



Gesundheit,
Bewegung
und Ernährung

September bis
Oktober 2020

FORUM MEDIZIN

Architektur und Design – Auswirkungen auf unsere Gesundheit

202-30505

Maria da Piedade Ferreira
Fr 16.10.20 17.00–18.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 8.00



Livestream: Pandemien – Corona und die neuen globalen Infektionskrankheiten

202-30506

Referent: Prof. Jörg Hacker
Fr 02.10.20 19.30–20.30
Digitaler Lernort
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Livestream: Gesundheits-Apps

202-30509

Referent: Oliver Buttler,
Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Di 20.10.20 18.00–19.30
Digitaler Lernort
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Gesundheitsmatinée

202-30510

Beatrice Woll, Kristin Tomkowitz, Irmgard Hepper
Do 29.10.20 16.00–20.30, Kurs findet in den Ferien statt.
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 35.00 *



Brain and Body Balance – Workshop

202-30710

Elke Spegg
Sa 31.10.20 09.30–12.00
Kurs findet in den Ferien statt.
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 15.00

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

FORUM MEDIZIN

Orthopädische Knieschule

202-30770

Frank Milkereit
Di 29.09.–26.01.21 jew. 19.00–19.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 75.00

Entspanntes Sehen in Beruf und Alltag

202-30810

Karin Mutschler
Di 13.10.20 18.15–20.15
Di 20.10.20 18.15–20.15
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 31.00 *

Autogenes Training

ist eine Methode der Selbstentspannung. Es umfasst sechs Grundübungen, die stufenweise in einer festgelegten Reihenfolge durch Gedanken gesprochene Sätze durchgeführt werden. Geübt wird im Liegen und/oder im Sitzen. Regelmäßig geübt kann das Autogene Training eine dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit bewirken, Leistungsfähigkeit und Konzentration werden verbessert.

202-31040

Anita Dröge
Di 29.09.–24.11.20 jew. 18.00–19.30, 8 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 92.00 *

202-31090

Irina Bodamer
Fr 25.09.–13.11.20 jew. 16.00–17.00, 8 mal
Auch am 30.10.20 (Ferien)
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 62.00 *

*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.

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

in Plieningen

202-31020

Anita Dröge

Mo 05.10.–16.11.20 jew. 15.15–16.45, 6 mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 69.00

für Senior/innen

202-31150

Anita Dröge

Mi 07.10.–18.11.20 jew. 10.00–11.30, 6 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 69.00 *

Die Progressive Muskelentspannung (PME)

ist ein körperliches Entspannungsverfahren, das an der Muskelentspannung ansetzt. Ziel ist, die eigene Anspannung wahrzunehmen und zu lernen, selbstständig Körper und Geist zu entspannen. Die PME ist eine einfache, wirksame und schnell erlernbare Entspannungstechnik.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

202-31230

Sabine Späth

Di 29.09.–10.11.20 jew. 19.45–21.15, 6 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 69.00 *

202-31300

Irina Bodamer

Fr 25.09.–13.11.20 jew. 15.00–16.00, 8 mal

Auch am 30.10.20 (Ferien)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 62.00 *

Entspannungsmethoden kennen lernen

202-31410H

Karin Mutschler

Sa 17.10.20 10.00–13.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 26.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717,

E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Entspannung finden nach der Arbeit

202-31440

Roswitha Kast

Mo 05.10.–14.12.20 jew. 16.30–17.45, 10 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 96.00 *

„Stress ade“ mit ZENbo-Balance

202-31450

Birgit Krämer

Sa 10.10.–14.11.20 jew. 10.00–11.30, 6 mal

Auch am 31.10.20 (Ferien)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 97.00

Verspannung lösen mit der Dao-Methode: Schnupperkurs

202-31480

Aimin Wagner-Zhao

Sa 10.10.–31.10.20 jew. 18.00–19.30, 4 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 46.00 *

NEU

Einführungsveranstaltung MBSR-Kurs

202-31495

Alan Schink

Di 29.09.20 09.00–11.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 28.00

NEU



Eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie unter vhs-stuttgart.de!

*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.

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Voraussetzung: Teilnahme an der Einführungsveranstaltung

202-31496

Alan Schink

Di 06.10.–24.11.20 jew. 09.00–11.45, 9 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 230.00

NEU

Einführungsveranstaltung MBSR-Kurs

202-31520

Christine Schwieger

Fr 02.10.20 17.00–18.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32,

70435 Stuttgart

EUR 28.00

NEU

Entspannung im Wald

202-31530

Melanie Buck

Sa 10.10.20 14.00–18.00

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74,

70597 Stuttgart

EUR 31.00 *

NEU

Den Wald mit allen Sinnen erleben – eine inklusive Naturerfahrung

202-31540H

Melanie Buck

Sa 10.10.20 10.00–12.00

EUR 20.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717, E-Mail: katrin.

wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG / YOGA UND MEDITATION

Familienerlebnis Wald

202-31550

Melanie Buck

So 11.10.20 09.00–13.00

EUR 31.00 *

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

Forest Bathing – Relax in the woods of Stuttgart!

202-31560

Melanie Buck

So 11.10.20 14.00–18.00

EUR 31.00 *

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart



Yoga

kann von Allen, gleich welchen Alters, praktiziert werden. Es fördert die ganzheitliche Gesundheit, weil es auf Körper und Seele wirkt. Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und die Muskulatur gekräftigt. Alle Kurse enthalten Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atem und Energie), Entspannung und Meditation.



Bitte für alle Yoga-Kurse mitbringen: bequeme Kleidung, nach Möglichkeit eine eigene Yogamatte, eine Decke oder ein Laken, bei Bedarf ein kleines Kissen und warme Socken.

Kinderyoga – Grundschul Kinder

Stark wie ein Löwe oder gelassen wie eine Schildkröte

202-31600

Angela Kohler

Do 24.09.–17.12.20 jew. 16.30–17.30, 12 mal

Nicht in den Schulferien.

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 129.00

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.

