

Stadtteil- Programm

Bad Cannstatt, Hedelfingen,
Obertürkheim, Stuttgart-Ost,
Untertürkheim, Wangen

Februar 2021 bis
September 2021

BAD CANNSTATT SCHÄTZE DES STADTTEILS

Sekt – Wein – Römer, Sektkellerei Rilling in Bad Cannstatt

Ein Familienunternehmen mit Tradition –

Führung mit Sektprobe

Entdecken Sie 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. 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 Führung und Sektprobe wird von Fachpersonal der Sektkellerei Rilling durchgeführt.

211-18165

Sa 19.06.21 11.00–13.00

EUR 18.00 Gebühr inkl. Sektprobe

Anmeldung erforderlich bis 11.06.2021

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

Auf den Spuren des Cannstatter Sauerwasser – vom Neckar über den Mombach zum Travertinpark

Stadtspaziergang

Cannstatt hat eine lange, abwechslungsreiche Geschichte. Hier entspringen 19 Mineralquellen, die das größte Mineralwasservorkommen in Westeuropa darstellen. Entlang der alten Stadtmauer gehen wir zur Wilhelmsbrücke. Nach einem kurzen Fußweg erreichen wir die hübsche Grünanlage, wo die Mombachquelle entspringt. Danach führt der Weg durch die Weinberge und erreicht den Travertin-Park, der seit 1987 als Kulturdenkmal eingestuft ist. In 3 Steinbrüchen wurde hier der „Cannstatter Marmor“ abgebaut und in hiesigen Hallen bearbeitet.

211-18400

Herdana Stöhr

Fr 04.06.21 10.00–12.30

EUR 16.00

Treffpunkt: Marktstraße/ Ecke König-Karl-Straße (ehemals Kaufhof) –
Anfahrt bis Haltestelle Wilhelmsplatz Bad Cannstatt, 70372 Stuttgart

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Selbstperformance: Körpersprache und persönlicher Ausdruck

Mit kreativen Techniken und Übungen aus dem Schauspiel arbeiten wir mit unserem Körperinstrument und verstärken bewusst unsere gewünschte Wirkung auf andere und trainieren, wie wir in verschiedenen – z. B. Konfliktsituationen – Auswege und Möglichkeiten finden, sie zu entschärfen und dennoch zu unserem Recht zu kommen.

211-10508

Christiane Maschajechi

So 21.03.21 12.00–17.00

IKONE-Studio, Überkingerstr. 12, 70372 Stuttgart (Eingang Zaissgasse)

EUR 50.00

Selbstperformance: Selbstwirkung und Präsenz

Egal ob für den beruflichen Kontext oder für die Selbstpräsentation im Internet oder vor Gruppen. Probieren Sie ein paar professionelle Techniken aus, die Ihnen etwas über sich und Ihre Wirkung und Fremdwahrnehmung erzählen. Verstärken Sie ihren persönlichen Ausdruck!

211-10509

Christiane Maschajechi

So 18.04.21 12.00–17.00

IKONE-Studio, Überkingerstr. 12, 70372 Stuttgart (Eingang Zaissgasse)

EUR 50.00

Selbstperformance: Lampenfieber

Was passiert, wenn der Fokus und alle Scheinwerfer plötzlich auf dich gerichtet sind? Wie wir uns wappnen können, wie wir mit dem „Fieber“ umgehen können, und wie wir die Kontrolle über Körper und Gefühl behalten können – auch auf einer Bühne – das trainieren wir gemeinsam.

211-10510

Christiane Maschajechi

So 16.05.21 12.00–17.00

IKONE-Studio, Überkingerstr. 12, 70372 Stuttgart (Eingang Zaissgasse)

EUR 50.00

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE / GENUSS UND KREATIVITÄT

Familienforschung im Stadtarchiv

Workshop und Führung

Familienforschung ist in; Prominente lassen sich bei ihrer Ahnenforschung im Archiv von Fernsehteams begleiten. Doch wie funktioniert Familienforschung und wo finde ich die nötigen Unterlagen?

In der Veranstaltung werden für die Familienforschung interessante und nützliche Quellen vorgestellt, ihre Nutzung erläutert sowie im Original gezeigt. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Personen mit Interesse an der eigenen Familiengeschichte, die bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung mit der Familienforschung gemacht haben.

211-18050

Alexander Morlock

Di 16.03.21 16.15–18.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: Stadtarchiv Stuttgart (Vortragssaal), Bellingweg 21, 70372 Stuttgart Bad-Cannstatt (Gebührenfreie Parkmöglichkeiten im Innenhof)

An die Töpfe, fertig, los ... Grundkochkurs

Im Grundkurs werden die Grundlagen erarbeitet und einfache Gerichte zubereitet, aber weit mehr als Spiegelei und Fleischkäse. Sie lernen typische Zubereitungsarten kennen, ebenso werden Grundkenntnisse in Speis Zubereitung, Arbeitsorganisation, Lagerung und Einkauf vermittelt.

211-38140

Ursula Weinberger

Di 16.03.21 17.30–21.00

Die kreative Küche, Kühlbrunnengasse 6, 70372 Stuttgart

EUR 79.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

Kinderbackkurs in Bad Cannstatt – Ostergebäck aus Hefeteig

Für Kinder ab 10 Jahren oder mit Begleitperson bei Kindern unter 10 Jahren

Ob bunt oder gefüllt, es gibt viele Ideen, wie ihr leckeres Ostergebäck herstellt. Auf jeden Fall machen wir unseren eigenen Hefeteig und backen daraus Osterhasen, Osternester...

211-38220

Ursula Weinberger

Do 01.04.21 11.00–13.30

Die kreative Küche, Kühlbrunnengasse 6, 70372 Stuttgart

EUR 49.00 inkl. EUR 10.00 Lebensmittel, Kursunterlagen, Getränke

GENUSS UND KREATIVITÄT / BEWEGUNG UND TANZ

Geheime Leidenschaft, Wein und Essen

Kellerführung bei den Fellbacher Weingärtnern

Wir sind zu Gast bei der zweitältesten Genossenschaft Württembergs und erfahren bei einer Kellerführung Wissenswertes über den Weg des Weines von der Traube bis zur Abfüllung. Das Highlight der Führung ist der stimmungsvolle Barriquekeller. Anschließend probieren wir, zu einem kleinen Imbiss, die hochprämierten Weine und erfahren, welcher Wein zur feinen Küche passt. Ein Abend, der alle Weinkenner/innen – und solche, die es werden wollen – begeistern wird.

211-39810

Martina Feth

Mi 21.04.21 19.30–22.00

Fellbacher Weingärtner, Kappelbergstr. 48, 70734 Fellbach

EUR 33.00 inkl. EUR 16.00 Wein und Imbiss, keine Ermäßigung möglich
Bitte seien Sie pünktlich. Das Gebäude wird nach Veranstaltungsbeginn abgeschlossen.

Craft-Beer-Tasting

Es erwartet Sie ein Rundgang durch die Welt der Biere. Craft-Beer – also Bier, das in kleineren Mengen von kleinen Brauereien gebraut wird – ist wortwörtlich in aller Munde. Ein Profi in Sachen Bier wird Ihnen helfen, die unterschiedlichen Aromen herauszuschmecken, die durch unterschiedliche Hopfen- oder Malz-Sorten oder durch den Brauprozess entstehen. Dazu gibt es kleine Fingerfood-Häppchen.

