

FIT IN DEN ARBEITSTAG

Starten Sie schwingvoll in den Tag.

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

221-31880

Fr 25.02.-25.03.22 jew. 06.20-07.00, 5 mal
ZOOM
Kurs auch am 04.03.22
EUR 20.00

Livestream: Meditation 221-33305

Do 17.02.-31.03.22 jew. 07.00-07.35, 6 mal
ZOOM
kein Kurs am 03.03.22
EUR 21.00

Livestream: Wake up – Fit in den Tag 221-34090

Di 15.02.-12.04.22 jew. 07.00-07.45, 9 mal
Kurs auch am 01.03.22
ZOOM
EUR 41.00

Rückenfit – Rückenkräftigung 221-34440

Di 15.02.-08.03.22 jew. 08.30-09.45, 3 mal
EUR 23.00

Pilates am Morgen

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen
221-35670
Mi 16.02.-20.07.22 jew. 08.55-09.55, 23 mal
Kurs auch am 02.03., 20.04., 08.06. und 15.06.22
EUR 138.00



NEU



NEU

FIT IN DER MITTAGSPAUSE

Nach der Mittagspause starten wir oft müde und träge in die zweite Hälfte des Tages. Wirken Sie dem entgegen und kehren Sie mit neuer Kraft und Energie an Ihren Arbeitsplatz zurück.

Livestream: Achtsamkeitstraining in der Mittagspause 221-31427

Mo 21.02.-28.03.22 jew. 12.00-12.30, 6 mal
Auch am 28.02.22 (Ferien)
ZOOM
EUR 19.00

Hatha Yoga 221-31920

Di 15.03.-24.05.22 jew. 12.00-13.00, 10 mal
EUR 77.00*

Yoga in der Mittagspause 221-31940

Mi 23.02.-30.03.22 jew. 12.30-13.15, 5 mal
EUR 29.00*

Qigong in der Mittagspause 221-33830

Do 17.02.-12.05.22 jew. 12.30-13.30, 10 mal
EUR 77.00*

Bewegen und Entspannen in der Mittagspause 221-34105

Di 15.02.-21.06.22 jew. 13.00-13.45, 15 mal
EUR 68.00

Bewegt und entspannt ins Wochenende 221-34110

Fr 11.03.-22.07.22 jew. 12.15-13.00, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 68.00

Wirbelsäulengymnastik und Stretching in der Mittagspause 221-34120

Mi 16.02.-18.05.22 jew. 12.00-13.00, 13 mal
Kurs auch am 02.03.22
EUR 78.00

221-34125

Mi 22.06.-27.07.22 jew. 12.00-13.00, 6 mal
EUR 36.00



NEU

Livestream: Aktive Pause

221-34190
Do 17.02.-31.03.22 jew. 12.30-12.55, 7 mal
Kurs auch am 03.03.22
ZOOM
EUR 19.00

221-34191

Do 07.04.-19.05.22 jew. 12.30-12.55, 7 mal
ZOOM
EUR 19.00

Rückenfit – Rückenkräftigung 221-34450

Do 17.02.-05.05.22 jew. 12.00-12.45, 12 mal
Kurs auch am 03.03., 14.04. und 21.04.22
EUR 69.00*

Pilates in der Mittagspause 221-35780

Do 17.02.-02.06.22 jew. 12.00-13.00, 12 mal
EUR 72.00

Zumba® Basic

221-36315
Mi 16.02.-06.07.22 jew. 13.00-14.00, 17 mal
EUR 103.00

FIT IN DEN FEIERABEND

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich nach einem langen Arbeitstag zu entspannen oder so richtig auszuworken. Die vhs stuttgart bietet Ihnen hierfür zahlreiche Kurse aus den unterschiedlichsten Bereichen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 221-31230

