gedichte die großen Themen und die Zerrissenheit unserer Zeit. Ihr außergewöhnliches Leben und Werk werden wir AKTIV erkunden: durch das Lesen, Verstehen und SPRECHEN ihrer Gedichte. Entdecken wir in der Kraft der bildreichen Sprache unsere eigene Kraft, erleben wir im Fremden unser Eigenes, erschließen wir uns Neuland! Zwei Vormittage mit Experiment und Erkenntnis...

191-18952

Jutta Menzel

Mo 25.03.19 und Mo 08.04.19 jeweils 09.00–13.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 48.00

Schon gewusst...



Weitere Kurse der Frauenakademie finden Sie ausführlich im Hauptprogramm im Kapitel Gesellschaft, Politik, Umwelt ► Frauenakademie oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de unter Eingabe der Kursnummer.

Der Start ins Leben! Entwicklungspsychologie im Wandel der Zeit

Semesterthema

An diesen beiden Vormittagen werden wir eintauchen in die traditionellen und aktuellen Vorstellungen wie wir zu dem werden was wir sind. Welche Rolle spielt Genetik, welche die Umwelt? Welche Bedingungen braucht der kleine Mensch, um gut in der sich schnell ändernden Welt zurecht zu kommen? Diese und alle Ihnen wichtigen Fragen werden wir an diesen zwei Vormittagen mit kreativen Methoden bearbeiten.

191-18972

Gis Valenta

Mi 20.03.19 und Mi 27.03.19 jeweils 09.00–12.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 36.00

Fremdsprachen

Ob Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch oder Japanisch, Arabisch und Schwedisch – wir bieten Ihnen (fast) alle Sprachen! Die Kurse werden in allen Kompetenzstufen angeboten aber auch als Konversations- Grammatik oder Auffrischkurse.

Einige Beispiele:

Englisch, Grundstufe III (A1)

„English in the afternoon“ 191-64535

Englisch,

Conversation and Grammar Intermediate (B2) 191-64740

Französisch, Conversation facile (B1)

191-69910

Italienisch, Italiano in azione (B2)

191-72500

Japanisch Grundstufe IV (A1)

191-73095

Schwedisch Festigung der Mittelstufe

und Konversation (B1-B2)

191-75680

Schon gewusst...



Alle Fremdsprachen-Kurse finden Sie ausführlich im Hauptprogramm im Kapitel Sprachen und Integration oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de unter Eingabe der Sprache bzw. Kursnummer.

Computer, Internet, E-Mails und vieles mehr

Mobile Wege ins Internet:

Vortrag – 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.

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, die die mobilen Geräte bieten: Telefonieren, Nachrichten versenden, Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Reisen planen, Haustechnik überwachen, Navigation beim Wandern und vieles mehr. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Gerätetypen (Smartphone, Tablet, Reader) und ihren Einsatzmöglichkeiten.

191-07721

Alfred Gehrlach

Mi 03.04.19 14.00–16.15

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 18.00

Schon gewusst...



Für diejenigen, die von den Vorzügen des Computerzeitalters profitieren möchten, bietet die vhs stuttgart ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot rund um den Computer und um die Themen Internet, Smartphone, Tablet und E-Reader an.

Diese Kurse finden Sie ausführlich im Hauptprogramm im Kapitel Gesellschaft, Politik, Umwelt ► computer@home oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de unter Eingabe der Sprache bzw. Kursnummer.

Nachdenken

Gesellschaft

Demokratie im Zeichen der digitalen Revolution

Chance oder Gefahr? Moderiertes Gespräch

In unserer modernen demokratischen Gesellschaft scheint das Ideal des aufgeklärten und über sich selbst bestimmenden Bürgers, wie es Immanuel Kant 1784 formuliert hat, längst Realität zu sein.

Die Digitalisierung birgt die Möglichkeit Informationen schnell und scheinbar ungefiltert an alle weiterzugeben, sich auszutauschen und alle gleichberechtigt an demokratischen Entscheidungen zu beteiligen.

Aber wie gut informiert und wissend sind wir tatsächlich? Wie bestimmen Facebook, Instagram & Co unsere politische Meinungsbildung?

Sind wir noch autonom entscheidende Individuen oder bestimmen nicht längst schon Algorithmen über uns und die aktuelle Politik? Bringt also die Digitalisierung tatsächlich mehr Demokratie und Freiheit mit sich – oder unterläuft der rasend schnelle und oft undurchschaubare technische Wandel die Demokratie? Wer kontrolliert und beherrscht da wen? Und wer schafft die Rahmenbedingungen?

Auf dem Podium sind im Gespräch

der Politikwissenschaftler Prof. Dr. Gary S. Schaal, Helmut-Schmidt-Universität Hamburg

und der Kommunikationswissenschaftler Prof. Dr. Oliver Zöllner, Hochschule der Medien Stuttgart. Moderation: Katharina Thoms, freie Journalistin, SWR

Für Fragen und Ihre Beteiligung am Gespräch haben wir ausreichend Zeit eingeplant.

Die Veranstaltung findet statt in Zusammenarbeit der vhs stuttgart mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg und der Stadtbibliothek Stuttgart

191-04150

Mo 18.03.19 19.30–21.00

TREFFPUNKT Rotebühnenplatz 28, 70173 Stuttgart

Eintritt frei

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Es steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung.

Politik vor Ort: Einblicke in den Landtag von Baden Württemberg

Führung im Landtag und Gespräch mit der Landtagspräsidentin Muhterem Aras

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Neuen Schloss und Staatstheater befindet sich der Landtag von Baden-Württemberg – alle in Stuttgart kennen das quadratische Gebäude mit bronzefarbener Aluminiumverkleidung und dunkler Verglasung, das nach der Modernisierung 2016 wiedereröffnet wurde. Aber wissen Sie auch wie der Landtag arbeitet, mit welchen Aufgaben er betraut ist? Wenn Sie neugierig sind auf das das neue Gebäude, das Innenleben des Landtags – und den Alltag im Parlament – kommen Sie mit und lernen den Landtag von innen kennen! Bei einer Führung mit dem Besucherdienst erfahren Sie alles über Aufgaben und Arbeitsweise eines Landtags und können einen Blick in den Plenarsaal werfen. Im anschließenden persönlichen Gespräch mit der Landtagspräsidentin Muhterem Aras erhalten Sie Einblick in die Arbeit und das Leben einer Politikerin und können ihr Ihre Fragen stellen.

Hinweis: Im Juni 2017 wurde das neue Bürger- und Medienzentrum neben dem Landtagsgebäude eröffnet. Dort können Sie nach der Veranstaltung eigenständig Ihre Eindrücke vertiefen. Das Zentrum ist montags zwischen 17.00 und 20.00 Uhr für die Öffentlichkeit zugänglich.

Bitte mitbringen: Personalausweis oder Reisepass

191-04240

Muhterem Aras

Mo 01.04.19 15.00–17.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich.

Treffpunkt: 15.00 Uhr, vor dem Haupteingang des neuen Landtaggebäudes, Konrad-Adenauer-Str 3, 70173 Stuttgart

vhs Bürgerfoyer zur Kommunalwahl 2019

Der Gemeinde-Rat entscheidet über Fragen, die für die Gemeinde wichtig sind. Die gewählten Kandidaten sind die Vertreter aller Bürger der Gemeinde und vertreten deren Wünsche und Interessen. Das bedeutet, die Bürger wählen ihre Vertreter, die für sie eine Wahlperiode lang, die politischen Entscheidungen treffen.

Wir laden Politikerinnen und Politiker verschiedener Parteien ein. Die Politiker erklären, was sie in den nächsten 5 Jahren machen wollen, wenn sie gewählt werden. Sie können die Politiker dazu befragen. Sie können den Politikern auch ihre Wünsche sagen und mit ihnen ins Gespräch kommen!

Egal, ob Sie politisch sehr interessiert sind oder einfach nur neugierig, ob Sie ein Handicap haben oder nicht, ob Sie selbst Fragen haben oder lieber nur zuhören möchten.

191-04400

Renate Betzwieser

Simone Fischer

Do 16.05.19 17.30–20.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
gebührenfrei

100 Jahre vhs stuttgart

Eine Millionärin mit Mission

Ise Bosch im Gespräch mit Wolfgang Niess

In diesem Jahr feiert die vhs stuttgart ihr 100 jähriges Bestehen. Der Unternehmer Robert Bosch gründete gemeinsam mit dem Pädagogen und christlichen Gewerkschaftler Theodor Bäuerle in Stuttgart den Verein zur Förderung der Volksbildung. Im Jubiläumsjahr der vhs stuttgart laden wir Ise Bosch, die sozialengagierte Enkelin des Firmengründers Robert Bosch, zu uns ein. Seit 2001 unterstützt Ise Bosch mit Ihrer Stiftung Projekte in aller Welt. Mit Ihrem Geld – und dem Geld anderer Stifterinnen – der Gemeinschaftsstiftung „filia“ fördert und unterstützt Ise Bosch Frauen und Mädchenprojekte vor allem in Osteuropa. Als Gründerin und Geschäftsführerin der Dreilinden GmbH in Hamburg setzt sie sich auch für die Rechte von lesbischen, bi-trans und Inter- Menschen, Frauen und Mädchen ein. Ihre Mission lautet: „Es gibt noch zu viele Ungerechtigkeiten“ – „Unser Geld ist ein Mittel zum sozialen Wandel“.

191-02840

Wolfgang Niess

Ise Bosch

Do 04.04.19 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 8.00/EUR 0.00 Studenten/Schüler EUR 8.00/EUR 0.00

Studierende/ Schüler/innen

Karten an der Anmeldung im EG

Arbeitskreis Stuttgarter Bürgerhaushalt

Das Verfahren des „Bürgerhaushalts“ ermöglicht eine stärkere Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger bei der Planung des städtischen Haushalts. Die genaue Ausformung des Verfahrens liegt in der Entscheidungskompetenz der jeweiligen Kommune. Es sollte als „lernendes“ Verfahren konzipiert sein, d. h. ständig weiterentwickelt und verbessert werden.

Mit dieser Weiterentwicklung befasst sich seit 2011 der „Arbeitskreis Stuttgarter Bürgerhaushalt“. Der Arbeitskreis diskutiert Stärken und Schwächen des aktuellen Durchgangs, nimmt Anregungen aus anderen Kommunen auf und wird versuchen, weitere Verbesserungen des Stuttgarter Verfahrens selbst wie auch im Sinne einer Stärkung der Beteiligungskultur zu erreichen. Der Arbeitskreis ist offen für alle Bürger/innen. ▶

Die aktuellen Sitzungstermine sind auf www.vhs-stuttgart.de oder www.buergerhaushalt-stuttgart.de zu ersehen.

191-05010

Matthias Rolshausen
Patricia Sadoun
Dr. Heinrich Schneider
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
gebührenfrei

Philosophie und Religion

Philosophiekreis

Seit mehreren Jahren trifft sich dieser Philosophiekreis in der vhs stuttgart. Wir beginnen den Block mit einer Einführung in die formale Logik und diskutieren im Folgenden anhand von philosophischen Texten Themen aus den Bereichen der Sprachphilosophie, Metaphysik und Erkenntnistheorie, wobei im Einvernehmen mit den Kursteilnehmer/innen Schwerpunkte festgelegt werden. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Teilnahmevoraussetzungen sind Interesse an philosophischen Fragestellungen, geistige Offenheit und die Bereitschaft zur Diskussion.

191-21010

Dr. Aleksandra Konarzewska
Mi 20.03.–26.06.19 jew. 10.45–12.45, 10-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 89.00

Der Mensch – bloß ein intelligenter Affe im Pelz?

Ist der Mensch tatsächlich die Krone der Schöpfung, ein geistiges, freies, höheres Wesen? Oder ist der Mensch vielmehr bloß ein besonders intelligenter Affe, der ein paar technische und kulturelle Erfindungen zufällig besonders weit getrieben hat? Ist sein Verhalten, sein wollen und fühlen, seine guten und bösen Seiten sowie die Art seines Zusammenlebens womöglich in einem weitaus größeren Maße genetisch vorherbestimmt als wir es wahrhaben wollen? Was unterscheidet den Menschen von der übrigen Tierwelt beziehungsweise was genau hat der Mensch den Tieren eigentlich voraus? Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs diesen Fragen nachgehen und vor dem Hintergrund des aktuellen Standes der relevanten Wissenschaften mögliche Antworten auf diese Fragen untersuchen.

191-21030

M.A. Eduardo Petrini Bayer
Do 14.03. und 21.03.19 jew. 18.00–20.00
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 25.00
Anmeldung erforderlich

Wo Hegel denkt, praktiziert Zen

Konsequent zu denken, das Denken konsequent loslassen: zwei Wege, das Leben zu erfahren.
In dem Vortrag mit Übungen zum bewussten Sein möchte ich am Beispiel Hegels Wert und Grenze des abendländischen Denkens aufzeigen, gleichzeitig den Wert und die Grenze östlich spiritueller Praxis, die den Weg des Nichtdenkens bevorzugt. Die zwei Wege sollen so deutlich vor Augen treten, damit „die moderne Pilgerin“ eine Entscheidungshilfe dafür erhält, ob sie den einen, den anderen, beide oder keinen von beiden Wegen gehen soll.

191-21050

Dr. Karlheinz Bartel
Mi 20.03.19 18.00–19.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 8.00 keine Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich

Meditation am Mittwoch

Kleingruppe für Geübte und Ungeübte
Bewusst in der Mitte der Woche, an einem Mittwoch, wollen wir uns der „Meisterin der Stille“ anvertrauen. Zwischen der 2. und der 3. Sitzung gibt es einen Kurzvortrag (20 Min.), in dem Sinn und Ziel dieser konsequent spirituellen, transformierenden Praxis erläutert werden. Bitte Bequeme Kleidung

191-22220

Karlheinz Bartel
Mi 03.04.–17.07.19 jew. 15.30–17.00, 8-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 48.00

Religion und Spiritualität – Leonard Cohen – Ein Prophet unserer Zeit

Seine Songs und Gedichte tragen eine Vielzahl religiöser Elemente in sich und sind voller Spiritualität. Nicht nur, dass sie auf Liturgien zu hohen jüdischen Festtagen zurückgreifen, sondern seine Psalme sind mittlerweile Bestandteile vieler, nicht jüdischer Gottesdienste. Aus Leonard Cohens Gesamtwerk soll an ausgewählten Beispielen die spirituellen und religiösen Bezüge gezeigt werden.

