

Stadtteil- Programm

Botnang, Feuerbach,
Mühlhausen, Münster,
Stammheim, Weilimdorf,
Zuffenhausen

Februar 2021 bis
September 2021

BOTNANG

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Mensch und Wasser

Angesichts des sich verändernden Klimas steht die Ressource Wasser immer mehr im Fokus. Fragen nach Verteilung, Gerechtigkeit, Vorkommen und Nutzung gewinnen immer mehr an Bedeutung und drängen nach globalen und lokalen Antworten. Hier erhalten Sie fundierte Wissensgrundlagen aus den verschiedensten Bereichen, historische Betrachtungen sowie anregende kulturelle Perspektiven zum Thema Wasser.

211-14400

Dozententeam

Do 11.03.–22.07.21 jew. 10.00–12.30, 15 mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 225.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Anmeldung erforderlich



Dieser Lehrgang 211-14400 setzt sich aus den Kursen 211-14401 bis 211-14415 zusammen. Einzelbuchungen sind immer möglich. Solange die Untersagung des Präsenzbetriebs gilt, werden die Kurse vorübergehend online stattfinden.

Mensch und Wasser – Eine Einführung

Biologie, Chemie und ein Perspektivwechsel

Wasser – das Element des Lebens. Wasser ermöglicht die Entwicklung von Leben auf unserem Planeten. Die Eigenschaften des Wassers – Lebensraum, Transportmedium und Lösungsmittel ermöglichen das „Wunderwerk Mensch“ in Wechselwirkung mit der Umwelt. Diese Faszination wird betrachtet vom Kleinen zum Großen – vom Molekül zur Welt. Wechselnde Perspektiven auf chemische und biologische Grundlagen führen uns zur Frage: „Was hat die Lebensqualität von Menschen in Usbekistan zu tun mit dem Kauf eines billigen T-Shirts bei uns?“

211-14401

Kristina Zenker

Do 11.03.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Wassermusiken

von Georg Friedrich Händel bis zu Tan Dun

Musik ist wie Wasser – sie kann sich schnell bewegen oder langsam, sie kann laut tosen oder leise plätschern, kann rauschen oder tropfen. Die Frage, wie konkret und mit welchen musikalischen Mitteln Wasser dargestellt wird bzw. ob es überhaupt um Darstellung geht oder im Beethovenischen Sinne mehr um „Ausdruck der Empfindung als Malerei“, wurde im Laufe der Musikgeschichte unterschiedlich beantwortet. Bis Tan Dun im 21. Jahrhundert das Wasser selbst als Teil des Orchesters erklingen lässt! Erweitern Sie in diesem Vortrag mit Hörproben ihr musikalisches Wissen und ihr Verständnis von künstlerischem Ausdruck.

211-14402

Hedwig Noebels

Do 18.03.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

Wasser aus ökonomischer Perspektive

Theorie und Praxis

Während Wasser in Mitteleuropa bisher häufig als Gemeingut gesehen wurde, sind Wasserknappheit und Verteilungsmöglichkeiten in vielen Weltgegenden (bspw. Aralsee, Palästina oder Colorado River) zentrale ökonomische und politische Fragen. Ist Wasser immer ein Gemeingut? Welche ökonomischen Ansätze helfen, die Besonderheit des Guts zu beschreiben? Auf dieser Basis wird diskutiert – welche regionalen Erfahrungen sind gemacht worden bzw. welche ökonomischen Lösungsansätze gibt es? Könnte auch (Süd-) Deutschland zukünftig Wassermangel erleiden?

211-14403

Robert Thomas Merk

Do 25.03.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Wasser – Element des Lebens

Philosophische Betrachtungen

Bereits der Naturphilosoph Thales beobachtete in der Antike die Naturkraft des Wassers: Das Wasser ist die Genesis von allem.

Heraklits berühmter Satz: „Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben“ ist eines der berühmtesten Dokumente der europäischen Kulturgeschichte. Philosophen und Dichter der Antike und der Neuzeit (Hegel, Goethe, B. Brecht) hat Heraklits Satz fasziniert. In Vortrag und Diskussion vertiefen wir Kenntnisse und Argumentationsfähigkeit.

211-14404

Dr. Reinhard Nowak

Do 15.04.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

„Zur See“

Eine philosophische Metapher

Herder ging in Riga an Bord, um die Welt zu sehen. Das Meer brachte Ungewissheit, aber zugleich brachte die stürmische Bewegung die Fantasie auf neue, weite Gedanken. Im deutlichen Widerspruch zu Kant, dessen Ziel „Land zu sehen“ war. Nietzsche rief schreibend: „Auf die Schiffe, ihr Philosophen!“

„Zur See“ wird für uns zu einer produktiven Metapher, denn sie führt direkt ins Zentrum der unausgesprochenen Motive des Philosophierens. Wir nähern uns gemeinsam und erweitern unser philosophisches Wissen.

211-14405

Dr. Reinhard Nowak

Do 22.04.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

„Wasserstress“ in Entwicklungsländern

Fakten, Probleme und Konflikte

Wasser ist die Grundlage allen Lebens auf der Erde. Insbesondere in Entwicklungsländern ist der Zugang zur Ressource Wasser jedoch vielfach mit einer Vielzahl von Problemen und Konflikten verknüpft. Der UN-Weltwasserbericht 2019 rügt die mangelnde Aufmerksamkeit für eines der drängendsten globalen Probleme. Nach Angaben des Berichts leben bereits heute über zweieinhalb Milliarden Menschen in Ländern, in denen sog. „Wasserstress“ vorherrscht und auch zu Kriegen um die Ressource führen kann. Anhand ausgewählter Fallbeispiele werden Fakten vermittelt und die Auswirkungen im Einzelnen verdeutlicht.

211-14406

Dieter Bleicher

Do 29.04.21 14.00–16.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

Praxisbeispiel kommunale Entwicklungszusammenarbeit:

Das ‚Afrika-Projekt‘ in Burkina Faso

Zusammen mit ihrer französischen Partnerstadt Montbéliard führt die Stadt Ludwigsburg in Burkina Faso ein erfolgreiches Entwicklungsprojekt zur Wasserversorgung durch. Projekte etwa zum Uferschutz, zum Brunnenbau oder die Errichtung von Latrinen und Sensibilisierungsmaßnahmen zur Hygiene sollen die Lebensqualität der Bevölkerung verbessern. Finanziert wird dies durch Spendenaktionen wie ‚Afrikaläufe‘ oder Schüleraktionen. Anhand dieses Praxisbeispiels sollen Möglichkeiten und Reichweite von Engagement und Initiativen aufgezeigt werden und zum mit- und nachmachen anregen.