211-39820

Michalis Karanastassis

Fr 05.03.21 18.00–21.00

Mon Petit Café, Küblergasse 3, 70372 Stuttgart-Bad Cannstatt

EUR 46.00 inkl. EUR 18.00 für das Bier

Line Dance

Dabei tanzt man nebeneinander in einer Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Die Choreografien sind schnell erlernt und fordern zum Mittanzen auf. Für den Fortgeschrittenen-Kurs sollten mindestens drei Kurse bei der Kursleiterin belegt worden sein oder der/die Teilnehmer/in über folgende Vorkenntnisse verfügen: Step-Turn, Coaster-Step, Sailor-Step und Monterey Turn.

Voraussetzungen: Ein/e Tanzpartner/in wird nicht benötigt.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit glatter Sohle und Getränk

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Für Einsteiger/innen

211-25450

Viviane Trick

Fr 21.05.–23.07.21 jew. 18.00–19.00, 8 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 49.00

Für Fortgeschrittene

211-25451

Viviane Trick

Fr 21.05.–23.07.21 jew. 19.00–20.00, 8 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 49.00

Für Einsteiger/innen

211-25452

Viviane Trick

Fr 21.05.–23.07.21 jew. 20.15–21.15, 8 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 49.00

Orientalischer Tanz: Mit Leib und Seele – Workshop

Der orientalische Tanz bringt Lebensfreude und Selbsta Ausdruck. Wir arbeiten an speziellen Techniken und Hüftbewegungen, die wir für unsere Trommelchoreographie einsetzen. Zum Schluss verfeinern wir das Ganze mit einem „Schuss“ Ausdruck.

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

211-25632

Tanja Stoll

Sa 12.06.21 11.00–14.00

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 19.00



Sollten pandemiebedingt keine Präsenztermine erlaubt sein, werden die Einheiten nach Möglichkeit vorerst online durchgeführt. Über die jeweilige Durchführungsform werden die Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Bei Kursen, die nicht auf online umgestellt werden können, wird der Starttermin in Abhängigkeit zur geltenden Corona-Verordnung festgelegt.

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Yoga in Bad Cannstatt

Yoga fördert die ganzheitliche Gesundheit, da es auf Körper, Psyche und Seele wirkt. Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und die Muskulatur gekräftigt. In diesem Kurs wird Vinyasa Yoga praktiziert. Es handelt sich um eine kraftvolle dynamische Yoga-Richtung, bei der die Asanas (Körperübungen) im Vordergrund stehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

211-32800

Mo 22.02.–17.05.21 jew. 16.30–17.45, 12 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

NEU

211-32810

Mo 22.02.–17.05.21 jew. 17.45–19.00, 12 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

NEU

Yoga am Abend in Bad Cannstatt

Yoga ist ein Übungsweg, der uns zu innerem Frieden und zu mehr Gelassenheit führen kann. Körper- und Atemübungen schulen das Körperbewusstsein und tragen zur Entwicklung von Achtsamkeit bei. Phasen der Tiefenentspannung und kurze Meditationen führen uns in die innere Stille und geben uns neue Kraft für den (Berufs-)Alltag.

211-32820

Martina Künstner

Mi 10.03.–30.06.21 jew. 18.30–20.00, 11 mal

Nicht am 28.04. und 19.05.21

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 127.00*

211-32830

Marion Delsor

Di 23.02.–18.05.21 jew. 19.00–20.30, 12 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00*

*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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Hatha Yoga

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen eines Jeden werden dabei respektiert. Mit Entspannung wird dem stressigen (Berufs-)Alltag entgegengewirkt. Die Übungen variieren von einfachen Asanas zu mittelschweren Körperstellungen. Harmonisierende Pranayamas runden den Kurs ab.

211-32840

Katrin Nassal

Do 25.02.–17.06.21 jew. 12.00–13.00, 12 mal

EUR 92.00*

TV Cannstatt, Gymnastikraum, Elwertstraße 10, 70372 Stuttgart

NEU

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. Die Feldenkrais-Methode erfordert keine speziellen Voraussetzungen und ist daher für alle geeignet, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

211-33540

Marlis Schauer

Do 25.02.–06.05.21 jew. 16.30–18.00, 9 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 137.00*

NEU

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.

211-33800

Susanne Thiel

Do 25.02.–15.04.21 jew. 10.00–11.30, 6 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 69.00*

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

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.

211-33820

Susanne Thiel

Do 10.06.–08.07.21 jew. 10.00–11.30, 5 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 58.00*

Rückenfit

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das rumpfstabilisierende Training. Dabei wird die Muskulatur rund um die Wirbelsäule gestärkt und gekräftigt.

211-34460

Maren Leuthner

Do 04.03.–15.07.21 jew. 20.15–21.15, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

Bodyworkout

am Abend in Bad Cannstatt

Ein Mix aus Pilates, Rückenfit, Stretching und Bauch, Beine, Po macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Hier stehen Übungen zur Formung und Straffung von einzelnen Körperzonen auf dem Programm. Immer wieder wird etwas Neues probiert. Fühlen Sie Geschmeidigkeit und neue Stärke in Ihrem Körper.

211-34915

Ioanna Stamkopoulou

Mi 24.02.–30.06.21 jew. 18.15–19.15, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 11.00*

*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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislauffördernden Aufwärmen stärken wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Begleitend erfolgt die Kräftigung des Rückens und der Wirbelsäule. Durch eine große Wiederholungszahl gewinnen Sie an Sicherheit und festigen das Gelernte. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

211-34560

Andrea Schlapazk

Mo 22.02.–21.06.21 jew. 19.10–20.10, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

211-34565

Andrea Schlapazk

Mo 22.02.–21.06.21 jew. 20.15–21.15, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

211-34603

Mi 14.04.–23.06.21 jew. 19.20–20.20, 9 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 69.00*

211-34605

Mi 14.04.–23.06.21 jew. 20.25–21.15, 9 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 58.00*

Fitness Mix

40+ in Bad Cannstatt

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen langfristig dazu, dass die Muskulatur abgebaut und der Fettansatz aufgebaut wird. Zudem verliert das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit. Alle Formen von Fitnessstraining wirken diesem Prozess entgegen. In diesem vielseitigen Kurs werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer geschult. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

211-35035

Gabriela Manz-Stemmler

Di 23.02.–22.06.21 jew. 19.00–20.00, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Functional Training

Das Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Es kommt weniger darauf an, viel Muskelmasse aufzubauen, sondern Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie andere sportliche Belastungen fit zu machen. Dafür werden Rumpf, Hüfte, die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren trainiert. Unterschiedliche Leistungsniveaus werden berücksichtigt.

211-35113

Maren Leuthner

Do 04.03.–15.07.21 jew. 19.15–20.15, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

Pilates 50+ in Bad Cannstatt

Pilates 50 plus ist das ideale Training für Späteinsteiger/innen, um besonders die tiefliegende Muskulatur zu kräftigen. Die Körpermitte wird stabilisiert und die Wirbelsäule gestreckt – alle Übungen werden konzentriert und harmonisch ausgeführt. Die angepassten Pilatesübungen aus dem klassischen Pilatesprogramm bringen Vitalität, Beweglichkeit und Kraft in die zweite Lebenshälfte.

211-35825

Gabriela Manz-Stemmler

Di 23.02.–22.06.21 jew. 16.45–17.45, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

Pilates in Bad Cannstatt

Das effektive Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken sowie die Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, dehnt und entspannt die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht.