YOGA UND MEDITATION

Kinderyoga – Teenies (11-14 Jahre)

Im Yoga Baum fest verwurzelt im Gleichgewicht

202-31610

Angela Kohler

Do 24.09.–17.12.20 jew. 17.45–18.45, 12 mal
Nicht in den Schulferien.

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 129.00

NEU

Yoga für Schwangere am Morgen

202-31670

Maximiliane Boris

Do 24.09.–10.12.20 jew. 09.30–11.00, 10 mal
Kein Kurs am 8.10.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 115.00 *

Livestream: Early Bird Yoga

202-31727

Flavia Mattar

Di 22.09.–20.10.20 jew. 07.30–08.15, 5 mal
Digitaler Lernort

EUR 20.00

An diesem Kurs können Sie live über ZOOM von zu Hause aus teilnehmen.



Hatha Yoga

202-31740

Yifeng Wang

Di 06.10.–15.12.20 jew. 10.00–11.15, 10 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 135.00*

NEU

YOGA UND MEDITATION

Mit Yoga kraftvoll in den Tag

202-31800

Maximiliane Boris

Do 24.09.–10.12.20 jew. 08.00–09.15, 10 mal
Nicht am 8.10.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 96.00 *

Livestream: Early Bird Yoga

202-31880

Simone Kolf

Fr 16.10.–13.11.20 jew. 06.20–07.00, 5 mal
Auch am 30.10.20

Digitaler Lernort

EUR 20.00

An diesem Kurs können Sie live über die vhs.cloud von zu Hause aus teilnehmen.

NEU



Yogaexpress in der Mittagspause

202-31950

Andrea Neugebauer

Mi 30.09.–16.12.20 jew. 13.45–14.30, 11 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 63.00 *

Yin Yang Yoga – Für Anfänger/innen

202-31960

Simone White

Fr 23.10.–18.12.20 jew. 11.45–13.15, 9 mal
Auch am 30.10. (Ferien)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 104.00 *

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.

YOGA UND MEDITATION

Vinyasa basic flow – Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

202-31965

Simone White

Fr 23.10.–18.12.20 jew. 13.30–14.30, 9 mal
Auch am 30.10. (Ferien)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 69.00 *

NEU

Hatha Yoga – Body Relax

202-32140

Robert James Kuehl

Di 06.10.–17.11.20 jew. 16.15–17.45, 6 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 69.00 *

NEU

Yoga Class in English

202-32430

Anna Elisa Riedl

Di 29.09.–26.01.21 jew. 18.00–19.30, 14 mal
Nicht am 22.12.

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 161.00 *



Yoga

202-32550

Christine Schwieger

Mi 30.09.–21.10.20 jew. 18.00–19.30, 4 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

EUR 46.00 *

Hatha Yoga mit Tiefenentspannung

202-32460

Cosimo Mosca

Di 06.10.–15.12.20 jew. 19.00–20.30, 10 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 115.00 *

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

YOGA UND MEDITATION

Plus-Size-Yoga

Der richtige Kurs für Vollweiber und Pfundskerle.

202-32585

Matthias Kolodziej

Mi 30.09.–09.12.20 jew. 19.15–20.15, 10 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 77.00 *

NEU

Livestream: Yoga und Entspannung

202-32607

Flavia Mattar

Do 24.09.–22.10.20 jew. 17.00–18.00, 5 mal

Digitaler Lernort

EUR 27.00

An diesem Kurs können Sie live über ZOOM von zu Hause aus teilnehmen.



Hatha Yoga – Entspannt ins Wochenende

202-32730

Simone Kolf

Michael Lauer

Fr 02.10.–05.02.21 jew. 19.15–20.45, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 173.00 *

Hatha Yoga

202-32840

Katrin Nassal

Do 24.09.–17.12.20 jew. 12.00–13.00, 12 mal

TV Cannstatt, Gymnastikraum Elwertstr. 10 70372 Stuttgart

EUR 92.00 *

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.

YOGA UND MEDITATION

Yoga in Bad Cannstatt

202-32800

Rebecca Hummel

Mo 28.09.–14.12.20 jew. 16.30–17.45, 12 mal

Auch am 26.10.20 (Ferien)

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00 *

202-32810

Rebecca Hummel

Mo 28.09.–14.12.20 jew. 17.45–19.00, 12 mal

Auch am 26.10.20 (Ferien)

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00 *

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

202-32850

Maria Bety Kouskousi

Di 13.10.–19.01.21 jew. 18.00–19.30, 10 mal

Kein Kurs am 10.11.20

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24,

70378 Stuttgart

EUR 115.00 *

202-32860

Maria Bety Kouskousi

Do 01.10.–17.12.20 jew. 17.45–19.15, 10 mal

Kein Kurs am 08.10.20

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24,

70378 Stuttgart

EUR 115.00 *



Die Gesundheit unserer Teilnehmer/innen und Mitarbeiter/innen hat für uns höchste Priorität. Bitte beachten Sie daher, dass unsere Hygienemaßnahmen weiterhin gültig sind. Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 m, tragen Sie in den öffentlichen Bereichen der Veranstaltungsorte eine Maske und bringen nach Möglichkeit eine eigene Matte mit.

YOGA UND MEDITATION

Yoga am Abend in Weilimdorf

202-32890

Inga Viktorsdóttir

Mo 21.09.–21.12.20 jew. 20.15–21.45, 12 mal

Kein Kurs am 23.11.20

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14,

70499 Stuttgart

EUR 138.00 *

202-32900

Sandra Schnetzer

Di 29.09.–08.12.20 jew. 19.30–21.00, 10 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499

Stuttgart

EUR 115.00 *

Yoga-Tag auf der Ökostation

202-33030

Marry Maasz

Sa 10.10.20 10.00–18.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 86.00 *

Yoga – Meditation in Zuffenhausen

202-32910

Monika Messinger

Di 29.09.–08.12.20 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.

