



* 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.



VORTAGSREIHEN

In unseren Vortragsreihen „Gesundheit beginnt im Kopf“ und „Medizin für Ältere“ können Sie sich über viele gesundheitsrelevante Themen informieren. Um Anmeldung vorab wird wegen begrenzter Teilnehmerzahl gebeten!

Anmeldung vor Ort im TREFFPUNKT Rotebühlplatz oder unter Tel. 0711/1873-800 oder unter www.vhs-stuttgart.de

Geschäftsstelle
volkshochschule Stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart

info@vhs-stuttgart.de
www.vhs-stuttgart.de
T +49 (0) 711 18 73-800
F +49 (0) 711 18 73-709



www.facebook.com/vhsstuttgart
www.instagram.com/vhs_stuttgart



Weitere Angebote und aktuelle Informationen finden Sie auf www.vhs-stuttgart.de

BEWEGUNGSPASS FÜR ÄLTERE MENSCHEN

In Kooperation mit der Landeshauptstadt Stuttgart – Amt für Sport und Bewegung

221-34095

Di 15.03.-12.04.22 jew. 08.15-09.00, 5 mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13,
70372 Stuttgart
EUR 40.00*

NEU

221-34096

Di 26.04.-24.05.22 jew. 08.15-09.00, 5 mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13,
70372 Stuttgart
EUR 40.00*

NEU

221-34097

Di 21.06.-19.07.22 jew. 08.15-09.00, 5 mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13,
70372 Stuttgart
EUR 40.00*

NEU

ZUMBA® BASIC

221-36315

Mi 16.02.-06.07.22 jew. 13.00-14.00, 17 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 103.00

221-36320

Fr 18.02.-22.07.22 jew. 14.00-15.00, 16 mal
kein Kurs am 27.05. und 24.06.22
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 96.00

ZUMBA® GOLD

Mittelstufe in Zuffenhausen

221-36420
Do 24.02.-14.07.22 jew. 17.45-18.45, 15 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32,
70435 Stuttgart
EUR 115.00*

Mittelstufe

221-36425

So 20.02.-08.05.22 jew. 09.45-10.45, 10 mal
Kurs auch am 27.02., 06.03. und 24.04.22
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 60.00

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN/INNEN

in Weilimdorf

221-36557

Do 24.03.22 und Do 31.03.22 jeweils 09.30-11.00
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel,
Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart
EUR 23.00*

NEU

SICHER MIT DEM EBIKE UNTERWEGS

Bitte eigenes eBike bzw. Pedelec mitbringen

221-36900

So 15.05.22 10.00-13.00
EUR 38.00 / EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder,
Nachweis erforderlich
Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“,
70329 Stuttgart

221-36901

Sa 09.07.22 10.00-13.00
EUR 38.00 / EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder,
Nachweis erforderlich
Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“,
70329 Stuttgart

GOLF FÜR ANFÄNGER/INNEN – SCHNUPPERN UND STAUNEN

221-36920

Fr 24.06.-29.07.22 jew. 18.00-19.30, 6 mal
EUR 102.00
Treffpunkt: Golf-Sekretariat der Golfkultur Stuttgart,
Steinprügel 2, 70329 Stuttgart



Weitere Angebote und ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-stuttgart.de.



GESUNDHEIT UND FITNESS

FIT UND BEWEGT ÄLTER WERDEN

FEBRUAR – SEPTEMBER 2022

volkshochschule-stuttgart.de
www.vhs-stuttgart.de



© harbucks-stock.adobe.com

Wissen trägt Früchte

FIT UND BEWEGT ÄLTER WERDEN

Der Programmbereich Gesundheit hat zahlreiche Kurse im Programm, die speziell auf die Zielgruppe 50+ abgestimmt sind. Egal ob Sie schon 75 oder erst 50 Jahre alt sind – bei uns ist jede Altersgruppe willkommen. Regelmäßige Bewegung spielt auch in der zweiten Lebenshälfte eine wichtige Rolle. Zum einen erhält und fördert sie die körperliche sowie geistige Fitness, zum anderen kann sie vor chronischen Erkrankungen schützen. Lassen Sie sich von unseren Kursen inspirieren, ganz nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“.