191-22260

M.A. Elena Konson

Di 26.03.19 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 8.00 keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Auf den Spuren der osteuropäischen Juden

Eine Welt, die nicht mehr existiert, deren Spuren jedoch noch sichtbar sind. In Ost- und Mitteleuropa waren Juden eine Minderheit, die die Identität der wichtigsten Städte formte. Wodurch unterschied sie sich von den Juden in Westeuropa? Was ist davon übriggeblieben? Eine Reise durch die wichtigsten Zentren der jüdischen Kultur in Ostmitteleuropa: Vilnius, Lemberg, Krakau und Warschau – mit Bildern, Musik und Kochrezepten.

191-22270

Dr. Aleksandra Konarzewska

Mi 27.03.19 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 8.00 keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Der Islam in Osteuropa

Gehört der Islam zu Europa? Aber selbstverständlich! Bereits im Mittelalter lebten Muslime in Ost- und Mitteleuropa. In den Gebieten des heutigen Polen, Litauens, der Ukraine und Weißrusslands herrschte eine bunte Mischung der Religionen, darunter auch der Islam. Aber auch heute nach dem turbulenten 20. Jahrhundert sind muslimische Gemeinden noch in Polen oder in der Ukraine zu finden. Wie funktionieren sie im 21. Jahrhundert? Wodurch unterscheiden sie sich von den Gemeinden in Westeuropa? Welche Bedeutung haben sie und welche Rolle spielen sie in den heutigen politischen Debatten?

191-22280

Dr. Aleksandra Konarzewska

Di 12.03.19 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 8.00 keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Kunstgeschichte

Kitsch – eine Reise in die heile Welt

Annäherung an ein kulturelles Phänomen

Auf die Frage „Was ist Kitsch?“ erhält man statt einer Definition meist verschiedene Beispiele zur Antwort: Gartenzwerge, Schneekugeln, Sakraldevotionalien. Was aber unterscheidet Kitsch von „hoher“ Kunst? Handelt es sich dabei um triviale, schlechte oder gar keine Kunst? Über die Fragestellung „Woran erkennt man Kitsch?“ hinaus unternimmt der Vortrag den schwierigen Versuch, das Phänomen Kitsch kulturell und gesellschaftlich einzuordnen: Weshalb existiert Kitsch? Wer produziert und wer konsumiert ihn? Und weshalb?

Die auf diese Fragen gegebenen – und für manche(n) sicherlich überraschenden – Antworten verstehen sich auch als Grundlage einer anschließenden Diskussion...

191-23010

M.A. Markus Golser

Mi 13.03.19 14.30–16.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 12.00 (inkl. Kaffee und Tee)

keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Brille, Lupe, Mikroskop

Eine Kulturgeschichte der optischen Sehhilfen

Menschliches Wissen und Erkenntnis waren stets abhängig von den Hilfsmitteln, die entwickelt wurden, um deutlicher zu sehen und zu erkennen. Vorgestellt werden die ersten Sehhilfen aus Barill (Bergkristall), von dem das Wort Brille abgeleitet ist, und Darstellungen in der Kunst des Mittelalters. Doch erst mit der Neuzeit und den in den Niederlanden früh zum Einsatz kommenden Geräten wie Camera, Obscura und dem dort kurz vor 1600 allerersten Mikroskop betrat die technische Optik wissenschaftlichen Boden. Vorgestellt werden die schönsten und interessantesten Darstellungen der Kunst- und Kulturgeschichte und deren Bedeutung.

191-23020

M. A. Sabine Lutzeier

Mi 27.03.19 14.30–16.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 12.00 (inkl. Kaffee und Tee)

keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Haupt – Sache Haar

Haare und ihre Bedeutung von der Antike bis zur Moderne
Zu allen Zeiten gingen vom Haar der Frau verführerische Reize aus, wie von den offen getragenen Haaren der Liebesgöttin Aphrodite und von dem langen Haar der Lorelei am Rhein. Das Haar des Mannes hingegen signalisierte Führungsqualität, Macht und sexuelle Potenz. Lange Strähnen galten in vielen Kulturen als Zeichen persönlicher Freiheit, mancherorts gar als Standessymbol. Sklaven, unterlegenen Soldaten – aber auch Frauen, die sich mit Besitzern eingelassen hatten, schor man die Haare und demütigte sie damit. An diesem Nachmittag werden viele Beispiele aus der Kunstgeschichte gezeigt.

191-23030

M.A. Sabine Lutzeier
Mi 10.04.19 14.30–16.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 12.00 (inkl. Kaffee und Tee)
keine Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich

Das Zeitalter des Barock

Das Zeitalter des Barock ist geprägt durch den Absolutismus und durch die Gegenreformation. Bis heute faszinieren uns die riesigen Schlossanlagen in Versailles und ihr pompöser Glanz. In Baden-Württemberg demonstrierte nicht nur die katholische Kirche ihre schwindende Macht mit einer Vielzahl von prachtvollen Klosterbauten – Wiblingen, Ochsenhausen, Birnau – entlang der Oberschwäbischen Barockstraße, sondern auch zahlreiche weltliche Fürsten zeigten ihre Macht mit dem Bau von stattlichen Schlössern. Zu einem der berühmtesten Zeugnisse aus dieser Zeit zählt das Schloss Ludwigsburg, auch bekannt als „schwäbisches“ Versailles.

191-23040

M.A. Nicole Reiner
Mi 08.05.19 14.30–16.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 12.00 (inkl. Kaffee und Tee)
keine Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich

Menschen fotografieren

Das Portrait in der Fotokunst
Gute Porträts konzentrieren sich auf den Ausdruck des Gesichts und die Persönlichkeit vor der Kamera. Wir machen einen anschaulichen Streifzug durch die Welt des Porträts vom frühen Fotokünstler Nadar bis zur digitalen Bilderwelt heute. Der Einblick in die Bildgestaltung von Porträts vertieft Ihr Wissen über dieses faszinierende Thema in der Fotografie.

191-23050

M.A. Bettina Michel
Mi 22.05.19 14.30–16.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 12.00 (inkl. Kaffee und Tee)
keine Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich

Die kleinen Dinge des Lebens

Vortrag mit anschließendem Spaziergang
Wir umgeben uns mit Gegenständen, die zu unserem Wohl beitragen. Und oft sind es die kleinen Dinge, die unsere Individualität widerspiegeln. Diese Wohnaccessoires besitzen Persönlichkeit und einen hohen ideellen Wert. Nicht selten sind sie auch Objekt der Begierde für die Sammler unter uns. Manche von diesen Gebrauchsgegenständen sind berühmt, die Teekanne von Marianne Brandt, die Trinkgläser von Aino Aalto, die Savoy Vase von Alvar Aalto, die Wanduhren von George Nelson und die Eames Wandgarderobe. Andere, nicht weniger schön und nützlich, sind noch zu entdecken.

191-23060

Dr. Silvia Stefanova
Mi 10.07.19 und Sa 13.07.19 jeweils 14.30–16.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 25.00 (inkl. Kaffee und Tee am 10.07.19)
keine Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich
Am Samstag, 13.07.19 Spaziergang: Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des TREFFPUNKT Rotebühlplatz

...und mittwochs in die Staatsgalerie – Abendländische Malerei vor Originalen

Nichts besitzt so viel Charisma wie ein Original. Hier funkelt noch ein Lapislazuli- blauer Edelstein im mittelalterlichen Altarbild. Dort spüren wir die Vehemenz des Pinselstrichs in Beckmanns Triptychon. In der Staatsgalerie warten reiche Kunsterlebnisse auf uns! Die Bildwerke werden wir chronologisch betrachten, entschlüsseln und ihrer jeweiligen Zeit zuordnen und genießen!

191-23100

M.A. Veronika Adam
Mi 13.03.–03.04.19 jew. 11.00–12.30, 4-mal
EUR 32.00 keine Ermäßigung möglich
(mittwochs keine Eintrittsgebühr)
Foyer, Neue Staatsgalerie Willy-Brandt-Straße 22



191-23200

M.A. Veronika Adam

Mi 08.05.–22.05.19 jew. 11.00–12.30, 3-mal

EUR 25.00 keine Ermäßigung möglich

(mittwochs keine Eintrittsgebühr)

Foyer, Neue Staatsgalerie Willy-Brandt-Straße 22

...und mittwochs nach Italien – Italienische Malerei in der Staatsgalerie

Früh konnten bedeutende Werke- beispielsweise Mattia Pretis Großformat „Christus und die Kanaaniterin“ oder Fra Bartolommeos Fragmente „Marienkrönung“ in die Staatsgalerie einziehen. 1852 wurde durch den Ankauf einer venezianischen Privatsammlung mit 195 Gemälden des Barock und des Rokoko ein besonderer Schwerpunkt geschaffen, in dem Tiepolos Entwurf für den Kaisersaal in Würzburg einen Höhepunkt bildet. Durch Francesco Corneglioni, Paolo Pannini und Gaspare Traversi erhielt die Staatsgalerie künstlerische Werke, welche nur selten in Museen vertreten sind. Die Künstler, ihre Motive und Maltechniken sowie die jeweiligen Epochen stehen an den Nachmittagen im Mittelpunkt.

191-23300

Prof. Dr. Sabine Poeschel

Mi 03.07.–24.07.19 jew. 16.30–18.00, 4-mal

EUR 32.00 keine Ermäßigung möglich

Foyer, Neue Staatsgalerie Willy-Brandt-Straße 22

Do 16.05.19 18.00–19.30

EUR 9.00

Design im öffentlichen Raum

Die Stadt entwickelt sich, und mit ihr unsere Ansprüche für Ästhetik und Aufenthaltsqualität. In diesem Kontext wird Design immer wichtiger. Obwohl der öffentliche Raum in Stuttgart keine außergewöhnlichen Beispiele für Gestaltung vorweisen kann, gibt es im Verborgenen viele Belege für den gelungenen Einsatz von alten und neuen Designklassikern. Auf unserer Tour durch Stuttgart Mitte werden wir Informationen über das Design sammeln und die Entscheidungen von Architekten und Gestaltern hinterfragen.

191-23400

Dr. Silvia Stefanova

Mi 26.06.19 14.30–16.30

EUR 25.00 keine Ermäßigung möglich

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des TREFFPUNKT Rotebühnplatz



Schon gewusst...

Weitere Kurse zu Philosophie, Religion, Geschichte, Kunstgeschichte finden Sie ausführlich im Hauptprogramm im Kapitel Gesellschaft, Politik und Umwelt sowie im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.

Unternehmungen

Ballett und Oper

Stuttgarter Ballett und Oper

Erleben Sie das weltberühmte Stuttgarter Ballett und die vielfach ausgezeichnete Oper. Sie haben die Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Am Abend genießen Sie dann eine grandiose Aufführung!

In der Kursgebühr sind Führung bzw. Einführung in das jeweilige Ballettstück sowie die Aufführung enthalten!

Die Uhrzeiten der Aufführungen können sich manchmal ändern bzw. stehen zum Zeitpunkt der Drucklegung nicht immer fest. Daher weitere Infos über www.stuttgart-ballett.de bzw. www.staatstheater-stuttgart.de.

Noch Fragen? Tel 0711 202090

Einführung hinter den Kulissen ca. 1,5 Std. Beginn der Aufführung ca. 19.00 Uhr, sonntags manchmal auch um 17.00 oder 18.00 Uhr. Bitte um rechtzeitige Anmeldung wegen Kartenreservierung.

Aufführung: „Atem-Beraubend“

191-23410

Mi 24.07.19 16.15–22.00

EUR 22.50 für Führung und Ballettaufführung, keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Reservierung möglich bis zum 07.05.19

Treffpunkt: 16.15 Große Freitreppe/Kassenhalle des Opernhauses („Großes Haus“)

Aufführung: „Norma“

191-23450

Mi 17.07.19 16.15–22.00

EUR 22.50 für Führung und Operaufführung, keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Reservierung möglich bis zum 26.04.19

Treffpunkt: 16.15 Große Freitreppe/Kassenhalle des Opernhauses („Großes Haus“)

Stadtspaziergänge

100 Jahre volkshochschule stuttgart

Was hat Robert Bosch mit der vhs stuttgart zu tun?

Am 1. Mai 1918 erfolgte die Gründung des Vereins zur Förderung der Volksbildung in Stuttgart. Eine Abteilung war die Volkshochschule Groß-Stuttgart, die im September 1919 ihre Arbeit aufnehmen konnte. Dies wurde erst durch die Zusammenarbeit zwischen dem württembergischen Kultusministerium, Theodor Bäuerle, und Robert Bosch möglich. Bosch erklärte sich bereit, den Verein finanziell zu unterstützen.

Wie der Unternehmer, Ingenieur, Natur- und Menschenfreund gelebt und was er gedacht hat, welche Erlebnisse ihn prägten, welche wirtschaftlichen sowie politischen Herausforderungen er zu meistern hatte, und was ihn bewogen hat sich leidenschaftlich für eine demokratische Gesellschaft und die Bildung aller Bürger*innen, der Volksbildung, zu engagieren – dies können Sie während einer exklusiven Führung durch die Villa Bosch erfahren.

Aus Anlass des 100 jährigen Jubiläums öffnet die Robert-Bosch GmbH für uns die Türen des öffentlich nicht zugänglichen ehemaligen Wohnhauses von Robert Bosch.

Führung durch die Villa Bosch am Heidehof

191-08195

Monika Kurz

Di 14.05.19 16.00–17.30

EUR 16.00

Treffpunkt: Heidehofstraße 31, 70184 Stuttgart, vor dem Haupteingang der Villa Bosch

Das Heizkraftwerk Stuttgart Münster – Energie aus Restmüll und Kohle

Information und Rundgang

Im Kraftwerk erhalten Sie eine kurze Einführung über Aktuelles rund um die Energie und einen theoretischen Einblick in die Erzeugung von Strom und Fernwärme.

Bei einem von Experten geführten Rundgang (mit Helm und Kopfhörer) lernen Sie das Kesselhaus mit Turbine und Generator und die Rauchgasreinigung kennen. Die Leitstelle, das „Gehirn“ des Kraftwerks, von dem aus alle Prozesse überwacht werden, und der Trafobehälter, von dem aus die elektrische Energie weitertransportiert wird, bilden den Abschluss des Rundgangs.

Nur für trittsichere Personen ab 14 Jahren geeignet!

Teilnahmebedingungen: Flaches, festes Schuhwerk; keine Kreislaufprobleme und keine Höhenangst; keine aktiven Implantate (zum Beispiel Herzschrittmacher, Insulinpumpen). Einen Schutzhelm erhalten Sie vor Ort.

191-08310

Ralf Pietzsch

Fr 20.09.19 14.00–17.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: An der Pforte der EnBW – Energie

Baden-Württemberg AG, Voltastr. 45, 70376 Stuttgart.

Parkplätze sind in begrenzter Zahl vorhanden.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hauptbahnhof Stuttgart mit der Stadtbahn U14 bis Haltestelle Mühlsteg.

