



Menschen mit Zeit

Oktober bis
November 2020

INHALTSVERZEICHNIS

Lernen – ab Seite 3

Studium Generale, Fremdsprachen, Computer und Internet

Nachdenken – ab Seite 17

Gesellschaft und Politik, Natur und Umwelt, Philosophie, Weltanschauung, Religion, Geschichte, Kunstgeschichte, Literatur

Unternehmungen – ab Seite 26

Ausstellungen, Stadtspaziergänge, Wanderungen

Kreativ sein – ab Seite 29

Kreatives Schreiben, Kreatives Gestalten, Zeichnen und Malen, Fotografieren, Theater spielen, Musik

Entspannung und Bewegung – ab Seite 43

Yoga, Entspannungsmethoden, Tanz, Gymnastik und Fitness

Kochen und Ernährung – ab Seite 53

Rat finden – ab Seite 55

Lebensgestaltung, Gesundheit

Ansprechpartner/innen – ab Seite 60



Ihr Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Deshalb achten wir sehr darauf, auch in den Kursen die vorgegebenen Abstands- und Hygieneregeln umzusetzen. Um den Mindestabstand von 1,5m einhalten zu können wurde für jeden Kursraum eine neue maximale Teilnehmerzahl festgelegt. Gebäude und Räume werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.

LERNEN

Studium Generale

Allgemeinbildung kompakt

Dieses kleine „Kompaktstudium“ bietet Ihnen ein fundiertes und umfassendes Wissen in den Bereichen Politik, Musik, Geschichte und Kunst. In jeweils vier Einheiten erhalten Sie in Form von anschaulichen Vorträgen eine Einführung in die Grundlagen der jeweiligen Disziplin und profitieren von Austausch und Diskussion untereinander.

202-14000

Dozententeam

Mo 12.10.–15.02.21 jew. 14.00–16.30, 16 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 240.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Anmeldung erforderlich

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.

202-14100

Dozententeam

Mo 12.10.–15.02.21 jew. 14.00–16.30, 16 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 220.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Anmeldung erforderlich

NEU

Die 1930er und 40er Jahre – Deutschland, Europa und die Welt

Der Zeitabschnitt von der Weltwirtschaftskrise bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs ist in Deutschland, Europa und der Welt einer der tiefgreifendsten und furchtbarsten Einschnitte gewesen und hat – vor allem auf dem europäischen Kontinent – Gesellschaften und Kulturen in Ihren Grundfesten nachhaltig erschüttert. Wir setzen uns mit dieser Zeit auseinander, aber gehen auch über die politischen Ereignisse hinaus und begegnen den Künsten, der Wissenschaft und der Philosophie.

202-14300

Dozententeam

Mi 30.09.–10.02.21 jew. 18.30–20.45, 16 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 224.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Anmeldung erforderlich

LERNEN



Das Studium Generale bietet Ihnen ein breites Spektrum an Themen aus allen relevanten Wissenschaftsgebieten: Aktuelle Bezüge zum Weltgeschehen, naturwissenschaftliche, aber auch historische Themen, Medizin, Psychologie, Literatur, Kunst und Kultur werden in Vortrag und Diskussion beleuchtet.

Die Welt der Ökonomie

Um die Zusammenhänge unserer globalisierten Gegenwart und Lebenswelt in Gänze zu erfassen, bedarf es grundlegender Kenntnisse zu Entstehung, Aufbau, Funktionsweise und Logik der ökonomischen Systeme und Prozesse. Hier haben Sie die Gelegenheit in einem Semester einen umfassenden Blick auf die Wirtschaftsgeschichte, auf die Klassiker der Wirtschaftslehre und die Auseinandersetzungen mit aktuellen Herausforderungen und Debatten zu werfen.

202-14400

Dozententeam

Do 15.10.–04.02.21 jew. 10.00–12.30, 13 mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 189.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Anmeldung erforderlich

NEU

Eine Reise in die Vergangenheit – Alte Kulturen im Zeitraffer Grenzüberschreitungen

Im Lehrgang werden Grenzüberschreitungen in Alten Kulturen in vielen Facetten vorgestellt. Dabei werden Grenzen aller Art überschritten: Städte- und Ländergrenzen, politische und gesellschaftliche Limits, der Übergang ins Jenseits.

202-14500

Dozententeam

Do 08.10.–04.02.21 jew. 16.30–18.30, 15 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 240.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Anmeldung erforderlich

NEU



Die Themenlehrgänge 202-14000 bis 202-14600 setzen sich jeweils aus 13-16 Vorträgen zusammen, die auch einzeln gebucht werden können. Kosten Einzelvortrag: 20.00€. Die einzelnen Termine und Themen finden Sie unter www.vhs-stuttgart.de.

LERNEN

Grenzen überwinden

30 Jahre Deutsche Einheit sind der Anlass für einen „grenzüberschreitenden“ Lehrgang in dem Grenzen in den unterschiedlichsten Facetten betrachtet werden. Welche Arten von Grenzen gibt es? Wann, wie und warum werden sie eingehalten, überschritten, oder auch überwunden? Es geht um historische, politische, kulturelle und moralische Grenzen und darum, ob Grenzen überwinden auch Entgrenzung bedeutet.

202-14600

Dozent/innen-Team

Fr 09.10.–05.02.21 jew. 10.15–12.45, 14 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 220.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Anmeldung erforderlich

Wissenschaft

Fragen an die Wissenschaft

Der Kapitalmarkt als Katalysator für ein nachhaltigeres Wirtschaftssystem

Die Themen Kapitalmarkt und Nachhaltigkeit scheinen auf den ersten Blick nicht wirklich zusammenzupassen. Dennoch verfolgt die EU-Kommission mit ihrem „Aktionsplan zur Finanzierung nachhaltigen Wachstums“ u.a., zukünftig Kapitalströme in nachhaltige Investitionen umzulenken. Worauf müssen sich die vom Aktionsplan betroffenen Finanzdienstleister einstellen? Was bedeutet dies für Privatanleger? Geht Nachhaltigkeit automatisch mit Renditeverzicht einher? Inwiefern wirken sich die Inhalte des Aktionsplans auf Unternehmen der Realwirtschaft aus?

202-16800

Prof. Dr. Tobias Popovic

Hochschule für Technik Stuttgart

Zentrum für Nachhaltiges Wirtschaften und Management (ZNWM)

Di, 06.10.2020 19:00-20:30 Uhr

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



Die Veranstaltungen der Reihe „Fragen an die Wissenschaft“ können Sie per Livestream auch bequem von zu Hause aus verfolgen. Nähere Infos und weitere Termine finden Sie unter www.vhs-stuttgart.de/Programm/Gesellschaft,Politik,Umwelt/Wissenschaft_aktuell

LERNEN

Kunststoffe – Fluch und Segen für die Umwelt zugleich

Gelangen Produkte aus Kunststoff durch Menschen in die Umwelt, verbleiben sie dort sehr lange. Sie müssen – je nach Kunststoff – über Jahrzehnte und Jahrhunderte erst zu Mikroplastik und Plastikstaub zerfallen, bevor sie von der Umwelt wieder in den Kohlenstoff-Kreislauf aufgenommen werden. Dabei ist die Langlebigkeit von Produkten eigentlich eine der Umwelt dienliche Sache. Werden Ökobilanzen für die Bewertung der Umweltschädlichkeit von Produkten durchgeführt, gewinnen erstaunlicherweise meist die Produkte aus Kunststoff. Ein Paradoxon?! Wir gehen dem nach!

202-16810

Prof. Dr. Ing. Christian Bonten
Universität Stuttgart,
Insitutsleitung Institut für Kunststofftechnik
Di 10.11.2020 19.00-20.30 Uhr
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



Frauenakademie

Wir sind die Frauenakademie!

Haben Sie Lust mit anderen Frauen neues Wissen zu entdecken, sich neuen Herausforderungen zu stellen und Kontakte zu knüpfen? Dann sind Sie hier genau richtig! An diesem Vormittag können Sie, zusammen mit anderen Interessentinnen, die Frauenakademie kennenlernen.

Raphaela Huber
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

202-15050I

Di 06.10.20 09.00–11.00

202-15055I

Mo 23.11.20 09.00–11.00

Fremdsprachen

Englisch

Englisch A1, Stufe III

Englisch für Frühaufsteher/innen

202-40134

Brett Mankle
Mi 23.09.–27.01.21 jew. 08.00–09.00, 15 mal

LERNEN

Englisch A1, Stufe I am Vormittag

202-40149

N.N.

Do 24.09.–17.12.20 jew. 10.45–12.15, 12 mal
EUR 138.00

Englisch A2, Conversation with Cookies & Tea

202-40245

Helga Knauß

Do 08.10.–17.12.20 jew. 16.15–17.45, 10 mal
EUR 120.00

Englisch B1, Wiedereinstieg und Konversation III

202-40287

Doris Liebherr-Kümmel

Di 06.10.–19.01.21 jew. 16.30–18.00, 12 mal
Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart
EUR 118.00

Englisch B1/B2, Monday Evening Conversation

202-40323

Hazel Britton

Mo 05.10.–30.11.20 jew. 19.30–21.00, 8 mal
Wirtschaftsgymnasium West, Rotebühlstr. 101, 70178 Stuttgart
EUR 153.00 Kleingruppe

Englisch B1, Brush up your English

202-40333

Hazel Britton

Di 22.09.–01.12.20 jew. 10.30–12.00, 10 mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 154.00 Kleingruppe

Englisch B1/B2, Conversation with Grammar

202-40347

Maria-Efterpi Bogiaki

Mi 23.09.–16.12.20 jew. 09.00–10.30, 12 mal
EUR 94.00

Englisch B1, Conversation

202-40355

Mi 23.09.–16.12.20 jew. 10.45–12.15, 12 mal
EUR 138.00

LERNEN

Englisch B1, Easy Conversation with Grammar

202-40357

Brett Mankle

Mi 23.09.–16.12.20 jew. 10.45–12.15, 12 mal

EUR 138.00

English B2, Brush up your English Conversation

202-40472

Emelita Hernan-Rückert

Di 22.09.–15.12.20 jew. 09.00–10.30, 12 mal

EUR 141.00

Latein, Repetitorium für Latinums-Prüfung

202-44054

Dr. Riat Ajazaj

Sa 07.11.–06.03.21 jew. 10.30–12.00, 15 mal

EUR 91.00 inkl. Kursunterlagen, Kleingruppe

Französisch

Französisch A1, Stufe I

202-45330

Laurence Minuth

Di 13.10.–02.02.21 jew. 15.00–16.30, 13 mal

EUR 103.00

Französisch A1, Komplett Intensiv

202-45485

Béatrice Zuccarello

Fr 06.11.–12.02.21 jew. 16.00–19.00, 12 mal

EUR 236.00

Französisch A2, Stufe I

202-45514

Reine Marie Dechy

Di 06.10.–19.01.21 jew. 14.30–16.00, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe



Einstufungs-/Infoabend, Lernwegberatung: Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen, dann nutzen Sie die Möglichkeit der kostenlosen Einstufung.
www.vhs-stuttgart.de/Beratung/Projekte

LERNEN

Französisch A2, Stufe IV

202-45544

Annie Küster-Caubert

Do 22.10.–04.02.21 jew. 15.30–17.00, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe

Französisch A2, Wiedereinstieg, Stufe I

202-45620

Laurence Minuth

Mi 14.10.–27.01.21 jew. 09.00–10.30, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe

Französisch A2, Intensiv am Samstag

Intensiv II

202-45555

Pascale Marie Réjane Iliou

Sa 10.10.–14.11.20 jew. 10.00–13.00, 5 mal

EUR 126.00 Kleingruppe

Intensiv III

202-45575

Pascale Marie Réjane Iliou

Sa 28.11.–16.01.21 jew. 10.00–13.00, 5 mal

EUR 126.00 Kleingruppe

Französisch B1, Wiederholung

202-45770

Valérie Saint Antonin-Kruse

Mo 21.09.–14.12.20 jew. 09.00–10.30, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe

202-45780

Valérie Saint Antonin-Kruse

Di 22.09.–15.12.20 jew. 09.00–10.30, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe



Sofern nicht anders angegeben, finden die Kurse im TREFFPUNKT Rotebühlplatz statt. Sie können bei den meisten Sprachkursen nach Rücksprache mit dem Fachbereich auch noch später einsteigen.