211-14407

Anne Deetz

Do 06.05.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Wassersymbolik in Sagen und Märchen

Das Wasser des Lebens, gefährliche Gewässer, die der Held überqueren muss oder geheimnisvolle Brunnen, aus denen jemand spricht, verzauberte Bächlein oder Regenpfützen, Tautropfen oder Tränen – ob man vom alten Ägypten, vom antiken Griechenland, der Bibel, der mittelalterlichen Melusinensage, Grimms Märchen oder der zeitgenössischen Literatur spricht, das Wasser gehört zu den ältesten und wichtigsten Metaphern. Wir sprechen über das Wasser als Symbol und verfolgen und hinterfragen seine Bedeutung in verschiedenen Kulturen und Epochen.

211-14408

Elena Konson

Do 20.05.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

Wasser als Symbol in Religion, Kultur und Kunst

Als Schlüssel-Element des Lebens wurde Wasser seit Beginn der Menschheitsgeschichte mit höheren Wesen und Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht. Die Vorstellung vom Paradies mit seinen Flüssen entstand in einer extrem wasserarmen Region, dem heutigen Iran, mit Oasen als ‚umfriedeten Gärten‘ inmitten von Wüste. Der Kurs widmet sich Darstellungen und den damit verbundenen Vorstellungen von Wasser – von antiken Aphrodite-Figuren, welche auch für den Renaissance-Maler Boticelli die Vorlage bildeten, über die Meeres-Darstellungen des 19. Jh. bis zu komplexeren Motiven der zeitgenössischen Kunst von Bill Viola und Damien Hirst.

211-14409

Sabine Lutzeier

Do 10.06.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Vladimir Sorokin: "Eis"

Nur Eis kann die Menschheit retten?! Der kontroverse Schriftsteller V. Sorokin

Moderne Bedeutungen des Begriffs „Frieden“ gehen entscheidend auf Immanuel Kants Theorie zurück. Die Frage, ob „der ewige Frieden“ überhaupt vorstellbar ist, scheint heutzutage dringender und bedrückender denn je. Im Rahmen des Kurses analysieren wir aus philosophischer Sicht verschiedene „Friedensmodelle“ und lernen, inwiefern die richtig verstandene interkulturelle Philosophie (u.a. F. M. Wimmers Idee des „Polylogs“) deutlich zum Erreichen von Frieden beitragen kann.

211-14410

Dr. Igor Wroblewski

Do 17.06.21 09.45–12.15

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

Vom Neuronengesang zum Überfluss

Wasser in der experimentellen Musik

Welche Rolle spielen Wasseranspielungen in der gegenwärtigen Musik? Inwiefern kann man in experimenteller Musik baden? Kann Stille wie Wasser verschiedene Aggregatzustände annehmen? Während des Kurses versuchen wir einen ungewöhnlichen philosophischen Blick auf diese ausgefallenen Fragen zu werfen. Hörbeispiele ergänzen die Lernerfahrung zur modernen Musiklehre.

211-14411

Dr. Igor Wroblewski

Do 24.06.21 09.45–12.15

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Wasser in der Evolution

Die naturwissenschaftliche Perspektive

Erde, Wasser, Feuer und Luft: Was braucht der Mensch noch mehr? Die Lehre der antiken Naturphilosophen von den vier Elementen orientierte sich an der Alltagserfahrung und hielt sich bis zum Ende des 18. Jhs. Die Chemiker des 19. Jhs nahmen dem Wasser den Elementenstatus und „degradierten“ es zu einer Verbindung aus Wasserstoff- und Sauerstoffatomen. Doch woher kamen diese Atome in der Evolutionsgeschichte des Kosmos? Wann und wo verbanden sie sich zu Wasser und wie kam dieses Wasser dann auf die Erde? Viele Fragen, einige Antworten!

211-14412

Prof. Joachim Sommer

Do 01.07.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

Wasser – Geografische und räumliche Grundbedingungen

Verknappung, Verteilung und Verschmutzung

Die lebensnotwendige Ressource Wasser wird in einer Welt mit immer mehr Menschen, größerem Wohlstand und zunehmender Umweltverschmutzung jedoch immer knapper und kostbarer, was Verteilungskämpfe hervorruft und sogar zu Kriegen führen kann. Nach einer kurzen Einführung in die Wasserarten sowie die klimatisch bedingten Überschuss- und Mangelgebiete werden der zunehmende Wasserverbrauch und die Wasserverschmutzung thematisiert. Darüber hinaus werden Handlungsoptionen zur Entschärfung der Wasserkonflikte, z.B. zur Bewässerung und allgemeinen Wassernutzung aufgezeigt und diskutiert.

211-14413

Dr. Klaus Hammer

Do 08.07.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Hinaus aufs Meer! Die europäische Expansion im Überblick

Kolumbus und da Gama leiteten mit ihren erfolgreichen Fahrten über die unbekanntes Weltmeere eine Entwicklung ein, die Europa und sein Verhältnis zur Welt bis heute bestimmt: Auf die Entdeckung erfolgte Eroberung und Kolonisation, die fast alle Weltregionen erreichte und an der sich viele Nationen beteiligten. Die wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Folgen waren enorm und teilweise katastrophal. Im Vortrag erfahren Sie, wie die europäische Expansion zum einen die Verhältnisse in Europa selbst sowie in den betroffenen Regionen nachhaltig veränderte.

211-14414

Holger Starzmann

Do 15.07.21 10.00–12.00

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

211-14415

Holger Starzmann

Do 22.07.21 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Anmeldung erforderlich

Trommeln für Alle

Trommeln ist Spaß und Entspannung. Sie lernen im gut strukturierten Unterricht Grundlagen, Technik, tolle Rhythmen, Kleinpercussion und Notierung.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Mitzubringen: Trommel und Verpflegung, Leihinstrument möglich gegen eine Gebühr von EUR 10.00 direkt im Kurs. Falls Sie eine Leihtrommel möchten, schicken Sie bitte bis spätestens eine Woche vor dem Kurs eine E-Mail an info-percussion-wandern@gmx.de.

211-24335

Renate Dorothea Rauschenbach

Sa 12.06.21 10.00–14.00

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 31.00*

*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 / BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Trommeln für alle mit Vorkenntnissen

Sie trommeln bereits länger. Möchten Ihre Kenntnisse gern erweitern, Ihr Wissen vertiefen und die Technik verfeinern. Sie lernen moderne Trommel-Rhythmen, nützliche Übungen und spielen auf diversen Kleinpercussions-Instrumenten. Notierung der Übungen und Rhythmen gibt es im Kurs.

Voraussetzungen:

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Mitzubringen: Trommel und Verpflegung, Leihinstrument möglich gegen eine Gebühr von EUR 10.00 direkt im Kurs. Falls Sie eine Leihtrommel möchten, schicken Sie bitte bis spätestens eine Woche vor dem Kurs eine E-Mail an info-percussion-wandern@gmx.de.