Sekt – Wein – Römer,

Sektkellerei Rilling in Bad Cannstatt

Ein Familienunternehmen mit Tradition

Führung mit Sektprobe

Entdecken Sie mit uns in der traditionsreichen Familiensektkellerei Rilling in Bad Cannstatt, am Ufer des Neckars, die Feinheiten der Sektbereitung und die geschmackvolle Vielfalt von Sekt. Gegründet wurde das Unternehmen 1887 als Weinhandlung von Ludwig Rilling. Seit 1935 besteht die Sektkellerei und hat in den folgenden Jahren die Sektbereitung in Deutschland durch technische Innovation entscheidend mitgeprägt. Rilling Sekt wird heute noch als Familiengesellschaft in der vierten Generation geführt. Einblicke und geschichtliche Hintergründe aus der Römerzeit erhalten Sie bei der Besichtigung des über 400 Jahre alten Hauskellers. Lassen Sie sich anschließend bei einer gemütlichen Sektprobe die Feinheiten der Württemberger Hochgewächs Sektsorten näher bringen. Die hierfür verwendeten Trauben, die im Unternehmen selbst gekeltert werden, stammen ausschließlich von mit der Kellerei langjährig verbundenen Weingärtnern aus Württemberg.

Die Führung und Sektprobe wird von Fachpersonal der Sektkellerei Rilling durchgeführt.

191-08340

Sa 11.05.19 11.00–13.00

EUR 18.00 Gebühr inkl. Sektprobe

Anmeldung erforderlich bis 06.05.2018.

Treffpunkt: Brückenstr. 12 (Kellerei-Verkauf), 70376 Stuttgart

Das Stadtpalais. Das neue Museum für Stuttgart

Im Jahr 1836 erbaut als königliches Prinzessinnen-Palais mit großem Garten hat das Gebäude in den vergangenen 180 Jahren eine wechselvolle Geschichte erlebt: Räume zur Repräsentation, Domizil des letzten württembergischen Königs, dann Museum. In den 60er Jahren folgte der Wiederaufbau nach Kriegszerstörung zum Stadtarchiv und Bibliothek. 2011 wurden die Bücher dort ausgeräumt. Inzwischen haben Stuttgarter Architekten ein komplett neues Haus geschaffen. Die alten Fassaden blieben erhalten, wogegen die Außenanlagen neu umgestaltet sind. Seit April 2018 ist aus dem ▶

sog. Wilhelmshpalais nun das neue StadtPalais geworden. Endlich erhält die Stadt ein eigenes Museum zu ihrer bewegten Historie. Wir schauen uns gemeinsam an, wie sich die Anlagen um den Charlottenplatz historisch verändert haben, besichtigen das neue StadtPalais und gehen gemeinsam in die stadhistorische Dauerausstellung mit dem großen interaktiven Modell.

191-08480

Carola Franke-Höltzermann

Fr 10.05.19 15.00–17.00

EUR 17.00

Treffpunkt: Im Foyer des Stadtpalais,

Wilhelmshpalais am Charlottenplatz, 70173 Stuttgart

Der Hochbunker am Pragsattel

Führung

Er ist wohl eines der bekanntesten und markantesten Bauwerke der Stadt – im Volksmund noch immer als Bosch Turm bekannt, erinnern sich nur wenige daran, welchen Zweck dieser Turm hatte. Konstruiert wurde der Bunker Anfang der 40er Jahre vom bekannten Architekten Paul Bonatz. Die Führung gibt Einblicke in bauwerkstypische Gegebenheiten und in seine wechselvolle Nutzung: vom Schutzbunker, Wasserspeicher, Flakstellung, Männerwohnheim. Mitte der 60er Jahre wurde der Bunker dem Zivilschutz unterstellt und für den Kalten Krieg umgebaut mit Messstelle für Radioaktivität. Heute beherbergt er unter anderem eine Ausstellung über den Selbstschutz im Katastrophenfall.

Nutzen Sie die seltene Gelegenheit und steigen Sie mit Herrn Zielfleisch, Vorsitzender des Vereins Schutzbauten Stuttgart, über eine Wendeltreppe die acht Stockwerke zu Fuß im Bunker auf und lassen sich die wechselvolle Geschichte dieses Gebäudes erläutern.

Im Bunker ist es kühl. Bitte bringen Sie eine Jacke mit. Achten Sie auf festes und sicheres Schuhwerk.

Für Gehbehinderte ist die Führung nicht geeignet (kein Aufzug).

191-08260

Rolf Zielfleisch

Sa 18.05.19 15.00–16.30

EUR 19.00

Anmeldung erforderlich. Kostenfreier Rücktritt bis 08.05.2019 möglich!

Treffpunkt: Heilbronner Str. 239, 70469 Stuttgart,

Eingang West beim Turm am Pragsattel

Die Martinskirche in Stuttgart Plieningen

Eine Kirchenführung

Die älteste Kirche Stuttgarts hat ihren Ursprung als romanischer Steinbau in der St.-Martinus-Kirche, welche im 12. Jahrhundert erbaut wurde. Hierauf weisen die Rundbogenfenster, ein Bogenfries mit Widder- und Menschenköpfen und Reliefplatten unterm Dachgesims hin. Die heutige Kirche wurde 1517 im Stil der Spätgotik vollendet. Im Innern sind ein Kruzifix von 1520, die Stuckdecke von 1751, die doppelte Empore von 1901 und Glasfenster von Wolf-Dieter Kohler aus dem Jahr 1966 zu bewundern.

Bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk, Trittsicherheit für Turmbesteigung erforderlich.

Die Führung findet auf schwäbisch statt.

191-39063

Thilo Schad

Sa 06.04.19 14.00–15.30

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Vor der Martinskirche, Mönchhof 3, 70599 Stuttgart

Die Moschee in Stuttgart-Zuffenhausen

Islam in Alltagsbegegnungen mit Muslimen

Das Leben mit unterschiedlichen Kulturen und Religionen bietet ein großes Potenzial an Mehrwert in der Gesellschaft und ist eine Bereicherung für alle. Ein harmonisches Zusammenleben kann nur dann gemeinsam gestaltet werden, wenn wir uns die Zeit nehmen, etwas voneinander zu erfahren.

Wir werden Fragen zum Islam klären und was es bedeutet, mit Muslimen im Berufsleben zu stehen. Wie sollen Gesundheitsberufe aussehen und wie kann die Pflege von Angehörigen für Muslime aussehen? Ein wichtiges Thema ist auch das Verhältnis zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern sowie die Fragen: Was ist Islam? Welche Bedeutung hat das Beten und Arbeiten im Leben von Muslimen? Wie gestalten sich die Beziehungen zwischen Männern und Frauen? Welche Rechte haben Frauen und Kinder?

Wir freuen uns auf eine lebendige Begegnung.

In Kooperation mit der islamischen Gemeinde Zuffenhausen e.V.

191-39093

Mucip Geyik

Di 09.04.19 18.30–20.30

EUR 5.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Islamische Gemeinde Zuffenhausen e. V. Markgröninger Str. 57, 70435 Stuttgart

Stuttgarter Nachrichten – hautnah erleben!

Führung durch das Pressehaus Stuttgart

Im Pressehaus Stuttgart entstehen mit Hilfe modernster Zeitungs- und Drucktechnik 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.

191-08120

Joachim Volk

Di 16.07.19 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 Einsatz-Fahrzeuge 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.

191-08140

Sa 01.06.19 14.30–16.30

EUR 12.00/EUR 6.00 Kinder

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

Verkehrsknoten Stuttgart – Mit der SSB durch Stuttgart

Mehr als eine halbe Million Menschen bewegen die Stuttgarter Straßenbahnen (SSB) an Werktagen sicher und schnell durch Stuttgart und Umgebung. 70 Bus- und Stadtbahnlinien, außerdem Zahnradbahn und Seilbahn sind unterwegs. Rund 3000 Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter sorgen für die Mobilität und die Sicherheit der Fahrgäste. Gesteuert und überwacht wird der Betrieb auf Schienen und Straßen durch die Betriebsleitstelle im Gerberviertel. Dort laufen alle Fäden zusammen – eine tägliche Höchstleistung an Planung, Koordination und Kommunikation, rund um die Uhr! Die SSB ermöglicht Ihnen die Besichtigung ihrer Leitstelle und der Schaltzentrale der Stuttgarter Straßenbahnen. Sie erfahren die Abläufe der täglichen Arbeit, aber auch was zu tun ist, wenn es mal nicht nach Plan läuft. Sie erhalten Einblicke über die Verkehrssteuerung und die Vielfalt der Aufgaben.

Ein-Blicke in die Leitstelle

191-08175

Karsten Schmeding

Do 04.07.19 17.30–19.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: SSB-Betriebsleitstelle, Hauptstätter Str. 60, 70178 Stuttgart

Backstage-Führung im Wilhelma Theater mit anschließendem Besuch des Gastspiels Theater Lindenhof: „Faust spielen“
Vom Himmel durch die Welt zur Hölle?

191-08220

Hermann Mike Mack

N.N.

Mi 20.03.19 17.30–22.00

EUR 30.00 inkl. Führung und Eintrittskarte für das Theaterstück (Kat 2/EUR 20,00)

Anmeldung erforderlich. Anmeldeschluss 10.03.2019, danach ist kein kostenfreier Rücktritt mehr möglich!

Treffpunkt: Haupteingang Wilhelma Theater, Neckartalstr. 6, 70376 Stuttgart

Steegmüller Skulpturen – Die Geburtsstätte von Paddington-Bär, Star Wars, Filmkulissen...

Ein Werkstattbesuch mit Führung für alle großen und kleinen Film- und Fantasy-Fans zwischen 9 und 99 Jahren

Wussten Sie, dass der Paddington Bär hier in der Nähe geboren wurde? Auch Boris Becker, Verena Poth, Robbie Williams, Herr Müller-Lüdenscheid, das Sandmännchen und die Figuren aus Star Wars sind vor den Toren Stuttgarts zu Gast.

Nein, die Echten natürlich nicht! Vielmehr ihre Abbilder. In der Werkstatt Steegmüller Skulpturen sind sie geboren worden. Hier haben die animatorischen, mechanischen, pneumatisch und elektronisch gesteuerten Figuren und Dekorationen ihre Geburtsstätte – kleine wie große. Sie stehen auf Bühnen, in Freizeitparks, in Museen oder spielen die Hauptrollen weltweit in Filmen. Wir bekommen einen einmaligen Einblick mit dem „Geburtshelfer“ ▶

Jörg Steegmüller in seinen Betrieb. Wer gerade zu Gast in der Werkstatt ist und zu Leben erwachen wird, das ist eine Überraschung. Wir werden sehen!
Hinweis: Kinder bitte nur in Begleitung von Erwachsenen!

191-08349

Carola Franke-Höltzermann
Mi 08.05.19 16.00–17.30

EUR 17.00/EUR 15.30 ermäßigte Gebühr für Kinder
Treffpunkt: Steegmüller Skulpturen, Senefelder Str. 19,
73760 Ostfildern

Tatort Stuttgart: Mit echten Kommissaren den Tätern auf der Spur.

Verbrechen, die Stuttgart erschütterten
Krimi-Tour

Kein Fernsehkrimi, sondern echte historische Kriminalfälle aus dem wirklichen Leben. Und es ermittelt nicht der legendäre schwäbische Fernseh-Kommissar Bienzle – nein, Sie werden von einem echten ehemaligen Kriminalbeamten der Stuttgarter Mordkommission in Atem gehalten: 120 Minuten Verbrechen aus zwei Jahrhunderten – quer durch die Stuttgarter Innenstadt.

Gehen Sie mit zu den ehemaligen Tatorten einzelner spektakulärer Verbrechen der Stuttgarter Kriminalgeschichte. Es geht u.a. um den aufsehenerregenden Raubmord im Cinema Kino am Schlossplatz, der in den 1960er-Jahren die Schlagzeilen beherrschte. Erfahren Sie die Hintergründe über die Taten von Verbrecherinnen und Verbrechen, die ganz Stuttgart erschütterten: Vom Mord an einem Polizisten über Europas größten Serienbrandstifter und den ersten schwäbischen Amoktäter spannt sich der Bogen.

Lassen Sie sich von Kriminalhauptkommissar a.D. Hans-Peter Schühlen auf die Folter spannen, wenn er Ihnen aus der realen Welt der Verbrechensbekämpfung hautnah und spannend berichtet.

Die Führung eignet sich für Menschen ab 16 Jahren.

Bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, da die Führung bei jedem Wetter stattfindet.

Die Tour eignet sich auch für Rollstuhlfahrer/innen.

191-08540

Hans-Peter Schühlen
So 28.04.19 14.00–16.00
EUR 18.00

Treffpunkt: vor dem Musikpavillon am Schlossplatz,
gegenüber Königsbau, 70173 Stuttgart

Ende des Rundgangs:

Marktplatz vor dem Rathaus

Inklusive Führung durch die Volkshochschule

Sie möchten einen Kurs an der Volkshochschule machen? Sie sind sich unsicher, ob Sie sich zurecht finden?

Sie können sich das Haus gerne vorher anschauen. Frau Wahner macht mit Ihnen einen Rundgang durch das Haus. Das Haus heißt TREFFPUNKT Rotebühlplatz. Und sie erklärt, wie man sich anmeldet und wen man fragen kann, wenn man Hilfe braucht. Für einen Termin rufen Sie bei Frau Wahner an oder schreiben eine Mail. Telefon 0711 1873-717, E-Mail katrin.wahner@vhs-stuttgart.de
Wo: TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28,70173 Stuttgart-Mitte, Haltestelle Stadtmitte, S1- S6, U2, U4, U14, Bus 43

191-55900H

Katrin Wahner

Der Kurs ist kostenlos.

Anmeldung bei Katrin Wahner. Telefon: 0711 1873-717,
E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Wanderungen

Landesgeschichtliche Wanderung von Bebenhausen nach Hirschau

Zuerst schauen wir die gut erhaltene Klosteranlage Bebenhausen mit dem Jagdschloss der württembergischen Könige von außen an. Anschließend wandern wir durch das idyllische Käsenbachtal nach Tübingen. Dort gilt unser Interesse dem Alten Friedhof, auf dem viele bedeutende Persönlichkeiten wie z.B. Hölderlin, Uhland, Silcher, Kiesinger oder Walter Jens ihre letzte Ruhe gefunden haben. An der Neuen Aula vorbei gehen wir in die Altstadt und über das Schloss und den Bismarckturm zum Spitzberg. Dort erreichen wir den neu angelegten Premium Wanderweg „Hirschauer Spitzbergwegle“, der rund um ein Naturschutzgebiet führt, das für seine herausragende Vielfalt an seltenen Tier und Pflanzenarten bekannt ist. Wanderstrecke: ca. 15 km, Rucksackvesper

191-09010

Prof. Dr. Ulrich Müller
So 26.05.19 08.00–18.40
EUR 19.50

Bahnfahrer treffen sich um 8.00 Uhr in der Klett-Passage vor Kpresse + Buch (gegenüber Polizei). 5TN lösen zusammen ein Metropolticket. Kosten werden umgelegt.