LERNEN

Französisch B1, Wiedereinstieg

Stufe I Intensiv am Samstag, zusätzlichen digitalen Lernmöglichkeiten

202-45865

Béatrice Zuccarello



Französisch B1/B2, Révision et perfectionnement

202-46050

Sandrine Maurice

Mo 28.09.–25.01.21 jew. 10.45–12.15, 15 mal

EUR 122.00 inkl. Kursunterlagen

Französisch B2/C1, Plaisir de lire et de parler français

202-46110

Agnès von Erdmannsdorff

Di 03.11.–19.01.21 jew. 10.45–12.15, 10 mal

EUR 142.00 inkl. Kursunterlagen, Kleingruppe

Französisch C1, Table ronde

202-46210

Sandrine Maurice

Mi 30.09.–03.02.21 jew. 09.00–10.30, 15 mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 142.00 inkl. Kursunterlagen

Französisch C1, Et si on en parlait?

202-46220

Janine Pianetti-Rigby

Do 24.09.–17.12.20 jew. 14.00–15.30, 12 mal

EUR 155.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

Italienisch

Italienisch A1, Stufe I

202-46408

Rosa da Lima Iannone

Mo 21.09.–25.01.21 jew. 09.00–10.30, 15 mal

EUR 138.00

Italienisch A1, Intensiv

Stufe I Intensiv

202-46645

Ramona D'Uva

Sa 21.11.–19.12.20 jew. 10.00–13.00, 5 mal

EUR 115.00



LERNEN

202-46716

Elisabetta Ranzato

Do 24.09.–17.12.20 jew. 10.45–12.15, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe

Italienisch B1, Conversiamo

202-46924

Lia Falletta

Mo 21.09.–14.12.20 jew. 09.00–10.30, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe

202-46934

Lia Falletta

Mo 21.09.–14.12.20 jew. 10.45–12.15, 12 mal

EUR 151.00 Kleingruppe

Italienisch B2, Stufe VI

202-47060

Evita Santopietro

Di 22.09.–26.01.21 jew. 08.00–09.00, 15 mal

EUR 115.00

Italienisch B2/C1, Online IL bello della diretta

Parlare e scrivere

202-47148

Evita Santopietro

Mi 04.11.–20.01.21 jew. 08.00–09.00, 9 mal

ZOOM

EUR 76.00 Kleingruppe



Italienisch, Trekking per Stoccarda Rotwildpark

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.

Wangener Höhe

202-47220

Antonella Ferraris Engel

Sa 17.10.20 11.00–14.00

EUR 14.00

Anmeldung bis 16.10.20 möglich.

LERNEN

Rotwildpark

202-47230

Antonella Ferraris Engel

Sa 07.11.20 11.00–14.00

EUR 14.00

Anmeldung bis 16.10.20 möglich.

Metzgerhauweg – Hasenbergturnm

202-47240

Antonella Ferraris Engel

Sa 28.11.20 11.00–14.00

EUR 14.00

Anmeldung bis 27.11.20 möglich.



Dies ist nur eine kleine Auswahl unserer Fremdsprachenkurse. Alle Fremdsprachenkurse und weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter www.vhs-stuttgart.de/Programm/Sprachen-vhs-interkulturell.

Spanisch

Spanisch A1, Stufe I

Spanisch frühmorgens

202-41920

Camila Andrea Rodriguez Reyes

Di 22.09.–26.01.21 jew. 08.00–09.00, 15 mal

EUR 115.00

Spanisch am Vormittag

202-41950

Beatriz Campos López

Do 24.09.–17.12.20 jew. 09.00–10.30, 12 mal

EUR 138.00

202-41954

Celia Rodriguez Lopez

Do 01.10.–10.12.20 jew. 15.00–16.30, 10 mal

EUR 115.00

Spanisch B2, Aufbaustufe

202-42204

Victoria Ortiz García-Mühlich

Mo 28.09.–11.01.21 jew. 10.45–12.15, 12 mal

EUR 138.00

LERNEN

Computer & Internet

Mobile Wege ins Internet

Smartphone, Tablet & eBook-Reader

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, die die mobilen Geräte bieten. Dieser Vortrag richtet sich an all jene, die über einen Kauf eines der Geräte oder einen Wechsel von ihrem bisherigen PC/Notebook/Telefon zu den „smarten“ Alternativen nachdenken.

202-90515

Sven Kettner

Mo 19.10.20 17.30–19.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 22.00

Smart Home – Das „intelligente Zuhause“ (Webseminar)

Ist das Smart Home eine digitale Spielerei oder eine ernst zu nehmende Zukunftstechnologie? Ob Heizungssteuerung, Energieoptimierung, Licht- und Akustiksteuerung, Meldeanlage für Brand, Wasser oder Einbruch bis zur Bewässerung des Gartens und Steuerung des Mähroboters. Im Vortrag lernen Sie, was im Smart Home möglich ist.

202-90520

Werner Feuchtner

Di 03.11.20 18.00–19.30

Digitaler Lernort

EUR 15.00



Schritt für Schritt an Computer und ins Internet mit Windows 10

Sie verwenden den Computer noch wenig und brauchen eine systematische Einführung? Geklärt werden die Begriffe Browser, Word, Windows, Betriebssystem und ihre Funktion. Sie machen erste Schritte im Internet, geben Internetadressen ein und suchen gezielt. Sie schreiben im Schreibprogramm Word, lernen auszudrucken oder speichern. Wir klären, was sind Ordner und Dateien. Sie bekommen ein Bild von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Computers.

202-90540H

Karin Marquardt

Mo 02.11.–07.12.20 jew. 18.00–19.30, 6 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 84.00

Anmeldung über K. Wahner, Tel.: 0711/1873-717,

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



LERNEN

Computer & Internet für Einsteiger/innen mit Windows 10

Sie verwenden den Computer noch wenig und brauchen eine Einführung in die Welt des Computers? Im Kurs erfahren Sie, was die verschiedenen Begriffe (Browser, Word, Windows, Betriebssystem) bedeuten und welche vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Computer bietet. Am Ende können Sie z.B. einen Text schreiben und speichern, im Internet etwas suchen, E-Mails schreiben und versenden. Voraussetzungen: Der Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder entsprechende Kenntnisse.

202-90555

Mandy Fust

Fr 09.10.20 18.00–21.15

Sa 10.10.20 10.00–16.15

So 11.10.20 10.00–16.15

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 146.00 / EUR 128.00 Gebühr ohne Lehrbuch

Smartphone in der Praxis (Android) – Teil 1-4

Bedienung, Telefonieren, Apps, Sicherheit, Wartung

Sie haben ein Smartphone, jedoch nutzen Sie es nicht oder kaum und der Umgang bzw. die Möglichkeiten sind Ihnen noch unbekannt. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Smartphone und dessen Bedienung kennen.

202-91010

Mandy Fust

Fr 06.11.–27.11.20 jew. 16.00–19.15, 4 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 125.00

Smartphone-Sprechstunde (Android)

Sie haben bereits einen Kurs bei uns zu Ihrem Smartphone besucht, aber nun haben Sie noch Fragen oder Probleme? In der Smartphone-Sprechstunde können Sie Ihre offenen Fragen stellen. Im Austausch mit den anderen Teilnehmenden und dem Kursleiter können Lösungen gefunden werden.

202-91052

Mo 16.11.20 18.00–19.30

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut,

Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 20.00



Bitte prüfen Sie, ob Ihr Smartphone-System mit dem im Kurstitel genannten System übereinstimmt.

LERNEN

iPhone in der Praxis (Apple) – Teil 1

Einführung, Bedienung, Telefonieren

Mit einem iPhone steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung. Es lässt sich einfach und sicher bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information im Alltag und bei Reisen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPhone kennen und Sie erhalten einen ersten Einblick in die Funktion einzelner Apps.

202-91061

Alfred Gehrlach

Di 13.10.20 14.00–17.15

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 48.40

Mein individuelles Fotobuch (CEWE-Fotowelt-Software)

Mit CEWE zum perfekten Last-Minute-Weihnachtsgeschenk

Persönlich gestaltete Fotobücher sind eine tolle Erinnerung und schöne Geschenke. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der kostenlosen CEWE-Fotowelt-Software Fotobücher erstellt werden. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird.

202-91420

Sanjay Bijani

Sa 07.11.20 10.30–18.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 75.00

Sie erhalten einen Gutschein für Ihr individuelles CEWE FOTOBUCH.

Big Data – Was unsere Daten über uns verraten

Online-Shopping, WhatsApp, Facebook, Einkaufen mit Kundenkarten – wir geben jeden Tag verschiedenste Daten preis. Doch was geschieht damit? In diesem Vortrag erläutert die Dozentin praxisnah, wo wir überall Datenspuren hinterlassen und welchen Wert diese Datenmenge für Konzerne hat. Darüber hinaus werden Ansätze angesprochen, die Sie zu einem bewussten Umgang mit den eigenen Daten befähigen.

202-91650

Adriane Haußmann

Mi 07.10.20 18.00–20.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 24.00

NEU

LERNEN

Wie Sie Ihre Daten schützen (Webseminar)

Wie Prominente die Daten verloren

Immer wieder wird über „Datenleaks“ in den Medien berichtet. Meist betroffen sind dabei Prominente. Damit es Ihnen nicht ebenso ergeht, zeigen wir Ihnen schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit. Voraussetzungen: Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (mind. 18 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload), Kamera und Mikrofon sind nicht zwingend erforderlich. Fragen können über eine Chat-Funktion gestellt werden. n Kooperation mit der Volkshochschule SüdOst im Landkreis München

202-91660

Markus Bartsch

Di 10.11.20 19.00–20.00

ZOOM

EUR 18.00



Die vhs stuttgart bietet ein breit gefächertes Angebot rund um die Themen Internet, Smartphone, Tablet etc. an. Alle Kurse finden Sie unter [www.vhs-stuttgart.de/Programm/Digitale Kompetenzen, Beruf und Karriere](http://www.vhs-stuttgart.de/Programm/DigitaleKompetenzen,BerufundKarriere)

Digitalisierung und Umweltschutz

Mobile Endgeräte nachhaltig nutzen

Wie passen Digitalisierung und Umweltschutz zusammen? In diesem Kurs erläutert die Dozentin praxisnah, was Sie bei den eigenen mobilen Endgeräten (Smartphone/Tablet/Notebook) beachten können, um im Sinne der Nachhaltigkeit zu handeln und einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.

202-91730

Adriane Haußmann

Mi 18.11.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 18.00



NACHDENKEN

Gesellschaft und Politik

Wer kann Stuttgart? – Aussichtsreiche Kandidat/innen zur OB-Wahl im Gespräch

Podiumsdiskussion

Weitere Infos unter www.vhs-stuttgart.de unter Angabe der Kursnummer. Anmeldung für die Teilnahme ist ab dem 13.10., 6.00 Uhr möglich. Eine Kooperation der vhs stuttgart mit dem SWR, der Stuttgarter Zeitung und der Landeszentrale für politische Bildung BW

202-16370

Mo 26.10.20 19.30–21.30

Veranstaltungsort: voraussichtlich Hans-Martin-Schleyerhalle.

Bitte achten Sie auf Aktualisierungen auf der Homepage gebührenfrei

Shut down in der Kultur – Pressecafé mit Tim Schleider

Mitte März schloss die Stadt Stuttgart per Verordnung alle kulturellen Veranstaltungsorte. Eine Stadt ohne Kultur. Die Folgen des Shutdowns werden die Kulturlandschaft noch auf Monate hinaus belasten bzw. gefährden. Muss die Kulturszene sich völlig neu organisieren? Die Veranstaltung können Sie per Livestream auch bequem von zu Hause aus verfolgen. In Zusammenarbeit mit der Stuttgarter Zeitung.

202-16015

Tim Schleider

Stuttgarter Zeitung

Mi 14.10.20 18.30–20.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich: Anmeldeschluss 13.10.20

Arbeitskreis Stuttgarter Bürgerhaushalt

Das Verfahren des „Bürgerhaushalts“ ermöglicht eine stärkere Beteiligung der Bürger/innen bei der Planung des städtischen Haushalts. Es sollte als „lernendes“ Verfahren konzipiert sein, d. h. ständig weiterentwickelt und verbessert werden. Mit dieser Weiterentwicklung befasst sich seit 2011 der „Arbeitskreis Stuttgarter Bürgerhaushalt“.