211-24336

Renate Dorothea Rauschenbach

Sa 03.07.21 10.00–14.00

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 31.00*

Von der Gymnastik zum Modern Jazz Dance

Aus den Elementen des Modern Jazz mobilisieren wir den ganzen Körper mit Musik. Durch Spannung und Entspannung, Stretching und Kräftigungsübungen, Balance und Isolation finden wir zur Körpermitte. Einfache Schrittkombinationen regen Atmung, Herz und Kreislauf an. Atemübungen runden das ganzheitliche Konzept ab. Wer sich gerne bewegt, einen Ausgleich zum Arbeitsalltag und eine Balance zwischen Körper und Geist schaffen will, ist hier richtig.

211-25110

Gudrun Brehler

Mi 03.03.–14.07.21 jew. 19.00–20.30, 16 mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 143.00

SPRACHEN

English B1, online Conversation (Webseminar)

Come and join this lively and friendly group in Botnang who love travel, finding out about various cultures and conversation. This semester we will continue to usw „50 Conversation classes“, ESLGamesBox.com as our basis, but I'm open to any topic you'd

211-40327

Hazel Britton

Di 23.02.–18.05.21 jew. 09.00–10.30, 12 mal

ZOOM

EUR 141.00*

inkl. Kursunterlagen



English B1, Brush up your English

In a small, intimate circle we enjoy discussing an English reader, which participants read at home at their own pace. Last semester it was „coast to coast's, which describes the very different worlds of two teenagers an Australian and an Afghani refugee – and the struggle to make Baskir a legal resident of Australia. Additionally we review some grammar based on examples in the book.

211-40333

Hazel Britton

Di 13.04.–29.06.21 jew. 10.30–12.00, 10 mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 154.00 Kleingruppe

inkl. Kursunterlagen

English B1, Brush up your English (vorerst online)

211-40351

Patricia Kolossa

Mi 24.02.–09.06.21 jew. 09.30–11.00, 12 mal

ZOOM

EUR 138.00*

ab Unit 14



*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

Italienisch

Trekking per Stoccarda in italienischer Sprache

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.

Rotwildpark

211-47280

Antonella Ferraris Engel

Sa 12.06.21 11.00–14.00

EUR 14.00

Anmeldung bis 11.06.21 möglich.



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.

FEUERBACH ALLTAGSWISSEN

Überblick Video-Kommunikationstools

WhatsApp, Skype und Zoom

Die Kommunikation per Video hat zuletzt an Bedeutung gewonnen. Tools zur Videokommunikation ermöglichen trotz räumlicher Distanz mit Familie, Freund/innen und Kolleg/innen in Kontakt zu bleiben und beispielsweise Familientreffen, Spieleabende oder Besprechungen abzuhalten. Im Kurs lernen Sie die Tools Skype, WhatsApp und Zoom sowie deren Funktionen und Anwendung kennen.

BYOD (Bring Your Own Device) – Bitte bringen Sie Ihr eigenes Endgerät (Notebook, Tablet, Smartphone) mit. Falls Sie bereits ein Skype/Zoom/WhatsApp-Konto angelegt haben, bringen Sie bitte Ihre Zugangsdaten mit.

211-91255

Werner Feuchtnr

Mi 23.06.21 17.30–20.30

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

EUR 35.00



Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im Kurs nicht genügend Zeit für das Anlegen eines Kontos bei Skype/Zoom/WhatsApp haben. Sie erhalten die Infos zur Anmeldung beim jeweiligen Anbieter und können auch ohne Registrierung an einem Zoom-Testmeeting teilnehmen.



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



KULTUR – KUNST – GESCHICHTE / BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Einstieg in das Klavierspiel

War es immer schon Ihr Traum, Klavier spielen zu können, Sie wussten aber nicht wie? An einem Kompaktwochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in das Musizieren am Klavier einzusteigen. Ohne benötigte Vorkenntnisse lernen Sie Notenschrift, sowie das Spielen nach Gehör und Noten. So schaffen wir eine gute Grundlage und Motivation für Ihre selbstständigen Übungen im Anschluss an den Kurs.

In Kooperation mit dem Freien Musikzentrum Feuerbach.

211-24250

Andreas G. Winter

Sa 20.03.21 14.30–18.00

So 21.03.21 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50*

211-24251

Andreas G. Winter

Sa 15.05.21 14.30–18.00

So 16.05.21 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50*

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

in Feuerbach

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 trainiert. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert.

211-34320

Angelika Wickenheisser

Mo 12.04.–14.06.21 jew. 18.00–19.00, 8 mal

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

EUR 86.00*

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

MÜHLHAUSEN SCHÄTZE DES STADTTEILS

Die Veitskapelle in Mühlhausen

Führung

Sie ist eine geheimnisvolle, rätselhafte Schönheit des Mittelalters, erbaut von einem gewissen Reinhart von Mühlhausen. Wieso ist sie einem Märtyrer, der aus Sizilien stammt, gewidmet? Wie kommt es, dass ihre Wände über und über mit Malerei bedeckt und diese trotz der Reformation gut erhalten sind? Wieso nennt sich der Bauherr „ehrbarer Mann“ und „Bürger zu Prag“? Wie soll man diese Verbindung von Mühlhausen mit der Moldaustadt verstehen? Seine Motive erschließen uns ein Stück europäischer Mentalitätsgeschichte: Nutzen Sie den Besuch der Veitskapelle mit der Führung durch Pfarrer Roland Spur als Zeitreise.

211-18242

Roland Spur

So 18.04.21 12.00–13.00

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Vor dem Eingang der Veitskapelle, Meierberg 11, 70378

Stuttgart



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

Hatha Yoga am Abend für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

in Neugereut

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 Pranayama und Tiefenentspannung runden den Kurs ab.

211-32850

Maria Bety Kouskousi

Di 23.02.–18.05.21 jew. 18.00–19.30, 12 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378

Stuttgart

EUR 138.00*

211-32860

Maria Bety Kouskousi

Do 25.02.–20.05.21 jew. 17.45–19.15, 10 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378

Stuttgart

EUR 115.00*

Yoga am Abend

in Neugereut

Im Kurs üben wir Hatha Yoga. Als körperorientierter Übungsweg umfasst es dynamische und statische Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungstechniken. Regelmäßige Yogapraxis hilft die Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden und wirkt somit den negativen Folgen von Stress entgegen. Außerdem schenkt sie Beweglichkeit und Kraft und verbessert die Körperwahrnehmung. Der Kurs ist für Einsteiger/innen und Geübte geeignet.

211-32870

Marion Delsor

Do 25.02.–20.05.21 jew. 19.30–21.00, 10 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378

Stuttgart

EUR 115.00*

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

in Neugereut

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 trainiert. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert.