Stuttgart ab: 8.22 – Tübingen an: 9.23 – Bus ab: 9.38 – Bebenhausen an: 9.51. Dort beginnt die Führung.

Rückfahrt: Hirschau ab: 17.22– Stuttgart an: 18.38

Endpunkt des Rundgangs:

Rückfahrt von der Haltestelle Plieningen (Stadtbahnlinie U3), oder von der Haltestelle Garbe Buslinien 65, 70, 73, 74 und 76

Schon gewusst...



Weitere Stadtpaziergänge und Wanderungen finden Sie im Hauptprogramm im Kapitel Gesellschaft, Politik und Umwelt ► Stadtpaziergänge, bzw. Wanderungen oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.

Kreativ sein

Literatur

„Ein Panter in Berlin – Kurt Tucholsky und der Sound der Zwanziger Jahre“

Grammophon-Musik und Bildpräsentation

Kurt Tucholsky hatte eine große Liebe: Sein Grammophon. An diesem Abend geht es um den Sound der Zwanziger Jahre, um Tucholskys amüsante Schallplatten und Künstlerkritiken. Der Frankfurter Kabarettist und Schellackplatten-Sammler Jo van Nelsen versetzt die Zuhörenden mit Tucholskys Texten und Liedern in jene bewegte Zeit zurück als der Autor unter dem Pseudonym Peter Panter für die Berliner Kabarets der zwanziger Jahre schrieb.

Jo van Nelsen untermalt dies mit bewegten Bildern sowie witzigen Chansons und leiht somit dem wohl bedeutendsten deutschen Satiriker und Journalisten des 20. Jahrhunderts seine eigene Stimme.

191-24000

Jo van Nelsen

Do 02.05.19 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 8.00

Karten auch an der Abendkasse

Theaterstücke lesen, verstehen und gemeinsam sehen

Als Theaterbesucher/in fehlt vielleicht manchmal das nötige Hintergrundwissen, um ein Theaterstück noch mehr genießen zu können. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Entstehungsbedingungen eines Stückes, in welcher Zeit es entstanden ist, oder wie die Autorin oder der Autor gelebt hat. Je nach Angebot werden wir zwei Theaterstücke, die an Stuttgarter Bühnen gespielt werden, lesen und besprechen. Gemeinsame Theaterbesuche schließen unsere Beschäftigung mit dem Stück im Kurs ab. Eventuelle Gespräche mit Regisseuren sind vorgesehen.

191-24100

Erika Gerbig

Mi 27.03. und 08.05.19 jew. 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 25.00 (ohne Eintritte für Theaterbesuche), keine Ermäßigung möglich

Literatur am Vormittag

Wenn Sie Freude am Lesen haben und gerne über Literatur sprechen möchten, dann sind Sie bei uns richtig. Wir sind eine Gruppe, die liest, was sie möchte, offene Gespräche führt und dennoch auf exakte Textinterpretation Wert legt.

191-24400

Claus Huebner

Mo 11.03.–24.06.19 jew. 10.00–11.30, 12-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 75.00 keine Ermäßigung möglich

Literatur-Café Aktuell

Haben Sie Freude am Lesen anspruchsvoller Literatur und möchten Sie im Literatur-Café darüber diskutieren? Vor dem Hintergrund der modernen Klassiker besprechen wir ausgewählte Neuerscheinungen.

191-24410

Claus Huebner

Mo 11.03., 23.03., 08.04., 29.04., 13.05., 27.05., 24.06.19 jew.

18.00–19.30, 7-mal, (14 tägig)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 55.00 (inkl. Kaffee und Tee)

keine Ermäßigung möglich

Schon gewusst...



Weitere Kurse zu Musik und Literatur finden Sie im Hauptprogramm im Kapitel Kultur und Gestalten oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.

Kreatives Schreiben

Kreatives Schreiben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Schreibend können wir entdecken, was uns bewegt. Doch wie komme ich von der ersten Idee zu einem Spannungsbogen? Zu einer treffenden Wortwahl, ohne Klischees? Und wie entwickle ich lebendige Figuren? Diese teilnehmer/innenorientierte Schreibwerkstatt vermittelt durch Kreativitätsübungen, Vorträge und Gespräche Techniken kreativen Schreibens und setzt sich mit den Quellen der Inspiration auseinander. Der Kursleiter ist Schriftsteller und Gastdozent für kreatives Schreiben und Drehbuch u. a. an den Universitäten Stuttgart, Freiburg und Konstanz.

191-24500

Bernd Storz

Fr 01.03.19 17.45–21.00

Sa 02.03.19 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 95.00 keine Ermäßigung möglich

Kreatives Schreiben in der Staatsgalerie

An musischen Orten zu schreiben, hat im Kreativen Schreiben Tradition. Die Exponate bieten Inspiration ohne Ende. Sehen Sie sich daher im Museum nach Geschichten um, rücken Sie den Aussagen in den Gemälden auf den Leib. Befreien Sie sich von jeder kunsthistorischen Betrachtung und fragen Sie sich, was verbirgt sich im Bild? Eine Kriminalgeschichte? Eine Liebesgeschichte? Ein Eifersuchtsdrama? Lassen Sie sich von den kreativen Impulsen der Künstler mitnehmen, reagieren Sie hierauf mit fantastischen, persönlichen, lustigen und gemeinschaftlichen Texten. Literarische Spielformen und sprachkreative Anregungen werden Sie in diesem Prozess unterstützen.

191-24515

Ines Witka

Mi 13.03. und 20.03.19 jew. 15.00–17.30

EUR 35.00 (mittwochs keine Eintrittsgebühr), keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Foyer Neue Staatsgalerie, Konrad-Adenauer-Str. 30-32, 70173 Stuttgart

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.

191-24525

Ines Witka

Mi 08.05.–22.05.19 jew. 18.00–20.30, 3-mal

EUR 69.00 Kleingruppe, keine Ermäßigung möglich

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

191-24545

Anja Kislich

Bernd Perplies

Sa 29.06.19 11.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 62.00 keine Ermäßigung möglich

Biografische Schreibwerkstatt – Schreib dein Leben!

Jedes Leben beinhaltet einzigartige Geschichten. Doch wie schreibt man sie auf? Speziell für das biografische Schreiben ausgewählte Aufgaben helfen uns zu erinnern, zu sammeln und zu erzählen. In der Gruppe tauschen wir uns über unseren Schatz an Erinnerungen aus und nehmen Teil an den Geschichten der Anderen.

Wir erhalten Anregungen, das Schreiben so in den Alltag einzugliedern, dass wir nach und nach ein eigenes Archiv an Erinnerungen aufbauen, aus dem wir immer wieder schöpfen können. Dabei wird auch auf literarische Aspekte eingegangen. Profitieren Sie dabei von der Schreiberfahrung der Autorin Ines Witka.

191-24560

Ines Witka

Do 09.05.–13.06.19 jew. 16.30–19.00, 5-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 105.00 keine Ermäßigung möglich

Kreatives Gestalten

Handarbeitsrunde

Haben Sie Lust gemeinsam mit anderen zu häkeln, zu stricken oder zu sticken, sich anregen zu lassen, Neues auszuprobieren oder einfach sich helfen zu lassen, wenn es irgendwie nicht stimmt? Sie können auch einfach nur plaudern und handarbeiten. Fachliche Unterstützung und gute Laune bei Kaffee und Kuchen gehören dazu. Diese kleine Handarbeitsrunde findet im Rudolfs statt, das Sie auf Wunsch mit Kaffee und Kuchen verwöhnt.

Bitte mitbringen: Alles was Sie zum Handarbeiten brauchen. Die Bewirtung ist in der Gebühr nicht enthalten.

191-32010

Monka Hartmann

Sa 23.02.19 14.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 16.00

191-32020

Monka Hartmann

Sa 30.03.19 14.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 16.00

Goldschmieden lernen

Habe ich Freude an diesem alten Handwerk und ausreichendes handwerkliches Geschick? Habe ich die notwendige Sorgfalt und Geduld einen Ring aus Sterlingsilber herzustellen? In diesem Kurs können Sie es ausprobieren. In einer kleinen Gruppe finden Sie heraus, ob Ihnen das Arbeiten mit Säge, Feile und Lötgerät liegt. Und wenn Sie Gefallen an diesem Handwerk finden, können Sie gerne weitermachen.

Teilnehmer/innen mit Erfahrungen aus vorherigen Kursen, die gerne an ihren Projekten weiterarbeiten möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Papier und Bleistift. Das Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.

191-34225

Monka Hartmann

Sa 02.03.19 12.00–16.30

Merz-Schule Metallwerkstatt, Gänsheidestr. 125, 70186 Stuttgart

EUR 48.00 inkl. EUR 14.00 Werkzeugbenutzung und Miete ▶

191-34230

Monka Hartmann

Sa 21.09.19 12.00–16.30

Merz-Schule Metallwerkstatt, Gänsheidestr. 125, 70186 Stuttgart

EUR 48.00 inkl. EUR 14.00 Werkzeugbenutzung und Miete

Alte japanische Temari-Technik

Die Handarbeit führt uns zur Kreativität und auch zur meditativen Ruhe. Stich für Stich entfernen wir uns von der Hektik unseres Alltags. Der Kurs bietet eine ruhige Zeit der Handarbeit. Temari ist eine traditionelle japanische Handarbeitskunst. Der Name setzt sich aus den japanischen Wörtern für Hand „te“ und Ball „mari“ zusammen. Eine mit Garn umwickelte Kugel wird geometrisch aufgeteilt und darauf mit buntem Garn gestickt. Stich um Stich verwandelt sich die Kugel in der Hand in ein farbiges Kunstwerk.

Es werden die Grundtechniken gezeigt. Im März gestalten wir drei Ostereier und schaffen damit eine farbige Atmosphäre und im Mai Chrysanthem-Kugeln, die typisch für die traditionelle Temari-Technik sind.

Bitte mitbringen: Schere, Stopfnadel (7cm lang), Stecknadeln, Maßband; gerne auch Stickgarn, Nähgarn und Wolle. Materialkosten von ca. 15,00 – 18,00 EUR werden direkt im Kurs abgerechnet.

Ostereier

191-34560

Ichizu Hashimoto

Sa 16.03.–30.03.19 jew. 09.30–12.30, 3-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 54.00

Keramik-Wochenende

Anfänger/innen werden die Eigenart des Materials Ton und die verschiedenen Formgebungs- und Dekorationstechniken kennen lernen. Der Neigung entsprechend werden freie Formen oder Gebrauchsgegenstände entwickelt. Fortgeschrittene können neue Techniken erlernen und an der Töpferscheibe drehen. Es steht eine elektrische Scheibe zur Verfügung.

191-35110

Doris Walter-Keim

Sa 02.03.19 09.30–18.00

So 03.03.19 09.30–15.00

Sa 23.03.19 13.30–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 104.00. Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben. ▶

191-35120

Doris Walter-Keim

Sa 29.06.19 09.30–18.00

So 30.06.19 09.30–15.00

Sa 20.07.19 13.30–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 104.00. Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Einführung Töpfern

Ein Angebot für alle, die sich erst einmal ein Bild der verschiedenen Möglichkeiten der Tonbearbeitung machen wollen. Ein kurzer Abriss über technische, formale und farbliche Gestaltung, der Lust auf mehr macht. Gearbeitet wird ausschließlich in Aufbautechniken. Alle entstandenen Arbeiten können abschließend glasiert werden. Abholtermin der gebrannten Werkstücke wird im Kurs vereinbart.

191-35250

Uschi Kohler

Do 14.03.–09.05.19 jew. 19.00–21.30, 6-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

Die Glasur findet am 09.05.19 statt.

EUR 90.00. Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Tonwerkstatt

Handmade by... das Selbstentworfene und Selbstgemachte erfährt in unserer schnelllebigen Zeit eine Renaissance. Im Bereich der Gefäße, Kleinskulpturen und abstrakter Objekte eignet sich Ton hervorragend dafür eigene Designvorstellungen umzusetzen oder auch nur spielerisch zu gestalten. Sie lernen sämtliche nötigen Grundtechniken um Ihre Wünsche mit dem leicht formbaren Material umzusetzen. Die hergestellten Dinge können farblich gestaltet und abschließend gebrannt werden. Sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Arbeitsschürze oder ähnliches sollte bei Bedarf mitgebracht werden.

191-35320

Uschi Kohler

Mi 13.03.–26.06.19 jew. 19.00–21.30, 10-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 150.00. Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Holzwerkstatt: Eigenbau, Reparieren, Restaurieren, Design-, Maßstücke

Für Anfänger/innen geeignet. Schöne und zweckmäßige Möbelstücke sorgen in den eigenen vier Wänden für Ambiente. Allerdings finden Individualist/innen nicht immer ein passendes Einrichtungsstück im Möbelhaus. Ihr persönliches Design und vor allem alles maßgerecht kann möglich werden. Aber auch das Reparieren eines Möbelstücks, an dem Ihr Herz hängt, bis hin zur fachgerechten Restauration ist möglich. Sie erhalten Tipps bei der Auswahl des geeigneten Holzes, dem passgenauen Zuschnitt sowie der exakten Verarbeitung, die beispielsweise die Maserung des Holzes berücksichtigt. Auch die Oberflächenbehandlung, beispielsweise das richtige Ölen, kommt nicht zu kurz. Gute Möbel der Marke Eigenbau sind zwar nicht unbedingt billiger als ein fertiges Möbelstück, aber der kreative Prozess des Entwerfens und das anschließende Umsetzen der Idee machen Freude.

191-35576

Max Strecker

Fr 22.02.–24.05.19 jew. 18.00–21.15, 10-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

Kein Kurs am 12.04.2019

EUR 190.00 inkl. EUR 8.00 Kosten für Werkzeug und Reparatur

Holzschnitzen, Holzbildhauerei

Zu Beginn des Kurses ist das Ziel, mit dem Holz, dem Werkzeug und dem Handwerk vertraut zu werden. Das gewählte Motiv sollte daher über eine einfache konkrete Darstellung nicht hinausgehen (Plastiken, Reliefs, Tiere). In jedem Holzblock ist ein eigenes Motiv verborgen. Die individuelle Betreuung wird ergänzt durch Kurzreferate, Arbeitsbesprechungen und Werkbetrachtungen. Das notwendige Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Abrechnung nach Verbrauch. Werkzeug steht zur Verfügung.