Di 15.02.-12.04.22 jew. 20.05-21.35, 8 mal
EUR 92.00*

Entspannung finden nach der Arbeit 221-31440

Mo 21.02.-09.05.22 jew. 16.30-17.45, 10 mal
EUR 96.00*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn 221-31510

Do 10.03.-19.05.22 jew. 19.00-21.30, 10 mal
EUR 265.00* inkl. CD und Skript EUR 35.00



Hatha Yoga Anusarastil für Anfänger/innen

221-31850
Fr 18.02.-08.07.22 jew. 09.30-11.00, 15 mal
EUR 173.00*

Hatha Yoga – Body Relax 221-32140

Di 15.02.-22.03.22 jew. 16.15-17.45, 5 mal
EUR 58.00*

Yoga für den Rücken 221-32150

Mi 16.02.-25.05.22 jew. 16.00-17.30, 13 mal
EUR 150.00*

Livestream: Yin Yoga 221-32475

Di 15.02.-19.04.22 jew. 20.00-21.15, 10 mal
Auch am 01.03., und 19.04. (Ferien)
ZOOM
EUR 75.00

221-32477

Di 21.06.-23.08.22 jew. 20.00-21.15, 10 mal
Kurs auch in den Sommerferien
ZOOM
EUR 75.00

Yoga – Fit for Life – Frei durchatmen 221-33215

Mo 01.08.22 17.30-19.00
Di 02.08.22 17.30-19.00
Mi 03.08.22 17.30-19.00
EUR 35.00*

Feldenkrais Methode – sanfte Bewegungen 221-33500

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

Faszien in Bewegung 221-34800

Mi 09.03.-18.05.22 jew. 16.10-17.10, 10 mal
EUR 60.00



GESUNDHEIT UND FITNESS

VOR DER ARBEIT, IN DER MITTAGSPAUSE,
IM FEIERABEND UND AM WOCHENENDE

FEBRUAR – SEPTEMBER 2022

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de



Wissen trägt Früchte

Bodystyling
221-34880
Di 22.02.-28.06.22 jew. 17.00-17.45, 15 mal
EUR 87.00*

Bodyworkout am Abend
221-34905
Mo 07.03.-27.06.22 jew. 18.00-19.00, 14 mal
EUR 108.00*

Livestream: Flexibility Training
221-34990
Mo 14.02.-11.04.22 jew. 18.00-19.00, 9 mal
Kurs auch am 28.02.22
ZOOM
EUR 54.00

Fitness Mix
221-35015
Mo 14.02.-20.06.22 jew. 17.00-18.00, 15 mal
EUR 90.00

221-35065
Do 17.02.-07.07.22 jew. 19.00-20.00, 15 mal
EUR 90.00

Functional Training
221-35110
Di 15.02.-31.05.22 jew. 17.00-18.00, 14 mal
EUR 84.00

HIIT – Hoch Intensives Intervall Training
221-35120
Fr 18.02.-03.06.22 jew. 17.00-18.00, 12 mal
EUR 80.00

Cross Training
Voraussetzungen: keine Einschränkungen in der Schulter
221-35125
Fr 18.02.-03.06.22 jew. 18.00-19.00, 12 mal
EUR 80.00

221-35126
Fr 24.06.-22.07.22 jew. 18.00-19.00, 5 mal
EUR 34.00



In den Fitnesskursen (Gymnastik, Pilates, Fitness Dance, Outdoor Fitness) ist auch ein Einstieg nach dem dritten Kurstermin möglich



Livestream: Tae Bo®
221-35140
Mi 16.02.-13.04.22 jew. 18.30-19.30, 9 mal
Kurs auch am 02.03.22
ZOOM
EUR 54.00

Pilates und funktionales Muskeltraining
221-35925
Di 15.02.-21.06.22 jew. 18.50-19.35, 15 mal
EUR 87.00*

Stretching am Abend
221-34230
Mo 07.03.-27.06.22 jew. 19.00-20.00, 14 mal
EUR 108.00*