211-34315

Mo 12.04.–17.05.21 jew. 18.00–19.00, 6 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378

Stuttgart

EUR 46.00*

Tänzerisches Rückentraining

in Mönchfeld

Rückentraining mal in einer anderen Form! Mit tänzerischen Übungen zu motivierender Musik verbessern wir unsere Beweglichkeit sowie Stabilität und erreichen eine gewisse Lockerheit in unserem Rücken. Ergänzt wird der Kurs mit Einheiten zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Dehnung. Hierdurch lassen sich Blockierungen und Belastungen des Alltags lösen. Das Angebot ist für Menschen aller Altersklassen geeignet.

211-34390

Anda Lena Kalnins

Mo 01.03.–28.06.21 jew. 18.00–19.00, 16 mal

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

EUR 123.00*

211-34395

Anda Lena Kalnins

Mo 01.03.–28.06.21 jew. 19.30–20.30, 16 mal

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

EUR 123.00*

*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

in Neugereut

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 Wiederholungsanzahl gewinnen Sie an Sicherheit und festigen das Gelernte. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

211-34555

Mo 12.04.–26.07.21 jew. 19.00–20.00, 14 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart
EUR 108.00*

Brasil Dance

in Neugereut

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.

211-36170

Antonia Engelmann
Di 02.03.–29.06.21 jew. 19.30–20.30, 15 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut,
Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart
EUR 115.00*

NEU



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

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG /

Outdoor – Workout

in Neugereut

In diesem effektiven Ganzkörpertraining an der frischen Luft werden wir unsere Umgebung kreativ als Trainingsgerät nutzen. Nach einem kreislauffördernden Warm-up werden sich Ausdauer- und Kraftelemente abwechseln, dabei orientiert sich die Übungsintensität am individuellen Leistungsstand. Abgerundet wird der Kurs durch eine abschließende Dehn- und Cooldowneinheit.

211-36710

Mo 07.06.–26.07.21 jew. 18.00–19.00, 8 mal
EUR 48.00
Treffpunkt: Treppen beim Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut,
Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

NEU

Segeln kennenlernen beim „Tag am See“

In diesem Tagesseminar lernen Sie die Grundlagen und Möglichkeiten des Segelsports, vom Aufbau eines Segelboots über seine Fortbewegung bis hin zu den ersten seemännischen Manövern. Der Max-Eyth-See ist nicht so groß wie das „Schwäbische Meer“, aber er bietet durch seine gute Erreichbarkeit optimale Voraussetzungen, sich ortsnahe zu Land und Wasser zu erholen.

211-36906

Ak. Seglervereinigung Stgt. e.V.
Sa 24.07.21 14.00–18.00
EUR 30.00 (keine Ermäßigung möglich)
Anmeldeschluss: 10.07.2021, nach diesem Termin ist kein Rücktritt mehr möglich!
Veranstaltungsort: Clubhaus der ASVS am Max-Eyth-See, Mühlhäuser Str. 303, 70378 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.

SPRACHEN

Englisch B1/B2, Brush up and Conversation

This course offers you the opportunity to develop and improve your spoken English. We will discuss interesting and current topics from a variety of fields.

211-40372

Daniela Wasner

Mi 14.04.–16.06.21 jew. 18.45–20.15, 8 mal

Bertha von Suttner Gemeinschaftsschule Freiberg, Adalbert-Stifter-Str. 40, 70437 Stuttgart

EUR 92.00 Kleingruppe



Um flexibel für Sie planen und unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm aktuell halten zu können, finden Sie anstelle eines Gesamtprogramms auf www.vhs-stuttgart.de verschiedene Online-Flyer zu den Bereichen „Junge vhs“, „Gesellschaft, Politik und Umwelt“, „Kultur und Gestalten“, „Gesundheit, Bewegung und Ernährung“, „Sprachen - vhs international“, „Digitale Kompetenzen, Beruf und Karriere“ und „vhs - Schule für Erwachsene“.

MÜNSTER

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 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 Trafohof, von dem aus die elektrische Energie weitertransportiert wird, bilden den Abschluss des Rundgangs.

Flaches, festes Schuhwerk; einen Schutzhelm erhalten Sie vor Ort.

211-18150

Ralf Pietzsch

Fr 17.09.21 14.00–17.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich.

Nur für trittsichere Personen ab 14 Jahren geeignet!

Teilnahmebedingung: keine Kreislaufprobleme und keine Höhenangst; keine aktiven Implantate (zum Beispiel Herzschrittmacher, Insulinpumpen).

Treffpunkt: An der Pforte der EnBW – Energie Baden-Württemberg AG, Voltastr. 45, 70376 Stuttgart.



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



STAMMHEIM

Ton-Skulpturen

Wir wollen Objekte und kleinere Skulpturen aus Ton aufbauen. Ob abstrakt, realistisch oder einfach nur lustig – das Material bietet dem eigenen Gestaltungswunsch ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Nach einer Einführung in die verschiedenen Aufbau- und Modellieretechniken gestalten Sie eine selbst entworfene Plastik. Sie werden dabei von der Dozentin unterstützt. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann auch glasiert werden.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, kleines Handtuch

211-27890

Elvira Günther

Sa 24.04.21 10.00–17.00

Sa 15.05.21 10.00–12.00

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4, 70439 Stuttgart
EUR 69.00 Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Zumba®

in Stammheim

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.

211-36340

Marija Duspara

Mo 08.03.–05.07.21 jew. 19.30–20.30, 15 mal

Luise-Schlepe-Haus, Kornwestheimer Str. 30, 70439 Stuttgart

EUR 115.00*

WEILIMDORF SCHÄTZE DES STADTTEILS

In einem Land vor unserer Zeit – Landschildkröten in Weilimdorf

Viele spannende Informationen rund um diese 220 Millionen Jahre alten Reptilien warten auf Sie. Auf einem Grundstück von mehr als 500 Quadratmeter besteht für Sie die Möglichkeit, mehr als 15 Außengehege unterschiedlicher Größe zu betrachten. 70 Landschildkröten aus 4 Kontinenten haben in der Auffangstation ein vorübergehendes Zuhause und warten darauf weitervermittelt zu werden.

Wie sind die Schildkröten hier gelandet? Welche Überlebensstrategien haben sie? Und wie hält man eigentlich eine Schildkröte mitten in Weilimdorf? Die Landschildkröten dürfen nur auf Anfrage gestreichelt werden.

Die Auffangstation ist für Rollstuhlfahrer geeignet. Es empfiehlt sich ein Mindestalter ab 12 Jahren.