211-35915

Gabriela Manz-Stemmler

Di 23.02.–22.06.21 jew. 17.50–18.50, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

*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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG / SPRACHEN

Brasil Dance

Im Mittelpunkt des Kurses stehen internationale und motivierende Musik, Rhythmus und Bewegung. Die Musik ist eine Mischung aus Samba, Lambada, Merengue, Reggaeton, Salsa, Cumbia und Pop. Im Rausch des Tanzes trainieren die Teilnehmer ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Der Kurs ist für Personen jeden Alters und für Anfänger/innen, geeignet.

211-36180

Antonia Engelmann

Do 04.03.–15.07.21 jew. 18.00–19.00, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*

Zumba® in English

Zumba is a Latin American-inspired dance-fitness-workout. Everybody can participate, regardless of their previous dancing experience and fitness level. They call it a „secret“ training session, because it's so much fun you don't even realize you're actually working out. It helps to boost your self-confidence and improves well-being and overall fitness. You're gonna love to be active, tone your muscles, get rid of some extra kilos and learn new dance steps!

211-36410

Ainur Akhmetova

Di 02.03.–29.06.21 jew. 20.05–21.05, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00*



Detailliertere Informationen sowie eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie unter [vhs-stuttgart.de](https://www.vhs-stuttgart.de)!

Arabisch A1, Online Stufe I (Webseminar)

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Der Kurs findet als Videokonferenz über Zoom statt.

211-43510

Rana Nasser Köhler

Mo 08.03.–14.06.21 jew. 18.00–19.30, 12 mal

ZOOM

EUR 114.00



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

SPRACHEN

Englisch B1, Conversation, Vocabulary and Grammar Revision

211-40380

Edwina Heilmann

Mi 03.03.–16.06.21 jew. 18.15–19.45, 12 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00*

Kleingruppe

Englisch B2, Stufe III

211-40436

Karl Veltzé

Di 23.02.–18.05.21 jew. 10.45–12.15, 12 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00*

Kleingruppe

ab Unit 5

Französisch C1, Table ronde online (Webseminar)

Vous souhaitez vous entretenir en français tout en élargissant votre lexique et tout en révisant certains points grammaticaux ? Alors rejoignez-nous ! Notre programme ? La vie quotidienne ainsi que l'actualité politique et culturelle. Nos supports ? Des textes de presse et du magazine, 'Ecoute', des chansons, des documents vidéo et audio et une lecture. Et le tout dans la bonne humeur !

211-46212

Sandrine Maurice

Mi 24.02.–09.06.21 jew. 09.00–10.30, 12 mal

ZOOM

EUR 142.00* inkl. Kursunterlagen



211-46216

Sandrine Maurice

Mi 24.02.–09.06.21 jew. 10.45–12.15, 12 mal

ZOOM

EUR 142.00* inkl. Kursunterlagen



*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.

SPRACHEN

Griechisch A1, online Stufe I (Webseminar)

211-43812

Nikolaos Oustapassidis
Mi 14.04.–14.07.21 jew. 18.00–19.30, 12 mal
ZOOM
EUR 151.00 Kleingruppe
ab Lektion 1



Griechisch A1, online Stufe II (Webseminar)

211-43828

Nikolaos Oustapassidis
Mi 03.03.–16.06.21 jew. 19.40–21.10, 12 mal
ZOOM
EUR 151.00 Kleingruppe
ab Lektion 2



Trekking per Stoccarda in italienischer Sprache

Max-Eyth-See

Camminare nella natura e scoprire angoli nascosti della città, parlare in italiano e tenersi in forma.

Percorso di circa 10 Km

Equipaggiamento: abbigliamento adatto e scarpe comode. Eventuale zaino con giacca impermeabile, spuntino, bottiglietta d'acqua e bastoncini.

211-47270

Antonella Ferraris Engel
Sa 17.04.21 11.00–14.00
EUR 14.00
Anmeldung bis 16.04.21 möglich.

Türkisch A1, online Stufe II (Webseminar)

211-45184

Semih Cekici
Mo 12.04.–12.07.21 jew. 18.00–19.30, 12 mal
ZOOM
EUR 151.00 Kleingruppe
ab Lektion 1



BERUF UND KARRIERE

Alphabetisierung: Beratung

Wir informieren und beraten Sie über unser Kursangebot zur Grundbildung und Alphabetisierung. Sie erfahren, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

211-840001

Birgit Kunzmann
Mo 01.03.21 18.00–19.30
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13,
70372 Stuttgart
gebührenfrei



Digitale Kompetenzen – Einzelschulung (auch online möglich)

Sie suchen einen EDV-Kurs, der sich an Ihrem Kenntnisstand orientiert? Sie möchten Ihre digitalen Kompetenzen ganz gezielt aufbauen bzw. erweitern?

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einzelschulung. Wir erstellen gemeinsam Ihren individuellen Schulungsplan. Die Schulungsinhalte orientieren sich an Kursen aus unserem Programm oder Ihren individuellen Themenwünschen. Wir stimmen Inhalte, Ziele und Schulungstermine mit Ihnen ab. Die Schulung kann sowohl in Präsenz (in den Räumlichkeiten der vhs stuttgart) als auch online stattfinden.

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

211-90505E

Die Gebühr ergibt sich aus der Anzahl der Unterrichtsstunden (1 UE = 45 Minuten).

2 UE – EUR 110,00

3 UE – EUR 160,00

4 UE – EUR 210,00

Die Gebühr bezieht sich auf eine Person zzgl. Lehrbuch/Lehrmaterial.



Online Angebote
Alle Online-Kurse sowie weitere
Informationen finden Sie hier:



HEDELFINGEN / OBERTÜRKHEIM

Safe on eBike

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.

Voraussetzungen: Bitte eigenes eBike bzw. Pedelec mitbringen.

Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“

211-36900

Rainer Gerstenlauer

So 20.06.21 10.00–13.00

EUR 38.00 / EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis erforderlich

211-36901

Rainer Gerstenlauer

Sa 18.09.21 10.00–13.00

EUR 38.00 / EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis erforderlich

Golf für Anfänger/innen – Schnuppern und Staunen

In diesem Kurs wird Ihnen klar, dass Golf ein Sport ist, Karo-Hosen der Vergangenheit angehören und Golf mehr ist als nur 4 Buchstaben. Nach erfolgreich absolviertem Kursprogramm werden die Begriffe „Chippen“, „Putten“ und der „Drive“ keine Fremdwörter mehr sein. Bauen Sie Stress auf dem Grün ab und lassen sich auf die Faszination GOLF ein!

211-36920

GolfKultur Stuttgart e. V.

Mi 09.06.–14.07.21 jew. 19.00–20.30, 6 mal

EUR 102.00

Treffpunkt: Golfkultur Stuttgart, Steinprügel 2, 70329 Stuttgart

Fitness Mix

Schnupperkurs in Obertürkheim

Dieser Kurs beinhaltet ein klassisches Ganzkörpertraining, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Muskulatur trainiert wird - es ist demnach eine Mischung aus Cardio- und Krafttraining. Durch den Fitness-Mix-Kurs wird nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige Wohlbefinden gesteigert. Das Training verbessert die Leistungsfähigkeit und ist optimal für alle, die den Alltag vergessen und Stress abbauen möchten.

OBERTÜRKHEIM / STUTTGART-OST SCHÄTZE DES STADTTEILS

211-35050

Katrin Maier

Do 15.04.–20.05.21 jew. 18.00–19.15, 5 mal

EUR 48.00*

Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart

NEU

Fit und bewegt älter werden - Schnupperkurs in Obertürkheim

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

211-35485

Katrin Maier

Do 15.04.–20.05.21 jew. 16.45–17.45, 5 mal

EUR 39.00*.

Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart

NEU

Kräuterwanderung im Frühling in Stuttgart-Ost

Auf den Kräuterwanderungen durch Wald, Wiesen und Weinberge lernen Sie verschiedene Heilkräuter und Heilpflanzen an ihren typischen Standorten kennen und bekommen Tipps, wie Sie diese in Ihre Hausapotheke bzw. Küche integrieren können. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Mythologie der Pflanzen sowie über ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkung.

211-17542

Anja Hewig

Sa 08.05.21 10.00–12.00

EUR 14.00 (Anmeldung erforderlich)

Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle Wangener-/Landhausstraße, Kreuzung Wangener/Landhausstraße, 70188 Stuttgart

*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.

SCHÄTZE DES STADTTTEILS / KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Die Villa Reitzenstein – Eine Schatztruhe der Demokratie

Führung durch die Villa Reitzenstein und Blick in den Garten
Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts treffen. Helene von Reitzenstein ließ zu Beginn des vorigen Jahrhunderts das imposante Palais errichten. Heute ist es Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Der Rundgang bietet interessante Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude mit der wechselvollen Geschichte des Landes von 1921 bis heute verbunden ist.

Bei geeigneter Witterung wird sich eine kurze Führung durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen. Bitte bringen Sie Ihren gültigen Personalausweis/ Reisepass und eine Alltagsmaske mit! Das Gelände ist teilweise schwer begehbar. Teilnehmer/innen mit Rollstuhl oder Gehbehinderung sollten für eine Begleitperson sorgen.

Hinweis: Wir bitten um Verständnis, dass wir uns vorbehalten müssen, auch kurzfristig Führungen abzusagen, wenn unvorhergesehene Termine der Hausspitze (z.B. Staatsbesuche) eingeschoben werden müssen.

211-18040

Jennifer Lang

Mo 28.06.21 14.30–16.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Nur namentliche Anmeldung mit Adresse möglich! Keine Mehrfachanmeldung.

Treffpunkt: um 14.15 Uhr vor der Pforte der Villa Reitzenstein
Richard-Wagner-Straße 15, 70184 Stuttgart

Gitarrenspiel – Phase I – für Anfänger/innen, ohne Noten

Wir behandeln Instrumentalbeispiele mit der Solo- und Begleitgitarre. Gespielt wird nach Griffbildern und Tabulaturen. So ist ein erleichterter Zugang zum Gitarrenspiel möglich und Sie können bereits in kurzer Zeit mit Gruppen einfache Gesangsstücke einüben und begleiten. Außerdem werden leichte Zupftechniken, das Melodie- und Solospiel sowie der Umgang mit dem Plektrum vermittelt. Bei Neuanschaffung erfolgt eine Beratung in der ersten Kursstunde.

Voraussetzungen: Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte Instrument und Notenständer mitbringen.

211-24220

Bernd Bugl

Mi 03.03.–05.05.21 jew. 18.00–19.30, 8 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00*

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

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

211-24222

Bernd Bugl

Mi 12.05.–14.07.21 jew. 18.00–19.30, 8 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00*

Gitarrenspiel – Phase II

Vorhandene Grundkenntnisse im Akkord- und Melodiespiel werden vertieft und Fähigkeiten im Solo- und Begleitspiel ausgebaut. Erste Fingerpicking-Übungen für beide Hände werden behandelt. Außerdem erfolgt eine Einführung in das Pattern-Picking, Melodiepicking, sowie die Barré-Grifftechnik und Songbegleitung. Bitte Instrument und Notenständer mitbringen.

211-24225

Bernd Bugl

Mi 12.05.–14.07.21 jew. 19.30–21.00, 8 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00*



Schon gewusst...

Was Sie in den Workshops erlernt haben, können Sie in unseren Gitarren-Ensemble vertiefen und ausbauen.

Voraussetzung: Phase II und vergleichbarer Kenntnisstand

Gitarrenspiel – Phase III

Erlernete Akkorde, die durch die Teilnahme an den Phasen I und II, oder durch entsprechende Vorkenntnisse bestehen, werden so variiert, dass Grooves in verschiedenen Stilrichtungen gespielt werden können, kombiniert mit Improvisationstechnik an der akustischen Gitarre. Ideal auch für angehende Amateur-Singer-Songwriter/innen. Bitte Instrument und Notenständer mitbringen.

211-24227

Bernd Bugl

Mi 03.03.–05.05.21 jew. 19.30–21.00, 8 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00*

*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.

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Selbstportraits in Acryl

Die spielerische Auseinandersetzung mit dem Selbst Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Das Selbstportrait ist der Spiegel unseres Ich. Dazu gehört mehr als das reine Abbilden. Erst wenn wir das Wesen des Menschen, den wir malen, einfangen, wird es zum wahren und lebendigen Bild. Zeichnerisch nähern wir uns der anatomisch richtigen Konstruktion von Gesicht und Kopf. Dabei lernen wir, wie die wesentlichen Charakteristika erfasst werden, damit das Portrait „ähnlich“ wird. Bei der malerischen Umsetzung geht es dann um das Mischen verschiedener Hauttöne, Licht- und Schattenfarben und um die Darstellung verschiedener Oberflächen. Auch experimentieren wir damit, wie durch Farbgebung, unterschiedliche Pinseldynamiken, durch Komposition und bewusste Veränderung von Proportionen unser individueller Ausdruck, unsere Emotionen und Befindlichkeiten mit ins Bild eingebracht werden können. Bitte mitbringen: Zeichenpapier mindestens DIN A3, Bleistifte, Radiergummi, Lineal, Acrylfarben (Magenta, Zinnober, Ocker, Ultramarin, Cyan, Gebrannte Umbra, Weiß, Gelb Citron, Gelb mittel oder dunkel, evtl. weitere Farbtöne nach Belieben) Pinsel in verschiedenen Stärken, ein ganz feiner sollte dabei sein, Malpapier und evtl. Nassklebeband und/oder Leinwand Wichtig: Spiegel (mindestens 10 x 15 cm, besser größer)

211-27220

Beate Blankenhorn

Sa 08.05.21 10.00–17.00

So 09.05.21 10.00–17.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 129.00

Ikebana für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Ikebana, die Blumenkunst Japans, entnimmt ihre Gestaltungselemente aus der Natur. Die Vielfalt der Variationen in der Anordnung gibt Anregungen zu kreativer Tätigkeit und Möglichkeiten sich auszudrücken. Die Basis dazu bilden festgelegte, erlernbare Regeln im gestalterischen Umgang mit Blumen, Zweigen, Wurzeln usw. Auf diesen Regeln aufbauend, entstehen schöne kleine Kunstwerke, die auch unserem europäischen Lebensgefühl entsprechen und uns zur Ruhe und Besinnung führen. Sie arbeiten nach den Regeln der „Stuttgarter Ikebana Schule e.V. shin eigetsu shofu ryu“.

Bitte mitbringen: flache Schale (Durchmesser 25-30 cm, Randhöhe ca. 5 cm) Blumenschere und falls vorhanden Blumensteckigel (Kenzan). Steckigel können im Kurs erworben werden.

Die Kursgebühr enthält die Materialgebühr für Zweige und Blumen für den 1. Kurstermin. Weiteres Material wird mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet (ca. EUR 20.00).