YOGA UND MEDITATION / BEWEGUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Yin Yang Yoga Workshop

202-33080

Inga Viktorsdóttir

So 11.10.20 11.00–13.00

So 18.10.20 11.00–13.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 40.00 *

Jahreszeiten-Yoga: Herbst

202-33090

Christine Schwieger

So 18.10.20 10.00–13.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 30.00 *

Biodynamische Massage und Entspannung für Zwei

202-33410

Ulrike Lienert

Sa 17.10.20 10.00–17.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 58.00 pro Person.*

Bitte zusammen mit einer vertrauten Person anmelden.

KiDoIn – Bewusst bewegen

202-33470

Sibylle Häußler

Martin Köpnick

Sa 17.10.20 13.00–16.00

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

EUR 36.00 *

BEWEGUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Feldenkrais Methode – sanfte Bewegungen

202-33540

Marlis Schauer

Do 01.10.–03.12.20 jew. 16.30–18.00, 9 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13,

70372 Stuttgart

EUR 137.00 *

NEU

202-33550

Zeljka Crnogaj

Do 01.10.–04.02.21 jew. 18.00–19.30, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 229.00 *

Qigong mit Taiji in Plieningen für Fortgeschrittene

202-33610

Ruth Jentner

Mo 28.09.–14.12.20 jew. 17.00–18.00, 11 mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 85.00 *

Qigong in Plieningen für Anfänger/innen

202-33630

Ruth Jentner

Mo 28.09.–14.12.20 jew. 20.15–21.15, 11 mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 85.00 *



Eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie unter vhs-stuttgart.de

*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 UND KÖRPERERFAHRUNG

Qigong

202-33660

Theresa Märkle

Mo 21.09.–30.11.20 jew. 17.30–18.30, 10 mal

Nicht am 12.10.20, auch am 26.10.20

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

EUR 77.00 *

Qigong – Neue Kraft tanken

202-33680H

Karin Mutschler

Di 13.10.–17.11.20 jew. 16.30–18.00, 4 mal

Kein Kurs am 10.11.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 53.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717,

E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Meridian Qigong

202-33800

Susanne Thiel

Do 01.10.–19.11.20 jew. 10.00–11.30, 7 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 81.00 *

Qigong in der Mittagspause

202-33830

Annette Graf

Do 01.10.–17.12.20 jew. 12.30–13.30, 11 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 85.00 *



vhs Inklusion

BEWEGUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Fit, schlank und schön mit Qigong

202-33850

Annette Graf

Fr 02.10.–18.12.20 jew. 11.15–12.15, 11 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 85.00 *

Qigong für den Rücken

202-33865

Gisela Schöller

Mi 21.10.20 14.00–17.00

Do 22.10.20 14.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 46.00 *

Mit Qigong in den Tag starten: flexibel in Präsenz und online (Hybrid-Kurs)

202-33890

Sabrina Möller

Mi 23.09.–11.11.20 jew. 07.45–08.30, 8 mal

Kurs am 28.10.20 (Herbstferien)

Fritz-Elsas-Str. 46/48, Stuttgart

EUR 38.00



Taiji für Anfänger/innen Peking-Form

202-33910

Aimin Wagner-Zhao

Mo 28.09.–25.01.21 jew. 19.45–21.15, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 173.00 *

*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 UND KÖRPERERFAHRUNG / GYMNASTIK UND FITNESS

Taiji für Fortgeschrittene Peking-Form

202-33920

Aimin Wagner-Zhao
Mo 28.09.–25.01.21 jew. 18.00–19.30, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 173.00 *

Taiji für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

202-33950

Aimin Wagner-Zhao
Do 01.10.–17.12.20 jew. 11.15–12.15, 11 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 85.00 *

Fit in den Morgen in Degerloch

202-34000

Kristina Weiss-Bunck
Mi 30.09.–03.02.21 jew. 10.35–11.35, 15 mal
Sportfreunde Stuttgart 1874 e.V. Degerloch, Kesslerweg 5, 70597 Stuttgart
EUR 115.00 *

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

202-34020

Marion Deva
Mo 21.09.–05.10.20 jew. 09.00–10.00, 3 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 17.00

NEU

202-34021

Marion Deva
Mo 12.10.–25.01.21 jew. 09.00–10.00, 12 mal
kein Kurs am 21.12.20
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 65.00

NEU

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

GYMNASTIK UND FITNESS

Bewegen und Entspannen in der Mittagspause

202-34100

Marion Deva
Di 22.09.–26.01.21 jew. 12.15–13.00, 15 mal
kein Kurs am 22.12.20
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 61.00

Bewegt und entspannt ins Wochenende

202-34110

Daniela Martinovic
Fr 02.10.–05.02.21 jew. 11.30–12.30, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 87.00

NEU

Wirbelsäulengymnastik und Stretching in der Mittagspause

202-34120

Marion Hinte
Mi 30.09.–18.11.20 jew. 12.15–13.00, 7 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 29.00

Wellfit

202-34220

Alexandra Mahnke
Mo 05.10.–25.01.21 jew. 17.00–18.00, 14 mal
Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße, Fritz-Elsas-Str. 46/48, Stuttgart
EUR 108.00 *

*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.

GYMNASTIK UND FITNESS

Vielfältige Ausgleichsgymnastik

202-34210

Janina Eisner
Do 01.10.–04.02.21 jew. 17.25–18.20, 15 mal
Immenhoferschule, Immenhoferstr. 70 (Eingang Römerstr.),
70180 Stuttgart
EUR 106.00 *

202-34215

Janina Eisner
Do 01.10.–04.02.21 jew. 18.25–19.20, 15 mal
Immenhoferschule, Immenhoferstr. 70 (Eingang Römerstr.),
70180 Stuttgart
EUR 106.00 *

Stretching am Abend

202-34230

Alexandra Mahnke
Mo 05.10.–25.01.21 jew. 19.00–20.00, 14 mal
Fritz-Elsas-Str. 46/48, Stuttgart
EUR 108.00 *