211-10504

Christin Kern

Fr 06.08.21 17.00–19.00

EUR 10.00

Edenkobener-Str. 13, 70499 Stuttgart Weilimdorf

Mit der U-13 oder U-6 gut zu erreichen

Stuttgarter Landschaft – Botanisch-ornithologische Spaziergänge

Feuerbacher Höhenweg am Lemberg (botanisch/naturkundlicher Spaziergang)

211-17598

Barbara Drescher

Sa 26.06.21 15.00–17.00

EUR 5.00

Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle „Landauer Straße“, 70499 S-Weilimdorf

*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 STADTTEILS / ALLTAGSWISSEN

Schloss Solitude – Auf unbekanntem Weg durch das Schloss und auf die Kuppel

Führung mit Aufstieg zur Kuppel

Beim Blick hinter die Kulissen der prunkvollen Repräsentationsräume erkunden Sie über enge Gänge und Stiegen verborgene Zimmer des Schlosses. Der steile Aufstieg zur Kuppel überrascht mit einer ungewöhnlichen Perspektive in den Weißen Saal und bei gutem Wetter wartet von dort ein atemberaubender Ausblick weit über die Region Stuttgart.

Besteigen der steilen Treppen und der Kuppel auf eigene Gefahr! Die Führung erfordert viel Trittsicherheit, bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk.

211-18130

Hermann Mike Mack

Fr 11.06.21 18.00–19.30

EUR 16.00 Gebühr inkl. Eintritt

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1, 70197 Stuttgart

Reisebericht: Maurisches Andalusien

Live-Multimedia-Vortrag von Eberhard Köhler

In Sevilla, Granada und Cordoba zeugen orientalisch orientierte Paläste und ehemalige Moscheen von der hohen Kunst islamischer Architektur. Außergewöhnlich, und nur wenigen Reisenden bekannt, ist das durch Erosion entstandene bizarre Felsenlabyrinth von El Torcal. Auf der Route der weißen Dörfer liegt der malerische Ort Ronda auf einem schroff abfallenden Plateau beiderseits einer tiefen Schlucht.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Weilimdorf.

211-10501

Dipl.-Ing. Eberhard Köhler

Do 15.04.21 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00 Ermäßigte Gebühr EUR 2,50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Weilimdorf

Tel. 0711 / 216-57325

ALLTAGSWISSEN / KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

Solar-Insel-Workshop

Mehr als die Hälfte der deutschen Stromerzeugung stammt nicht aus erneuerbaren Energien. Wenn wir als Gesellschaft klimaneutral werden wollen, dann müssen wir die Energiewende noch schneller vorantreiben und aus der Kohlestromerzeugung aussteigen. In unserem Workshop erfährst Du spannende Fakten rund um Erneuerbare Energien. Gemeinsam bauen wir eine Solarinselanlage, die dank der Sonnenenergie als Ladestation für Haushaltsgeräte funktioniert.

211-10505

Manuel Hilscher

Mi 07.04.21 14.30–16.00

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 5.00



Bühne frei! – Theaterworkshop (10 – 14 Jahre)

Hast Du Spaß am Theaterspielen und schlüpfst gerne in fremde Rollen? Hast Du Lust mit Anderen auf der Bühne zu stehen, Ideen zu entwickeln und Geschichten zu erzählen? Oder macht es Dir einfach Freude Dich zu bewegen und kreativ auszutoben?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich. Wir werden ein Wochenende lang auf spielerische Weise die Grundlagen des Theaterspiels kennenlernen, improvisieren und gemeinsam kleine Szenen entwickeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alles was Du mitbringen solltest ist Spaß am Ausprobieren!

Bitte Getränke, Vesper und bequeme Kleidung mitbringen.

211-10507

Katrin Döringer

Fr 06.08.21 16.00–19.00

Sa 07.08.21 10.00–16.00

So 08.08.21 10.00–16.00

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 78.00

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE / GENUSS UND KREATIVITÄT

Digitale Musikproduktion – Ableton Live kennenlernen

Was hat Popmusik mit Werbe-Jingles zu tun? Was verbindet Klingeltöne und Ambient-Music? Ihr gemeinsamer Ursprung ist oft der Computer. Dieser Crashkurs lädt dazu ein, hinter die Kulissen digitaler Musikproduktion zu blicken, das Audio-Programm „Ableton Live“ kennenzulernen und selber damit kreativ zu werden.
Altersgruppe: 6 bis 13 Jahre

211-24452

Felix Nagl
Mi 07.07.21 15.00–18.00
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart
EUR 32.00*

Nähkurs für Frauen (Einsteigerinnen)

Selber nähen macht Freude und lässt persönliche Unikate entstehen. Ein solches Unikat wollen wir gemeinsam nähen. Interessierte haben die Möglichkeit, sich an der Nähmaschine auszuprobieren und etwas Schönes zu gestalten. Zur Auswahl stehen eine Pumpe, ein Loop- oder Schlupfschal und eine Mütze. Stoffe sind vorhanden, bei Farb- oder Musterwünschen bitte selbst mitbringen.

211-10506

Elisabeth Alsaadi-Maurer
Mo 03.05.–17.05.21 jew. 19.00–20.30, 3 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart
EUR 33.00

Gartenkeramik: Zwerge, Gnome, Drachen, Fabelwesen

In diesem Kurs wollen wir fantasievolle Garten-Skulpturen aus Ton aufbauen. Ob abstrakt, realistisch oder einfach nur lustig – das Material bietet dem eigenen Gestaltungswunsch ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Nach einer Einführung in die verschiedenen Aufbau- und Modellieretechniken gestalten Sie eine selbst entworfene Plastik. Sie werden dabei von der Dozentin unterstützt. Das fertige Objekt wird anschließend gebrannt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, kleines Handtuch

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

GENUSS UND KREATIVITÄT

211-27880

Elvira Günther
Sa 06.03.21 10.00–17.00
Sa 27.03.21 10.00–12.00
Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart
EUR 69.00 zzgl. Materialkosten (werden im Kurs erhoben)

Kinder-Kochkurs: Burger selbst gemacht

Fast Food? Von wegen!

Hamburger isst jeder gern. Den perfekten Hamburger zuzubereiten, erfahrt Ihr im Kinder-Kochkurs. Wir backen die Brötchen selbst, stellen Ketchup, Senf und Mayo selbst her, legen Essiggurken ein und braten natürlich auch die Patties (das Hamburgerfleisch) selbst. Jede Wette, dass dieser Burger besser schmeckt als alle, die Ihr jemals probiert habt?!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

211-10502

Joana Kehrer
Mo 06.09.21 10.00–16.00
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart
EUR 12.00 inkl. EUR 7.00 für Lebensmittel

Für Kinder von 11 bis 16 Jahren

211-10503

Joana Kehrer
Di 07.09.21 10.00–16.00
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart
EUR 12.00 inkl. EUR 7.00 für 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.