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

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

211-26910

Gisela Jansen

Di 09.03.–27.04.21 jew. 19.15–20.45, 6 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00

211-26915

Gisela Jansen

Di 09.03.–27.04.21 jew. 17.30–19.00, 6 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00

Ikebana – für Fortgeschrittene II und III

Sie arbeiten nach den Regeln der „Stuttgarter Ikebana Schule e. V. shin eigetsu shofu ryu“ Nur für Teilnehmende, die den Brief der „Stuttgarter Ikebana-Schule“ erhalten haben.

211-26920

Gisela Jansen

Sa 20.03.21 14.00–17.00

Sa 17.04.21 14.00–17.00

Sa 08.05.21 14.00–17.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00

211-26930

Gisela Jansen

So 21.03.21 10.00–13.00

So 18.04.21 10.00–13.00

So 09.05.21 10.00–13.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00



Sollten pandemiebedingt keine Präsenztermine erlaubt sein, werden die Einheiten nach Möglichkeit vorerst online durchgeführt. Über die jeweilige Durchführungsform werden die Teilnehmenden rechtzeitig informiert.

Bei Kursen, die nicht auf online umgestellt werden können, wird der Starttermin in Abhängigkeit zur geltenden Corona-Verordnung festgelegt.

*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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Ballett für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen

Ballett ist ein optimales Ganzkörpertraining: Für schöne, schlanke Muskeln und auch für die Schulung von Koordination und Konzentration. In diesem Kurs werden Schlüssel-Elemente aus dem klassischen Training – ergänzt durch Placement und Floor Barre Übungen – zu einem harmonischen Workout vereint. Die Übungen werden an der Stange, auf dem Boden, in der Raummitte oder durch den Raum durchgeführt. Bitte mitbringen: Ballettschläppchen, Handtuch und Getränk

211-25074

Simone Galkowski

So 07.03.–09.05.21 jew. 17.00–18.00, 8 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 58.00

Ballett für Einsteiger/innen

Ballett ist ein optimales Ganzkörpertraining: Für schöne, schlanke Muskeln und auch für die Schulung von Koordination und Konzentration. In diesem Kurs werden Schlüssel-Elemente aus dem klassischen Training – ergänzt durch Placement und Floor Barre Übungen – zu einem harmonischen Workout vereint. Die Übungen werden an der Stange, auf dem Boden, in der Raummitte oder durch den Raum durchgeführt. Bitte mitbringen: Ballettschläppchen, Handtuch und Getränk

211-25075

Simone Galkowski

So 07.03.–09.05.21 jew. 18.10–19.10, 8 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 58.00

Modern Dance (Cunningham Technik) – Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Der Schwerpunkt des Tanztrainings liegt auf korrektem Haltungsaufbau, Beweglichkeit und Kräftigung des Rückens, Bein- und Fußarbeit und Gleichgewichtsübungen. Verschiedene Schrittfolgen, Drehungen, Sprünge und Richtungswechsel lassen anschließend einfache tänzerische Abläufe entstehen. Die Teilnehmenden erarbeiten in intensiven Übungen Bewegungen und Prinzipien, die sie dann auch auf andere Modern Dance Stile anwenden können.

211-25105

Sabine Kaps-Henze

Mi 03.03.–19.05.21 jew. 20.30–22.00, 10 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 79.00

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Plus-Size-Fitness

Der richtige Kurs für Vollweiber und Pfundskerle

Krafttraining stabilisiert und entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Die trainierte Muskulatur erhöht den Grundumsatz und damit auch den Kalorienverbrauch. Außerdem verbessern sich die Körperhaltung, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit sich selbst.

211-30730

Silvia Wanner

Mi 03.03.–07.07.21 jew. 18.30–19.30, 15 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 115.00*

Hatha Yoga

Yoga kräftigt, entspannt, tut gut – ihr, ihm, allen. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hatha Yoga vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

211-31760

Doris Trapmann

Mi 24.02.–28.04.21 jew. 09.00–10.30, 10 mal

Auch am 31.03. und 07.04.21 (Ferien)

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 115.00*

NEU

211-32320

Yvonne Meckes

Mo 07.06.–05.07.21 jew. 17.15–18.45, 5 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 58.00*

Yoga

Hatha-Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Das Übungssystem schult unsere Wahrnehmung und fördert Beweglichkeit, Kraft sowie die Gelassenheit. Im Kurs werden neben den Asanas (dynamische und statische Körperübungen) auch Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken unterrichtet, ebenso gibt es eine Einführung in Meditation und einen kleinen Überblick über yogische Ernährung. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Geübte geeignet.

211-32440

Christine Schwieger

Di 23.02.–30.03.21 jew. 18.00–19.30, 6 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00*

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

211-32445

Christine Schwieger
Di 13.04.–27.07.21 jew. 18.00–19.30, 13 mal, nicht am 22.06.21
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 150.00*

211-32450

Christine Schwieger
Di 23.02.–30.03.21 jew. 19.40–21.10, 6 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00*

211-32455

Christine Schwieger
Di 13.04.–27.07.21 jew. 19.40–21.10, 13 mal, nicht am 22.06.21
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 150.00*

211-32550

Christine Schwieger
Mi 24.02.–31.03.21 jew. 18.00–19.30, 6 mal, auch am 31.03.21 (Ferien)
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00*

211-32555

Christine Schwieger
Mi 14.04.–28.07.21 jew. 18.00–19.30, 13 mal, nicht am 23.06.21
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 150.00*

211-32560

Christine Schwieger
Mi 24.02.–31.03.21 jew. 19.40–21.10, 6 mal, auch am 31.03.21 (Ferien)
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00*

211-32565

Christine Schwieger
Mi 14.04.–28.07.21 jew. 19.40–21.10, 13 mal, nicht am 23.06.21
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 150.00*

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen wir fortgeschrittene Körperstellungen kennen. Mit Hilfe von biomechanischen Ausrichtungsprinzipien und präziser Anleitung gehen wir tiefer, bewusster und sicherer in die Übungen. Jede Stunde bearbeitet eine andere Haltung. Wir üben häufig dynamisch, in Partnerübungen und/oder mit Hilfsmitteln. Geeignet für alle die Herausforderungen lieben, gute körperliche Fitness besitzen und schon länger Yoga praktizieren.

211-32660

Heinz Werner
Do 25.02.–15.07.21 jew. 18.00–19.15, 16 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 154.00*

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der uns zu innerem Frieden und zu mehr Gelassenheit führen kann. Körper- und Atemübungen schulen das Körperbewusstsein und tragen zur Entwicklung von Achtsamkeit bei. Phasen der Tiefenentspannung und kurze Meditationen führen uns in die innere Stille und geben uns neue Kraft für den (Berufs-)Alltag.

211-32680

Inga Viktorsdóttir
Do 25.02.–08.07.21 jew. 19.30–21.00, 15 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 173.00*

Qigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, die aus langsamen bewegten und auch stillen Übungen besteht. Qi ist die Lebensenergie, sie wird mit den Übungen (Gong) harmonisiert. In einfach zu erlernenden Bewegungen wird der Körper sanft gedehnt und gekräftigt. Die Bewegungen können selbstständig weiter geübt werden. Gezielt üben wir die Übungsreihe „8 Brokate“, wir lassen auch weitere Qigong-Elemente (Meditation, Übungen im Sitzen, ...) einfließen.

211-33660

Theresa Märkle
Mo 22.02.–03.05.21 jew. 17.30–18.30, 10 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 77.00*

*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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

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.