NEU

Online Kurs: Mobilisierung und Kräftigung im Alltag

202-34240

Bettina Hess
Die Einheiten können im Zeitraum vom 29.09.2020 bis einschließlich 21.02.2021 laufend abgerufen werden.
Digitaler Lernort
EUR 19.00
Dieser Kurs findet auf der digitalen Lernplattform vhs.cloud statt.
Damit können Sie Ihr Lernen zeitlich und räumlich flexibel gestalten.
In Kooperation mit vhs SüdOst im Landkreis München



GYMNASTIK UND FITNESS

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

202-34310

Mo 28.09.–25.01.21 jew. 16.00–17.00, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

202-34325

Marion Hinte
Mo 28.09.–18.01.21 jew. 19.00–20.00, 14 mal
Königin-Katharina-Stift, Schillerstr. 5, 70173 Stuttgart
EUR 108.00 *

Livestream: Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

202-34330

Simone Galkowski
Di 06.10.–10.11.20 jew. 17.00–17.45, 6 mal
Digitaler Lernort
EUR 24.00



An diesem Kurs können Sie live über die vhs.cloud von zu Hause aus teilnehmen.

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

in Plieningen

202-34340

Gabriela Richartz
Di 29.09.–19.01.21 jew. 18.00–19.00, 14 mal
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart
EUR 108.00 *

in Bad Cannstatt

202-34365

Kristina Frank
Mi 30.09.–03.02.21 jew. 19.20–20.20, 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.

GYMNASTIK UND FITNESS

Tänzerisches Rückentraining in Mönchfeld

202-34395

Anda Lena Kalnins

Mo 28.09.–01.02.21 jew. 19.30–20.30, 16 mal

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

EUR 123.00 *

Ganzheitliche Rückenschule

202-34400

Frank Milkereit

Di 29.09.–26.01.21 jew. 19.45–20.30, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 68.00

Rücken- und Entspannungstraining

202-34415

Marion Hinte

Do 01.10.–10.12.20 jew. 16.00–17.00, 10 mal

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

EUR 77.00 *

Wirbelsäulengymnastik

202-34430

Max Strecker

Di 29.09.–09.02.21 jew. 16.00–17.00, 17 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 103.00

Rückenfit in Bad Cannstatt

202-34460

Maren Leuthner

Do 01.10.–04.02.21 jew. 20.15–21.15, 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

GYMNASTIK UND FITNESS

Figur und Rücken

202-34520

Sigrid Barnett

Di 29.09.–22.12.20 jew. 19.45–20.45, 12 mal

Wirtschaftsgymnasium West, Rotebühlstr. 101, 70178 Stuttgart

EUR 92.00 *

Bauch, Beine, Po & Rücken

in Neugereut

202-34555

Kristina Frank

Mo 28.09.–25.01.21 jew. 19.00–20.00, 15 mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378

Stuttgart

EUR 115.00 *

202-34585

Kristina Frank

Di 29.09.–26.01.21 jew. 17.45–18.45, 15 mal

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

EUR 115.00 *

in Gablenberg

202-34600

Christine Hoffmann

Mi 14.10.–27.01.21 jew. 19.15–20.15, 12 mal

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

EUR 92.00 *

in Bad Cannstatt

202-34605

Kristina Frank

Mi 30.09.–03.02.21 jew. 20.20–21.05, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 87.00 *

*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.

GYMNASTIK UND FITNESS

Rückenfit – Rückenkräftigung

202-34440

Marion Deva

Di 22.09.–06.10.20 jew. 13.45–15.00, 3 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 23.00

NEU

202-34441

Marion Deva

Di 13.10.–26.01.21 jew. 13.45–15.00, 12 mal
kein Kurs am 22.12.20
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

NEU

Rücken- und Beckenbodentraining

202-34760

Christine Hoffmann

Mi 14.10.–27.01.21 jew. 17.15–18.15, 12 mal
Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasteräckerstr. 25,
70186 Stuttgart
EUR 92.00 *

Ganzheitliches Beckenbodentraining nach Benita Cantieni – Grundkurs

202-34700

Gerda Ritter

Sa 26.09./10.10./24.10./07.11./21.11./05.12./19.12.20 und
16.01./30.01./13.02.21
jeweils von 10.30–13.00
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart
EUR 192.00 *
Nach dem ersten Termin ist kein Einstieg mehr möglich.

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

GYMNASTIK UND FITNESS

Ganzheitliches Beckenbodentraining nach Benita Cantieni – Übungskurs

Voraussetzung: Absolvierten Grundkurs im Bereich Beckenbodentraining nach Benita Cantieni.

202-34715

Gerda Ritter

Di 22.09.–24.11.20 jew. 11.00–12.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart
EUR 93.00 *

202-34720

Gerda Ritter

Mi 23.09.–25.11.20 jew. 10.00–11.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart
EUR 93.00 *

202-34725

Gerda Ritter

Mi 23.09.–25.11.20 jew. 11.00–12.00, 9 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart
EUR 93.00 *

Livestream: Beckenbodentraining

202-34740

Elke Spegg

Mo 05.10.–14.12.20 jew. 18.00–19.00, 10 mal
Digitaler Lernort
EUR 54.00

An diesem Kurs können Sie live über die
Plattform ZOOM von zu Hause aus teilnehmen.

NEU



**Eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie
unter vhs-stuttgart.de!**

*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.