202-16105

Matthias Rolshausen, Simone Schulz

Anmeldung erforderlich

Die Termine werden auf www.vhs-stuttgart.de unter der Kursnummer und unter www.buergerhaushalt-stuttgart.de kurzfristig bekannt gegeben.

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

NACHDENKEN

Stuttgarter Nachrichten hautnah erleben!

Führung durch das Pressehaus Stuttgart

Im Pressehaus Stuttgart entstehen mit Hilfe modernster Zeitungs- und Drucktechnik die Stuttgarter Nachrichten und die Stuttgarter Zeitung sowie eine Reihe anderer Druckerzeugnisse. Die Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in den journalistischen Alltag und erleben die Herstellung der aktuellen Tageszeitung von morgen hautnah mit.

202-18005

Anette Herrmann

Mi 18.11.20 18.30–21.00

Veranstaltungsort: Pressehaus Stuttgart, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Treffpunkt: Foyer Pressehaus

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr, Anmeldung erforderlich

Natur und Umwelt

Der Mitmachgarten

Es gibt vieles zu beobachten, auszuprobieren, zu kultivieren und zu erforschen im vhs Mitmachgarten. Der Garten bietet ein vielfältiges Betätigungsfeld für Jung und Alt. Sie erhalten beim Gärtner Tipps über Böden, Tiere, Pflanzen und ihr Zusammenwirken im naturgemäßen, biologischen Gartenbau. Gemeinsam entscheiden wir, was angebaut wird und teilen unsere Ernte unter allen Mitmachgärtner/innen auf.

202-17471

Karin Haupt, Berit Bohm

Fr und Di 02.10.–04.12.20

jeweils 14.00–17.00, 21 mal

Der Mitmachgarten findet auch in den Ferien statt

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

EUR 10.00 Materialkosten für Geräte, Samen und Jungpflanzen



Alle Kurse zu den Themen Nachhaltigkeit, Mobilität, Naturerlebnisse, Gartengestaltung, oder Naturwerkstatt finden unter www.vhs-stuttgart.de/Programm/Gesellschaft,PolitikUndUmwelt/vhs-ökostation,NachhaltigLeben,NaturUndUmwelt.

NACHDENKEN

Kräuterseminar im Herbst (Einzeltermin)

Beeren, Nüsse, Samen, Früchte ... der Erfolg der Bestäubung wird sichtbar, essbar. Nüsse und Samen sind Powerfood, das es heimisch in großer Menge gibt. Es werden die Inhaltsstoffe, wie Farbstoffe, essentielle Fettsäuren und andere Vitalstoffe erläutert. Die praktische Herstellung von Herbstaufstrichen und Likören rundet dieses Seminar ab.

202-17519

Gabi Gläser

Fr 02.10.20 15.30–19.15

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

EUR 50.00 (Es werden im Kurs Materialkosten ca. EUR 6.00–10.00 je nach Verbrauch erhoben)

Philosophie

Philosophieren heute – In welcher Epoche leben wir?

Aktuell ist das Interesse an der Weltgeschichte groß. Warum? Zweifelnd wir am ‚homo sapiens‘ und seinen Leistungen? Gibt es überhaupt eine gemeinsame Geschichte der Menschen? Sie erhalten durch Vortrag und Textanalyse eine Wissensbasis und lernen das philosophische Argumentieren.

202-14940

Reinhard Nowak

Di 17.11.–15.12.20 jew. 18.00–20.00, 5 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 100.00, Anmeldung erforderlich

NEU

CaféZeitGeist: Praktische Philosophie

Nach Hegel ist Philosophie „ihre Zeit in Gedanken erfasst“. Wenn Sie mit uns den Geist der Zeit erspüren und kritisieren möchten, wenn Sie im Sinne Hegels selbständig denken und reflektieren möchten, sind Sie herzlich willkommen. In Kooperation mit dem Museum Hegelhaus

Karlheinz Bartel, Emylos Plevrakis

Hegelhaus, Eberhardstraße 53, 70173 Stuttgart

EUR 5.00, Anmeldung erforderlich

Thema: Was ist Vernunft?

202-14946

Fr 30.10.20 18.00–19.45

Thema: Ethik – wichtiger als Religion?

202-14947

Fr 27.11.20 18.00–19.45

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

NACHDENKEN

Weltanschauung

Auf welchen gemeinsamen Wertvorstellungen beruht die westliche Staatenwelt?

Unsere grundlegenden Wertvorstellungen Freiheit (Menschenrechte), Gleichheit (Rechtsstaat) und Brüderlichkeit (Sozialstaat) sind nicht erst Forderungen der Französischen Revolution gewesen, sondern bereits in der christlich-jüdischen Tradition angelegt. Ebenso verhält es sich mit der Gemeinwohlorientierung und der Friedfertigkeit sowie Toleranz gegenüber Andersdenkenden. In einem zur Diskussion anregenden Vortrag werden wir die Grundzüge der westlichen Wertegemeinschaft herausarbeiten und diskutieren.

202-14950

Klaus Hammer

Do 22.10.20 18.00–20.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 9.00, Anmeldung erforderlich

NEU

Religion

Führung durch die Stuttgarter Synagoge und die koschere Küche

Im Innern der Synagoge erschließt sich eine unbekannte Welt mit dem Thora-Schrein, der Menora (dem siebenarmigen Leuchter) und anderen Gegenständen. Vor der Führung wird das im Gebäude der Synagoge integrierte jüdische Restaurant besucht, das für die Gruppe ein traditionelles jüdisches Gericht vorbereitet hat. Während des gemeinsamen Essens wird in die Regeln der koscheren Küche eingeführt. In Kooperation mit der IRGW, im Rahmen der jüdischen Kulturwochen

202-14969

Binah Rosenkranz

Di 03.11.20 17.30–20.30

Treffpunkt: Synagoge, Eingang Hospitalstr. 36, 70174 Stuttgart

EUR 29.00 inkl. Eintritt, Führung u. Essen, ohne Getränk, keine Ermäßigung möglich, Anmeldung erforderlich bis 31.10.20

NACHDENKEN

Matinee mit Joel Berger

„Habe ich vergessen, Ihnen das zu erzählen?“ Anekdoten und Witze in der jüdischen Erzählkultur - mit Rabbiner Joel Berger

Jüdische Witze und Anekdoten nehmen in der Weltliteratur eine Sonderstellung ein. Viele dieser literarischen Miniaturen sind tiefgründig, selbstkritisch und von hinter sinniger Schlaueit. Sie entstammen zu meist aus dem Alltag jüdischer Menschen und spiegeln die Ausein der setzung von Juden mit ihrem Glauben und Erfahrungen im Exil wider. In Kooperation mit der IRGW, im Rahmen der jüdischen Kulturwochen

202-14968

Joel Berger

So 08.11.20 11.00–12.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 12.00 / EUR 0.00 Schüler und Studenten, sonst keine Ermäßigung möglich, Anmeldung erforderlich

Biblische Geschichten in der Malerei

Die europäische Malerei der Renaissance ist tief in der christlichen Religion verwurzelt und ermöglicht zugleich wertvolle Einblicke in die Zeit, in der Bilder entstanden sind. Jedoch entgehen dem heutigen Betrachter sehr viele sinngebende Details, wenn ihm die Kenntnis der religiösen Inhalte fehlt.

202-14972

Elena Konson

Fr 13.11.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 20.00, Anmeldung erforderlich

Einführung in das Judentum durch die Küchentür

Jüdische Feste – Speisen an den Feiertagen

Entlang des jüdischen Feiertagkalenders werden die Bedeutung der Feste und Hintergründe vermittelt, die typischen Gerichte vorgestellt, erläutert und können dabei gleichzeitig verköstigt werden. So erhalten alle Interessierten einen besonderen Zugang zum Judentum. In Kooperation mit der IRGW, im Rahmen der jüdischen Kulturwochen

202-14970

Binah Rosenkranz

Do 12.11.20 17.45–19.30

Treffpunkt: Synagoge, Eingang Hospitalstr. 36, 70174 Stuttgart

EUR 29.00 inkl. Vortrag und Essen, ohne Getränk

Keine Ermäßigung möglich, Anmeldung erforderlich bis 08.11.20

NACHDENKEN

Die Russische Orthodoxe Kirche St. Nikolaus im Stuttgarter Westen - Führung

Was sind die Besonderheiten des orthodoxen Glauben und seines Ritus? Erzpriester Ilya Limberger und die Kunsthistorikerin Sabine Lutzeier erläutern Geschichte, Architektur, Bilder und Symbole der Kathedrale, welche das Zentrum der ältesten existierenden orthodoxen Gemeinde Deutschlands ist.

202-18230

Sabine Lutzeier

Di 20.10.20 18.00–19.45

EUR 9.00, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Vor dem Eingang der Kirche St. Nikolaus, Seidenstraße 69, 70174 Stuttgart, Haltestelle: Russische Kirche/Seiden-Hegelstraße

Entstehung der Religionen im hiesigen Raum – Führung im Landesmuseum Württemberg

Anhand von Funden und deren Fundsituationen wird erläutert, was sich religionsgeschichtlich in den letzten 40.000 Jahren im Raum Baden-Württemberg abgespielt hat. Welche religiösen Anschauungen lassen sich ableiten, die uns Aufschluss über längst vergangene Kulturen geben? Welche religiösen Handlungen vollzogen Menschen, die uns schriftlich so gut wie nichts hinterließen? Wie beeinflussten sich die unterschiedlichen religiösen Vorstellungen gegenseitig?

202-14971

Jasmin Kuhlmeier

Fr 16.10.20 14.30–16.00

EUR 9.00, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums Württemberg im Alten Schloss, Schillerplatz



Weitere Angebote zu Philosophie, Weltanschauung, Religion und Geschichte finden Sie unter www.vhs-stuttgart/Programm/Gesellschaft, Politik und Umwelt.

NACHDENKEN

Geschichte

Familienforschung im Stadtarchiv Workshop und Führung

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

202-18050

Alexander Morlock

Di 24.11.20 16.15–18.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Stadtarchiv Stuttgart (Lesesaal), Bellingweg 21, 70372

Stuttgart Bad-Cannstatt

(Gebührenfreie Parkmöglichkeiten im Innenhof)

Schloss Hohenheim – Liebe, Lust und Langeweile

Besuch in der Speisemeisterei Schloss Hohenheim incl. 3-Gang-Menue Die Langeweile ist die große Krankheit der Epoche des Barock. Das Leben am Hof von Versailles wird im 17. Jhrd. fast überall in Europa kopiert. Man lebt bedenkenlos in den Tag, von einer Feier zur anderen. Spaß haben, vergnügt sein, kostete es was es wolle, das war die Lebensmaxime im absolutistischen Zeitalter. Der Vortrag wird umrahmt von einem 3-Gang-Menü in der Speisemeisterei im Schloss Hohenheim. Barocke Räumlichkeiten verbunden mit dem Genuss der Sterneküche lassen diesen Mittag zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

202-18420

Gerlinde Gebhart

Fr 27.11.20 12.00–15.00

EUR 52.00 inkl. 3-Gang-Menü, ohne Getränke.

Treffpunkt: Vor der Speisemeisterei im Schloss Hohenheim,

70599 Stuttgart-Hohenheim

Anmeldung erforderlich bis spätestens 15.11.2020! Danach kein Rücktritt mehr möglich.

NACHDENKEN

Kunstgeschichte

...und mittwochs in die Staatsgalerie

Die Staatsgalerie Stuttgart besitzt einen großen Schatz an Kunstwerken vom Mittelalter bis zur zeitgenössischen Kunst. Jedes Kunstwerk, ob Malerei oder Plastik, steht zum einen für sich, aber auch immer für die Epoche, in der es entstand. Mit Leichtigkeit und Leidenschaft werden direkt vor Originalen über Werk und Autor/in im Dialog geredet, um dann die jeweiligen gesellschaftlichen und zeitlichen Bezüge herzustellen.