GENUSS UND KREATIVITÄT / BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Muffins und Cupcakes (10 – 13 Jahre) – Giebel

An diesem Nachmittag backen wir zusammen verschiedene Muffins und Cupcakes und dekorieren sie zuckersüß. Damit wird jeder Muffin ein Einzelstück, zum Verschenken oder selbst Naschen.

211-38230

Tanja Dobler

Mi 05.05.21 15.00–18.00

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 35.00 bereits ermäßigte Gebühr, inkl. EUR 10.00 Lebensmittel

Die vietnamesische Küche in Weilimdorf

Vietnam hat viel Interessantes zu bieten, dazu gehört auch die südvietnamesische Küche. Sie lernen die traditionelle Zubereitung von Gerichten wie Pho oder Frühlingsrollen sowie die typischen Gemüsesorten, Gewürze und Kräuter kennen. Lassen Sie sich von der Besonderheit der vietnamesischen Esskultur verzaubern! Wir kochen nicht vegetarisch!

211-39410

Thi Bich Lan Dinh-Nguyen

Sa 24.04.21 17.30–21.30

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 46.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel

Salsa Bodyshaping für Frauen in Weilimdorf

Im stressigen Strudel des Alltags vergessen wir manchmal, was unsere weibliche Seele wirklich benötigt. Tanzen ist ein Tool, um uns lebendiger zu fühlen und unsere innere Gelöstheit wieder zu spüren. Wir trainieren den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Aus den Grundelementen des Salsa wird eine Choreografie aufgebaut.

Bitte mitbringen: Hallen-/Gymnastikschuhe

211-25410

Orsolya Widmann-Bönisch

Do 10.06.–15.07.21 jew. 18.45–19.45, 6 mal

Saal der Stephanuskirche, Giebelstr. 28, 70499 Stuttgart

EUR 49.00

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Architektur und Design – Auswirkungen auf unsere Gesundheit in Weilimdorf

Hätten Sie gedacht, dass sich die Art und Weise, wie wir unsere Häuser, Arbeitsplätze und Städte gestalten, direkt auf unser Wohlbefinden auswirkt? So können Farben und Texturen glücklich machen oder deprimieren. Das Ziel des Vortrags ist es, Ihnen Informationen über Auswirkungen der gebauten Umwelt auf die Gesundheit zu geben. Durch praktische Tipps lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Räume gestalten, um Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu verbessern.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Weilimdorf.

211-30540

Maria da Piedade Ferreira

Mi 16.06.21 19.30–20.30

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00 (ermäßigt EUR 2.50)

Anmeldung nur über Stadtteilbibliothek Weilimdorf

Tel.: 0711 / 216-57325

Yoga am Abend in Weilimdorf

Wir lassen den Tag ausklingen mit entspannenden Übungen, dehnenen und kräftigenden Asanas, so dass unsere Energie wieder frei fließen kann und wir mit Kraft und Gelassenheit in die neue Woche starten.

211-32880

Inga Viktorsdóttir

Mo 22.02.–17.05.21 jew. 18.15–19.45, 12 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14, 70499 Stuttgart

EUR 138.00*

211-32885

Inga Viktorsdóttir

Mo 07.06.–05.07.21 jew. 18.15–19.45, 5 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14, 70499 Stuttgart

EUR 58.00*

*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

211-32890

Inga Viktorsdóttir
Mo 22.02.–17.05.21 jew. 20.15–21.45, 12 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14,
70499 Stuttgart
EUR 138.00*

211-32895

Inga Viktorsdóttir
Mo 07.06.–05.07.21 jew. 20.15–21.45, 5 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14,
70499 Stuttgart
EUR 58.00*

211-32900

Sandra Schnetzer
Di 02.03.–11.05.21 jew. 19.30–21.00, 10 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499
Stuttgart
EUR 115.00*

Fitness Mix in Weilimdorf

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen langfristig dazu,
dass die Muskulatur abgebaut und der Fettansatz aufgebaut wird. Zu-
dem verliert das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit.
Alle Formen von Fitnesstraining wirken diesem Prozess entgegen. In
diesem vielseitigen Kurs werden Beweglichkeit, Koordinationsfähig-
keit, Kraft und Ausdauer geschult. Je nach Stundenaufbau bilden Ent-
spannungsübungen den Abschluss.

211-35070

Orsolya Widmann-Bönisch
Do 04.03.–06.05.21 jew. 20.00–21.00, 8 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14,
70499 Stuttgart
EUR 62.00*

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG / SPRACHEN

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.

in Weilimdorf

211-36330

Marija Duspara
Mo 08.03.–05.07.21 jew. 18.00–19.00, 15 mal
Oswald-Wolfbusch-Gemeinde, Greutterstraße 61, 70499 Stuttgart
EUR 161.00*

in Weilimdorf

211-36355

Angeliki Dongas
Di 02.03.–29.06.21 jew. 18.30–19.30, 15 mal
Oswald Gemeindehaus, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart
EUR 115.00*

Englisch B1, Conversation and Reading Short, Short Stories

211-40344

Burkhard Küster
Di 13.04.–29.06.21 jew. 19.15–20.45, 10 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14,
70499 Stuttgart
EUR 117.00*
inkl. Kursunterlagen

Italienisch A2, Stufe V

211-46694

Emanuela Quirini
Do 15.04.–17.06.21 jew. 18.15–19.45, 7 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14,
70499 Stuttgart
EUR 83.00*
ab Lektion 8

*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.

ZUFFENHAUSEN ALLTAGSWISSEN

Was bedeutet Leben nach dem Islam in Deutschland?

Das Leben mit unterschiedlichen Kulturen und Religionen bietet ein großes Potenzial für eine Gesellschaft und ist eine Bereicherung für alle. Ein harmonisches Zusammenleben gelingt nur dann, wenn wir uns die Zeit nehmen, etwas voneinander zu erfahren.

Lernen Sie die Glaubensgrundlagen sowie Wissenswertes über den Islam im Alltagsleben. Neben allgemeinen Fragen wie „Was ist der Islam?“, „Welche Rechte haben Frauen und Kinder?“, „Welche Bedeutung hat das Beten?“, betrachten wir exemplarisch die Berufswelt im Gesundheitsbereich und hier speziell wie Pflege von Angehörigen für Muslime aussehen kann. Wir freuen uns auf eine lebendige Begegnung. In Kooperation mit der islamischen Gemeinde Zuffenhausen e.V.

202-14975

Mucip Geyik

Di 02.02.21 18.30–20.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 5.00

Anmeldung erforderlich

NEU



Um flexibel für Sie planen und unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm aktuell halten zu können, finden Sie anstelle eines Gesamtprogramms auf www.vhs-stuttgart.de verschiedene Online-Flyer zu den Bereichen „Junge vhs“, „Gesellschaft, Politik und Umwelt“, „Kultur und Gestalten“, „Gesundheit, Bewegung und Ernährung“, „Sprachen - vhs international“, „Digitale Kompetenzen, Beruf und Karriere“ und „vhs - Schule für Erwachsene“.