191-35580

Thomas Schuster

Di 26.02.–04.06.19 jew. 18.15–21.15, 12-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 198.00 inkl. EUR 10.00 Werkzeug und Reparatur der Geräte

Zeichnen und Malen

Kalligrafie für Anfänger/innen

Kalligrafie, die Kunst des schönen Schreibens, bietet viele Möglichkeiten, handschriftlich Einladungen, Grußkarten, Schriftbilder und vieles mehr zu gestalten. Schritt für Schritt erlernen Sie in praktischen Übungen die Grundlagen der Kalligrafie. Wie bringe ich meine Bandzugfeder zum Schreiben? Benutze ich Tinte oder Tusche? Welche Möglichkeiten habe ich, um bunt zu schreiben? Anwendungsbeispiele inspirieren dazu, das erlernte Alphabet in ein eigenes Projekt fließen zu lassen.

Bitte mitbringen: Bandzugfeder 3 mm, Federhalter, Tinte, Übungspapier (z.B. gutes Kopier- oder Skizzenpapier), 2 Bleistifte, Lineal, Synthetikpinsel Nr. 4.

191-36201

Ute Bendel

Sa 23.03.19 10.00–16.00

So 24.03.19 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 78.00

Grundkurs Zeichnen

In einer Mischung von klassischer Zeichenschule und intuitiven Zeichenübungen werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt. Ausgehend von Objekten, der Auseinandersetzung mit der Perspektive und dem Thema „Kopf“ wird besonderer Wert auf das plastische Zeichnen gelegt.

Bitte mitbringen: Kohle und Bleistifte (Härtegrade B und 3B), DIN A2 Block (oder einzelne Bögen), einfaches Papier ab 80g.

191-36310

Wolfram Isele

Mo 11.03.–13.05.19 jew. 18.30–21.00, 8-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 116.00

Perspektivisch zeichnen: Grundlagen

Perspektive als Voraussetzung der räumlich wirkenden Wiedergabe von Gebäuden und Innenräumen. Wir erlernen die Grundbegriffe der Fluchtpunkt – Perspektive und wenden dieses Wissen gleich an. In und um das Gebäude TREFFPUNKT Rotebühlplatz mit seinen Fluren, Etagen und Treppen finden wir ein geeignetes Übungsfeld.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, B und 2B), Spitzer und soweit vorhanden Skizzenbuch, Buntstifte, Filzstifte, Tuschstifte, Inspiration und Vesper

191-36370

Christiane Wilhelmi

Sa 23.02.19 10.00–17.00

So 24.02.19 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 84.00

Portraitzeichnen für Einsteiger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Ziel ist es, ein Gesicht in seiner Charakteristik, seinen Merkmalen und Proportionen zuerst wahrzunehmen und danach zeichnerisch umzusetzen. Nach stilistischen Vorübungen werden die Möglichkeiten des Ausdrucks erprobt. Die Aufmerksamkeit gilt dabei sowohl der Kopfhaltung und Mimik, als auch den unterschiedlichen Lebensaltern, die sich in Gesichtern spiegeln. Zur Vorlage dienen überwiegend graphisch aufbereitete Fotokopien. Über skizzenhafte Darstellungen, die mit wenigen Strichen auskommen, führen die Schritte hin zur plastisch-räumlichen Gestaltung eines Kopfes. Spannend ist es, wenn die angestrebte Ähnlichkeit eines Portraitmotivs mit der individuellen zeichnerischen Handschrift zusammen trifft.

Bitte mitbringen: Skizzenblock 30x40 cm, Bleistifte HB, 3B, 6B. Weitere Zeichenmittel wie Zeichenkohle, schwarze Pittkreide, Rötel usw. können im Kurs für einen kleinen Unkostenbeitrag zur Verfügung gestellt werden.

191-36410

Peter Frömmig

Sa 06.04.19 10.00–17.00

So 07.04.19 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 88.00

EUR 100.00 inkl. EUR 25.00 Kosten für Modelle

Aquarellmalerei

Wer Lust auf Farbe hat, auf Malerei pur, ist hier am richtigen Platz. Mit keiner anderen Malweise lässt sich eine vergleichbare Transparenz, Leuchtkraft und Leichtigkeit der Farbe erzielen. Vor allem aber geht es hier um das Erlernbare, um das Mischen von Farben und den richtigen Umgang mit dem Pinsel. Schrittweise werden Basistechniken des Aquarells erprobt: Nass-in-Nass und Lasur. Die Übungen sind zunächst bedacht, z.B. wenn es um den Bildaufbau geht, dann auch spielerisch und frei. Hauptmotiv wird das Landschaftsaquarell sein.

Bitte mitbringen: Aquarellmalblock (300g), Rundpinsel 6 und 12 (Marder oder Mischhaar), Aquarellmalkasten (Fa. Schmincke), kleines Naturschwämmchen, weicher Bleistift. ▶

Grundlagen

191-36610

Peter Frömmig

Sa 16.03.19 10.00–17.00

So 17.03.19 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 88.00

Einführung in die Grundtechniken der Acrylmalerei I: Schwerpunkt Farbe

Unser Hauptinteresse gilt den gestalterischen Möglichkeiten, die aus Kombinationen zahlreicher Eigenschaften der Acrylfarbe entstehen. Es werden auch zusätzliche Materialien und Malmittel (Pigmente, Binder, Firnisse) vorgestellt und praktisch erprobt. Der Kurs ist auch als Materialkunde der Acrylmalerei konzipiert.

191-36720

Zeljko Bozicevic

Fr 22.02.19 18.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 39.00 inkl. EUR 15.00 Kosten für Material

Einführung in die Grundtechniken der Acrylmalerei II: Schwerpunkt Struktur

Mit verschiedenen Materialien gestalten und kombinieren wir pastose struktur- und reliefreiche Flächen und Grundierungen. Dann bearbeiten wir sie mit Acrylfarbe und „schichten“ weiter. Der Kurs ist auch als Materialkunde der Acrylmalerei konzipiert.

191-36725

Zeljko Bozicevic

Fr 01.03.19 18.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 39.00 inkl. EUR 15.00 Kosten für Material

Fotografieren

Schwarzweiß-Fotografie und -Laborarbeit ist ein kreatives Handwerk, das seine Bedeutung behält, auch wenn die Digitalfotografie inzwischen dominiert. Die einzigartige Qualität des Silberbildes mit all seinem Reichtum an Grautönen ist selbst mit Digitalkameras, die über eine spezielle Schwarzweißfunktion verfügen, nicht erreichbar. Und eine gut ausgearbeitete Vergrößerung, im Labor mit Nachbelichten und Abwedeln entstanden, ist immer ein wertvolles Unikat.

Fotolabor schwarz-weiß Kombinationskurs

Für Fotolaborneulinge und Teilnehmer/innen, die selbständig arbeiten wollen. Die Laborneulinge erhalten eine umfassende Einweisung in den Umgang mit Negativen, Fotopapier und Dunkelkammergeräten. Nach eigener Entwicklung der Negativfilme werden Positivbilder hergestellt. Die Technik des Abwedelns, Nachbelichtens, des Ausgleichs stürzender Linien wird erklärt und geübt. Fotogramme, Kontaktabzüge, Raster und Tonung von Schwarzweiß-Papieren stehen zur Auswahl, ebenso wie freies Gestalten. Die Amateure können zeitgleich mit den Laborgeräten in Freiarbeit ihre eigenen Bilder gestalten und vergrößern. Material und Chemikalien werden gestellt, bei Bedarf erfolgt fachliche Beratung.

191-38100

Reimar Kunzmann

Mo 18.02.–13.05.19 jew. 18.00–20.00, 10-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 98.00 ,EUR 20.00 Anzahlung für Verbrauchsmaterial wird am ersten Kursabend erhoben

Einführung in die Fotografie – intensiv und kompakt

Hier lernen Sie Ihre digitale Kamera kennen! Ein Kurs (nicht nur) für Anfänger oder zur Auffrischung der Zusammenhänge und als Ergänzung um das Digitale in der Fotografie. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus, dringt als Intensivkurs aber weit ein in die Fotografie und soll neben der Bedienung der eigenen Kamera auch ein Verständnis vermitteln, was beim Fotografieren eigentlich passiert, immer im Hinblick auf das Bild und die Umsetzung an der eigenen Kamera. Es geht auch ausführlich um Auswirkungen und Einflussmöglichkeiten auf die Entwicklung des Bildes in der Kamera, was ja das eigentlich „Neue“ beim Fotografieren mit digitalen Kameras ist – egal von welchem Typ. Intensiver Vortrag mit kleinen Einstellübungen und Beratungsrunden, bei denen die Teilnehmer persönlich an ihrer Kamera betreut werden. Zur Abrundung gibt es nützliche Anregungen zur Bildgestaltung.

191-38164

Frank Hoppe

Fr 31.05.19 19.40–21.40

Sa 01.06.19 13.00–19.00

So 02.06.19 11.30–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 70.00

Bitte mitbringen

Kurse 191-38162 bis 191-38165: sofern schon vorhanden, die eigene Kamera, deren Bedienungsanleitung und Akkulader. Um Mißverständnisse zu vermeiden: In diesen Kursen geht es nur um digitale Kameras, nicht um Kameras mit Film.



Digitale Fotografie für Einsteiger-/innen

Die Kursteilnehmenden sollen ein besseres Verständnis der digitalen Fotografie erlangen durch die allgemeine Darstellung technischer und gestalterischer Aspekte. Das wird unterstützt durch praktisches Fotografieren. Bei der gemeinsamen Besprechung der Fotos sollen Verbesserungsmöglichkeiten in der Gestaltung von Bildern erkannt werden.

Theorie beim 1. Termin: Fotografische Grundzüge: Objektiv, Brennweite, Blende, Belichtung, Licht: Lichtarten, Wellenlänge, Farbe, Filter, Weißabgleich, Digitale Kamera: Speicher, Dateiformate, Bildqualität, Auflösung, Größe, Komprimierung, Aufnahmemodi, Gestaltungselemente. – Praxis beim 2. und 3. Termin: tagsüber/abends bei gutem/schlechtem Wetter. – 4. Termin: gemeinsame Bildbesprechung.

191-38175

Thomas Pfeiffer

Do 07.03.19 18.00–21.00

Sa 09.03.19 14.00–17.00

Mo 11.03.19 20.00–22.00

Do 21.03.19 18.00–21.00

EUR 58.00

Stadtteil- und Familienzentrums Mäulentreff, Mäulenstraße 5, 70327 Stuttgart-Untertürkheim (U13 Haltestelle Eszet).

Grundlagen der Fotografie (Teil 1)

„Meine Kamera macht gute Bilder“. Ein Satz, den man schon oft gehört oder selbst gesagt hat. Dabei ist die Kamera „nur“ das Mittel um eine Bildidee umzusetzen, Gestaltung und Ausdrucksstärke eines Fotos liegen an uns. Basis hierfür ist das Verstehen und der Umgang mit der Kamera. Wir erarbeiten uns in diesem Kurs, individuell auf unterschiedliche Kameramodelle abgestimmt, Grundlagen wie Blende, Zeit, Belichtungsmessung, Weißabgleich usw., lernen verschiedene Brennweiten zu nutzen, und steigen mit dem Kennenlernen von Begriffen wie Perspektive, Tiefenschärfe und deren praktischer Umsetzung schon in die Grundlagen der Bildgestaltung ein. Mit einem großen Praxisanteil an Übungen und Tipps, bis zur Kaufberatung für Zubehör wie Stativ, Fernauslöser etc., das Startpaket für alle, die ihre Fotografie nicht mehr dem zufälligen Entstehen von Schnappschüssen überlassen wollen!

191-38211

Martin Wolf Wagner

Sa 30.03.19 10.00–18.00

So 31.03.19 10.00–17.30

Mi 03.04.19 18.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 99.00

Photoshop Elements

Erste Grundlagen in Bildbearbeitung und -verwaltung

Geht es Ihnen ähnlich? Alle Welt schwärmt von den enormen Möglichkeiten, die einem Photoshop und Co. heute bieten – bieten sollen? Allerdings scheint der Zugang zu diesen Programmen ähnlich schwierig zu sein wie deren Leistungsvermögen! Vor allem, wenn der eigene Kenntnisstand im Umgang mit dem PC noch nicht ganz so gefestigt ist. Genau hier schafft dieser Kurs Abhilfe! Ohne Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung und mit genügend Zeit für das Üben der notwendigen PC-Funktionen schaffen wir den Einstieg in die Bildbearbeitung und -verwaltung mit Photoshop-Elements. Gerne darf vorhandenes digitales Bildmaterial mitgebracht werden.

191-38860

Matthias Baumann

Di 12.03.–09.04.19 jew. 18.30–21.00, 5-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 80.00

Theater spielen

Improvisationstheater für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die hier vorgestellten Theaterspiele sind so aufgebaut, dass die/der Spieler/in sich nicht darauf vorbereiten kann und während der Improvisation ihren/seinen Impulsen folgen muss. Ausdruckshemmnungen werden abgebaut, Sensibilität, Wahrhaftigkeit und nonverbaler Ausdruck werden geschult. Erwartet wird die Bereitschaft sich zu öffnen und die Arbeit anderer Teilnehmer/innen mit Feedback zu unterstützen. Inhalt: freie Improvisationen, Improvisationen nach Keith Johnstone, Schauspieltechniken, Körpertheater. Bitte bequeme Kleidung sowie Pausenverpflegung mitbringen.

191-25135

Michael Geier

So 07.04.19 10.45–16.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 39.00 keine Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich

Schon gewusst...



Weitere Kurse zu den Themen Literatur, Musik, Fotografie und Theater finden Sie im Hauptprogramm im Kapitel Kultur und Gestalten oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.

Musik

Kleine Kunst im Rudolfs

Musik, Literatur und Kunst oder Jam Session, Poetry Slam und Pop-Art: Die Bühne in der „Kleinen Kunst im Rudolfs“ ist offen für alle Arten der kleinen – und deswegen nicht minder spannenden – und unterhaltsamen Künste. Unterstützung in der Programmplanung bekommen wir erstmals von rotebühl28. Das kreative Team wird dem Publikum an verschiedenen Terminen mit einer Open Stage Plattform und Hörgenuss zugleich verschaffen. Für die Abrundung der Abende sorgt die Gastronomie Rudolfs Küche und Café. Mehr Informationen finden Sie unter www.vhs-stuttgart.de.

Termine:

März: 2. Dienstag/Monat

April – Juli: jeder 1. Dienstag/Monat

191-00370

19.15–20.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

gebührenfrei

Veranstaltungsort: Gastronomie Rudolfs Küche & Café

„S(w)ing together“ – Stimmbildung

Sie möchten schon lange populäre Vokalmusik im kleinen Ensemble singen – verbunden mit qualifizierter funktionaler Stimmbildung? Dann sind Sie richtig bei „s(w)ing together“!

In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, durch typgerechte Atemkörperarbeit und Bewegung mehr Wohlgefühl und Freiheit in Ihrer Stimme zu erfahren.