202-26210

Stephanie Habel

Mi 07.10.–21.10.20 jew. 10.00–11.30, 3 mal

Je EUR 40.00, Ermäßigung möglich (mittwochs keine Eintrittsgebühr)

Treffpunkt: Foyer, Neue Staatsgalerie Willy-Brandt- Straße 22

202-26215

Stephanie Habel

Mi 07.10.–21.10.20 jew. 12.00–13.30, 3 mal

Je EUR 40.00, Ermäßigung möglich (mittwochs keine Eintrittsgebühr)

Treffpunkt: Foyer, Neue Staatsgalerie Willy-Brandt- Straße 22

Literatur

Friedrich Hölderlin im Spiegel der Gedenkfeiern von 1870 bis 2020 – Vortrag

Dr. Jörg Ennen, der Leiter des Hölderlin-Archivs der Württembergischen Landesbibliothek, vermittelt in diesem Vortrag im Rahmen des Hölderlin-Jubiläums einen tiefen Einblick in die Rezeptionsgeschichte des Dichters: Gemessen an der begrenzten zeitgenössischen Rezeption stellt die aktuelle Bedeutung und weltweite Bekanntheit Friedrich Hölderlins ein erstaunliches Phänomen dar.

Eine Kooperation mit der Württembergischen Landesbibliothek.

202-20900

Jörg Ennen

Do 01.10.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 9.00

NEU

NACHDENKEN

Friedrich Hölderlin – Podiumsgespräch mit Musik

„Menschen, Menschen! was ist euer Leben“

Warum ist Friedrich Hölderlin auch 250 Jahre nach seiner Geburt noch präsent und relevant? Im Rahmen des Hölderlin-Jubiläums und des Literatursommers 2020 wird bei diesem Hölderlinabend vorgetragen, diskutiert, zitiert und Musik gemacht und damit verschiedene Gesichtspunkte aus der Philosophie und Literatur Hölderlins beleuchtet. Werfen wir so ein neues Licht auf sein Denken und Schaffen! Im Rahmen des Literatursommers 2020

202-20910

Elena Konson, Vladimir Romanov, Igor Wroblewski

Fr 23.10.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

Eintritt frei

(mit freundlicher Unterstützung der Baden-Württemberg Stiftung)

NEU

Literatur-Café Aktuell

Haben Sie Freude am Lesen anspruchsvoller Literatur und möchten Sie im Literatur-Café darüber diskutieren? Vor dem Hintergrund der modernen Klassiker besprechen wir ausgewählte Neuerscheinungen. Wir schärfen unseren Blick für Neues sowie Vertrautes und erweitern unsere individuellen Perspektiven im gemeinsamen Austausch.

202-22260

Claus Huebner

Mo 28.09.–18.01.21 jew. 18.00–19.30, 7 mal, 14-tägig

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 58.00

UNTERNEHMUNGEN

Stauen erlaubt! – Das Mercedes Benz Museum

Architektur-Führung

Entdecken Sie die einzigartige Architektur des Mercedes-Benz Museums, das sich einer Spirale gleich in die Lüfte dreht. Die Form erinnert an eine DNA-Doppelhelix und steht für das Erbgut der Marke Mercedes, das in jedem der über 1.500 Exponaten zum Ausdruck kommt.

202-18210

Mercedes Benz Classic Team

Sa 17.10.20 14.00–15.15

Mercedes Benz Museum, Mercedesstr. 100, 70372 Stuttgart

EUR 12.00 zuzüglich Eintrittspreis für Museum: Erwachsene 10€, Senioren/Jugendliche 5€ und Kinder kostenlos.

Anmeldung erforderlich

Ausstellungen

vhs-photogalerie: VOTE for ...presents St. Louis artists

Anlässlich des 60-jährigen Jubiläums der Städtepartnerschaft zwischen Stuttgart und St. Louis, Missouri/USA, wird in der vhs-photogalerie aktuelle amerikanische Fotografie aus der Partnerstadt präsentiert. In diesem ohnehin bewegten Jahr 2020 findet – zeitgleich zur Ausstellung – die Wahl des nächsten amerikanischen Präsidenten statt. Die Ausstellung »VOTE for ... presents St. Louis artists« bezieht sich auf die Wahlwerbung, jedoch zählen hier nicht die Kandidaten. »VOTE for ... « verstehen die US-amerikanischen Künstler/innen als Aufforderung unsere demokratischen Werte wie Gerechtigkeit, Freiheit und Gleichheit zu untersuchen. Beteiligte Künstler/inne: Nate Burell, Jennifer Colten, Jess T. Dugan und Vanessa Fabbre, Jen Everett, Nate Larson, Drew Nowicz und WORK/PLAY.

Eine Anmeldung zur Vernissage ist erforderlich unter anmeldung@vhs-stuttgart.de (Tel: 1873-800)

Vernissage

202-20010

Fr 02.10.20 18.00–20.00

Ausstellung

202-20011

Do 17.09.–22.11.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

Eintritt frei

UNTERNEHMUNGEN

The Waste Pickers' Landfill – Überleben im Müll der Anderen – Eine Fotoreportage von Christoph Püschner – Indien

Stadt Guntur in Indien: Auf einer Müllkippe am Rande der Millionenstadt leben die Waste-Picker – Menschen, die zwischen Hausmüll, Elektroschrott und Krankenhausabfällen nach wiederverwertbaren Materialien suchen. Ende 2018 besuchten die Autorin Nicole Graaf und der Fotograf Christoph Püschner die Waste-Picker. Im Auftrag der Hilfsorganisation „Brot für die Welt“ berichten die Reporter über den Alltag der dort lebenden Menschen. Kooperationspartner sind Brot für die Welt, Zeitspiegel Reportagen und prolab
Eine Anmeldung zur Vernissage ist erforderlich unter anmeldung@vhs-stuttgart.de (Tel: 1873-800)

Vernissage

202-20110

Fr 25.09.20 19.00 Uhr

Ausstellung

202-20111

Sa 26.09.-So 20.12.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

Eintritt frei

Stadtspaziergänge / Wanderungen

„Das gibt es nur in Stuttgart“ – Besonderheiten einst und jetzt – Stadtspaziergang

Bei dieser Tour geht es um Kurioses und Einmaliges der Stadt – wie etwa der Nesenbach und das Mineralwasser (nach Budapest das größte Vorkommen Europas). Beim Gang vom Eugensplatz bis zum Tagblattturm wird – für Stuttgarter und Neuankömmlinge – kurzweilig und informativ zu Persönlichkeiten, Bauten, Denkmälern u.a. Wissen vermittelt, welche die urbane Vielfalt zum Teil bis heute bereichern.

202-18390

Sabine Lutzeier

Sa 24.10.20 15.00–16.30

EUR 9.00, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: An der Eugenstaffel unterhalb des Galatea-Brunnens, 70184 Stuttgart

NEU

UNTERNEHMUNGEN

Bike Tour: Stuttgart's Roman History

This bike tour will guide you through Stuttgart's Roman history. We will start from the Roman Castle in Bad Cannstatt, and follow the bicycle path with a stop at the thermal baths and at the Old Castle. We will conclude the tour at Marienplatz, the perfect place for coffee (or ice-cream!) after a bike ride on a Saturday morning! Please bring your own bicycle.

202-49250

Gianmarco Iadicicco

Sa 10.10.20 10.00–12.30

EUR 19.00

Meeting Point: Treffpunkt Bad Cannstatt



Orientierung im Gelände mit Karte und Kompass

Erfahren Sie die Orientierung in freier Natur ganz ohne Navigationssystem. Sie lernen den Umgang mit den dafür nötigen Hilfsmitteln wie topografischer Karte und Kompass und Ihrem eigenen Orientierungssinn zu vertrauen. Bereits vorhandene Kenntnisse und Tipps können gegenseitig ausgetauscht werden. Bei einer Übungsrunde wird das Gelernte vertieft. Bitte an geeignete Schuhe und Kleidung für draußen denken.

202-18600

Oliver Johanson

So 18.10.20 11.30–15.30

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

EUR 19.50

Wandern und wundern: Kintopp, Koks und Kabarett – Stuttgarts wilde Zwanziger

Erleben Sie aufregende und spannende Stuttgarter Kultur-Geschichte(n) der wilden 1920er Jahre. Wir wandern vom Teehaus an der Hohenheimer Straße durch Altstadt und Stadtgarten zur früheren Stadthalle und entdecken ungewöhnliche und weniger bekannte Orte. Wanderstrecke ca. 8 km

202-18610

Ulrich Gohl, Martin Ehmann

So 18.10.20 13.00–16.00

EUR 22.00

Treffpunkt 13:00 Uhr Haltestelle Bopser (Stadtbahn U5, U6, U7, U12)



Weitere Angebote zu Stadtspaziergängen und Wanderungen finden Sie unter www.vhs-stuttgart/Programm/Gesellschaft,Politik,Umwelt

KREATIV SEIN

Kreatives Schreiben

Der professionelle Weg zum fertigen Buch

Vom Schreiben kann man leben – wenn man es richtig angeht. Dieser Kurs bietet ein Rundumprogramm an Infos und Tipps zum Schreiben und Publizieren eines Buches. Von Themen wie Stoff- und Charakterentwicklung, Schreibprozess und Dramaturgie bis hin zum Lektorat und Verlagswesen beantworten die Dozent/innen alle Fragen zu Ihrem Buchprojekt und beraten Sie gerne individuell. Beide haben zahlreiche Werke veröffentlicht und bringen 20-Jahre-Branchenerfahrung mit.

202-22710

Anja Kislich, Bernd Perplies

Sa 31.10.20 11.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 62.00

Biografische Schreibwerkstatt – Schreib dein Leben!

Jedes Leben beinhaltet einzigartige Geschichten. Speziell für das biografische Schreiben ausgewählte Aufgaben helfen, sich an Herkunft, Familie und Herausforderungen zu erinnern. Erkennen Sie ihr autobiografisches Thema und lernen Sie die Fülle einzugrenzen. Dabei wird auch auf literarische Aspekte eingegangen. Zahlreiche Tipps zum Handwerk helfen den Stoff in Worte zu fassen. Der Austausch in der Gruppe ist ein Teil des Erinnerungs- und Schreibprozesses.

202-22720

Ines Witka

Mi 14.10.–18.11.20 jew. 17.00–19.30, 5 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 96.00



Weitere Angebote Kreatives Schreiben finden Sie unter [www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur und Gestalten](http://www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur%20und%20Gestalten)

KREATIV SEIN

Kreatives Gestalten

Wir nähern uns eine Tasche: Nähen – Schritt für Schritt

Sie wollen schon lange richtig nähen lernen, also nähen mit der Nähmaschine und mit Anleitung. Sie lernen das Nähen in einer kleinen Gruppe, Schritt für Schritt und von Anfang an. Sie nähern sich in diesem Kurs eine einfache und modische Stofftasche, die Sie bestimmt oft und gerne tragen werden. Sie werden überrascht sein, was alles möglich ist, auch als Anfänger/in.



vhs Inklusion

202-10009H

Anja Herkner

So 11.10.20 13.30–18.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 53.00

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

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

Acrylic Pouring für Einsteiger

Acrylic Pouring, eine faszinierende Mal- und Gießtechnik. Basis ist Acrylfarbe, die durch Zugabe verschiedener Zusätze in eine flüssige Konsistenz gebracht wird. Je nach Technik wird die Farbe ineinander gegossen oder auf die Leinwand gekippt und verteilt. Dabei entstehen je nach Wahl der Farbe, des Mediums und der Zusätze verschiedene Effekte. Ein besonderer Akzent liegt auf der Farbenlehre und das kreative Farbenspiel hat keine Grenzen mehr!

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

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

202-10033H

Georg Acker

Sa 28.11.20 13.00–16.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

202-10034H

Georg Acker

Sa 07.11.20 13.00–16.00

Staatgalerie Stuttgart, Konrad-Adenauer-Str. 30-32

EUR 45.00 inkl. Materialkosten



vhs Inklusion



vhs Inklusion

KREATIV SEIN

Keramische Monotypie

Die Monotypie ist ein einmalig nutzbares Druckverfahren. Sie ist relativ einfach und kommt einer Radierung am nächsten. In der Kombination Schichtung von Zeichnung, Schrift als Druck und Malerei als Hintergrund ist sie nahezu genial. Ein Verfahren, das anschaulich vorgestellt wird und die Möglichkeit zum Erproben bietet.

202-27770

Doris Walter-Keim

Sa 21.11.20 13.30–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 27.00 Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Einführung Töpfern

Ein Angebot für alle, die sich erst einmal ein Bild der verschiedenen Möglichkeiten der Tonbearbeitung machen wollen. Ein kurzer Abriss über technische, formale und farbliche Gestaltung, der Lust auf mehr macht. Gearbeitet wird ausschließlich in Aufbautechniken. Alle entstandenen Arbeiten können abschließend glasiert werden. Der Abholtermin der gebrannten Werkstücke wird im Kurs vereinbart.