LIVESTREAM: GEDÄCHTNISTRAINING

221-30715

Di 17.05.-21.06.22 jew. 18.00-19.15, 6 mal
ZOOM (Kurs auch in den Ferien)
EUR 48.00

NEU



STURZPRÄVENTION – GLEICHGEWICHT UND KRAFT FÜR EINEN STARKEN GANG

221-30760

Di 22.02.-28.06.22 jew. 09.30-10.30, 15 mal
Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße, Fritz-Elsas-Str. 46/48,
70174 Stuttgart
EUR 115.00*

NEU

TRAINING FÜR DIE KNIE

Orthopädische Knieschule

221-30770

Di 15.02.-21.06.22 jew. 19.00-19.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 68.00

Knie-Fit in Ost

221-30780

Mi 16.03.-13.04.22 jew. 08.30-09.30, 5 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 39.00*

NEU

221-30781

Mi 27.04.-25.05.22 jew. 08.30-09.30, 5 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 39.00*

NEU

221-30782

Mi 22.06.-20.07.22 jew. 08.30-09.30, 5 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 39.00*

NEU

AUTOGENES TRAINING FÜR SENIOREN/INNEN

221-31150

Mi 16.02.-30.03.22 jew. 10.00-11.30, 6 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 69.00*

Livestream: Early Bird Yoga

221-31727

Di 15.02.-05.04.22 jew. 07.30-08.15, 8 mal
Auch am 01.03.22
ZOOM
EUR 36.00

NEU



221-31729

Di 26.04.-05.07.22 jew. 07.30-08.15, 10 mal
Kurs auch am 14.06.22
ZOOM
EUR 45.00

NEU



YOGA FÜR MENSCHEN 50+

221-32110

Mo 07.03.-30.05.22 jew. 14.00-15.30, 12 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 138.00*

Yoga für den Rücken

221-32150

Mi 16.02.-25.05.22 jew. 16.00-17.30, 13 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 150.00*

Yoga für Jung und Alt

221-32585

Mi 16.02.-13.04.22 jew. 19.15-20.15, 8 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 61.00*

Yoga – Fit und bewegt

221-31810

Do 17.02.-07.07.22 jew. 09.45-11.15, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 173.00*

Yoga für Senior/innen

221-31710

Mo 07.03.-30.05.22 jew. 10.00-11.30, 12 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 138.00*

Feldenkrais Methode – sanfte Bewegungen

221-33500

Mo 21.02.-11.07.22 jew. 17.15-18.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kein Kurs am 28.02, 21.03. und 11.04.22 und in den Ferien
EUR 229.00*

QIGONG

Qigong – Schnupperkurs

221-33770

Mi 22.06.-20.07.22 jew. 17.30-19.00, 5 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 58.00*

Livestream: Fit, schlank und schön mit Gold-Qigong

221-33840

Do 17.02.-21.07.22 jew. 19.30-20.30, 17 mal
ZOOM
EUR 130.00



FIT UND BEWEGT ÄLTER WERDEN

221-35450

Mo 14.02.-20.06.22 jew. 10.00-11.00, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 90.00

221-35460

Di 15.02.-28.06.22 jew. 09.45-10.45, 15 mal
kein Kurs am 24.05.22
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 90.00

221-35470

Di 15.02.-21.06.22 jew. 09.45-10.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 90.00

221-35480

Do 17.02.-21.07.22 jew. 09.30-10.30, 17 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 102.00

221-35485

Mi 27.04.-25.05.22 jew. 16.15-17.15, 5 mal
Stadtteil- und Familienzentrums Obertürkheim,
Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart
EUR 39.00*

NEU

BEWEGUNGSKURSE FÜR MENSCHEN 60+

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

221-35500

Di 15.02.-12.04.22 jew. 09.00-10.30, 8 mal
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 92.00*

221-35501

Di 26.04.-12.07.22 jew. 09.00-10.30, 10 mal
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 115.00*

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

221-35505

Di 15.02.-12.04.22 jew. 10.45-11.45, 8 mal
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 62.00*

221-35506

Di 26.04.-12.07.22 jew. 10.45-11.45, 10 mal
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 77.00*



Weitere Angebote und ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-stuttgart.de.