Die Kursleiterin ist Sängerin, Gesangspädagogin, Atemtypenpädagogin und Dozentin für Gesang an der Hochschule für Kirchenmusik in Tübingen.

Bitte Getränk mitbringen.

191-27165

Barbara Stein

Mi 27.02.–15.05.19 jew. 18.15–19.30, 8-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 68.00

Stimm- und Gesangsschulung für Einsteiger/innen

Sie lernen die wichtigsten Grundlagen des Singens mit entsprechenden Übungen für Atmung und Stimmbeweglichkeit. Lernen Sie Ihre Stimme und ihre Möglichkeiten als einen wichtigen Teil Ihrer Persönlichkeit kennen. Verschaffen Sie sich durch den richtigen Einsatz des Körpers beim Singen und Sprechen eine größere Präsenz und Ausstrahlung. Gerne können Sie eigene Stücke aus Rock, Pop oder Jazz vorschlagen (CD oder Noten bitte mitbringen).

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

191-27185

Sylvia Reich

Sa 04.05.19 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 41.00

Orchester im Treffpunkt 50plus

Wer Freude am gemeinsamen Musizieren hat oder nach längerer Spielpause einen Neuanfang machen möchte, ist herzlich eingeladen. Hier haben Sie Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu schließen und sich gleichzeitig beim Musizieren zu unterstützen und weiterzuentwickeln. Hospitieren und Mitspielen ist jederzeit möglich.

Ein Kostenbeitrag von EUR 25.00 im Halbjahr ist direkt im Orchester zu bezahlen.

191-27320

Christel Meckelein

07.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04., 02.05., 16.05., 23.05.,

06.06., 27.06., 11.07., 25.07.19 jeweils 19.30–21.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

gebührenfrei

Eine Kooperation mit dem treffpunkt 50plus; Sie können direkt zum aktuellen Termin gehen

Schon gewusst...

Weitere Termine finden Sie im finden Sie im Hauptprogramm unter Kultur und Gestalten oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.



Sich entspannen und bewegen

Westliche und fernöstliche Entspannungsmethoden

Autogenes Training für Senior/innen

Mit Entspannung und präventiven Maßnahmen, u.a. leichte Bewegungen und Augenübungen, den Alltag meistern.

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

191-42245

Anita Dröge

Mi 20.02.–08.05.19 jew. 10.00–11.30, 8-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 70.00

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

am Vormittag

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

191-42565

Sascha Prager

Fr 22.02.–03.05.19 jew. 09.30–11.00, 8-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 70.00

191-42566

Sascha Prager

Fr 10.05.–19.07.19 jew. 09.30–11.00, 8-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 70.00

Feldenkrais Methode – sanfte Bewegungen

Dies ist eine sanfte Methode, sich und seinen Körper durch spielerische Bewegung kennen zu lernen („Bewusstheit durch Bewegung“). Sie hilft, Bewegungsmuster und Verhaltensweisen, die anstrengend sind und uns womöglich Probleme und Schmerzen bereiten, zu erkennen und aufzugeben. „Harmonische und zweckmäßige Bewegungen“, so stellt der Begründer dieser Methode – Moshe Feldenkrais – fest, „verhindert Abnutzungen und Schäden“. Die Feldenkrais-Methode ist weder Gymnastik noch Psychotherapie. Sie erfordert keine Voraussetzungen und ist daher für alle geeignet, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Man muss es ausprobieren und erspüren.

191-43630

Anneliese Egger-Klein

Mi 20.02.–17.07.19 jew. 09.30–11.00, 14-mal

Nicht am 03.04. und 10.04.19

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 150.00

Schnupperkurs am Samstag

191-43675

Anneliese Egger-Klein

Sa 11.05.19 10.00–16.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 43.00

Meridian Qigong

Das Meridian-Qigong verbindet in besonderer Weise Bewegung und Ruhe. Für jeden der 12 klassischen Meridiane (Energiebahnen im Körper) gibt es eine spezielle Übung, die das Qi direkt aktiviert. In der anschließenden Ruhephase wird die Wahrnehmungsfähigkeit trainiert. Das Meridian-Qigong wird dem medizinischen Qigong zugeordnet.

191-44640

Susanne Thiel

Do 21.02.–11.04.19 jew. 10.00–11.30, 7-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 52.00

Wirbelsäulen Qigong – Chan Mi Qigong

Geschmeidigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule und aller Gelenke werden gezielt gefördert. Beständiges Schwingen ermöglicht sanfte, fließende Bewegungen, die durch die Wirbelsäule ausgeführt werden. Die wieder gewonnene Durchlässigkeit löst Blockaden und der freie Energiefluss gibt neue Vitalität.

191-44700

Susanne Thiel

Do 27.06.–18.07.19 jew. 10.00–11.30, 4-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 30.00

**Taiji Chuan –
Yang Stil für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

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

191-45190

Wen Chu Jin

Xin Hui Jin

Do 28.03.–18.07.19 jew. 11.15–12.15, 12-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 84.00

Yoga für Seniorinnen und Senioren

In diesem Kurs werden sanfte Yogaübungen (z.T. auch auf dem Stuhl) praktiziert, die an Ihre körperliche Kapazität individuell angepasst werden. Das Körpergefühl wird verbessert, die Muskeln gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Langsam wird ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft gesteigert. Durch gezielte Atemübungen werden außerdem die Durchblutung und der Lymphfluss gesteigert, Körper und Geist dürfen sich entspannen. Starten Sie mit dieser Yogastunde belebt und aktiv in die neue Woche und nehmen Sie wertvolle Impulse für Ihr alltägliches Leben mit.

191-45540

Marianne Velde

Mo 25.03.–08.07.19 jew. 10.00–11.30, 12-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 89.00

Yoga für Jung und Alt

191-45580

Heinke Carstensen

Mi 20.02.–05.06.19 jew. 09.00–10.30, 12-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

Mit Yoga kraftvoll in den Tag

191-45595

Maximiliane Boris

Do 21.02.–11.04.19 jew. 08.00–09.15, 7-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 43.00

Yoga – Bewegung als innerer Sinn für Menschen 50+

191-45610

Gabriele Schäfer-Bachteler

Do 28.02.–06.06.19 jew. 10.15–11.45, 11-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 81.00

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

Yoga für Menschen 50+

191-45790

Marianne Velde

Mo 25.03.–08.07.19 jew. 14.00–15.30, 12-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 89.00

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

Yoga für Späteinsteiger/innen

191-45793

Elke Leinhos

Di 12.03.–09.04.19 jew. 14.00–15.00, 5-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 25.00

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

Zenmeditation Praxisseminar

Zen ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus kommt, jedoch für Menschen verschiedener Religionen gehbar ist. Beim aufrechten Sitzen in der Stille wird das Loslassen der Gedanken und Vorstellungungen geübt und das Sich-Einlassen in das wahre Selbst. Aufmerksam wird der eigene Geist erforscht, um aus dieser Tiefe heraus den Alltag bewusster zu gestalten. Als Vorbereitung zur Zen-Meditation werden Übungen aus dem Hatha-Yoga angeboten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Handtuch.

191-47690

Holde Wössner

Sa 06.04.19 10.00–16.45
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 45.00

Tanzen

Standardtänze – Schnuppernachmittag

Wem Langsamer Walzer, Tango und Foxtrott noch ein Buch mit sieben Siegeln ist, der wird hier sicherlich das Schloss knacken! Es gibt kaum eine Freizeitaktivität zu zweit, die so viel Freude, Bewegung und Gesundheit in sich vereinigt und so viel Geselligkeit und Spaß wie das Tanzen garantiert.

In unterhaltsamer Form werden hier Grundschriffe, Bewegungsabläufe und einfache Figuren zum Kennenlernen des eleganten Walzers, feurigen Tangos und beschwingten Foxtrotts vermittelt. Und wer weiß, vielleicht kommen Sie auf den Geschmack und melden sich im Anschluss für einen unserer vielen Tanzkurse an.

Bitte Schuhe mit glatter Sohle oder Tanzschuhe und ein Getränk mitbringen.

191-30405

Cornelia Kriegler

Sa 06.04.19 17.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 16.00 pro Person

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

Lateinamerikanische Tänze – Schnuppernachmittag

Wem Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive noch ein Buch mit sieben Siegeln ist, der wird hier sicher das Schloss dazu knacken! Es gibt kaum eine Freizeitaktivität zu zweit, die so viel Freude, Bewegung und Gesundheit in sich vereinigt und so viel Geselligkeit und Spaß wie das Tanzen garantiert.

In unterhaltsamer Form werden hier Grundschriffe, Bewegungsabläufe und einfache Figuren zum Kennenlernen der gefühlvollen Rumba, des flotten Cha-Cha-Chas und schwungvollen Jives vermittelt.

Bitte Schuhe mit Ledersohlen oder Tanzschuhe und ein Getränk mitbringen.

191-30406

Cornelia Kriegler

Sa 30.03.19 17.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 16.00 pro Person

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

Salsa Bodyshaping für Frauen

Workshop

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. Der Fokus liegt auf der Weiblichkeit und der Anmut in den Salsa-Bewegungen. Wir trainieren den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Aus den Grundelementen des Salsa wird eine Choreografie aufgebaut.

Bitte Hallen-/Gymnastikschuhe, High-Heels (für die, die auch auf hohen Schuhen tanzen möchten) mitbringen.

191-30426

Orsolya Widmann-Bönisch

Sa 13.04.19 10.00–12.00

So 14.04.19 10.00–12.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 25.00

Line Dance

Line Dance wird heute nicht nur zu Country- und Western Musik, 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 in einer Reihe neben- und hintereinander her. Line Dance zeichnet sich besonders dadurch aus, dass kein Tanzpartner benötigt wird und es richtig Spaß macht. Neue Tänzerinnen und Tänzer können einsteigen, sofern es Plätze gibt.

Bitte Hallenschuhe und Getränk mitbringen.

Für Fortgeschrittene

191-30511

Brigitte Müller

Mi 20.02.–17.07.19 jew. 10.05–11.05, 16-mal

vhs-studio, Fritz-Elsas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart

EUR 125.00

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

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

191-30512

Brigitte Müller

Mi 20.02.–15.05.19 jew. 09.00–10.00, 9-mal

vhs-studio, Fritz-Elsas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart

EUR 64.00

191-30513

Brigitte Müller

Mi 22.05.–17.07.19 jew. 09.00–10.00, 7-mal

vhs-studio, Fritz-Elsas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart

Swing-Tanz Ü50

Sie mögen Swing-Musik und wollten schon immer mal zur Musik der legendären Big Bands tanzen? In diesem Kurs lernen Sie entspannt die Grundlagen des Lindy Hops. Dabei stellen wir eine gute Verbindung zum Tanzpartner her, denn neben der ansteckend fröhlichen Musik steht bei diesem ausgelassenen Tanz das Miteinander mit dem Tanzpartner im Vordergrund. So gehört beim Swing der Partnerwechsel ebenso dazu wie Raum für eigene Improvisation und Interaktion mit dem Partner.

Bitte Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.
In Kooperation mit dem Tanzkreis Weilimdorf e. V.

Workshop

191-30560

Martin Güth

Roswitha Riehn

Sa 06.04.19 13.30–15.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 28.00 pro Person

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

191-30561

Martin Güth

Roswitha Riehn

Fr 22.03.–31.05.19 jew. 19.00–20.00, 8-mal

kein Kurs am 24.05.19

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 47.00 pro Person

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

Swing-Tanz in Weilimdorf

Sie mögen Swing-Musik und wollten schon immer mal zur Musik der legendären Big Bands tanzen? In diesem Kurs lernen Sie entspannt die Grundlagen des Lindy Hops. Dabei stellen wir eine gute Verbindung zum Tanzpartner her, denn neben der ansteckend fröhlichen Musik steht bei diesem ausgelassenen Tanz das Miteinander mit dem Tanzpartner im Vordergrund. So gehört beim Swing der Partnerwechsel ebenso dazu wie Raum für eigene Improvisation und Interaktion mit dem Partner.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden
Bitte Tanzschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

191-30562

Roswitha Riehn

Do 28.02.–11.04.19 jew. 18.30–19.30, 6-mal

EUR 38.00 pro Person

Tänze aus aller Welt

Kommen Sie und tanzen im Kreis mit uns mit! Denn es ist bekannt: wer tanzt, bleibt länger fit! Es erwartet Sie ein vielseitiges Programm aus der internationalen Folklore: Kreistänze, Paartänze, Gassentänze, Squares, Line Dance – fröhlich, besinnlich, schwungvoll, ruhig. Erfahren Sie sich selbst und die Begegnung und Gemeinschaft mit anderen. Einen Tanzpartner brauchen Sie nicht. Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Anfänger/innen

191-30600

Doris Schubert

Di 12.03.–26.03.19 jew. 11.00–12.30, 3-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 25.00

Fortlaufender Kurs

191-30601

Doris Schubert

Di 02.04.–23.07.19 jew. 11.00–12.30, 12-mal

kein Kurs am 28.05.19

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 101.00

Orientalischer Tanz für Mittelstufe und Tanzbegeisterte

Geschmeidigkeit gepaart mit schwungvollen Akzenten – das macht diesen orientalischen Tanz aus. Isolierte Bewegungen von Brustkorb und Becken bilden die Grundlage für die Bauchtanzfiguren, die wir als Kombination verbinden. Somit ist der Bauchtanz ein Vehikel für Kraft, Lebendigkeit und Körperbewusstsein – ein Jungbrunnen für das Becken und die Wirbelsäule. Die Aufwärmübungen zur Dehnung machen die Gelenke beweglicher und verbessern die Durchblutung und die Haltung!

Bitte bequeme Kleidung, ein/e auf der Hüfte sitzende/r Rock/Hose und Tücher zur Betonung der Hüftbewegungen mitbringen.

191-30810

Tanja Stoll

Mo 18.02.–08.04.19 jew. 18.45–20.00, 7-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 53.00

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit und ohne Grundkenntnisse

Geschmeidigkeit gepaart mit schwungvollen Akzenten – das macht diesen orientalischen Tanz aus. Isolierte Bewegungen von Brustkorb und Becken bilden die Grundlage für die Bauchtanzfiguren die wir als Kombination verbinden. Somit ist der Bauchtanz ein Vehikel für Kraft, Lebendigkeit und Körperbewusstsein – ein Jungbrunnen für das Becken und die Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein/e auf der Hüfte sitzende/r Rock/Hose und Tücher zur Betonung der Hüftbewegungen.