202-27810

Uschi Kohler

Do 01.10.–10.12.20 jew. 16.00–18.30, 9 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 172.00 Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Holzschnitzen, Holzbildhauerei

Zu Beginn ist das Ziel, mit dem Holz, dem Werkzeug und dem Handwerk vertraut zu werden. Das gewählte Motiv sollte daher eine einfache, konkrete Darstellung sein (Plastiken, Reliefs, Tiere). In jedem Holzblock ist ein eigenes Motiv verborgen. Die individuelle Betreuung wird ergänzt durch Kurzreferate, Arbeitsbesprechungen und Werkbetrachtungen. Das notwendige Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Abrechnung nach Verbrauch. Werkzeug steht zur Verfügung.

202-27940

Thomas Schuster

Do 01.10.–14.01.21 jew. 18.15–21.15, 12 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 319.00 inkl. EUR 10.00 Werkzeug und Reparatur der Geräte

KREATIV SEIN

Der Nähmaschinen-Führerschein für Einsteiger/innen

Sie lernen Schritt für Schritt die Funktionen der Nähmaschine und die ersten Schritte des Nähens. Wie bediene ich die Nähmaschine richtig, was für Werkzeuge sind notwendig und welcher Stoff eignet sich? Damit Sie ein Gefühl für die Nähmaschine und das Material bekommen, werden wir verschiedene Nähproben erstellen und den Ablauf von der Papiervorlage über den Zuschnitt bis zum fertigen Teil an einem Beispiel erarbeiten.

202-28420

Ingrid Mitterer

Fr 20.11.–04.12.20 jew. 09.00–12.00, 3 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 84.00 Kleingruppe 6 Personen

Grundschnitt Rock

Unter Anleitung konstruieren Sie Ihren persönlichen Grundschnitt für einen Rock und werden einen Basisschnitt individuell für Ihre Figur herstellen, vom Maßnehmen bis zur bildlichen Darstellung auf Papier.

202-28610

Hanne Lohse

Sa 17.10.20 10.00–13.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 24.00

Kunst-Mode-Textilwerkstatt – Upcycling

Kleidungsstücke werden passend zu Ihrem individuellen Style entwickelt. Schritt für Schritt wird erst zeichnerisch (malerisch, informativ) die Designidee dargestellt und dann an der Nähmaschine umgesetzt. Dabei werden bereits vorhandene Textilien und teilweise neue Stoffe oder Accessoires, als Material eingesetzt. Nach und nach entsteht ein individuelles Textildesignstück. Von fachkundiger und intuitiver Kompetenz begleitet, werden die Herbstferien kreativ genutzt.

202-28640

Iris Alexandra Kühne

Mo – Do 26. -29.10.20 je 10.00–14.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 123.00

NEU



Weitere Angebote zu Kreativem Gestalten und Zeichnen und Malen finden Sie unter [www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur und Gestalten](http://www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur%20und%20Gestalten)

KREATIV SEIN

Upcycled Christmas and Winter Decorations for Kids

Winter is the most magical time of the year! Together we will create cute little penguins, snow people, reindeers and Christmas trees from corks, toilet paper rolls and other materials. Maybe you can even make your own enchanted snow globe!

202-49350

Carolina Rivero Cabellos

Sa 28.11.20 10.00–12.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 25.00 course materials included acrylic paint, brushes, card board, felt, small figurines, glitter, glue)



Zeichnen und Malen

Grundkurs Zeichnen

In einer Mischung von klassischer Zeichenschule und intuitiven Zeichenübungen werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt. Ausgehend von Objekten, der Auseinandersetzung mit der Perspektive und dem Thema „Kopf“ wird besonderer Wert auf das plastische Zeichnen gelegt. Bitte mitbringen: Kohle und Bleistifte (Härtegrade B und 3B), DIN A2 Block (oder einzelne Bögen), einfaches Papier ab 80g.

202-27110

Wolfram Isele

Mo 05.10.–30.11.20 jew. 18.30–21.00, 8 mal

Grundkurs Zeichnen

Wir erlernen die Darstellung der wesentlichen Eigenschaften von Alltagsgegenständen in den grundlegenden Darstellungstechniken. In unserer Handschrift bringen wir diese Gegenstände mit lebendigem individuellem Ausdruck zu Papier und erfahren hierbei Freude am Skizzieren und Zeichnen.

202-27120

Christiane Wilhelmi

Sa 07.11.20 10.00–15.00

So 08.11.20 10.00–14.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00.

KREATIV SEIN

Grundkurs Zeichnen (Blended Learning Kurs)

Wir erlernen die Darstellung der wesentlichen Eigenschaften von Alltagsgegenständen in den grundlegenden Darstellungstechniken. In unserer Handschrift bringen wir diese Gegenstände mit lebendigem individuellem Ausdruck zu Papier und erfahren hierbei Freude am Skizzieren und Zeichnen. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Zeichenkurs findet im Format blended learning statt. Dabei wechseln sich Präsenztermine im vhs-zentrum-ost mit digitalen Terminen am eigenen Computer ab. Den genauen Ablauf erfahren Sie bei der Präsenzveranstaltung am 1. Veranstaltungstag.

202-27121

Christiane Wilhelmi
Di und Fr 06.10.–20.10.20
jeweils 18.30–20.00, 5 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 60.00



Perspektivisch Zeichnen

Perspektive ist die Voraussetzung für die räumliche wirkende Wiedergabe von Landschaften, Gebäuden und Innenräumen. Sehen, erkennen und dieses in Skizze oder Bild anwenden wird in diesem Kurs in leicht verständlicher Weise vermittelt.

202-27125

Christiane Wilhelmi
Sa 21.11.20 10.00–15.00
So 22.11.20 10.00–14.00
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00

Portraitzeichnen

Ziel ist es, ein Gesicht in seiner Charakteristik, seinen Merkmalen und Proportionen zuerst wahrzunehmen und danach zeichnerisch umzusetzen. Nach stilistischen Vorübungen werden die Möglichkeiten des Ausdrucks erprobt. Die Aufmerksamkeit gilt dabei sowohl der Kopfhaltung und Mimik, als auch den unterschiedlichen Lebensaltern, die sich in Gesichtern spiegeln. Zur Vorlage dienen überwiegend graphisch aufbereitete Fotokopien.

202-27210

Peter Frömmig
Sa 10.10.20 10.00–17.00
So 11.10.20 10.00–17.00
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 115.00

KREATIV SEIN

Selbstportraits in Acryl

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

Das Selbstportrait ist der Spiegel unseres Ich. Dazu gehört mehr als das reine Abbilden. Erst wenn wir das Wesen des Menschen, den wir malen, einfangen, wird es zum wahren und lebendigen Bild. Zeichnerisch nähern wir uns der anatomisch richtigen Konstruktion von Gesicht und Kopf. Dabei lernen wir, wie die wesentlichen Charakteristika erfasst werden, damit das Portrait „ähnlich“ wird.

202-27220

Beate Blankenhorn
Sa 10.10.20 10.00–17.00
So 11.10.20 10.00–17.00
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 129.00

Details des menschlichen Körpers

Darstellung eines Portraits und des Gesichts als Ganzes sowie Einzelheiten: Augen, Nase, Mund, Ohren, Hände und Füße. Wir lernen, unterschiedliche, ausdrucksstarke Charaktere und Physiognomien von realen, männlichen und weiblichen Modellen aufzunehmen und sie in Studien und Skizzen aus verschiedenen Blickwinkeln wiederzugeben.

202-27230

Mariana Cinteanu
Mo 02.11.–07.12.20 jew. 18.30–21.00, 6 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 145.00 inkl. EUR 30.00 Kosten für Modelle

Zeichnen und Malen

Schon immer spielen Menschen unbewusst mit Linien und Flächen – sie bemalen Wände, zeichnen in den Sand oder kritzeln beim Telefonieren. Jeder kann diese Kreativität in sich entdecken. Es werden Bilder vom konkret Gegenständlichen bis hin zum Abstrakten realisiert. Sie erhalten Einblicke in unterschiedliche Zeichen- und Maltechniken: Bleistift, Kohle, Tusche, Aquarell oder Tempera. Sie können vieles kennenlernen, ausprobieren oder weiterentwickeln und werden dabei individuell begleitet und gefördert.

202-27320

Elzbieta Mulas
Mo 05.10.–14.12.20 jew. 09.00–12.00, 10 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 230.00

KREATIV SEIN

Aquarellmalerei – Grundlagen

Wer Lust auf Farbe hat, auf Malerei pur, ist hier am richtigen Platz. Mit keiner anderen Malweise lässt sich eine vergleichbare Transparenz, Leuchtkraft und Leichtigkeit der Farbe erzielen. Vor allem aber geht es hier um das Erlernbare, um das Mischen von Farben und den richtigen Umgang mit dem Pinsel. Schrittweise werden Basistechniken des Aquarells erprobt: Nass-in-Nass und Lasur. Die Übungen sind zunächst bedacht, z.B. wenn es um den Bildaufbau geht, dann auch spielerisch und frei. Hauptmotiv wird das Landschaftsaquarell sein.

202-27410

Peter Frömmig

Sa 07.11.20 10.00–17.00

So 08.11.20 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 115.00

„Listen to your Art“ – Intuitives Malen

Der Umgang mit unterschiedlichen Formen, Farben und Materialien sowie die Inspiration durch die gemeinsame Bildbetrachtung eines Werkes sind ein Weg, sich erfolgreich künstlerisch weiter zu entwickeln und dabei gleichzeitig ganz neue Seiten an sich zu entdecken. Entspannungsübungen und begleitende Musik wirken während des Malvorgangs inspirierend und unterstützend. Dabei entstehen ganz persönliche Kunstwerke.

202-27450

Elisa Weirather

Sa 14.11.20 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 54.00

Einführung in die Grundtechniken der Acrylmalerei I: Schwerpunkt Farbe

Unser Hauptinteresse gilt den gestalterischen Möglichkeiten, die aus Kombinationen zahlreicher Eigenschaften der Acrylfarbe entstehen. Es werden auch zusätzliche Materialien und Malmittel (Pigmente, Binder, Firnisse) vorgestellt und praktisch erprobt. Der Kurs ist auch als Materialkunde der Acrylmalerei konzipiert.

202-27520

Zeljko Bozicevic

Fr 16.10.20 18.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 42.00 inkl. EUR 15.00 Kosten für Material

KREATIV SEIN

Einführung in die Grundtechniken der Acrylmalerei II:

Schwerpunkt Struktur

Mit verschiedenen Materialien gestalten und kombinieren wir pastose struktur- und reliefreiche Flächen und Grundierungen. Dann bearbeiten wir sie mit Acrylfarbe und „schichten“ weiter. Der Kurs ist auch als Materialkunde der Acrylmalerei konzipiert.

202-27525

Zeljko Bozicevic

Fr 23.10.20 18.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 42.00 inkl. EUR 15.00 Kosten für Material

Acrylmalen

Sie müssen nicht malen können. Lassen Sie sich einfach auf den Prozess ein. Aber auch mit soliden Vorkenntnissen sind Sie hier richtig. In einem Atelier in Stuttgart-Möhringen tauchen wir in die Welt der Farben ein. Acrylfarben und Materialien, Arbeitsgeräte, Kittel etc. – alles ist vorhanden. Wir gestalten mit Pinsel, Spachtel, Schwamm, Rolle, Materialien, Kreppklebebändern.

202-27572

Ute Goedecke

Sa 10.10.20 11.00–16.00

EUR 49.00 inkl. EUR 7.00 Kosten für Miete. EUR 15.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.

Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

Ein Foto als Radierung

Einführung in die Intagliotypie

Mit der Technik der Intagliotypie kann ein Foto in eine Radierung übertragen werden. Dabei geht es nicht um die perfekte Wiedergabe eines Fotos. Zufällige Veränderungen des Ausgangsmaterials im Arbeitsprozess können nicht ausgeschlossen werden, können aber überaus reizvoll sein. Mittwochabends: Treffen zur theoretischen Einführung und Besprechung der Druckmotive. Samstag/Sonntag: Herstellung der Druckplatten und Drucken der Motive auf Kupferdruckbüten. Materialien werden im Kurs abgerechnet

202-27620

Wolfram Isele

Mi 04.11.–08.11.20 jew. 18.30–21.00, 3 mal

EUR 138.00 inkl. EUR 12.00 Werkstattmiete

NEU

KREATIV SEIN

Fotografieren

Einführung in die Fotografie – intensiv und kompakt

Sie lernen Ihre digitale Kamera kennen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Intensivkurs vermittelt, neben der Bedienung der eigenen digitalen Geräte, ein weiterführendes technisches Verständnis der Fotografie. Zusätzlich werden Auswirkungen und technische Einflussmöglichkeiten auf die Entwicklung des Bildes thematisiert.

