

## STERNEKÖCHE AUFGEPASST!

**Kinderkochkurs mit Rezepten für eure Halloweenparty (ab 10 Jahre)**

**202-38210**

Di, 27.10.20, 11.00–13.30 Uhr

Die kreative Küche, Kühlbrunnengasse 6, 70372 Stuttgart  
EUR 59.00 inkl. EUR 10.00 Lebensmittel, Kursunterlagen,  
Getränke (keine Softdrinks, bitte auch keine mitgeben)  
Jüngere Kinder nur mit erwachsener Begleitperson

**KinderBackStube – Muffins im Herbst (9-11 Jahre)**

**202-38230**

So, 15.11.20, 11.00–14.00 Uhr

Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,  
70469 Stuttgart

EUR 35.00 bereits ermäßigte Gebühr, inkl. EUR 10.00 Lebensmittel

**KinderBackStube – weihnachtliche Leckereien (6-8 J.)**

**202-38240**

Sa, 28.11.20, 14.00–17.00 Uhr

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,  
70499 Stuttgart

EUR 35.00 bereits ermäßigte Gebühr, inkl. EUR 10.00 Lebensmittel

\* Sollten bis zum Kursbeginn die coronabedingten Abstandsregelungen geändert werden und in der Folge mehr als 9 Teilnehmer/innen am Kurs teilnehmen, wird die Teilnahmegebühr gesenkt und automatisch die günstigere Standardkursgebühr von Ihrem Konto abgebucht. Die Gebühr wird erst nach Kursbeginn abgebucht. Eine Änderung der Kursgebühr nach Ablauf des ersten Kurstermins ist jedoch nicht möglich.

Anmeldung vor Ort im TREFFPUNKT Rotebühlplatz oder unter Tel. 0711-1873-800 oder unter [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)

Weitere Angebote und ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Webseite.



[www.facebook.com/vhsstuttgart](https://www.facebook.com/vhsstuttgart)  
[www.instagram.com/vhs\\_stuttgart](https://www.instagram.com/vhs_stuttgart)



# GESUNDHEIT UND FITNESS FÜR UND MIT DER GANZEN FAMILIE

SEPTEMBER 2020 – FEBRUAR 2021

volkshochschule stuttgart  
[www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)



© LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com

Wissen trägt Früchte

## **GESUNDHEIT UND FITNESS FÜR DIE FAMILIE**

Die Angebote des Programmbereichs Gesundheit, Bewegung und Ernährung machen es möglich! Mit Hilfe zahlreicher In- und Outdoor-Aktivitäten können Sie Ihre Familie stärken, den Zusammenhalt fördern und selbst aktiv werden. Nehmen Sie sich eine Auszeit und tanken Sie Kraft für die Aufgaben des Alltags. Egal ob Mutter, Vater, Kind oder alle gemeinsam – in unserem diesjährigen Programm wird jeder fündig, der neue Erfahrungen sammeln möchte.

### **MAMA FITNESS – BABY AN BORD (3-12 MONATE)**

**202-35350**

Mi, 30.09.–18.11.20, jew. 09.00–10.30 Uhr, 7 mal

**202-35351**

Mi, 02.12.–10.02.21, jew. 09.00–10.30 Uhr, 7 mal  
Kein Kurs am 27.01.2021

**202-35355**

Mi, 30.09.–18.11.20, jew. 10.30–12.00 Uhr, 7 mal

**202-35356**

Mi, 02.12.–10.02.21, jew. 10.30–12.00 Uhr, 7 mal  
Kein Kurs am 27.01.2021  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
EUR 64.00

### **ZUMBA FÜR DIE GANZE FAMILIE**

**202-35370**

So, 15.11.–29.11.20, jew. 15.30–16.30 Uhr, 3 mal

**202-35375**

So, 17.01.–31.01.21, jew. 15.30–16.30 Uhr, 3 mal  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
EUR 36.00 für ein Elternteil und ein Kind  
EUR 18.00 jede weitere Person

### **WINGCHUN FÜR ELTERN MIT KIND SOWIE JUGENDLICHE**

**Für Eltern mit Kind (3 bis 10 Jahre): Stark für Alltag und Schule**

**202-35380**

Do, 08.10.–03.12.20, jew. 17.30–18.30 Uhr, 8 mal  
Akademie für WingChun, Adlerstr. 30, 70199 Stuttgart  
EUR 105.00 für ein Elternteil und ein Kind  
EUR 30.00 jede weitere Person

### **Für Jugendliche (13 bis 18 Jahre)**

**202-36565**

Do, 08.10.–03.12.20, jew. 19.00–20.00 Uhr, 8 mal  
Akademie für WingChun, Adlerstr. 30, 70199 Stuttgart  
EUR 99.00 bereits ermäßigte Gebühr

### **AUTOGENES TRAINING FÜR ELTERN UND KINDER SOWIE JUGENDLICHE**

**Kurzseminar für Eltern und Kinder von 9 bis 12 Jahren**  
**202-31110**

Do, 05.11.–26.11.20, jew. 16.00–17.30 Uhr, 4 mal  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
EUR 64.00 bereits ermäßigte Gebühr  
Gebühr für 1 Erwachsene/r mit 1 Kind (bitte beide anmelden)

### **Kurzseminar für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren**

**202-31130**

Sa, 23.01.21, 11.00–14.00 Uhr  
Sa, 30.01.21, 11.00–14.00 Uhr  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
EUR 64.00 bereits ermäßigte Gebühr \*

### **YOGA FÜR SCHWANGERE**

**202-31670**

Do, 24.09.–10.12.20, jew. 09.30–11.00 Uhr, 10 mal  
Kein Kurs am 8.10.20  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
EUR 115.00 \*

### **KINDERYOGA – GRUNDSCHULKINDER**

**Stark wie ein Löwe oder gelassen wie eine Schildkröte**

**202-31600**

Do, 24.09.–17.12.20, jew. 16.30–17.30 Uhr, 12 mal  
Nicht in den Schulferien  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
EUR 129.00 \*

### **FAMILIENERLEBNIS WALD**

**202-31550**

So, 11.10.20, 09.00–13.00 Uhr  
Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart  
EUR 31.00 \*