191-30811

Maya Palezevic

Di 12.03.–16.07.19 jew. 18.00–19.00, 15-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 85.00

Orientalischer Tanz – Schnupperkurs

Der orientalische Tanz mit seinen weichen, fließenden, langsamen sowie temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze. In diesem Kurs wird zusätzlich auf Stärkung und Aktivierung der Muskulatur von Rücken- und Beckenboden geachtet. Die Lust an der Bewegung lebt wieder auf, Körperbewusstsein, Weiblichkeit, Emotionen, Lebensfreude und -erfahrung fließen mit ein, geeignet für Frauen jeglichen Alters. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-up, Entspannungs-, Wahrnehmungsübungen, Grundbewegungen und Kombinationen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein/e auf der Hüfte sitzende/r Rock/Hose und Tücher zur Betonung der Hüftbewegungen.

191-30815

Bianca Schwidrowski

Sa 04.05.19 14.15–18.15

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 25.00

Gymnastik und Fitness

Brain and Body Balance

Den Körper in Schwung bringen und gleichzeitig den Geist trainieren – Wie unsere Körpermuskulatur benötigen auch unsere Hirnzellen ein gezieltes Training, um fit zu bleiben. In diesem Kurs wird körperliche Bewegung kombiniert mit Zahlen, Buchstaben, Farben, Formen und vor allem viel Freude. Dadurch kann einseitiger Bewegungsmangel ausgeglichen und gleichzeitig Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz gefördert werden.

191-41210

Elke Spegg

Mo 29.04.–01.07.19 jew. 15.30–16.30, 8-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 47.00

Orthopädische Knieschule

Die Inhalte bestehen aus Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Koordinationsschulung. Im Besonderen wurde dieses Konzept in Tübingen für Menschen mit Kniebeschwerden oder nach Knieoperationen entwickelt.

191-41410

Frank Milkereit

Di 19.02.–02.07.19 jew. 19.00–19.45, 15-mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 67.00

Körperaktivierung am Morgen in Plieningen

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.

191-48050

Gabriela Richartz

Mi 13.03.–05.06.19 jew. 09.00–10.00, 10-mal

Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 53.00

Fit in den Morgen für Frauen in Degerloch

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.

191-48070

Kristina Weiss-Bunck

Mi 20.02.–10.07.19 jew. 09.30–10.30, 15-mal

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

EUR 80.00

191-48080

Kristina Weiss-Bunck

Mi 20.02.–10.07.19 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 in Degerloch

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.

191-48090

Katharina Kulmus

Mi 20.02.–10.07.19 jew. 10.00–10.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 63.00

191-48100

Katharina Kulmus

Mi 20.02.–10.07.19 jew. 11.00–11.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 63.00

Ausgleichsgymnastik für Frauen in Plieningen

Dieser Kurs bietet Ausgleich zu den meist einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag und den damit verbundenen muskulären Belastungen. Haltung, Beweglichkeit sowie Körperwahrnehmung werden verbessert, die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Elemente des Stretchings und der Entspannung runden die Stunde ab. So können Sie dem Alltag gestärkt begegnen.

191-48110

Elke Spegg

Mo 25.02.–20.05.19 jew. 18.00–19.00, 10-mal

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart

EUR 54.00

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.

191-48400

Brigitte Müller

Mo 18.02.–01.04.19 jew. 09.15–10.15, 6-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 43.00

Beckenbodentraining für Frauen – Übungskurs am Morgen für Fortgeschrittene Voraussetzungen:

Der bereits absolvierte Grundkurs wie z. B. 182-48400

191-48410

Brigitte Müller

Mi 20.02.–17.07.19 jew. 11.15–12.15, 16-mal

vhs-studio, Fritz-Elsas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart

EUR 116.00

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.

191-48500

Heike Peitz

Mo 18.02.–01.07.19 jew. 16.00–17.00, 15-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 80.00

191-48525

Daniela Martinovic

Mi 20.02.–10.07.19 jew. 10.00–11.00, 15-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 80.00

191-48530

Daniela Martinovic

Mi 20.02.–10.07.19 jew. 11.00–12.00, 15-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 80.00

Wirbelsäulengymnastik

Körperwahrnehmung, sanftes Dehnen, Kräftigen der Muskulatur, Atemübungen und viel Beweglichkeit für die Wirbelsäule bietet dieser Kurs: Bewegungen aus der klassischen Gymnastik, Yoga und Pilates, Haltungsschulung sowie Atem- und Entspannungsübungen tun Ihrem Rücken gut. Für Alle, die ihre Verspannungen lösen, die Körperhaltung verbessern und ihren Körper harmonisch und fließend bewegen möchten.

191-48650

Max Strecker

Di 19.02.–23.07.19 jew. 16.00–17.00, 16-mal
kein Kurs am 02.04. und 16.07.19
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 86.00

Rücken- und Faszientraining

am Morgen

191-49088

Marion Deva

Fr 22.02.–12.07.19 jew. 09.00–10.00, 15-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 80.00

Pilates am Morgen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Pilates – eine Trainingsmethode für Jung und Alt. Es werden die Muskeln geformt, die Tiefenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist.

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

191-49540

Dinah Berner

Mi 27.02.–17.07.19 jew. 08.55–09.55, 15-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 90.00

Pilates 50plus in Bad Cannstatt

Pilates 50 plus ist ein ideales Training für Späteinsteiger/innen, um besonders die tiefen Muskeln zu kräftigen. Die Körpermitte wird stabilisiert und die Wirbelsäule gestreckt-alle Übungen werden konzentriert und harmonisch ausgeführt.

Mit den angepassten Pilatesübungen aus dem klassischen Pilatesprogramm kann man viel Vitalität, Beweglichkeit und Kraft in die zweite Lebenshälfte bringen.

191-49650

Gabriela Manz-Stemmler

Di 19.02.–16.07.19 jew. 16.45–17.45, 15-mal
kein Kurs am 04.06. und 25.06.19
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 84.00

Schon gewusst...



Eine große Auswahl an weiteren Yoga- und Pilateskursen finden Sie im Hauptprogramm im Kapitel Gesundheit oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.

Fit und bewegt älter werden am Morgen

Das Übungsangebot ist auf den älteren Menschen abgestimmt. Das Ziel ist das Durcharbeiten des ganzen Körpers, wobei auch das Gedächtnis durch Koordinationsübungen trainiert und die Psyche durch Arbeiten mit Musik positiv beeinflusst wird.

191-50698

Marion Deva

Mo 18.02.–01.07.19 jew. 10.00–11.00, 15-mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
EUR 80.00

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

für Menschen 60+ in Plieningen

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

191-50790

Ruth Jentner

Di 19.02.–02.07.19 jew. 10.45–11.45, 15-mal
Altes Rathaus Plieningen, Mönchhof, 70599 Stuttgart
EUR 74.00

Kegeln für jedermann – Workshop

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 in beiden Terminen von erfahrenen Keglern betreut. Gastronomie ist vorhanden.

191-50770

19.30–21.30

Termine noch nicht bekannt!

EUR 12.00 keine Ermäßigung möglich
TVC Sportlerklause, Freiberg & Mönchfeld, Adalbert-Stifter-Str. 11,
70437 Stuttgart

Golf Schnupperkurs am Wochenende – Basics

In diesem Kurs wird Ihnen der Golfsport ohne Dresscode und sonstigen Etiketten näher gebracht.

Nach erfolgreich absolviertem Kursprogramm werden die Begriffe „Chippen“, „Putten“ und der „lange Drive“ keine Fremdwörter mehr sein.

Voraussetzungen:

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an Neueinsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen.

191-52400

SportKultur Stuttgart e. V.

Sa 23.03.–18.05.19 jew. 11.30–13.00, 6-mal

kein Kurs am 13.04., 20.04. und 27.04.19

EUR 85.00

Ort: Golfkultur Stuttgart, Steinprügel 2, 70329 Stuttgart

Nordic Walking für Anfänger/innen im Rosensteinpark

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 kurzes Kräftigungstraining. 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. Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, die ein einfühlbares 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).

191-52420

Sonja Strauß

Do 14.03.–06.06.19 jew. 16.15–17.45, 10-mal

EUR 89.00

Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle Mineralbäder (U14)

Kochen

Saucen und Fonds, die Grundlagen der Sterneküche

Was steckt hinter einer guten Sauce, wenn ich keine Fertigprodukte nehmen möchte? Wie wird eine gute Saucengrundlage hergestellt? Was ist ein Fond und wie wird er hergestellt? Wie kann ich einen Fond aufbewahren? Um diese und andere Fragen geht es in diesem Kurs. Den Abschluss der Saucenverkostung bildet ein Steak mit den passenden Beilagen. Weine begleiten das Essen.

191-53630

Gertrud Bader

Sa 11.05.19 09.30–15.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 76.00 inkl. EUR 25.00 Lebensmittel

Slow Food Kochclub:

Slow Food ist eine weltweite Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten.

Sie fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt. Slow Food bringt Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt, vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln. Slow Food ist eine Non-Profit-Organisation.

Frühlingsküche

191-53710

Roland Ulbrich

Sa 30.03.19 16.45–21.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 72.00 inkl. EUR 30.00 für Weine und Lebensmittel

Die griechische Küche

Die Götter des Olymp hatten es einfach: Sie tranken Nektar und aßen Ambrosia. Der Speiseplan der Sterblichen ist – im schönen Hellas – zum Glück etwas vielfältiger. Lassen Sie sich überzeugen, wenn wir gemeinsam ein Menü bestehend aus verschiedenen Vorspeisen und einer Hauptspeise aus den verschiedenen Regionen Griechenlands kochen und genießen. Zum Abschluss gibt es eine typische Nachspeise und griechischen Mokka. Ouzo darf dabei ebenso wenig fehlen wie die griechische Musik. Na dann: Kali Orexi und Jeia mas.

191-54610

Ioannis Liakos

Sa 21.09.19 16.00–20.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 46.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel

Schon gewusst...



Eine große Auswahl an Kochkursen und Kursen zum Thema Ernährung finden Sie im Hauptprogramm im Kapitel Kochen und Genießen oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de

Rat finden

Lebensgestaltung

Notfallvorsorge – alles geregelt für den Fall der Fälle?

Schwere Krankheit, tragischer Unfall oder plötzlicher Tod können jeden treffen und zum unerwarteten Ausfall eines Familienmitglieds oder nächster Angehöriger führen. Haben diese, wie viele Bürgerinnen und Bürger, nicht oder nur unvollständig vorgesorgt, ist dies für die eigene Familie und ggf. für das eigene Unternehmen eine Existenzbedrohung. Die Veranstaltung gibt einen praxisnahen Überblick und Hinweise zu den ganz wesentlichen Fragestellungen:

- rechtliche Maßnahmen zur Notfallvorsorge von Privatpersonen und Familien
- General- und Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügungen
- testamentarische Gestaltungsmöglichkeiten

191-07200

RA Patrick Hardtke

Mi 27.02.19 18.00–20.15

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 21.00

Bestattungsvorsorge

Ein Thema, das für viele Menschen als belastend empfunden wird. Der Kurs informiert Sie rechtzeitig, umfassend und kompetent zu den wichtigsten Fragen, wie etwa:

- welche Kosten kommen auf mich bzw. meine Angehörigen zu?
- wer bestattet mich, wenn ich nicht mehr in der Kirche bin?
- wer ist für meine Bestattung verantwortlich, wenn ich keine Familie habe?
- welche Dokumente benötige ich?
- welche Beisetzungsarten gibt es in Stuttgart und Umgebung?
- wie organisiere ich eine Bestattung im Friedwald?

191-07202

Andrea Maria Haller

Di 26.03.19 16.15–17.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 14.00

Familienvermögen erhalten – Vererben oder zu Lebzeiten übergeben?

Ihre Erbschaft soll einmal „gut ankommen“ bei Ihren Angehörigen? In der Praxis sind dafür individuelle Regelungen für die jeweilige Familien- und Vermögenssituation unverzichtbar. In handschriftlichen Testamenten werden Fachausdrücke wie „vererben“ und „vermachten“ häufig verwechselt; in diesem Kurs lernen Sie die genaue Bedeutung kennen. Und auch die Tücken von Ausgleichs- und Pflichtteilsrecht sowie die Steuerlast sind bei der Erbfolge zu beachten, damit das Familienvermögen nicht wegen Streit oder Geldnot zerschlagen wird. Häufig wird durch „vorweggenommene Erbfolge“ Vermögen frühzeitig weitergegeben, wobei dann Absicherungen für alle Fälle sinnvoll sind. Lernen Sie im Überblick, welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt für Schenkung und Testament. Auch Tipps zum Steuern sparen werden kurz angesprochen.

191-07203

RA Stefan Mannheim

Do 11.04.19 18.00–20.15

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 21.00

Barrieren abbauen in den eigenen vier Wänden

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, Angehörige und Betroffene. Ziel dieser Veranstaltung ist, Hilfsmittel für den Alltag kennenzulernen und selbst ausprobieren zu können. Dabei geht es im Wesentlichen darum, Antworten auf die folgenden Fragestellungen zu bekommen:

- Heim oder eigene Wohnung, was passiert im Alter?
 - Welche Hindernisse begegnen mir in meinem Wohnumfeld?
 - Was passiert, wenn ich von heute auf morgen hilfebedürftig werde?
 - Ist die Wohnung für das Alter vorbereitet?
 - Welche Kosten können auf Betroffene zukommen?
 - Welche Rolle spielen Krankenkassen und wer kümmert sich um die Abwicklung?
 - Wie erleichtern Hilfsmittel meinen Lebensalltag?
- Für Ihre Fragen bleibt genügend Raum!

191-07219

Jan Gassner

Do 21.03.19 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 14.00

Elterunterhalt

Wir leben heute vielfach weitaus länger und bleiben bis ins Alter gesund und aktiv. Aber womöglich kommt dann doch einmal der Zeitpunkt, ab dem es ohne Hilfe nicht mehr geht. Ziel des Kurses ist, sich darauf umfassend und rechtzeitig vorbereiten zu können. In Bezug auf die Kosten, was die Pflegeversicherung übernimmt und an wen man sich wenden kann. Im Wesentlichen geht es dabei um Folgendes:

- Wie können wir für den Pflegefall vorsorgen?
- Für was müssen meine Kinder vielleicht aufkommen?
- Ich will meine Eltern unterstützen, habe aber auch eine eigene Familie, was hat Priorität?
- Was tun, wenn das Sozialamt Unterhalt verlangt?
- Können Schenkungen vom Sozialamt zurückgefordert werden?
- Was passiert mit einem Wohnrecht?
- Können Sie Schulden in Abzug bringen?
- Muss Ihre Altersvorsorge eingeschränkt werden?
- Müssen Sie Ihre Immobilie verkaufen?