202-29020

Frank Hoppe

Fr 13.11.20 19.40–21.40

Sa 14.11.20 13.00–19.00

So 15.11.20 11.30–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 104.00

Grundlagen der Fotografie (Teil 1)

„Meine Kamera macht gute Bilder“. Ein Satz, den man schon oft gehört oder selbst gesagt hat. Dabei ist die Kamera „nur“ das Mittel, um eine Bildidee umzusetzen. Gestaltung und Ausdrucksstärke eines Fotos liegen an uns. Basis hierfür ist das Verstehen und der Umgang mit der Kamera. Wir erarbeiten uns, individuell auf unterschiedliche Kameramodelle abgestimmt, Grundlagen wie Blende, Zeit, Belichtungsmessung, Weißabgleich usw., lernen verschiedene Brennweiten zu nutzen und steigen mit dem Kennenlernen von Begriffen wie Perspektive, Tiefenschärfe und deren praktischer Umsetzung schon in die Grundlagen der Bildgestaltung ein.

202-29052

Martin Wolf Wagner

Sa 17.10.20 10.00–18.00

So 18.10.20 09.30–17.00

Mi 21.10.20 18.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 170.00



Weitere Fotografie- und Schauspielkurse finden Sie unter www.vhs-stuttgart/Programm

KREATIV SEIN

Weihnachtsmarkt – Fotografie

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Aufnahmetechnik der „Amerikanischen Nacht“, bei der in der Abenddämmerung („blaue Stunde“) durch Abblenden Nachtaufnahmen erzeugt werden, die differenzierter und eindrucksvoller sind als tatsächliche Nachtaufnahmen. Die Technik der Amerikanischen-Nacht-Fotografie: Tageslicht-, Dämmerungs- und Nachtaufnahmen, Fotografie bei wenig Licht und der gekonnte Einsatz von Blitzlicht bei Weihnachtsmärkten.

202-29340

Rainer Werle

Sa 28.11.20 13.00–20.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 66.00 inkl. EUR 12.00 Material

Photoshop (Elements)

für ambitionierte Hobbyfotografen/-innen – Grundlagen

Der enorme Leistungsumfang von Photoshop und Co. macht es dem/der angehenden Bildbearbeiter/in nicht leicht, den individuellen Workflow der Bildoptimierung zu finden und weiterzuentwickeln. Dieser Kurs leistet Hilfestellung und zeigt unterschiedliche Möglichkeiten auf.

202-29420

Matthias Baumann

Mo 02.11.–23.11.20 jew. 18.30–21.30, 4 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

Theater spielen

Theater für Neulinge

Sie haben Interesse am Theaterspielen, sich bisher aber noch nicht getraut? In diesem Kurs geht es darum, die Scheu vor dem Spielen abzulegen und erste Einblicke in die Schauspielkunst zu gewinnen. Hierzu dienen Improvisationen, Partnerübungen und Spiele. Alle die Lust haben, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, sich auszuprobieren und neue Seiten an sich kennen zu lernen, sind hier genau richtig.

202-23530

Sofia Lomtatidze

So 15.11.20 11.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 46.00

KREATIV SEIN

Von den Basics zur Improvisation

Das Improvisationstheater ermöglicht uns, alle Lebenssituationen zu trainieren, uns zu öffnen und auf überraschende Situationen einzulassen. Die Grundlagen werden in abwechslungsreichen Übungen vorgestellt und vermittelt. Im Mittelpunkt stehen dabei Spielfreude, Sensibilisierung der Wahrnehmung und Zusammenarbeit in der Gruppe. Einfach und spielerisch erlernen wir dabei neue Fähigkeiten, die wir sowohl auf der Bühne, als auch im Alltag wunderbar nutzen können.

202-23560

Ksenia Grakovskaya

Di 06.10.–20.10.20 jew. 19.40–21.40, 3 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 46.00

Musik

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.

202-24250

Andreas G. Winter

Sa 17.10.20 14.30–18.00

So 18.10.20 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

Klavierspielen ist für mich:

Kindheitstraum, Muße, Kreativität, Entspannung

Möchten Sie nach vielen Jahren das Klavierspiel wieder aufnehmen oder das Instrument im Alter neu erlernen und sich langfristig geistig trainieren? Dann sind Sie hier richtig. Lernen Sie musikalische Zusammenhänge durch das eigene Klavierspiel besser zu verstehen. 45 Minuten lang machen Sie praktische Übungen und erhalten individuelle Anregungen am Klavier.

202-24060E

Simone Riedl

Termine, Uhrzeit und Ort nach Vereinbarung

EUR 41.00 keine Ermäßigung möglich

Anmeldung nur telefonisch möglich unter der Durchwahl -851

KREATIV SEIN

Gitarren-Ensemble

Das Ensemble richtet sich vor allem an Gitarrist/innen mit Kenntnissen der klassischen Gitarre (ein- oder mehrstimmiges Spiel nach Noten). Im Zentrum steht die Freude am gemeinsamen Musizieren von klassischem Repertoire über südamerikanische Tänze bis Jazz, Pop und Rock. Ebenso können neue Spieltechniken ausprobiert und gelernt werden.

202-24415

Ulrich Wedlich

Do 08.10.–28.01.21 jew. 18.00–19.30, 8 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 92.00

Trommeln mit der Cajón

Das Spielen mit der Cajón ist ein idealer Einstieg in die Welt der Rhythmik. Da die schlichte Sitztrommel klein, leicht zu transportieren und nicht zu teuer ist, wird sie in Rock, Pop, Latin, Blues, HipHop, Jazz und Folk als Schlagzeugersatz eingesetzt. Wir erproben einfache Basic Grooves und nehmen uns Freiheit zum Experimentieren. Sie können Ihre eigene Cajón mitbringen oder gegen eine Gebühr von EUR 10.00 ausleihen. Bitte teilen Sie dem Dozenten spätestens 10 Tage vor Workshop-Beginn mit, ob Sie eine Leih-Cajón benötigen (per E-Mail: rom957@aol.com oder SMS/telefonisch: 0177/2956950).

202-24310

Martin Romero

So 22.11.20 10.00–16.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 46.00

Fit mit Musik – Keyboard Spielen für Erwachsene und Senioren/innen

Möchten Sie Ihrer Freizeit neue Impulse geben und Ihre geistige und körperliche Fitness trainieren? Dann entdecken Sie die Welt der Musik. Prof. Dr. med. E. Altenmüller in Hannover stellte fest, dass es bei Laien schon nach 20-min. Übungen am Tasteninstrument zu einer Kopplung zwischen neuronalen Regionen des Hörens und der Bewegung kommt. Musizieren trainiert die Konzentrationsfähigkeit, die Ausdauer und das Gedächtnis. Vorkenntnisse mit dem Instrument sind nicht erforderlich.

202-24516

Annemarie Dörner

Termin und Ort nach Vereinbarung

EUR 33.00 für 45 Min / EUR 22.00 für 30 Min Bereits ermäßigter Preis für Senior/innen und Rentner/innen, keine weiteren Ermäßigungen möglich. Anmeldung nur telefonisch möglich.

KREATIV SEIN

Kleine Kunst: Kesselpfeifen mit rotbühl28

Du möchtest singen, hast aber noch nicht den richtigen Rahmen gefunden? Wir wollen mit einem Pop-up-Chor das Gemeinschaftsgefühl eines Chors und die ungezwungene Art des Kneipencharakters vereinen. Das „Kesselpfeifen“ ist für alle, die Neues ausprobieren wollen!

TREFFPUNKT Rotbühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 5.00

202-20800

Do 15.10.20 20.00–21.15

202-20810

Di 17.11.20 20.00–21.15

vhs Studio-Chor

In wöchentlichen Proben wird leichtes bis mittelschweres Repertoire von Barock bis Romantik einstudiert. Er möchte Sänger/innen jeden Alters zum gemeinsamen Singen motivieren, die Freude am Gesang und an klassischer Chorliteratur haben. Im Zentrum stehen Stücke von Brahms, Schubert, Volkslieder oder barocke Choräle von Bach bis Telemann. Voraussetzungen: Außer guter Notenkenntnis sind keine besonderen Vorerfahrungen nötig. Sie können jederzeit in die Chorproben einsteigen.

202-24135

Marcus Caratelli

Mo 12.10.–08.02.21 jew. 19.30–21.00, 16 mal
TREFFPUNKT Rotbühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 126.00

Sing in a Choir: Christmas Carols

Everyone can sing... so why don't you join an international choir? In this course you will improve your singing skills thanks to a teaching method based on special techniques for the vocal chords and breathing exercises that will reduce fatigue and make you sing like a star!

202-49280

Ramona D'Uva

Sa 21.11.–12.12.20 jew. 10.00–12.15, 4 mal
TREFFPUNKT Rotbühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 59.00



NEU



Weitere Angebote zu Musik finden Sie unter [www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur und Gestalten](http://www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur%20und%20Gestalten)

YOGA

Yoga und Meditation

Wir machen erste einfache Yoga-Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, so wie es für Sie möglich ist! Sie bekommen ein gutes Körpergefühl. Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft wird gesteigert. Atemübungen helfen Ihrem Körper zu entspannen! Zum Ausklang lernen Sie die Möglichkeit kennen mit der Klangschale zu meditieren und zu entspannen. Genießen Sie das und tun etwas Gutes für Ihren Körper und Geist!

202-10003H

Nicole Mouton

Mi 25.11.20 und Mi 02.12.20 jeweils 15.00–16.30
TREFFPUNKT Rotbühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 26.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717,
E-Mail: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



Yoga für Seniorinnen und Senioren Hatha Yoga

202-31740

Yifeng Wang

Di 06.10.–15.12.20 jew. 10.00–11.15, 10 mal
TREFFPUNKT Rotbühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 135.00

Yoga – Fit und bewegt

202-31810

Matthias Kolodziej

Do 01.10.–04.02.21 jew. 09.45–11.15, 15 mal
TREFFPUNKT Rotbühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 173.00

Yoga – Bewegung als innerer Sinn für Menschen 50+

202-31830

Gabriele Schäfer-Bachteler

Do 01.10.–28.01.21 jew. 10.15–11.45, 13 mal
TREFFPUNKT Rotbühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 150.00

YOGA / ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG



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. Ausführliche Informationen und weitere Kurse finden Sie unter www.vhs-stuttgart/Programm/Gesundheit, Bewegung und Ernährung

Yoga-Tag auf der Ökostation

Mehr Informationen online unter der Kursnummer.

202-33030

Marry Maasz

Sa 10.10.20 10.00–18.00

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

EUR 86.00

Autogenes Training für Senior/innen

Mit Entspannung und präventiven Maßnahmen, u.a. leichte Bewegungen und Augenübungen, den Alltag meistern.

202-31150

Anita Dröge

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

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 69.00

Entspannung im Wald

Shinrin Yoku, Waldbaden, Achtsamkeit: Wir suchen Entspannung im Wald. Dieser einzigartige Naturraum, von dem wir in Stuttgart umgeben sind, ist dafür wie geschaffen. Der vierstündige Aufenthalt zwischen den Bäumen lässt uns aufatmen. Mit verschiedenen Übungen aktivieren wir unsere Sinne und lernen den Wald – und vielleicht uns selbst – neu kennen. In Kooperation mit dem Haus des Waldes Stuttgart.

202-31530

Melanie Buck

Sa 10.10.20 14.00–18.00

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

EUR 31.00



Viele weitere Entspannungsangebote finden Sie unter www.vhs-stuttgart/Programm/Gesundheit, Bewegung und Ernährung.

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Familienerlebnis Wald

Kein Computerspiel und kein Indoorspielplatz regen so die Kreativität an wie ein Aufenthalt im Wald. Hier werden die Sinne auf vielfältige Weise angesprochen, Stöckchen und Zapfen verwandeln sich in Spielkameran und Familien werden zu Entdeckerbanden. An diesem Nachmittag erleben Eltern mit ihren Kindern den Wald ganz neu und auf spielerische Art. In Kooperation mit dem Haus des Waldes Stuttgart.