211-33810

Susanne Thiel

Do 22.04.–20.05.21 jew. 10.00–11.30, 4 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 46.00*

Rücken- und Beckenbodentraining

Rücken und Beckenboden sind elementare Stützen in unserem Körper. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Muskulatur von Rücken, Bauch und Beckenboden angesprochen und trainiert. Ein verbessertes Körpergefühl und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

211-34480

Christine Hoffmann

Mi 24.02.–30.06.21 jew. 17.15–18.15, 15 mal

Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25, 70186 Stuttgart

EUR 115.00*

Bauchkiller & More

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Abtrainieren des Bauchfetts durch gut dosierte und anspruchsvolle Intervall-Übungen. Zwischendurch werden auch andere Körperregionen gedehnt und gekräftigt. Die Übungen finden mit und ohne Handgeräte statt.

211-34510

Kristina Weiss-Bunck

Mo 22.02.–21.06.21 jew. 17.30–18.45, 15 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 144.00*



Detailliertere Informationen sowie eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie unter vhs-stuttgart.de!

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen stärken wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Begleitend erfolgt die Kräftigung des Rückens und der Wirbelsäule. Durch eine große Wiederholungsanzahl gewinnen Sie an Sicherheit und festigen das Gelernte. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

in Stuttgart Ost

211-34550

Kristina Weiss-Bunck

Mo 22.02.–21.06.21 jew. 19.00–20.15, 15 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 143.00*

in Gablenberg

211-34600

Christine Hoffmann

Mi 24.02.–30.06.21 jew. 19.15–20.15, 15 mal

Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25, 70186 Stuttgart

EUR 115.00*

Ganzheitliches Beckenbodentraining nach Benita Cantieni – Übungskurs

Ein Bestandteil dieses Kurses ist die Wiederholung und das Festigen der Übungen aus dem Grundkurs. Gleichzeitig lernen Sie aber auch neue Techniken kennen und anwenden. Sie profitieren ständig von der Weiterentwicklung dieses Konzepts. Durch intensive Kursbetreuung werden Sie in Ihrem Können und Wissen unterstützt. Während des Kurses bleibt ausreichend Zeit sich mit anderen Teilnehmenden über die gemachten Erfahrungen auszutauschen.

Voraussetzungen: Die Teilnahme an einem bereits absolvierten Grundkurs im Bereich Beckenbodentraining nach Benita Cantieni ist unbedingt erforderlich.

211-34710

Gerda Ritter

Di 23.02.–27.04.21 jew. 10.00–11.00, 9 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 93.00*

*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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

211-34711

Gerda Ritter
Di 04.05.–13.07.21 jew. 10.00–11.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00*

211-34715

Gerda Ritter
Di 23.02.–27.04.21 jew. 11.00–12.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00*

211-34716

Gerda Ritter
Di 04.05.–13.07.21 jew. 11.00–12.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00*

211-34720

Gerda Ritter
Mi 24.02.–28.04.21 jew. 10.00–11.00, 9 mal, auch am 31.03.21
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00*

211-34721

Gerda Ritter
Mi 05.05.–14.07.21 jew. 10.00–11.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00*

211-34725

Gerda Ritter
Mi 24.02.–28.04.21 jew. 11.00–12.00, 9 mal, auch am 31.03.21
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00*

211-34726

Gerda Ritter
Mi 05.05.–14.07.21 jew. 11.00–12.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00*

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Bodyfit

am Abend in Gablenberg

In diesem Kurs wird Ihr ganzer Körper langfristig und gesund in Form gebracht. Sie erwartet ein praktisches Übungsprogramm mit Dehnungs- und Kräftigungselementen für einen starken Rücken, einen flachen Bauch, straffe Beine und einen sportlichen Po. Ein kurzes Programm zur Entspannung rundet die Stunde ab.

211-34860

Christine Hoffmann
Mi 24.02.–30.06.21 jew. 18.15–19.15, 15 mal
Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25, 70186 Stuttgart
EUR 115.00*

BodyHIIT

Liegestütze, Ausfallschritte, Kniebeugen und vieles mehr – das Training mit dem eigenen Körpergewicht in Kombination von intensiven Belastungsphasen und Erholungsphasen. Auf Gerätschaften wie Hanteln wird hier komplett verzichtet. Das Training kräftigt den gesamten Körper, fördert das Herz-Kreislaufsystem und schult die Koordination. Da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren, eignet sich der Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

211-34970

Tanja Engel
Mo 22.02.–17.05.21 jew. 20.00–21.00, 12 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 92.00*

NEU

211-34971

Tanja Engel
Mo 21.06.–26.07.21 jew. 20.00–21.00, 6 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 46.00*

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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Functional Training

Das Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Es kommt weniger darauf an, viel Muskelmasse aufzubauen, sondern Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie andere sportliche Belastungen fit zu machen. Dafür werden Rumpf, Hüfte, die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren trainiert. Unterschiedliche Leistungsniveaus werden berücksichtigt.

211-35112

Johannes Pintz

Di 02.03.–11.05.21 jew. 18.00–19.00, 10 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 77.00*

NEU

Animal Moves-Tierisch fit

Durch Imitation der Fortbewegungsart verschiedener Tiere können wir deren Qualitäten für uns gewinnen. So kann zum Beispiel der Flug des Adlers helfen Übersicht zu gewinnen, die Kraft des Bären stärkt unsere Muskulatur oder die Beweglichkeit des Affen fördert die Flexibilität. Insgesamt sind die Animal Moves mit dem Schwerpunkt Beweglichkeit und Tiefenstabilität eine Herausforderung für jedes Alter und weckt Freude an vielseitiger und funktioneller Bewegung. Bitte mitbringen: Nach Möglichkeit eigene Matte, falls nicht vorhanden großes Handtuch.

211-35150

Johannes Pintz

Di 02.03.–11.05.21 jew. 19.00–20.00, 10 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 77.00*

NEU

Zirkeltraining für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Im Zirkeltraining durchlaufen Sie verschiedene Stationen, an denen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten absolviert werden. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining hilft Stress abzubauen, die Fitness zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Bitte mitbringen: Nach Möglichkeit eigene Matte, falls nicht vorhanden großes Handtuch.

211-35160

Johannes Pintz

Di 02.03.–11.05.21 jew. 20.00–21.00, 10 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 77.00*

NEU

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Pilates in Stuttgart Ost

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

211-35975

Marvin Lloyd

Do 04.03.–15.07.21 jew. 19.00–20.00, 15 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00*

Power Dance

Mit diesem Ganzkörperworkout aus einer Mischung von Fitness- und Tanzprogramm, bringen Sie ihren Körper in Topform. Die Muskeln werden gekräftigt, die Ausdauer, das Gleichgewicht und das Rhythmusgefühl verbessert. Es werden verschiedene Tänze wie, Salsa, Rumba, ChaChaCha, Mambo, Samba, Flamenco, Bachata und Reggaeton mit einem intensiven Fitnessprogramm kombiniert.

211-36035

Odalys Llamas Cotilla

Mi 03.03.–07.07.21 jew. 17.30–18.30, 15 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00*

Zumba®

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (keine dunklen Sohlen).

211-36365

Odalys Llamas Cotilla

Mi 03.03.–07.07.21 jew. 16.30–17.30, 15 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00*

*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.