191-07223

Dr. Annika Rabaa

Mo 03.06.19 18.00–20.15

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 21.00

Berufsleben trifft Ruhestand

Wie stellen Sie sich Ihren Übergang vom Erwerbsleben in Ihren (Un-)Ruhestand vor? In diesem Workshop erfahren Sie, mit welchen Vorbereitungen Ihnen der Abschied vom Berufsleben in die neue Lebensphase gut gelingen kann. Ebenso: Welche Gestaltungsmöglichkeiten sich Ihnen bieten. Im Rahmen des Workshops bearbeiten Sie auch anhand eines „Selbsttests“ das Thema. Über die Antworten wird in der Gruppe reflektiert. Buchempfehlungen und Adressen liegen aus.

Der Workshop richtet sich an interessierte Berufstätige, die sich kurz vor dem Ruhestand befinden.

191-90100

Silvia Anuschewsky

Fr 15.03.19 15.00–18.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 45.00

Schon gewusst...



Weitere Kurse zu diesen oder ähnlichen Themen finden Sie im Hauptprogramm im Kapitel Umwelt und Alltag/Wissen im Alltag oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.

Gesundheit

Selbsthypnose zur persönlichen Weiterentwicklung

Wenn Sie sich selbst weiterentwickeln und Ihr bestes mögliches Selbst verwirklichen wollen, dann ist Selbsthypnose ein effektiver und besonders effizienter Weg. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie selbst Ihr eigenes Selbsthypnose-Konzept entwickeln und praktisch umsetzen können.

Ziel ist, sich zu verändern, positive Gefühle aufzubauen oder sogar körperliche Vorgänge zu beeinflussen. Gleich, ob Sie abnehmen oder besser lernen wollen, ob Sie sich im Sport verbessern möchten oder ...

Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Selbsthypnose-Konzept und erfahren, wie Sie sich selbst in einen Zustand hypnotischer Trance versetzen, um die gewünschten Veränderungen tief in Ihrem Inneren zu verankern. Sie können die Techniken aus dem Kurs jederzeit verwenden, um sich selbst neue Anwendungsgebiete zu erschließen und sich flexibel Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.

191-40314

Uwe Mock

Fr 26.07.19 18.00–21.00

Sa 27.07.19 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 94.00

Psychosomatische Medizin

Was ist das eigentlich?

Kummer macht krank – Sie wissen es auch, dass Ärger im Büro und Magenbeschwerden zusammenhängen. Oder wenn Sie alles aufregt, da rechnen Sie schon mal damit, dass das Herz stolpern kann oder dass der Kopf schmerzt. Es gibt viele Beispiele, die zeigen, dass deshalb auch in der Medizin sowohl dem Körper als auch der Seele mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss.

Dr. med. Suso Lederle im Gespräch mit Dr. med. Sven Eisenreich und Dr. med. Wulf Bertram

191-00551

Mi 27.02.19 20.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 3.00/EUR 1.50 für AOK-Mitglieder

Allergien

Umweltkrankheit oder Schicksal?

Ekzeme, Neurodermitis, Allergien, immer mehr Menschen leiden darunter. Was steckt dahinter? Ein entgleistes Immunsystem, eine belastende Umwelt, oder beides? Oft werden Allergien nicht als solche erkannt, ihre Auslöser sind schwer zu finden, und die Behandlung ist oft langwierig, aber sie ist nicht aussichtslos.

Dr. med. Suso Lederle im Gespräch mit Dr. med. Juliane Rieker-Schwienbacher, Allergieambulanz Klinikum Stuttgart

191-00552

Mi 27.03.19 20.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 3.00/EUR 1.50 für AOK-Mitglieder

Schlaganfall

Vorbeugen, Behandeln, Heilen

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel tritt plötzlich ein Schlaganfall auf, oft mit tragischen Folgen für die Betroffenen. Denn immer noch sind zu wenige danach in der Lage, wieder selbständig zu leben. Was ein Schlaganfall ist, wie man ihm vorbeugen kann und welche Möglichkeiten einer erfolgreichen Behandlung es heute gibt – informieren Sie sich darüber an diesem Abend.

Dr. med. Suso Lederle im Gespräch mit Prof. Dr. med. Hansjörg Bäßner, Neurologie und Stroke Unit Klinikum Stuttgart

191-00553

Mi 10.04.19 20.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 3.00/EUR 1.50 für AOK-Mitglieder

Rehabilitation:

Wieder zurück in den Alltag

Jeder Mensch kann krank werden, besonders im Alter. Schlaganfall, Krebs, ein Rückenleiden oder unbewegliche Gelenke machen vielen zu schaffen. Doch das muss kein Schicksal bleiben. Denn Heilungsprozesse können gefördert, gestörte Funktionen wiederhergestellt und Beschwerden gelindert werden. Auch im Alter kommt keine Hilfe zu spät; und immer gilt der Grundsatz, Reha vor Hilflosigkeit oder Pflegefall.

Dr. med. Suso Lederle im Gespräch mit Prof. Dr. med. Clemens Becker, Klinik für Geriatrie und Rehabilitation, Robert-Bosch-Krankenhaus

191-00554

Mi 29.05.19 20.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 3.00/EUR 1.50 für AOK-Mitglieder

Venenkrank

Krampfadern machen schwere Beine

Nehmen Sie es nicht zu leicht! Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern auch eine Gefahr. Erst wird das Bein dick, dann ist es offen. Gefürchtet sind zudem die Venenthrombosen. Nur frühe Diagnostik und eine konsequente Therapie kann helfen: Kompression und Operation sind die Mittel der Wahl. Doch jeder kann auch vorsorgen, denn der beste Weg zur Venengesundheit ist der Fußweg.

Dr. med. Suso Lederle im Gespräch mit Dr. med. Hans Seiter

191-00555

Mi 26.06.19 20.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 3.00/EUR 1.50 für AOK-Mitglieder

MUT – Musikunterstütztes Training am Keyboard

für Schlaganfallpatienten/innen und Patienten/innen mit anderen neurologischen Erkrankungen

Bei vielen Betroffenen ist der Bewegungsapparat beeinträchtigt und sie leiden unter den Folgen von spastischen Lähmungen. Das MUT dient der Verbesserung der feinmotorischen Fähigkeiten. Die/der Patient/in musiziert sozusagen selbst, erzeugt einfache Tonfolgen bis hin zu einfachen Liedern, ohne Notenlernen oder Notenkenntnisse. Die Fingerbewegungen bewirken neuronale Umbauten im Gehirn, denn „die Musik spricht unterschiedlichste Hirnareale an und lässt sie zusammenspielen“. Das Training schult die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung und richtet sich neben Betroffenen auch an deren Angehörige und z. B. Musik- und Ergotherapeuten/innen. In der praktischen Einweisung werden die Fingerübungen und Lieder vorgestellt und ausprobiert.

191-27610

Annemarie Dörner

Termin und Ort nach Vereinbarung

EUR 32.00 für 45 Min/EUR 21.00 für 30 Min Bereits ermäßigter

Preis für Senior/innen und Rentner/innen, keine weiteren Ermäßigungen möglich.

Anmeldung nur telefonisch möglich.

Gehirn – Fit

Krafttraining für unsere Gehirnzellen

Unsere hauseigene Denkfabrik möchte auch fit gehalten werden – und nicht nur unser Körper. Mit zunehmenden Jahren nimmt unsere geistige Leistungsfähigkeit ab, wenn man nicht rechtzeitig gegensteuert. Die Vergesslichkeit nimmt zu und das Selbstbewusstsein wird immer geringer. Also kurbeln wir unser Gehirn an, indem wir es in einem netten Kreis von Gleichgesinnten mit einfachen, wirkungsvollen Übungen, die wissenschaftlich abgesichert sind, trainieren. Und Spaß macht es auch noch. Was man gerne tut, macht man gut. Auch Normalos können zu Höchstleistungen auflaufen! Das Schöne daran: Unser Gehirn wird nicht überlastet. Es kann zwar ermüden, aber ein Muskelkater ist ausgeschlossen. Gemeinsames Aufgabenlösen in der Gruppe fördert die Konzentration, die Kreativität und den Teamgeist. Positive langfristig wirkende Veränderungen der Gedächtnisleistungen sind Ihre Belohnung. Bitte Schreibzeug mitbringen

191-41200

Verena Wieland-Huber

Do 28.02.–23.05.19 jew. 09.30–11.30, 12-mal

Auch am 07.03. und 25.04., nicht am 18.04.19

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 156.00

Selbstbehauptung für Seniorinnen und Senioren

Dieses Seminar orientiert sich an den traditionellen Selbstbehauptungskursen für Erwachsene. Verschiedene Sicherheitsaspekte und Rollenspiele zum Thema „Allein unterwegs“ und „Belästigung“ werden thematisiert.

Weitere Themen sind: Eigene Erlebnisse/ Fallbeispiele aus der Praxis, Gegenstände des täglichen Lebens als Waffen zur Selbstverteidigung, Notwehrbestimmungen, wo und wie effektiv Hilfe organisieren, Zivilcourage: wann und wie eingreifen und Einsatz von Stimme und Körpersprache.

Voraussetzungen:

Sportlichkeit und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Schirm, kleine Sport- oder Umhängetasche, Trinkflasche (Plastik) mitbringen.

191-52035

Hartmut Böx-Rößler

Sa 23.02.19 14.00–17.30

So 24.02.19 14.00–17.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

EUR 63.00

Safe on eBike

Aufladen, aufsatteln und mit Stil abfahren! eBike zu fahren, ist Hippi, macht fit, hält gesund und erobert immer mehr die Straßen. Der Workshop „Safe on eBike“ bietet genau das richtige Sicherheitspaket für Ein- bzw. Umsteiger an. Im Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit dem eBike bzw. Pedelec und erfahren nebenbei allerhand nützliche Tipps und Tricks. Auf einem Übungsparcours werden spielerisch spezielle Fahrsituationen erprobt, um ein sicheres Fahrgefühl für das Rad zu entwickeln.

Bitte mitbringen: eigenes eBike bzw. Pedelec, Fahrradhelm, Wetter angepasste Kleidung, ausreichend Getränke und Verpflegung.

191-52270

Rainer Gerstenlauer

Sa 06.04.19 10.00–13.00

EUR 30.00/EUR 25.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis erforderlich

Haltestelle Neckarpark (Linie U19) gegenüber der Hans-Martin-Schleyerhalle

Schon gewusst...



Weitere Gesundheitsangebote finden Sie im Hauptprogramm im Kapitel Gesundheit oder im Internet unter www.vhs-stuttgart.de.

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 einzug; ansonsten sofort in bar im TREFFPUNKT Rotebühlplatz. 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 ausgeschrieben 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 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. In den Fremdsprachenkursen ist auch ein späterer Einstieg nach dem dritten Termin einmalig mit anteiliger Kursgebühr nach Rücksprache mit dem Fachbereich möglich. Dies gilt nicht bei den Kursangeboten „Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration“.

11. Kurswechsel

Ein Wechsel des Kurses ist bis zu 3 Werktagen nach dem ersten Kurstermin einma-

lig möglich. Dies gilt für Kurse ab 10 Kursterminen. Dies gilt nicht bei den Kursangeboten „Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration“.

12. Fremdsprachenkurse

In Fremdsprachenkursen ab acht Terminen wird die Rechnung in der Regel bis zum vierten Kurstermin verschickt.

13. Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration

Bei den Integrationskursen ist abweichend zu Punkt 2 die Kursgebühr 2 Wochen vor Kursbeginn fällig und wird in der Regel 2 Wochen vor Kursbeginn per SEPA-Lastschrift eingezogen. Barzahlungen im TREFFPUNKT Rotebühnplatz sind ebenfalls möglich.

14. Wanderungen und Studienfahrten

Sofern bei diesen Veranstaltungen die volkshochschule stuttgart lediglich als Vermittlerin auf tritt, gelten die jeweiligen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger.

16. Rücktritt/Rückzahlungen

- a. Die volkshochschule stuttgart kann wegen zu geringer Beteiligung, Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder aus anderen berechtigten Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet: Kursgebühren, die per SEPA-Lastschrift abgebucht werden, werden in diesen Fällen zurück überwiesen. Kursgebühren, die bar bezahlt wurden, werden auf das Guthabenkonto des Zahlers eingetragen und auf Wunsch im TREFFPUNKT Rotebühnplatz gegen Vorlage des Personalausweises/Führerscheins/Reisepasses wieder bar ausbezahlt. Weitergehende Ansprüche gegen die volkshochschule stuttgart sind ausgeschlossen.
- b. Der Rücktritt eines/r Teilnehmer/in muss bis spätestens 6 Werktage vor Beginn des Kurses schriftlich oder telefonisch erfolgen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Wird bei der Ankündigung des Kurses im Programmbuch ausdrücklich eine andere Rücktrittsregelung genannt, so ist diese maßgebend. Entscheidend für die Einhaltung der Frist ist der Eingang des Rücktritts bei der volkshochschule stuttgart. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren. Rückzahlungen in bar erfolgen nur an der Anmeldung im TREFFPUNKT Rotebühnplatz.
- c. Die Erklärung des Rücktritts gegenüber der/dem Dozentin/en ist unwirksam.
- d. Bei mehrsemestrigen Veranstaltungen (Lehrgängen), Frauenakademie, Studienfahrten, Musikalischer Erwachsenenbildung gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Information im jeweiligen Fachbereich.
- e. Für Deutsch- und Integrationskurse einschl. der Prüfungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen und Stornogeühren:
 - der Rücktritt eines/er Teilnehmer/in muss bis spätestens 15 Werktage vor Beginn des Kurses schriftlich erfolgen
 - sollten Sie zu den Deutsch-Prüfungen nicht erscheinen ohne fristgerecht zu stornieren, wird eine Stornogeühr in Höhe von 30 EUR erhoben. Gleiches gilt für Stornierungen nach Ablauf der Stornofrist.

18. Haftung

Die Haftung der volkshochschule stuttgart beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der volkshochschule stuttgart oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die volkshochschule stuttgart im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

26. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Stand: 1. Januar 2019

100 Jahre vhs stuttgart Großes Jubiläumsprogramm 2019 Feiern Sie mit!



©Tijana-stock.adobe.com

Ansprechpartner/in

Lucie Kuhls
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873-777
lucie.kuhls@vhs-stuttgart.de

Michael Doufrain
Telefon 0711 1873-798
michael.doufrain@vhs-stuttgart.de

Anmeldung

TREFFPUNKT Rotebühlplatz
Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
(Haltestelle Stadtmitte)
Montag-Freitag 8.00-21.00 Uhr
Samstag 8.00-13.00 Uhr

Tel. 0711 1873-800
Montag-Freitag 8.00-20.00 Uhr
Fax 0711 1873-858
online www.vhs-stuttgart.de
(Zustimmung zum Bankeinzug ist Voraussetzung!)



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

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-Elsas-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: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(8- oder 11-stellig)

IBAN: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(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

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

Geburtsdag

Vorname

Name

volkshochschule stuttgart
Postfach 10 49 54
70043 Stuttgart



Absender/in Frau Herr