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

KULTUR – KUNST – GESCHICHTE

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.

211-24221

Bernd Bugl

Mo 01.03.–26.04.21 jew. 18.00–19.30, 8 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00*

211-24223

Bernd Bugl

Mo 03.05.–05.07.21 jew. 18.00–19.30, 8 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 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.

211-24226

Bernd Bugl

Mo 03.05.–05.07.21 jew. 19.30–21.00, 8 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 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 / BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

E-Gitarrenkurs für Anfänger/innen

In diesem Kurs können Sie E-Gitarre spielen lernen. Sie erfahren, welche E-Gitarre sich zum alleine spielen eignet und welche zur Begleitung. Außerdem besprechen wir die Auswahl des Gitarrenverstärkers je nach den gewünschten Effekten. Sie üben Blues/Rock Riffs und Licks von bekannten Gitarrist/innen. Bitte bringen Sie Ihre E-Gitarre und ein Gitarrenkabel mit.

Voraussetzungen:

Vorangegangener Besuch der Phase I oder Grundkenntnisse in Liedbegleitung bzw. der Akustikgitarre.

Bitte Instrument und Notenständer mitbringen.

211-24230

Bernd Bugl

Mo 01.03.–26.04.21 jew. 19.30–21.00, 8 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00*

Line Dance – Für Anfänger/innen

Line Dance wird heute nicht nur zu Country- oder Western Musik getanzt, sondern zu jeder Art von Musik. 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. Line Dance zeichnet sich besonders dadurch aus, dass kein/e Tanzpartner/in benötigt wird und es richtig Spaß macht.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe (mit flachen und glatten Sohlen) und Getränk

211-25460

Brigitte Müller

Mo 22.02.–29.03.21 jew. 09.15–10.15, 6 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 48.00



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

Hula – Hawaiianischer Tanz

Let's hula! Wir lernen authentische Choreografien und tanzen den legendären Hula, den Nationaltanz Hawai'is. Wir tauchen ein in Kultur, Geschichte und Legenden des hawaiianischen Volkes, die in den Liedern erzählt beziehungsweise besungen werden und illustrieren diese mit fließenden, anmutigen Handgesten und einfachen Schrittfolgen. Der Hula wird auf Hawai'i von Frauen und Männern gleichermaßen getanzt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

211-25620

Nicole-Michèle Schüder

Mi 14.04.–05.05.21 jew. 20.00–21.30, 4 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 44.00

Sebastian Kneipp – Eine Medizin geht ihren Weg

Die Dokumentation behandelt das Lebenswerk von Sebastian Kneipp und die Entwicklung seines ganzheitlichen Naturheilverfahrens. Aus Anlass seines 200sten Geburtstages wollen wir den Film nutzen und gemeinsam Sebastian Kneipp als Wegbereiter einer modernen ganzheitlich orientierten Medizin zu thematisieren. Im Anschluss an den Film können eigene Erfahrungen ausgetauscht, Fragen gestellt sowie weitere Informationsmaterialien eingesehen werden.

211-30530

Brigitte Müller

So 16.05.21 17.00–18.15

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 8.00

Tapen – die bunten Klebestreifen zur Selbsthilfe

Ursprünglich aus der japanischen Heilkunde stammend, haben die Klebestreifen auch schon lange bei uns Einzug gehalten. Im Kurs geht es darum, wo und wie in der Selbsthilfe die Tapes eingesetzt werden können. Der eigene Körper (Fuß, Knie und Hand) ist das praktische Übungsfeld zum Ausprobieren.

*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

211-30740

Brigitte Müller

Fr 18.06.21 18.30–20.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 19.00 zusätzlich werden für Übungstapes EUR 2.00 im Kurs erhoben.

Kiefertraining-Workshop zur Selbsthilfe

Essen, Trinken, Sprechen – dazu brauchen wir das Kiefergelenk. Es ist eines der kompliziertesten Gelenke und vollbringt täglich Höchstleistungen. Um das System im Gleichgewicht zu halten und vor Überlastung zu schützen, lernen Sie in diesem Workshop einfache Grundübungen. Ziel ist es, die angenehmen Auswirkungen einer lockeren und entspannten Kiefer-, Nacken-, und Rückenmuskulatur zu erfahren und die Übungen in den Alltag zu übertragen.

211-30800

Brigitte Müller

Fr 25.06.21 18.30–20.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 25.00 zusätzlich werden Kopierkosten von ca. EUR 1.00 im Kurs erhoben.

Einführungsveranstaltung MBSR-Kurs

Um Stressbewältigung durch Achtsamkeit in den Alltag integrieren zu können, hat Dr. Jon Kabat-Zinn ein intensives Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele entwickelt. An diesem Abend werden die Inhalte des MBSR-Kurses (Mindfulness Based Stress Reduction) vorgestellt. Eine angeleitete Übung aus dem Kurs ermöglicht Ihnen auch, eigene praktische Erfahrungen zu sammeln.

211-31520

Christine Schwieger

Fr 26.02.21 17.00–18.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 28.00

Diese Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an Kurs 211-31525. Die Plätze sind leider begrenzt, melden Sie sich bitte deshalb vorsorglich für diesen an. Eine Stornierung ist nach der Einführung möglich.

NEU

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Zuffenhausen am Wochenende

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Um Stressbewältigung durch Achtsamkeit in den Alltag integrieren zu können, hat Dr. Jon Kabat-Zinn ein intensives Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele entwickelt: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Übungen zur Körperwahrnehmung, Meditation und Gespräche in täglicher Praxis sind Bestandteil des Kurses. Er eignet sich für Menschen, die Stress fühlen, einen anderen Umgang damit erlernen möchten und für neue Erfahrungen offen sind. Voraussetzung: Teilnahme an der Einführungsveranstaltung

211-31525

Christine Schwieger

Sa 06.03.21 10.00–16.30

Sa 20.03.21 10.00–16.30

Sa 27.03.21 10.00–16.30

So 18.04.21 10.00–16.30

Sa 24.04.21 10.00–16.30

Kein Kurs am 13.03. und in den Ferien

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 265.00 inkl. CD EUR 35.00

NEU

Yoga – Meditation in Zuffenhausen

In diesem Kurs können Sie die stressreduzierende Wirkung von Yoga und der Yoga-Meditation kennenlernen. Es werden kräftigende Asanas (Körperstellungen), Sitzhaltungen, entspannende Pranayamas (Atemtechniken), Konzentrationsübungen und einfache Meditationsübungen, welche die Körperwahrnehmung verbessern, praktiziert. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Yoga-Erfahrene geeignet.