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG / SPRACHEN / BERUF UND KARRIERE

211-36385

Ainur Akhmetova

Mi 03.03.–07.07.21 jew. 19.30–20.30, 15 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00*

211-36395

Ainur Akhmetova

Do 04.03.–15.07.21 jew. 20.00–21.00, 15 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00*

Englisch B1, Conversation – Fit for English

211-40330

Sabine Lang

Di 13.04.–18.05.21 jew. 10.30–12.00, 6 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 71.00* inkl. Kursunterlagen

Englisch B2, Conversation

211-40478

Sabine Lang

Mi 14.04.–09.06.21 jew. 09.30–10.45, 7 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 81.00* inkl. Kursunterlagen

Mathematik, Nachholkurs Klassenstufe 10, allg. bild. Gymnasien, Sommerferien

In der Klassenstufe 10 werden die unverzichtbaren Grundlagen für die Mathematik der Kursstufe gelegt. Aufgrund des Themenumfangs und der verbleibenden Übungszeit finden die Schüler/innen nicht immer einen echten Zugang zu den behandelten Themen. Oder es fehlen aufgrund eines Auslandsaufenthaltes Themen komplett. Der achttägige Kompaktkurs bietet eine strukturierte und fundierte Einführung und Behandlung der Themen. Ein Skript steht im Kurs zur Verfügung. Zielgruppe: Schüler/innen des allg. bild. Gymnasiums, die die 10. Klasse bereits besucht haben, sowie Schüler/innen, die dieses Schuljahr im Ausland verbracht haben. Der Schwerpunkt liegt auf der Themenvermittlung, eigenständige Nacharbeit ist unverzichtbar.

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

BERUF UND KARRIERE

211-81080

Dozent/innen-Team

Mo 02.08.–12.08.21 jew. 09.00–13.05, 8 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 225.00 Ermäßigt für Inhaber der Familiencard

Crash-Kurs für Realschüler/innen und Gymnasiast/innen (versetzungsgefährdet) in Klasse 9. Ergänzende Vorbereitung zur Schul-fremdenprüfung Hauptschulabschluss 2021 Osterferien

Ergänzende Prüfungsvorbereitung auf den Hauptschulabschluss 2021 in den Osterferien für versetzungsgefährdete Gymnasiast/innen und Realschüler/innen in Klasse 9. Kursinhalt sind die Prüfungsfächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Chemie, Physik, Geschichte, Gemeinschaftskunde, Geographie und Präsentation. Der Kompaktkurs bietet ein intensives Training in den Prüfungsfächern mit Präsentationen, Übungen und Tests. Pädagogisch und fachlich qualifizierte Lehrer/innen mit viel Erfahrung in der Prüfungsvorbereitung können auch auf individuelle Fragen eingehen und geben Tipps zum erfolgreichen Lernen und für Prüfungssituationen. Kurs an fünf Vormittagen von 9:00 bis 13:00 Uhr an folgenden Terminen: 01.04. / 06.04. / 07.04. / 08.04. und 09.04.2021 im TREFFPUNKT Rotebühnplatz

211-82065

Dozent/innen-Team

Do 01.04.–10.04.21 jew. 09.00–13.00, 6 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 155.00

Mathematik für den Beruf Modul II Upskilling4All

Nach dem Kurs beherrschen Sie die vier Grundrechenarten. Sie können dann auch Prozentrechnen und sicher mit Textaufgaben umgehen. In einer Kleingruppe geht unser/e Kursleiter/in gezielt auf Ihre Fragen ein. Sie haben viel Zeit für individuell auf Sie abgestimmte Übungen.

211-84305

Di und Mi 02.03.–23.06.21
jeweils 15.00–16.30, 26 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
gebührenfrei

*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.

UNTERTÜRKHEIM

Saubere Energie – das Wasserkraftwerk Stuttgart-Untertürkheim Stromerzeugung mit jahrhundertalter Tradition Information und Besichtigung

Die Wasserkraftanlage in Untertürkheim wurde in den Jahren 1899 bis 1902 ursprünglich als Dampf- und Wasserkraftwerk gebaut. Es war das erste kommunale Stromerzeugungsunternehmen in Württemberg. Die Pionierarbeit in Untertürkheim setzte sich fort: 1924 wurde dort eine der ersten und größten Kaplan-turbinen installiert. Wesentliche Teile des Maschinenparks der ersten Bauphase waren bis 1983 in Betrieb, die Hauptkomponenten der Kaplan-turbine sind es heute noch. Heute produziert das Kraftwerk mit einer Kaplan- und drei Francis-turbinen 7 Millionen Kilowattstunden Strom im Jahr. Nicht geeignet für Rollstuhlfahrer/innen und Personen mit Gehhilfen! Personen, die unter Kreislaufproblemen oder Höhenangst leiden sowie Personen mit aktiven Implantaten (Herzschrittmacher, Insulinpumpen,...) können aus Sicherheitsgründen nicht am Rundgang teilnehmen.

211-18160

Ralf Pietzsch

Fr 02.07.21 15.00–16.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: An der Pforte der EnBW – Energie Baden-Württemberg AG, Inselstraße 144, 70327 Stuttgart

Die königliche Grabkapelle auf dem Württemberg Führung und Spaziergang nach Uhlbach

Wo sich einst die Stammburg der Familie Württemberg befand, ließ König Wilhelm I. nach dem tragischen Tod (1819) seiner jungen Gemahlin Katharina, ein Mausoleum für seine Familie erbauen. 40 Jahre später fand auch er hier seine letzte Ruhestätte. Das elegante Gebäude erinnert an einen römischen Tempel und beherbergt einen russisch-orthodoxen Kapellenraum mit Ikonostase. Das ehemalige Priesterhaus und das Haus für zwei Sängerknaben wurden aufwendig saniert. Die Außenanlagen wurden nach überlieferten Lageplänen neugestaltet. Nach der Besichtigung der Kapelle mit ausführlichen Erläuterungen zur Geschichte und zum Leben und Wirken des jungen Königspaares, gehen wir entlang des „Burgwegert“ hinunter nach Uhlbach.

211-18397

Herdana Stöhr

Do 06.05.21 14.30–16.30

EUR 15.00 inkl. Eintritt in die Grabkapelle

Treffpunkt: 70327 Rotenberg, Endhaltestelle Bus 61

WANGEN ONLINE ANGEBOTE

Kräuterwanderung im Sommer in Rohracker

Auf den Kräuterwanderungen durch Wald, Wiesen und Weinberge lernen Sie verschiedene Heilkräuter und Heilpflanzen an ihren typischen Standorten kennen und bekommen Tipps, wie Sie diese in Ihre Hausapotheke bzw. Küche integrieren können. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Mythologie der Pflanzen sowie über ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkung.

211-17543

Anja Hewig

Sa 03.07.21 10.00–13.00

EUR 17.00 (Anmeldung erforderlich)

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Endhaltestelle der Buslinie 62; Rohracker, Kreuzung Tiefenbachstraße/Weinklinge, 70329 Rohracker



Online Angebote
Mit den folgenden Kursen geben wir Ihnen eine kleine Auswahl unseres Online-Programms. Alle Online-Kurse sowie weitere Informationen finden Sie hier:



Webseminar: Eltern werden & Paar bleiben: Balanceakt Familiengründung

Mit der Geburt des ersten Kindes entsteht ein neues Familiensystem, das Eltern häufig einer Belastungsprobe aussetzt. Zeit wird knapp, der Einsatz für Beruf, Familie, Paarzeit und persönliche Interessen muss neu ausgehandelt werden. Wir beleuchten Mythen & Lebenswirklichkeiten rund um diese Veränderung und wie junge Familien eine individuell stimmige Balance finden können. Den Link für die Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. In Kooperation mit der vhs SüdOst.