GYMNASTIK UND FITNESS

Kräftigende Beckenbodengymnastik

202-34750

Irina Bodamer

Do 24.09.–26.11.20 jew. 16.00–17.15, 10 mal

Kurs auch am 29.10. (Ferien)

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 129.00 *

Faszien in Bewegung

202-34800

Jennifer Lee-Hausser

Do 24.09.–28.01.21 jew. 16.00–17.00, 14 mal

kein Kurs am 14.01.21

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 85.00

Bodystyling

202-34880

Kristina Frank

Di 29.09.–26.01.21 jew. 17.00–17.45, 15 mal

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

EUR 87.00 *

Bodyfit

am Abend in Gablenberg

202-34860

Christine Hoffmann

Mi 14.10.–27.01.21 jew. 18.15–19.15, 12 mal

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

EUR 92.00 *

am Morgen in Plieningen

202-34865

Kristina Weiss-Bunck

Do 01.10.–04.02.21 jew. 09.30–10.30, 15 mal

Altes Rathaus Plieningen, Goestr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 115.00 *

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

GYMNASTIK UND FITNESS

Bodyworkout am Morgen

202-34900

Oleksandra Bakastova

Mo 05.10.–14.12.20 jew. 07.10–08.00, 10 mal

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

EUR 64.00 *

Bodyworkout und -styling

202-34930

Marion Hinte

Mo 28.09.–18.01.21 jew. 20.00–21.00, 14 mal

Königin-Katharina-Stift, Schillerstr. 5, 70173 Stuttgart

EUR 108.00 *

bodyART®

202-34940

Andrea Arnhold

Mi 07.10.–27.01.21 jew. 20.00–21.00, 13 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 79.00

Ausdauer Mix

202-35090

Ioanna Stamkopoulou

Mo 28.09.–09.11.20 jew. 20.00–20.50, 6 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 39.00 *

*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.

GYMNASTIK UND FITNESS

Bodyweight Training

202-34950

Kludia Machalicky
Mo 05.10.–09.11.20 jew. 16.00–17.00, 5 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 31.00

202-34955

Tanja Engel
Mo 28.09.–16.11.20 jew. 20.00–21.00, 7 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart
EUR 54.00 *

202-34960

Kludia Machalicky
Mi 07.10.–25.11.20 jew. 15.00–16.00, 7 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 42.00

Functional Training

202-35110

Tanja Engel
Di 29.09.–17.11.20 jew. 17.00–18.00, 7 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 47.00

Tae Bo®

202-35115

Lisa Désirée Hövelborn Bellido
Mi 07.10.–13.01.21 jew. 17.00–18.00, 11 mal
Kein Kurs am 28.10.20
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 85.00 *



NEU

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

GYMNASTIK UND FITNESS

Fitness Mix

202-35025

Frank Milkereit
Di 29.09.–26.01.21 jew. 18.00–19.00, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

202-35040

Frank Milkereit
Di 29.09.–26.01.21 jew. 20.30–21.30, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

in Stuttgart Ost

202-35055

Katrin Maier
Mi 30.09.–03.02.21 jew. 19.30–20.30, 15 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart
EUR 115.00 *

in Weilimdorf

202-35070

Orsolya Widmann-Bönisch
Do 01.10.–26.11.20 jew. 20.00–21.00, 8 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14,
70499 Stuttgart
EUR 62.00 *

HIIT – Hoch Intensives Intervall Training

202-35120

Tanja Engel
Fr 02.10.–20.11.20 jew. 17.00–18.00, 7 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 47.00

*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.

GYMNASTIK UND FITNESS

Ganzkörpertraining mit Kettlebells

Voraussetzungen: keine Einschränkungen in der Schulter

202-35125

Tanja Engel

Fr 02.10.–20.11.20 jew. 18.00–19.00, 7 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 47.00

Hot Iron®

202-35130

Anne Albrecht

Fr 30.10.–27.11.20 jew. 20.00–21.00, 5 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 37.00

Livestream: Pilates

202-35910

Anne Albrecht

Di 06.10.–10.11.20 jew. 17.00–17.45, 6 mal

Kurs auch am 27.10.20

Digitaler Lernort

EUR 24.00 An diesem Kurs können Sie live über die Plattform ZOOM von zu Hause aus teilnehmen.



Kick Box Aerobic

202-35200

Alexandra Mahnke

Do 01.10.–28.01.21 jew. 20.15–21.15, 14 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 76.00

GYMNASTIK UND FITNESS

Fitness-Boxen Grundlagen

202-35210

Silvo Colnaric

So 04.10.–25.10.20 jew. 10.00–12.00, 4 mal

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

EUR 60.00 keine Ermäßigung möglich

Fitness-Kickboxen für Anfänger/innen

202-35240

Tobias Scharpfenecker

So 04.10.–25.10.20 jew. 14.30–16.30, 4 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 60.00 keine Ermäßigung möglich

Pilates für Männer in kleiner Runde

für Geübte

202-35305

Klaudia Machalicky

Mo 05.10.–01.02.21 jew. 18.05–18.55, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 135.00 *

Mama Fitness – Baby an Bord (3-12 Monate)

202-35350

Marion Hinte

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

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 64.00

202-35355

Marion Hinte

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

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 64.00

*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.

GYMNASTIK UND FITNESS

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

202-35380

Alexander Lemuth

Do 08.10.–03.12.20 jew. 17.30–18.30, 8 mal

EUR 105.00 für ein Elternteil und ein Kind

EUR 30.00 jede weitere Person

Akademie für WingChun, Gerberstr. 26

70178 Stuttgart

in Bad Cannstatt

202-35385

Alexander Lemuth

Mo–Do 26.10.–29.10.20 09.00–10.00

EUR 45.00 für ein Elternteil und ein Kind

EUR 30.00 jede weitere Person

Stadtteil- und Familienzentrum, Generationshaus – Hallschlag,

Am Römerkastell 69, 70376 Stuttgart

Fit und bewegt älter werden am Morgen

202-35460

Ilse Kern-Kuckuk

Di 22.09.–26.01.21 jew. 09.45–10.45, 15 mal

kein Kurs am 22.12.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 90.00

202-35480

Sonja Strauß

Do 01.10.–04.02.21 jew. 09.30–10.30, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 90.00

202-35490

Sonja Strauß

Do 01.10.–04.02.21 jew. 10.35–11.35, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 90.00

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

GYMNASTIK UND FITNESS / PILATES

LUST auf Bewegung – Bewegung bringt mehr Lust am Leben! (1) für Menschen 60+ in Plieningen

202-35500

Ruth Jentner

Di 29.09.–26.01.21 jew. 09.00–10.30, 15 mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 173.00 *

Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen.