202-31550

Melanie Buck

So 11.10.20 09.00–13.00

EUR 31.00

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

Zenmeditation Praxisseminar

Zen ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus kommt, jedoch für Menschen verschiedener Religionen gehbar ist. Beim aufrechten Sitzen in der Stille wird das Loslassen der Gedanken und Vorstellungen geübt. Aufmerksam wird der eigene Geist erforscht, um aus dieser Tiefe heraus den Alltag bewusster zu gestalten. Als Vorbereitung zur Zen-Meditation werden Übungen aus dem Hatha-Yoga angeboten.

202-33350

Holde Wössner

Sa 28.11.20 10.00–16.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 64.00

Wirbelsäulen Qigong – Chan Mi Qigong

Geschmeidigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule und aller Gelenke werden gezielt gefördert. Beständiges Schwingen ermöglicht sanfte, fließende Bewegungen, die durch die Wirbelsäule ausgeführt werden. Die wieder gewonnene Durchlässigkeit löst Blockaden und der freie Energiefluss gibt neue Vitalität.

202-33810

Susanne Thiel

Do 26.11.–17.12.20 jew. 10.00–11.30, 4 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 46.00

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Taiji für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

202-33950

Aimin Wagner-Zhao

Do 01.10.–17.12.20 jew. 11.15–12.15, 11 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 85.00

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

Eine kunterbunte Mischung an Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen wartet auf Sie. Zusammen bilden sie ein abgerundetes Programm für den ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt in der Freude am spielerischen Umgang mit der „bewussten“ Bewegung“ und nicht auf der Leistungssteigerung.

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

Tanz

Tanzabend im Rudolfs – Let's dance!

Sie tanzen gerne Standard- und lateinamerikanische Tänze und möchten in lockerer Atmosphäre auch außerhalb des Übungssaals das Tanzbein schwingen? Oder ein paar Tanzschritte wieder auffrischen? Wir laden Sie herzlich zu einem beschwingten Tanzabend im „Rudolfs“ ein! Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive, langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Discofox – wir tanzen uns durch das gesamte Repertoire. Unser DJ legt für tanzfreudige Paare aller Altersgruppen eine bunte Musikmischung aus aktuellen Hits und dem Besten der letzten Jahrzehnte auf. Die Küche des „Rudolfs“ begleitet den Abend mit Getränken und kleinen Speisen.

202-25001

Sa 17.10.20 19.30–23.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 8.00

Einlass ab 19.00 Uhr

TANZ

Standard und Latein für Singles – Workshop

Tanzen lernen auch ohne Tanzpartner/in – Grundschriffe und erste Figuren von Tänzen wie Cha-Cha-Cha, Rumba, Slow Fox, Walzer und Foxtrott sowie die Freude an der Bewegung werden vermittelt. Bei der Auswahl der verschiedenen Tänze können Sie gerne Ihre Wünsche äußern.

202-25370

Tatiana Nachtrieb

Sa 24.10.20 19.00–21.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 13.00

Standard- und Lateinamerikanische Tänze Schnuppernachmittag

Es gibt kaum eine sportliche Aktivität zu zweit, die so viel Spaß, Bewegung und Gesundheit in sich vereinigt wie das Tanzen. In unterhaltsamer Form werden hier Grundschriffe, Bewegungsabläufe und einfache Figuren zum Kennenlernen des feurigen Tangos, des eleganten Walzers, des gefühlvollen Rumbas und des flotten Cha-Cha-Chas vermittelt.

202-25357

Cornelia Kriegler

Sa 28.11.20 14.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 21.00 pro Person

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

Line Dance

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.

Für Anfänger/innen

202-25460

Brigitte Müller

Mo 05.10.–30.11.20 jew. 09.15–10.15, 8 mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 63.00

NEU

NEU

TANZ

Swing-Tanz Ü50

Lernen Sie entspannt die Grundlagen des Lindy Hops! Dabei stellen wir eine gute Verbindung zum/r Tanzpartner/in her, denn neben der fröhlichen Musik steht bei uns das Miteinander mit dem/r Tanzpartner/in im Vordergrund. So gehört der Partnerwechsel ebenso dazu wie Raum für eigene Improvisation und Interaktion mit dem/r Partner/in.

202-25505

Martin Güth, Roswitha Riehn
Mi 30.09.–25.11.20 jew. 20.00–21.00, 8 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 62.00 pro Person

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

Orientalischer Tanz Für Mittelstufe und Tanzbegeisterte

Geschmeidigkeit gepaart mit schwingvollen Akzenten – das macht den orientalischen Tanz aus. Isolierte Bewegungen von Brustkorb und Becken bilden die Grundlage für die Figuren, die wir als Kombination verbinden. So ist der Bauchtanz ein Vehikel für Kraft, Lebendigkeit und Körperbewusstsein – ein Jungbrunnen für das Becken und die Wirbelsäule.

202-25630

Tanja Stoll
Mo 05.10.–16.11.20 jew. 18.45–20.00, 6 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 46.00

Orientalischer Tanz – Schnupperkurs

Der orientalische Tanz mit seinen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze. In diesem Kurs wird zusätzlich auf Stärkung und Aktivierung der Muskulatur von Rücken- und Beckenboden geachtet. Die Lust an der Bewegung lebt wieder auf, Körperbewusstsein, Weiblichkeit, Emotionen, Lebensfreude und -erfahrung fließen mit ein, geeignet für Frauen jeglichen Alters.

202-25635

Bianca Schwidrowski
Sa 17.10.20 14.30–18.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 25.00



Weitere Angebote zu Tanz finden Sie unter [www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur und Gestalten](http://www.vhs-stuttgart/Programm/Kultur%20und%20Gestalten)

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Gymnastik und Fitness

Tanzen im Sitzen – Schnupperkurs

Tanzen im Sitzen ist eine spezielle Tanzform auf Stühlen, Hockern oder Rollatoren, die es jedem ermöglicht, zu Musik aktiv zu werden. Unser „Tanzwerkzeug“ ist unser Körper, wobei Hände und Füße das meiste an Bewegungen machen werden. Tücher und andere Hilfsmittel unterstützen das Ganze, so dass die Freude nicht zu kurz kommt. Mitmachen kann jede/r, ob jung, jünger oder älter. Probieren Sie es einfach mal aus!

202-25665

Brigitte Müller
Mo 05.10.–19.10.20 jew. 10.30–11.30, 3 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 29.00

NEU

Orthopädische Knieschule

Die Inhalte bestehen aus Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Koordinationsschulung. Dieses Konzept wurde für Menschen mit Kniebeschwerden oder nach Knieoperationen entwickelt.

202-30770

Frank Milkereit
Di 29.09.–26.01.21 jew. 19.00–19.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 75.00

Vielfältige Ausgleichsgymnastik

Ein vielseitiges Übungsangebot bringt Ihren Körper in Balance. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, können Verspannungen lösen und Schmerzen reduzieren. Der Fokus liegt dabei auf der Wirbelsäule. Softbälle, Therabänder und weitere Trainingshilfen unterstützen die sanfte Arbeit zur Lockerung, Kräftigung und Entspannung des Körpers.

Janina Eisner
Immenhoferschule, Immenhoferstr. 70 (Eingang Römerstr.),
70180 Stuttgart
EUR 106.00

202-34210

Do 01.10.–04.02.21 jew. 17.25–18.20, 15 mal

202-34215

Do 01.10.–04.02.21 jew. 18.25–19.20, 15 mal

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Ausgleichsgymnastik für Frauen in Plieningen

Dieser Kurs bietet Ausgleich zu den meist einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag und den damit verbundenen muskulären Belastungen. Ihre Körperwahrnehmung wird gefördert, so dass Sie Fehlhaltungen bewusst entgegenwirken können. Ihre Muskulatur wird gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Dehnende Elemente und Entspannung runden die Stunde ab. So können Sie dem Alltag gestärkt begegnen.

202-34200

N.N.

Mo 05.10.–14.12.20 jew. 18.00–19.00, 10 mal
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart
EUR 105.00

Rücken- und Beckenbodentraining

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

202-34760

Christine Hoffmann

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

Fit und bewegt älter werden am Morgen

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

202-35480

Sonja Strauß

Do 01.10.–04.02.21 jew. 09.30–10.30, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 90.00

202-35490

Sonja Strauß

Do 01.10.–04.02.21 jew. 10.35–11.35, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 90.00

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Pilates für Geübte

Bringen Sie ihre Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Pilates ist ein sanftes, aber überaus effektives ganzheitliches Körpertraining, entwickelt von Joseph H. Pilates. Im Fokus steht die Stärkung der Rumpfmuskulatur. Ausgehend von der Körpermitte erarbeiten wir uns so ein starkes Zentrum, auch „Powerhouse“ genannt. Bei der Ausführung des Trainings spielt die bewusste Atmung eine große Rolle.

202-35831

Kludia Machalicky

Mi 04.11.–10.02.21 jew. 14.00–15.00, 12 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 72.00

Zumba® Gold

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.

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

Mittelstufe

202-36425

Teresa Pagano

So 04.10.–13.12.20 jew. 09.45–10.45, 10 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 60.00



Viele weitere Bewegungsangebote finden Sie unter [www.vhs-stuttgart/Programm/ Gesundheit, Bewegung und Ernährung](http://www.vhs-stuttgart/Programm/Gesundheit,Bewegung_und_Ernaehrung).

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Zumba® Basic

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. Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger, Schwangere, 50+ und Menschen mit leichten Gelenkproblemen.

202-36320

Nicole Reimer

Fr 09.10.–11.12.20 jew. 14.00–15.00, 9 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 54.00

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

Bei Auseinandersetzungen verhilft Cane-Fu zum wehrhaften Umgang mit dem Gehstock oder auch dem Regenschirm. Es stärkt das Selbstbewusstsein und vermeidet, die Opferrolle einzunehmen. Es fördert mentale Stärke, Bewegung und Sturzprophylaxe. Vermittelt werden Grundtechniken der Stockführung, die hilfreich sein können, falls wir uns einmal zur Selbstverteidigung entschließen müssen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Stöcke werden gestellt. Die ausführlichen Informationen zum Kurs finden Sie mit der Kursnummer auf der Webseite.

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

202-36515

Jan Fitzner

Do 05.11.20 und Do 12.11.20 jeweils 09.30–11.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 43.00

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Frühstücksbuffet nach Hildegard von Bingen

Wir stellen ein vielseitiges Frühstücksbuffet nach der Gesundheitsküche der Hildegard von Bingen zusammen. Dazu bereiten wir ein kaltes und warmes Morgenmüli zu, stellen Dinkelgebäck her und werden mit Dinkelkaffee und verschiedenen Tees miteinander das Frühstück genießen. Das heißt schlemmen können ohne Reue und so richtig genießen!

202-10019H

Ingrid Maier-Regel

Sa 24.10.20 10.30–13.00

„Café Kiz7“, Stuttgart-Feuerbach, Kitzbühler Weg 7
EUR 32.00

Anmeldung über K. Wahner, Tel.: 0711/1873-717,
Email: katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Schnelle Küche – leicht und gesund

Wenn's mal wieder schnell gehen soll: es muss trotzdem kein Fertiggericht sein. Mit wenigen guten Zutaten lassen sich schmackhafte Gerichte, die Vitalstoffe enthalten und ausgewogen sind, einfach und schnell zubereiten. Gemeinsam werden Suppe, Fisch, Fleisch, Salate, Dessert und Beilagen zubereitet und gegessen.

202-38330

Gudrun Volkmann

So 15.11.20 10.00–14.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 51.00 inkl. EUR 17.00 Lebensmittel

Springerle backen und genießen

Wir lüften das Geheimnis des Springerle-Backens und geben Tipps, wie Springerle weich werden und bleiben. Wir stellen den Teig her und modeln. Als dekorative kleine Mitbringsel in der Vorweihnachtszeit sind Springerle eine nette persönliche Geste. Bringen Sie bitte, falls vorhanden, Ihre eigenen Springerlemodel mit.

202-38500

Christa Wirth

Sa 21.11.20 11.00–14.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 35.00 inkl. EUR 5.00 Lebensmittel

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Fit und schlank mit Ayurveda

Das Prinzip Ayurveda ist ganzheitlich und individuell: Die Ernährung wird der jeweiligen Konstitution angepasst. Sie lernen, wie Sie bekömmlich nach Ayurveda kochen und sich gesünder ernähren können. Sie erfahren praxisnah, worauf es bei der Auswahl der Zutaten, Gewürze und Kräuter ankommt, so dass Sie alles zuhause problemlos nachkochen können.