Fitness durch Body-Ballett Training
221-36000
Di 22.02.-28.06.22 jew. 17.00-18.00, 15 mal
EUR 90.00

Power Dance
221-36040
Do 17.02.-07.07.22 jew. 17.00-18.00, 15 mal
EUR 90.00

Taekwondo und Selbstverteidigung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
221-36550
Mo 14.03.-23.05.22 jew. 20.00-21.30, 10 mal
EUR 100.00

Kung Fu für Anfänger/innen
221-36600
Fr 22.04.-03.06.22 jew. 19.00-20.00, 7 mal
Kurs auch am 27.05.22
EUR 47.00

FIT AM WOCHENENDE
Entspannen und bewegen Sie sich am Samstag und Sonntag.

Stressbewältigung im beruflichen Alltag
221-31420
Sa 25.06.22 09.15-16.30
EUR 69.00*



NEU

Verspannung lösen und die Abwehr stärken mit der Dao-Methode
Tao Balance Grundkurs
221-31480
Sa 12.03.-09.04.22 jew. 18.00-19.30, 5 mal
EUR 58.00*

Livestream: Hatha Yoga
221-31885
Sa 05.03.-19.03.22 jew. 08.30-09.30, 3 mal
ZOOM
Kurs auch am 05.03.22
EUR 19.00

Livestream: Yin Yoga
221-31895
So 20.02.-10.04.22 jew. 19.30-20.45, 8 mal
Auch am 06.03.22
ZOOM
EUR 60.00

Livestream: Mit Yoga in den Sonntagmorgen
221-33140
So 20.02.-10.04.22 jew. 10.00-11.00, 8 mal
ZOOM
EUR 48.00

Acem-Meditation Grundkurs
221-33315
Sa 14.05.22 13.30-17.30
So 15.05.22 10.00-14.00
EUR 62.00*

Meditation - Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden
Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden
221-33320
Sa 19.03.22 14.00-18.00
EUR 71.00

Livestream: Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
221-33595
Sa 19.02.-23.04.22 jew. 12.00-13.30, 10 mal
ZOOM
Auch in den Ferien (05.03., 16.04. und 23.04.22)
EUR 90.00



NEU



NEU



NEU

Livestream: Dehnen und Mobilisieren nach Liebscher & Bracht® für Anfänger/innen
221-34261
So 08.05.-29.05.22 jew. 10.45-11.45, 4 mal
ZOOM
EUR 24.00

Livestream: Stabiler Rumpf, mobile Hüfte
221-35145
So 27.02.-10.04.22 jew. 17.00-18.00, 6 mal
Kurs auch am 06.03.22, kein Kurs am 20.03.22
ZOOM
EUR 36.00

Livestream: Strong Nation™
221-35170
Sa 12.03.-09.04.22 jew. 10.00-11.00, 5 mal
ZOOM
EUR 31.00

Fitness-Boxen
221-35215
Sa 30.04.-04.06.22 jew. 10.00-12.00, 6 mal
Kurs auch am 28.05.22
EUR 90.00 keine Ermäßigung möglich

Livestream: Pilates & Rücken
221-35740
So 13.03.-10.04.22 jew. 09.30-10.30, 5 mal
ZOOM
EUR 31.00

Livestream: Pilates - Ballett Workout
221-36015
Sa 30.04.-14.05.22 jew. 19.00-19.45, 3 mal
ZOOM
EUR 19.00

Zumba® Gold 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
EUR 60.00

Zumba®Sentao
221-36431
So 27.03.-08.05.22 jew. 11.00-12.00, 5 mal
Kurs auch am 24.04.22
EUR 31.00



NEU



* 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.



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

Veranstaltungsort der Präsenzkurse:

TREFFPUNKT Rotebühlplatz
Rotebühlplatz 28
70173 Stuttgart

Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße
Fritz-Elsas-Str. 46/48
70174 Stuttgart

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