202-35665

Marion Deva

Di 22.09.–06.10.20 jew. 11.00–12.15, 3 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 23.00

Pilates am Morgen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

202-35670

Gabriela Pitas

Mi 23.09.–10.02.21 jew. 08.55–09.55, 15 mal

Kurs auch am 28.10.20, nicht am 04.11., 11.11. und 18.11.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 90.00



Eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie
unter vhs-stuttgart.de!

*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.

PILATES

Pilates am Morgen

202-35725

Anne Albrecht
Fr 25.09.–12.02.21 jew. 09.30–10.30, 15 mal
kein Kurs am 09.10., 16.10. und 23.10.20. Kurs auch am 30.10.20
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

Pilates in der Mittagspause

202-35760

Anne Albrecht
Di 22.09.–02.02.21 jew. 12.05–12.55, 15 mal
kein Kurs 13.10., 20.10. und 27.10.20
Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße, Fritz-Elsas-Str. 46/48, Stuttgart
EUR 96.00 *

Pilates für Geübte

202-35830

Kludia Machalicky
Mi 30.09.–21.10.20 jew. 14.00–15.00, 4 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 24.00

Pilates trifft Yoga

202-35840

Isabelle Griesshaber
Mi 07.10.–02.12.20 jew. 15.30–16.30, 8 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 62.00 *

PILATES

Livestream: Pilates

202-35910

Anne Albrecht
Di 06.10.–10.11.20 jew. 17.00–17.45, 6 mal
Kurs auch am 27.10.20
Digitaler Lernort
EUR 24.00



Pilates

202-35930

Ramona Faas
Di 22.09.–15.12.20 jew. 19.05–20.05, 12 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 92.00 *

Pilates und funktionales Muskeltraining

202-35935

Andrea Arnhold
Di 06.10.–26.01.21 jew. 20.00–21.00, 14 mal
Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße, Fritz-Elsas-Str. 46/48, Stuttgart
EUR 108.00 *

Pilates für Fortgeschrittene

202-35960

Jennifer Lee-Hausser
Do 24.09.–28.01.21 jew. 17.00–17.45, 14 mal
kein Kurs am 14.01.21
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 63.00

*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.

PILATES / FITNESS DANCE

Pilates & Rücken

202-35965

Jennifer Lee-Hausser

Do 24.09.–28.01.21 jew. 18.00–19.00, 14 mal

kein Kurs am 14.01.21

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

EUR 108.00 *

Pilates for women in English

202-35990

Anne Albrecht

Fr 30.10.–27.11.20 jew. 19.00–19.50, 5 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 26.00

Fitness durch Body-Ballett Training

202-36000

Radmila Myuller

Di 29.09.–26.01.21 jew. 17.00–18.00, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 90.00

202-36005

Radmila Myuller

Mi 30.09.–03.02.21 jew. 17.30–18.30, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 90.00

NIA – Freude an der Bewegung

202-36020

Gita Finkenbeiner

Mo 28.09.–07.12.20 jew. 11.00–12.00, 10 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 60.00

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

FITNESS DANCE

Power Dance

202-36030

Rosa Elidjani

Di 29.09.–22.12.20 jew. 20.30–21.30, 12 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 72.00

in Möhringen

202-36037

Rosa Elidjani

Mi 23.09.–10.02.21 jew. 17.30–18.30, 15 mal

kein Kurs am 09.12. und 16.12.20

Salzäckerschule, Reuflingerstr. 35, 70567 Stuttgart

EUR 115.00 *

202-36040

Lisa Christmann

Do 01.10.–10.12.20 jew. 17.00–18.00, 10 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 60.00

Power Dance Workout & Creative Movements

202-36050

Angelika Wickenheisser

Do 01.10.–26.11.20 jew. 20.00–21.30, 8 mal

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

EUR 92.00 *

NEU



Die Gesundheit unserer Teilnehmer/innen und Mitarbeiter/innen hat für uns höchste Priorität. Bitte beachten Sie daher, dass unsere Hygienemaßnahmen weiterhin gültig sind. Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 m, tragen Sie in den öffentlichen Bereichen der Veranstaltungsorte eine Maske und bringen nach Möglichkeit eine eigene Matte mit.

*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.

FITNESS DANCE

Fusion Power Dance

202-36055

Lisa Désirée Hövelborn Bellido
Di 03.11.–22.12.20 jew. 18.00–19.00, 8 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart
EUR 62.00 *

NEU

202-36056

Lisa Désirée Hövelborn Bellido
Mi 07.10.–16.12.20 jew. 16.00–17.00, 11 mal
Kurs auch am 28.10.20
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 85.00 *

NEU

ENERGY – DANCE®

202-36060

Anneliese Egger-Klein
Mo 28.09.–16.11.20 jew. 15.45–16.45, 7 mal
Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße, Fritz-Elsas-Str. 46/48, Stuttgart
EUR 59.00 *

NEU

Brasil Dance

in Bad Cannstatt

202-36180

Antonia Engelmann
Do 01.10.–04.02.21 jew. 18.00–19.00, 15 mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 115.00 *

in Neugereut

202-36190

Antonia Engelmann
Fr 02.10.–05.02.21 jew. 18.00–19.00, 15 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart
EUR 115.00 *

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

FITNESS DANCE

Latin Urban Moves

für Einsteiger/innen

202-36150

Barbara Leonardi
Mo 28.09.–01.02.21 jew. 19.00–20.00, 15 mal
kein Kurs am 21.12.20
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

für Einsteiger/innen mit Vorkenntnissen

202-36155

Barbara Leonardi
Mo 28.09.–01.02.21 jew. 20.00–21.00, 15 mal
kein Kurs am 21.12.20
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

Zumba® Party

202-36300H

Teresa Pagano, Cristiane Angela da Silva-Bastian,
Ainur Akhmetova
Di 27.10.20 18.00–20.00
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 9.00
Anmeldung bei Katrin Wahner. Telefon 0711/1873-717,
E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Zumba® in English

in Bad Cannstatt

202-36410

Ainur Akhmetova
Di 29.09.–26.01.21 jew. 20.05–21.05, 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.