202-38910

Katrin Erwerle

So 25.10.20 10.00–14.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 49.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

Levante Küche: frisch und würzig vom Mittelmeer

Die Wurzeln der Levante-Küche liegen in Ländern wie Israel, Syrien, Jordanien und dem Libanon. Alle Gerichte kommen gemeinsam auf den Tisch, man sitzt gesellig und isst gemeinsam von vielen kleinen Portionen. Wir tauchen wilden Thymian, Sumach und Sesam in Olivenöl. Wir kochen Shakhuka, marinieren Fisch in Za'atar oder Baharat und andere Köstlichkeiten.

202-39210

Karina Schmidt

Fr 20.11.20 18.00–22.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 52.00 inkl. EUR 18.00 Lebensmittel

Weine aus der Region mit schwäbischen Tapas – Verkostung

Kaum eine Weinregion in Deutschland entwickelt sich so rasant wie unsere hier in Württemberg. Jungwinzer, die neue Rebsorten verarbeiten oder wieder auf die Klassiker setzen. Eine geschmackliche Reise in unsere Umgebung mit flüssigen Spezialitäten und kleinen Gaumenschmeichlern aus der Region. Sie erfahren Interessantes über unsere Weinregion, Besonderheiten, Rebsorten & Persönlichkeiten.

202-39805

Melanie Weber

Do 26.11.20 18.00–21.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 38.00 inkl. EUR 15.00 Wein und Imbiss



Viele weitere Kurse zu Kochen und Ernährung finden Sie unter [www.vhs-stuttgart/Programm/ Gesundheit, Bewegung und Ernährung](http://www.vhs-stuttgart/Programm/Gesundheit,Bewegung_und_Ernaehrung).

NEU

RAT FINDEN

Rat finden - Lebensgestaltung

Bestattungsvorsorge

Der Ratgeber informiert Sie umfassend und kompetent zu den wichtigsten Fragen, wie: Welche Kosten kommen auf mich bzw. meine Angehörigen zu? Wer bestattet mich, wenn ich nicht mehr in der Kirche bin? Wer ist für meine Bestattung verantwortlich, wenn ich keine Familie habe? Welche Dokumente benötige ich? Welche Beisetzungsarten gibt es in Stuttgart und Umgebung? Wie organisiere ich eine Bestattung im Friedwald?

202-18701

Andrea Maria Haller

Di 24.11.20 16.15–17.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 14.00

Barrieren abbauen in den eigenen vier Wänden

Im Alter oder bei plötzlicher Krankheit können sich in der eigenen Wohnung ungeahnte Hindernisse auftun. Welche Hilfsmittel gibt es, um diese Barrieren im Alltag abzubauen? Wie können sie uns das Leben erleichtern? Ist die Wohnung für das Alter vorbereitet? Welche Kosten können entstehen? Welche Rolle spielen Krankenkassen und wer kümmert sich um die Abwicklung? Für Fragen bleibt genügend Raum!

202-18710

Jan Gassner

Do 08.10.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 14.00

Lebensmittelkennzeichen mit Gesundheitsversprechen, alles eindeutig?

Immer mehr Lebensmittel werben mit Gesundheitsversprechen, sog. Health Claims. Und was davon wird eingehalten? Kann Joghurt wirklich das Immunsystem stärken? Im Vortrag klären wir die rechtlichen Vorschriften. Außerdem wird anhand von Produktbeispielen aus einem aktuellen Marktcheck der Verbraucherzentralen aufgezeigt, welche Schlupflöcher die Lebensmittelindustrie nutzt, um ihren Produkten ein besseres gesundheitliches Image zu verleihen.

202-18717

Elvira Schwörer

Fr 30.10.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 19.00

NEU

RAT FINDEN

Übergang in den (Un-)Ruhestand (Kleingruppe)

In diesem Workshop erfahren Sie, mit welchen Vorbereitungen Ihnen der Abschied vom Berufsleben in die neue Lebensphase gut gelingen kann. Im Rahmen des Workshops bearbeiten Sie auch anhand eines „Selbsttests“ das Thema. Über die Antworten wird in der Gruppe reflektiert. Buchempfehlungen und Adressen liegen aus.

202-90250

Silvia Anuschewsky
Fr 27.11.20 17.00–19.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 30.00

Gesundheit

Gesund denken – Gesund bleiben – Gesund werden

Sie bekommen Anregungen aus dem Entspannungs- und Mentaltraining. Mit Achtsamkeit können Sie Ihre (Denk-) Gewohnheiten verändern, neue Ziele festlegen und der Kraft Ihrer eigenen förderlichen Gedanken vertrauen. Modifizieren Sie Ihr Denken und spüren Sie die Auswirkungen auf Ihr Leben. Es besteht die Möglichkeit, an eigenen Themen zu arbeiten.

202-18940

Christine Winzer
Do 08.10.–22.10.20 jew. 18.00–21.00, 3 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 64.00

Jung im Kopf mit Laufen, Lachen, Lernen

Über das Gehirn gibt es viele Mythen, die die Neuro-Wissenschaft entlarvt. Einer davon betrifft den Alterungsprozess. In einem multimedialen Vortrag erfahren Sie, welche Denk- und Gedächtnisfähigkeiten im Alter nachlassen und wie raffiniert das Gehirn dies ausgleicht. Sie lernen eine Vielzahl Methoden kennen, die unsere Gedächtnisleistung erhalten. Wussten Sie, dass Laufen und Lachen Sie dabei unterstützen?

202-18944

Ines Witka
Di 13.10.20 und Di 20.10.20 jeweils 18.00–21.00
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 56.00



Viele weitere Kurse zu Rat finden und Lebensgestaltung finden Sie unter [www.vhs-stuttgart/Programm/Gesundheit,Bewegung und Ernährung](http://www.vhs-stuttgart/Programm/Gesundheit,Bewegung%20und%20Ern%C3%A4hrung).

RAT FINDEN

Herzrhythmusstörungen im Alter

Dies ist eine der häufigsten Herzerkrankungen im Alter. Wir wollen uns informieren über Veränderungen in den letzten Jahren bei der Therapie und bei Operationen.

202-30410

Prof. Dr. Wolpert
Mi 25.11.20 10.00–12.00
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 4.00 Anmeldung erforderlich.

Gesundheit beginnt im Kopf

Rheuma – Was ist das eigentlich?

Allgemein bezeichnet „Rheuma“ Beschwerden des Bewegungsapparates. Schub um Schub führt eine Entzündung zur Zerstörung von Knorpel und Bindegewebe. Doch moderne Therapieverfahren und auch unterstützende Ernährungsweise können ein „Leben mit Rheuma“ wesentlich erleichtern. Dr. med. Suso Lederle im Gespräch mit Dr. med. Stefan Heitmann (Marienhospital) und Anke Mouni Meyer (Ernährungsberaterin, Autorin)
Sie können den Vortrag auch per Livestream von zu Hause aus verfolgen.

202-30302

Mi 21.10.20 20.00–21.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 4.00 / EUR 2.00 für AOK-Mitglieder Anmeldung erforderlich.

Das schwache Herz – Erkennen und behandeln

Immer mehr Menschen leiden an einer Herzinsuffizienz. Da diese Krankheit schleichend beginnt, ist es wichtig, Symptome wie Atemnot, Ödeme und Leistungsabfall bei Belastung frühzeitig zu erkennen. Denn durch wirksame Therapien lässt sich viel Leid ersparen und über lange Zeit die Lebensqualität sichern. Eine Veranstaltung im Rahmen der Deutschen Herzwochen.
Dr. med. Suso Lederle im Gespräch mit Prof. Dr. med. Thomas Nordt (Kardiologie Klinikum Stuttgart)
Sie können den Vortrag auch per Livestream von zu Hause aus verfolgen.

202-30303

Mi 04.11.20 20.00–21.30
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 4.00 / EUR 2.00 für AOK-Mitglieder Anmeldung erforderlich.

RAT FINDEN

Medizintechnologie in der Pflege

Neben der Unterstützung von Pflegekräften in Dokumentation und Materialmanagement, können technische Geräte zunehmend direkte Pflegeaufgaben übernehmen. Der Einsatz von Technologie in der Pflege wirft viele Fragen auf, die nicht nur pflegebedürftige Personen und deren Angehörige, sondern auch Pflegenden und die gesamte Gesellschaft betreffen. Der Vortrag zeigt, was aktuell an technischen Lösungen in der Pflege möglich ist und nimmt gleichzeitig ethischen Fragen und sozialen Herausforderungen durch die Digitalisierung in der Pflege in den Blick. Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt. Referentin: Dr. Julia Inthorn, Medizinerin, Direktorin Zentrum für Gesundheitsethik Loccum. Die Veranstaltung wird auf YouTube wiedergegeben.

202-30508

Dozententeam

Do 19.11.20 16.00–17.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
gebührenfrei Anmeldung erforderlich.



Brain and Body Balance – Workshop

In diesem Workshop nutzen wir verschiedene Methoden, um unsere mentale und körperliche Mobilität zu verbessern und dabei die Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz zu stärken. Wir kombinieren körperliche Bewegungen auf spielerische Weise mit Zahlen, Buchstaben, Farben und Formen. Abgerundet wird das Programm mit gezielten Entspannungsübungen die uns wieder in Balance bringen

202-30710

Elke Spegg

Sa 31.10.20 09.30–12.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 15.00

RAT FINDEN

Gesundheitsmatinée

Gesundes Sein ist dynamisch und hat viele Facetten. Deshalb startet unsere Gesundheitsmatinée mit einem Impulsvortrag „Gesundheit als Weg“ begleitet wird der Vortrag von einem Gesundheitsdrink. Anschließend bekommen Sie praktische Einblicke in das Thema Achtsamkeit und lernen unter Anleitung wohltuende Elemente aus verschiedenen Körperbewegungen kennen. Abgerundet wird das Gesundheitsangebot durch eine aktivierende Bewegungseinheit.

202-30510

Beatrice Woll, Kristin Tomkowitz, Irmgard Hepper

Do 29.10.20 16.00–20.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 35.00

Safe on eBike

Aufladen, aufsatteln und mit Stil abfahren! eBike fahren hält gesund, macht fit und erobert immer mehr die Straßen. Dieser Workshop bietet das richtige Sicherheitspaket für Ein- bzw. Umsteiger. Im Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit dem eBike bzw. Pedelec und erfahren nebenbei allerhand nützliche Tipps und Tricks. Auf einem Übungsparcours werden spielerisch spezielle Fahrsituationen erprobt, um ein sicheres Fahrgefühl für das Rad zu entwickeln. 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“ – Zufahrt über Straße „Hedelfinger Brücken“ (Schleuse).

ANSPRECHPARTNER/INNEN

Tanzen, Kreatives Schreiben, Literatur

Franziska Diller, 0711 1873-890
Birgit Brinkmann, 0711 1873-825

Kochen und Ernährung

Susanne Rommel, 0711 1873-784
Kirstin Brehm, 0711 1873-793

Fremdsprachen

Pilar Rolfs, 0711 1873-747
Daniele Nuccetelli, 0711 1873-707

Studium Generale, Geschichte, Philosophie und Weltanschauung, Religion, Wissenschaftsreihen

Lucie Kuhls, 0711 1873-777
Michael Doufrain, 0711 1873-798

Politik, Stadt und Region

Monika Kurz, 0711 1873-758
Martina Wöhr, 0711 1873-750

Frauenakademie – Carola Blume Akademie

Raphaela Huber, 0711 1873-725
Cerstin Adam, 0711 1873-724

EDV, Computer, Internet, E-Mail und vieles mehr

Vasiliki Asimaki, 0711 1873-796
Anna Behl, 0711 1873-732

Musik, Theaterspielen

Simone Gutekunst, 0711 1873-887
Sabine Coleman, 0711 1873-851

Fotografie, Künstlerisches Gestalten, Kunstgeschichte

Astrid Schindler, 0711 1873-790
Ilona Haas, 0711 1873-797

Entspannungsmethoden, Gymnastik und Fitness, Gesundheit, Lebensgestaltung

Susanne Hammerbacher, 0711 1873-764
Andrea Lindermayr, 0711 1873-767

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