211-13307

Silvia Fritzsich

Mo 19.04.21 20.00–21.00

Digitaler Lernort

EUR 11.00 Anmeldung erforderlich



ONLINE ANGEBOTE

Online-Kurs Islam: Religion, Kultur und moderne Gesellschaft

211-14980

Mo 08.03.–19.04.21 jew. 09.00–11.00, 6 mal
vhs.cloud
EUR 4.00



Smarte Mobilität für Alle – Wie gestalten wir die Verkehrswende – nachhaltig und gerecht in den urbanen Zentren und im ländlichen Raum?

Diskussion und Gespräch (Livestream)

In Zusammenarbeit mit dem DVV, Smart Democracy und in Kooperation mit der Förde vhs Kiel.

211-16220

Di 04.05.21 19.00–20.30
ZOOM
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich



Regieren in unsicheren Zeiten: Was kommt nach Merkel?

Vortrag und Diskussion (Livestream)

Nach 16 Jahren Kanzlerschaft geht Angela Merkel im Sommer 2021, mitten in national wie international schwierigen Zeiten. Gerade jetzt, zum ersten Mal seit 1949, können die Bürgerinnen und Bürger bei der nächsten Bundestagswahl nicht über einen Amtsinhaber urteilen. Und erstmals könnte es auf Bundesebene eine Koalition aus Union und Grünen geben, verbunden mit der Frage: Wie lange würde das halten? Wer auch immer auf Merkel folgt, muss eine Regierung zustande bringen, die vor größten Herausforderungen steht. Die Pandemie und deren soziale und wirtschaftliche Folgen werden Deutschland und die Welt noch lange beschäftigen; eine gesellschaftliche Spaltung muss verhindert werden; und der Klimawandel erfordert nicht nur einen Umbau der Wirtschaft, sondern fordert alle heraus.

Die Veranstaltung findet im Rahmen von vhs.wissen live und in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung statt.

211-16520

Constanze von Bullion
Di 25.05.21 19.30–21.00
ZOOM
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich.



ONLINE ANGEBOTE

Jetzt oder nie: Kann die Klimabewegung das Klima noch retten? (Livestream)

Die Veranstaltung findet im Rahmen von www.vhs-wissen-live.de statt in Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

211-17027

Charlotte Haunhorst
Nadja Schlüter
Di 29.06.21 19.30–21.00
gebührenfrei (Anmeldung erforderlich)



Altersvorsorge Produkt-Check (Webseminar)

Loht sich meine private oder betriebliche Rentenversicherung?

211-18740

Ulrich Lohrer
Do 22.04.21 19.30–21.00
ZOOM
EUR 5.00



Stressmanagement kompakt: Akuten Stress erfolgreich meistern (Webseminar)

Die aktuelle Situation ist außergewöhnlich und belastet jede/jeden von uns auf unterschiedliche Weise.

Im 3-stündigen Live-Online-Workshop lernen Sie die aktuellen Stressauslöser besser verstehen, alltagstaugliche Strategien gegen Stress & Sorgen und wie Sie Schritt für Schritt Stress reduzieren und so zurück zur Normalität gelangen

Wir empfehlen Ihnen, sich für den Workshop einen ruhigen, ungestörten Platz zu suchen und sich im Anschluss an den Workshop ein kleines Zeitfenster zur persönlichen Reflexion der Eindrücke zu reservieren.

211-18930

Dipl.-Psych. David Neumann
Di 23.03.21 18.00–21.00
ZOOM
EUR 52.00



ONLINE ANGEBOTE

Kreatives Schreiben als Kraftquelle und Ventil (Webseminar)

Immer mehr Menschen wünschen sich kreative Auszeiten, um trotz der Ereignisse in der Außenwelt im inneren Gleichgewicht zu bleiben. Schreiben bietet hierfür ein ideales Ventil. Lassen Sie sich durch kreative Schreibübungen in diesem Online-Kurs neu inspirieren, tanken Sie Kraft und Freude und widmen Sie sich zudem Ihrem individuellen Kreativprojekt, ganz egal welcher Art. Der Austausch mit Gleichgesinnten per Videokonferenz inklusive Feedback der Dozentin helfen Ihnen dabei, sich kreativ weiterzuentwickeln. Text- und Bildmaterial darf schon vorab bei der Dozentin eingereicht werden. Für Schreibende mit und ohne Vorerfahrungen.

Voraussetzungen: Ein PC oder Laptop mit Kamera und Mikrofon oder ein Smartphone/Tablet ist zur Teilnahme nötig. Nähere Informationen zur technischen Durchführung per Zoom nach Kursanmeldung.

211-22550

Anja Kislich

Do 04.03.–25.03.21 jew. 17.30–20.00, 4 mal

ZOOM

EUR 80.00



Ballett für Einsteiger/innen (Webseminar) Schnupperworkshop

211-25081

Simone Galkowski

So 11.07.21 19.00–19.45

vhs.cloud

EUR 6.00



Webseminar – Zeichnen lernen

211-27120

Gerhard Marquard

Mo 01.03.–22.03.21 jew. 10.00–11.30, 4 mal

ZOOM

EUR 45.00



ONLINE ANGEBOTE

Livestream: Yoga und Entspannung

Gerade in angespannten Zeiten ist es wichtig, einen klaren Kopf und innere Ruhe zu bewahren. Die Konzentration auf den eigenen Körper und die bewusste Wahrnehmung des Atemfluss können helfen Ängste zu reduzieren und neue Kraft zu tanken. In diesem Livestream werden sanfte Asanas (Körperstellungen) und entspannende Pranayamas (Atemtechniken) sowie Konzentrationsübungen durchgeführt.

211-32608

Flavia Mattar

Do 10.06.–29.07.21 jew. 17.00–18.00, 8 mal

Auch am 29.07.21

ZOOM

EUR 48.00



Livestream: Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

211-34381

Simone Galkowski

Di 08.06.–27.07.21 jew. 17.00–17.45, 8 mal

ZOOM

EUR 36.00



Englisch A2, Online Wiedereinstieg I

211-40243

Brett Mankle

Do 15.04.–22.07.21 jew. 18.00–19.30, 12 mal

ZOOM

EUR 95.00

ab Unit 1



Spanisch A1, Online Stufe I Spanisch am Vormittag

211-41953

Beatriz Campos López

Do 04.03.–24.06.21 jew. 09.00–10.30, 12 mal

ZOOM

EUR 138.00



ONLINE ANGEBOTE

Word / Excel – Serienbriefe & Etiketten (Webseminar)

Das Webseminar bietet eine Einführung in die Erstellung von Serienbrief und -etiketten. Sie lernen, wie man eine Adressliste in Excel aufbaut und wie man mittels Seriendruckbefehlen die Regeln und Inhalte für einen Serienbrief umsetzen kann.

Voraussetzungen: grundlegende Word-/ und Excel-Kenntnisse, sicherer Umgang mit dem PC, Erfahrung mit Webseminaren hilfreich, stabile Internetverbindung (mind. 18 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload), Mikrofon/Headset (Kamera optional)

211-90854

Petra Groeger

Di 06.07.21 11.30–13.00

ZOOM

EUR 20.00



Task-Management mit Outlook und OneNote (Webseminar) Aufgabenverwaltung und Teamarbeit

211-91225

Petra Groeger

Do 16.09.21 18.00–21.15

ZOOM

EUR 35.00



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



Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Ann-Kathrin Bienert

Tel.: 0711 1873 712, ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

**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