FITNESS DANCE

Zumba® Basic

202-36320

Nicole Reimer
Fr 09.10.–11.12.20 jew. 14.00–15.00, 9 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 54.00

202-36405

Odalys Llamas Cotilla
Fr 02.10.–05.02.21 jew. 19.00–20.00, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 90.00

Zumba® Gold Mittelstufe

in Zuffenhausen

202-36420

Teresa Pagano
Do 01.10.–04.02.21 jew. 17.45–18.45, 15 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 115.00 *

202-36425

Teresa Pagano
So 04.10.–13.12.20 jew. 09.45–10.45, 10 mal, Kurs auch am 25.10.20
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 60.00

Zumba®Sentaó

202-36430

Teresa Pagano
So 04.10.–08.11.20 jew. 11.00–12.00, 5 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 31.00

NEU



Viele weitere Zumba-Kurse finden Sie unter
www.vhs-stuttgart.de.

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

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFKUNST

Selbstverteidigung mit dem Gehstock für Senior/innen: Cane-Fu

202-36510

Jan Fitzner
Do 15.10.20 und Do 22.10.20 jeweils 09.30–11.30
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,
70499 Stuttgart
EUR 43.00 *

Taekwondo und Selbstverteidigung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

202-36550

Iris Wenzel
Mo 28.09.–26.10.20 jew. 20.00–21.30, 5 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
EUR 93.00

WingChun für Anfänger/innen

202-36560

Alexander Lemuth
Di 06.10.–01.12.20 jew. 09.00–10.00, 8 mal
Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße, Fritz-Elsas-Str. 46/48, Stuttgart
EUR 96.00 *

Aikido für Anfänger/innen

202-36570

Michael Zimmik
Mo 28.09.–25.01.21 jew. 20.00–21.30, 15 mal
EUR 113.00
Sporthalle der Lehenschule Stuttgart, Römerstr. 91, 70180 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.

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFKUNST / OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Shinson Hapkido für Anfänger/innen

202-36580

Martin Köpnick, Sibylle Häußler

Sa 17.10.20 16.30–19.30

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

EUR 25.00

NEU

Capoeira für Anfänger/innen

202-36590

Capoeira Stuttgart e.V.

Mi 14.10.–03.02.21 jew. 20.15–21.45, 13 mal

EUR 100.00

Treffpunkt: Sporthalle der Kaufmännischen Schule Süd, Zellerstraße 37,
70180 Stuttgart

Outdoor – Zirkeltraining

202-36700

Carmen Ohr

Di 29.09.–26.01.21 jew. 17.00–17.50, 15 mal

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 76.00

202-36705

Carmen Ohr

Di 29.09.–26.01.21 jew. 18.00–18.50, 15 mal

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 76.00

Fitness-Woche im Grünen

202-36720

Sigrid Barnett

Mo–Do 26.10.–29.10.20 18.30–19.30

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 24.00

NEU

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

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Outdoor – Workout in Neugereut

202-36710

Kristina Frank

Mo 28.09.–19.10.20 jew. 18.00–19.00, 4 mal

EUR 31.00 *

Treffpunkt: Treppen beim Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut,
Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

NEU

Lauftraining am Abend

202-36800

Sonja Strauß

Mi 23.09.–25.11.20 jew. 18.45–20.00, 10 mal, Kurs auch am 28.10.20

EUR 96.00 *

Treffpunkt: Museum am Löwentor Eingang beim Nordbahnhof
70191 Stuttgart

Safe on eBike

Voraussetzungen: Bitte eigenes eBike bzw. Pedelec mitbringen.

202-36900

Rainer Gerstenlauer

So 11.10.20 10.00–13.00

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

Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“ – Zufahrt über Straße
„Hedelfinger Brücken“ (Schleuse).

202-36901

Rainer Gerstenlauer

Sa 24.10.20 10.00–13.00

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

Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“

*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.

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Safe on eScooter

Voraussetzungen: Bitte eigenen eScooter mitbringen.

202-36905

Rainer Gerstenlauer

So 18.10.20 10.00–13.00

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

Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“

Mountainbikefahrtechnik für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Voraussetzungen: Teilnahme mit dem eigenen Mountainbike ab 18 Jahre und auf eigene Gefahr

202-36910

Christian Abt

Sa 10.10.20 10.00–13.00

EUR 90.00

Treffpunkt: Sportzentrum TSV Leinfelden beim Beachvolleyballfeld, Gemanenstr. 22, 70771 Leinfelden-Echterdingen

NEU

Golf für Anfänger/innen – Schnuppern und Staunen

202-36920

GolfKultur Stuttgart e. V.

Mi 23.09.–28.10.20 jew. 19.00–20.30, 6 mal

EUR 89.00

Treffpunkt: Golfkultur Stuttgart, Steinprügel 2, 70329 Stuttgart



Eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie unter vhs-stuttgart.de!

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

OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Im Winter ans Segeln denken: Segeltheorie für Binnenreviere für Anfänger/innen ab 16 Jahren

202-36930

Akademische Seglervereinigung Stgt. e.V.

Di 22.09.–03.11.20 jew. 19.00–22.15, 6 mal

EUR 200.00 ohne Ausbildungsmaterial und Prüfungsgebühr

Anmeldeschluss: 15.09.20, danach kein Rücktritt mehr möglich.

Clubhaus der ASVS, Mühlhäuser Str. 303, 70378 Stuttgart (Haltestelle „Max-Eyth-See“, U 12 und U 14)

Stand Up Paddling in Esslingen

Schnupperkurs

Voraussetzungen: Nur für Schwimmer geeignet.

202-36940

Ralf Weinberger

Sa 26.09.20 14.00–16.00

EUR 52.00

Treffpunkt: Bootsvermietung im KANU-Garten, Inselstr. 1b, 73733 Esslingen/Oberesslingen

NEU

Kanutour in Esslingen

Schnupperkurs

Voraussetzungen: Nur für Schwimmer geeignet.