211-32910

Monika Messinger

Di 02.03.–11.05.21 jew. 18.00–19.30, 10 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 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

Yoga in Zuffenhausen

Yoga ist eine Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Grundlage dieses Kurses sind einfache Asanas (Körperstellungen), Atemübungen (Pranayama), Konzentrations- sowie Meditationsübungen (Dharana und Dhyana). Die Übungen stärken den Kreislauf, kräftigen die Muskulatur, verbessern Beweglichkeit, Gleichgewicht sowie die Konzentrationsfähigkeit und sind auf den Jahreszyklus abgestimmt. Für Yoga-Anfänger/innen und alle Yoga-Interessierten geeignet.

211-32930

Monika Messinger
Mi 24.02.–07.07.21 jew. 18.30–20.00, 16 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 184.00*

211-32940

Monika Messinger
Do 25.02.–15.07.21 jew. 18.00–19.30, 16 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 184.00*

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 Zuffenhausen

211-34540

Ioanna Stamkopoulou
Mo 22.02.–28.06.21 jew. 18.00–19.00, 16 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 123.00*

in Zuffenhausen

211-34545

Ioanna Stamkopoulou
Mo 22.02.–28.06.21 jew. 19.00–20.00, 16 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 123.00*

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

Beckenbodentraining für Frauen – Grundkurs in den Osterferien

Der Beckenboden hat eine zentrale Stellung im Zentrum des Körpers und stützt alle Organe. Da dessen Muskeln „unsichtbar“ sind, ist der Umgang mit ihnen nicht ganz leicht. Ein kleiner theoretischer Einblick in die Anatomie und Funktion dieser Muskulatur soll Ihnen helfen, die Bedeutung eines gezielten Trainings zu verstehen. Mit praktischen Übungen werden Sie Ihren Beckenboden wieder „in den Griff“ bekommen.

211-34730

Brigitte Müller
Di–Fr 06.04.–09.04.21 09.30–11.00
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 62.00*

NEU

Bodyweight Training

Liegestütze, Ausfallschritte, Kniebeugen – das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Auf Gerätschaften wie Hanteln wird hier fast komplett verzichtet. Die Übungen kräftigen den gesamten Körper, fördern das Herz-Kreislaufsystem und schulen die Koordination. Da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren, eignet sich der Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

in Zuffenhausen

211-34965

Mark Arnold
Mi 24.03.–07.07.21 jew. 17.45–18.45, 15 mal
Kurs auch am 31.03., 07.04., 26.05. und 02.06.21. Kein Kurs am 05.05.21
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 116.00*

NEU

in Zuffenhausen

211-34966

Mark Arnold
Mi 24.03.–07.07.21 jew. 18.45–19.45, 15 mal
Kurs auch am 31.03., 07.04., 26.05. und 02.06.21. Kein Kurs am 05.05.21.
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 116.00*

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

Body meets soul in Zuffenhausen

In diesem Kurs erwartet Sie ein kraftvolles und entspannendes Programm für Körper, Geist und Seele zugleich. Nach einer kurzen Übung zum Ankommen mobilisieren wir unseren Körper. Es folgt ein kraftvolles Workout mit dem eigenen Körpergewicht. Zum Ausklang spüren wir nach mit einem wohltuenden Dehnprogramm, das auch Übungen aus dem Yoga beinhalten wird. Als Schlussspannung wartet eine Atemübung oder eine kurze Meditation auf Sie.

211-34980

Carmen Ohr

Mo 22.02.–21.06.21 jew. 16.30–17.45, 15 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 144.00*

NEU

Ausdauer Mix in Zuffenhausen

Eine Mischung aus Aerobic, Step Aerobic und Zirkeltraining bringt das Herz-Kreislauf-System wieder in Schwung. Das dynamische Training mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik verbessert Ihre Ausdauer und Ihre Koordination.

211-35090

Ioanna Stamkopoulou

Mo 22.02.–29.03.21 jew. 20.00–20.50, 6 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 39.00*

Pilates

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.

211-35920

Ramona Faas

Di 23.02.–22.06.21 jew. 18.05–19.05, 15 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00*

211-35930

Ramona Faas

Di 23.02.–22.06.21 jew. 19.05–20.05, 15 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00*

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

BEWEGUNG – TANZ – ENTSPANNUNG

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.

in Zuffenhausen

211-36350

Cristiane Angela da Silva-Bastian

Di 02.03.–29.06.21 jew. 17.00–18.00, 15 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00*

in Zuffenhausen

211-36390

Teresa Pagano

Do 04.03.–15.07.21 jew. 18.45–19.45, 15 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00*

Zumba® Gold

Mittelstufe in Zuffenhausen

Diese Stilrichtung ist speziell auf Personen ausgerichtet, denen eine normale Zumba® Fitness Stunde zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba® Fitness so beliebt machen und Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern. Das Zumba® Prinzip lautet: „Jeder bewegt sich so wie er kann und möchte“. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird.

211-36420

Teresa Pagano

Do 04.03.–15.07.21 jew. 17.45–18.45, 15 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 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.

SPRACHEN

Englisch B1, Brush up and Conversation

211-40375

Nagashree Cooduvali Krishnamurthy
Mi 03.03.–16.06.21 jew. 18.00–19.30, 12 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 138.00 Kleingruppe
ab Module 2

Italienisch A2, Stufe I

211-46624

Emanuela Quirini
Di 13.04.–18.05.21 jew. 18.00–19.30, 6 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 76.00 Kleingruppe

Spanisch A1, Stufe I

211-41942

Carolina Rivero Cabellos
Mi 14.04.–14.07.21 jew. 18.00–19.30, 12 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 114.00*
ab Lektion 1

Spanisch B2, Aufbaustufe (vorerst online)

211-42218

Dorothea Rüdel
Mo 22.02.–17.05.21 jew. 18.30–20.00, 12 mal
ZOOM
EUR 151.00 Kleingruppe
Lehrwerk: Aula Internacional 4 (B2.1), Klett Verlag,
ISBN 3-12-515745-3, ab Lektion 3



ONLINE-ANGEBOTE



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-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



*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.

ONLINE-ANGEBOTE

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



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)



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

ONLINE-ANGEBOTE

Altersvorsorge Produkt-Check (Webseminar) Lohnt 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

- 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



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.

ONLINE-ANGEBOTE

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



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



ONLINE-ANGEBOTE

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



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)

ONLINE-ANGEBOTE

211-90854

Petra Groeger
Di 06.07.21 11.30–13.00
ZOOM
EUR 20.00



Webseminar: An diesem Kurs können Sie live im Internet von zu Hause oder aus dem Büro teilnehmen. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

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



Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

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

Stadtteilbeauftragte für Botnang

Astrid Biedermann
Tel.: 0711 690 128, botnang@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragte für Mühlhausen

Gerti Frank
Tel.: 0178 2140624, muehlhausen@info.vhs-community.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

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