202-36945

Ralf Weinberger

So 27.09.20 14.00–16.00

EUR 52.00

Treffpunkt: Bootsvermietung im KANU-Garten, Inselstr. 1b, 73733 Esslingen/Oberesslingen

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.

KOCHEN UND GENIESSEN

Gewicht verlieren und schmackhaft kochen?

202-38030

Manuela Scheu

Do 15.10.20 17.45–21.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 50.00 inkl. EUR 16.00 Lebensmittel

Gesund abnehmen – mit Ernährungscoaching

202-38040

Manuela Scheu

Do 01.10.–05.11.20 jew. 19.40–21.10, 4 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 62.00 inkl. EUR 12.00 Material

Grundkurs Kochen für Einsteiger/innen

202-38110

Gudrun Volkmann

Mo 05.10.–26.10.20 jew. 17.45–21.45, 4 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 183.00 inkl. EUR 48.00 Lebensmittel

An die Töpfe, fertig, los ... Grundkochkurs

202-38140

Ursula Weinberger

Di 22.09.20 18.00–21.30

Die kreative Küche, Kühlbrunnengasse 6, 70372 Stuttgart

EUR 79.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

KOCHEN UND GENIESSEN

Kinderkochkurs mit Rezepten für Eure Halloweenparty (ab 10 J.)

202-38210

Ursula Weinberger

Di 27.10.20 11.00–13.30

Die kreative Küche, Kühlbrunnengasse 6, 70372 Stuttgart

EUR 59.00 inkl. EUR 10.00 Lebensmittel, Kursunterlagen, Getränke

Ab 10 Jahren, jüngere Kinder nur mit erwachsener Begleitperson

NEU

KinderBackStube – Gruselig gesundes Halloween Backen (12-14 J.) – Giebel

202-38220

Nadja Prokhorenko

Sa 24.10.20 11.00–14.00

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 35.00 bereits ermäßigte Gebühr, inkl. EUR 10.00 Lebensmittel

Backen – leicht, schnell und lecker

202-38380H

Birgit Zöllinger

So 11.10.20 11.00–16.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 52.00 inkl. EUR 10.00 Lebensmittel

Anmeldung bei Katrin Wahner:

Tel 0711/1873-717

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

*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.

KOCHEN UND GENIESSEN

Vegetarisch Kochen – bunt ist gesund!

202-38810

Ursula Weinberger

Do 22.10.20 18.15–21.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 39.00 inkl. EUR 9.00 Lebensmittel

Fit und schlank mit Ayurveda

202-38910

Katrin Erwerle

So 25.10.20 10.00–14.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 49.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

Laugenbrezeln offenfrisch

202-39000

Christa Wirth

Sa 24.10.20 09.30–13.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 40.00 inkl. EUR 6.00 Lebensmittel



Die Gesundheit unserer Teilnehmer/innen und Mitarbeiter/innen hat für uns höchste Priorität. Bitte beachten Sie daher, dass unsere Hygienemaßnahmen weiterhin gültig sind. Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 m und tragen Sie in den öffentlichen Bereichen der Veranstaltungsorte eine Maske.

KOCHEN UND GENIESSEN



Eine Vielzahl weiterer interessanter Kurse finden Sie unter vhs-stuttgart.de!

Alles rund um den Knödel und die passenden Gerichte

202-39020H

Birgit Zöllinger

Do 08.10.20 16.30–20.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 44.00 inkl. EUR 10.00 Lebensmittel

Anmeldung bei Katrin Wahner:

Tel 0711/1873-717

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Mediterrane und alpenländische Quiches, Tartes und Wähen

202-39100

Jürgen Nädele

Do 29.10.20 18.00–22.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 48.00 inkl. EUR 14.00 Lebensmittel



Tapas – Spanisches Vorspeisenbüfett

202-39140H

Victoria Ortiz García-Mühlich

Fr 23.10.20 17.30–21.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 44.00 inkl. EUR 14.00 Lebensmittel

Anmeldung bei Katrin Wahner:

Tel 0711/1873-717

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

*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.

KOCHEN UND GENIESSEN

Tapas in Spanisch

202-39145

Victoria Ortiz García-Mühlich

Fr 02.10.20 18.00–22.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 48.00 inkl. EUR 14.00 Lebensmittel



Arabisch kochen – Vegetarische Mezze aus dem Libanon

202-39220

Toni Macary

Sa 31.10.20 17.30–21.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 48.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel

Arabisch kochen – Vegetarische Mezze aus dem Libanon

202-39220

Toni Macary

Sa 31.10.20 17.30–21.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 48.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel

Die indische und pakistanische Küche mit Fleisch und Fisch

202-39320

Shereen Ahmed

Di 06.10.20 17.45–21.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 49.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

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

KOCHEN UND GENIESSEN

Traditionelle indische, vegetarische Familienrezepte

202-39350

Harsha Oza

Sa 10.10.20 10.30–15.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 48.00 inkl. EUR 10.00 Lebensmittel

Asiatische Küche: Leckere Wok-Gerichte mit Pekingsuppe, knuspriger Ente und Co

202-39420

Pakwipa Strahl

Fr 09.10.20 18.00–22.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 47.00 inkl. EUR 13.00 Lebensmittel

Asiatische Küche: Leckere Wok-Gerichte mit Pekingsuppe, knuspriger Ente und Co

202-39420

Pakwipa Strahl

Fr 09.10.20 18.00–22.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 47.00 inkl. EUR 13.00 Lebensmittel

Thailändische Küche für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

202-39460

Pakwipa Strahl

Mi 21.10.20 18.00–22.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart

EUR 49.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

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

KOCHEN UND GENIESSEN

Whiskywelt Hochgenuss – Scottish Highlands treffen auf Alpenwhisky in Kooperation mit Alpenweit Stuttgart

202-39835

Bernhard Schulze

Philipp Graupe

Fr 30.10.20 18.30–22.00

Alpenwelt Stuttgart, Birkenwaldstr. 213 A, 70191 Stuttgart

EUR 60.00 inkl. EUR 30.00 Getränke und Informationsmaterial

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“.



**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