



volkshochschule
stuttgart

Februar bis
Mai 2022

Stadtteil- Programm

Botnang, Feuerbach,
Mühlhausen, Stammheim,
Weilimdorf, Zuffenhausen



Bitte beachten Sie, dass diese Broschüre Kurse von Februar bis Mai 2022 beinhaltet. Für die Kurse von Juni bis September wird es eine separate Broschüre geben.

Botnang

Kultur – Kunst – Geschichte

Krieg und Frieden: Individuum und Gesellschaft zwischen Konflikt und Verständigung

Die Geschichte der Menschheit ist eine Geschichte von Konflikt, Auseinandersetzung, Eintracht und Verbundenheit. Das Ziel des Lehrgangs ist zu verstehen, wie Konflikte entstehen und wie Kriege unsere Gesellschaft geformt und beeinflusst haben. Was genau ist Frieden und was braucht er, um Bestand zu haben? Diesen Fragen nähern wir uns über Politik und Geschichte, aber auch über die Kunst, Literatur, Musik, Philosophie und Biologie.

221-14400

Dozent/innen-Team

Do 10.03.–14.07.22 jew. 10.00–12.30, 15-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 225.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)



Dieser Lehrgang 221-14400 setzt sich aus den Kursen 221-14401 bis 221-14415 zusammen. Der Lehrgang kann im Ganzen oder alle einzelnen Termine auch separat gebucht werden.

Krieg und Frieden: Ein Blick auf die Geschichte des Krieges

Formen, Ursachen und Folgen im Laufe der Epochen
Die Geschichte der Menschheit ist auch eine Geschichte des Krieges. Vom Kampf aller gegen alle um das bloße Überleben bis hin zum Machtmonopol des Staates ist die Geschichte des Krieges immer auch verbunden gewesen mit der kulturellen und zivilisatorischen Entwicklung der menschlichen Gesellschaften. Wir wollen verstehen, was Krieg gewesen ist, was er heute ist und wie sich Kriegfüh-

rung im Laufe der Epochen verändert hat. Sie erhalten in Vortrag und Diskussion einen umfassenden Einblick in die Thematik.

221-14401

Dr. Hartmut Jericke

Do 10.03.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Krieg und Frieden: Friedenssicherung und Kriegsvermeidung – die Theorie

Ethik und Moral – gerechte Kriege und „ewiger“ Frieden
Können Kriege überhaupt gerechtfertigt werden und wird es irgendwann den „ewigen“ Frieden geben? In einem zur Diskussion anregenden Vortrag lernen Sie Staatstheoretiker von der Antike bis in die Gegenwart kennen, die sich mit diesen Fragen auseinandergesetzt haben. Weiter erfahren Sie, welche ihrer Gedanken bis zum heutigen Tag als relevant erachtet werden.

221-14402

Dr. Klaus Hammer

Do 17.03.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Krieg und Frieden: Friedenssicherung und Kriegsvermeidung: die Praxis

Die Bedeutung der Diplomatie – Wie kann Außenpolitik zur internationalen Stabilität beitragen?

In diesem Vortrag lernen Sie anhand konkreter Beispiele die praktische diplomatische Seite von Krieg und Frieden besser zu verstehen. War früher der Krieg die bloße Fortsetzung der (Außen-)Politik mit anderen Mitteln (Clausewitz), würde heute ein Weltkrieg das Todesurteil für die Menschheit bedeuten. Dies zu verhindern ist Aufgabe der Diplomatie. Erhalten Sie Einblicke in die komplexe Welt der Diplomatie.

221-14403

Dr. Klaus Hammer

Do 24.03.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Krieg und Frieden: Zwischenmenschliche Beziehungen und die Neurobiologie

Gehirn, Konflikt und Harmonie

Die Bedeutung der menschlichen Kommunikation zeigt: Anteil nehmen, Beziehung gestalten, Grenzen setzen oder Krieg führen sind der Kern dessen, was das „biologische System Mensch“ steuert. In interaktiven Gruppenarbeiten und Erklärungen lernen Sie Grundlegendes über die Neurobiologie und ihren Strukturen über Gehirn, Nerven und Hormone bis hin zu gewaltfreiem, Einfühlung und Empathie ermöglichendem Verhalten.

221-14404

Kristina Zenker

Do 31.03.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Krieg und Frieden: Leo Tolstoi „Krieg und Frieden“

Ein Klassiker der Weltliteratur

Der Roman erzählt von der russischen Gesellschaft während der Kriege Napoleons. Fiktive Handlungen und Dokumentationen, das friedliche Leben und militärische Darstellungen verflechten sich mit den Reflexionen Tolstois. Die Referentin stellt die wichtigsten Inhalte des Romans vor und geht auch auf Verfilmungen und Vertonungen ein. Es wird referiert, vorgelesen und diskutiert.

221-14405

Elena Konson

Do 07.04.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Krieg und Frieden: Humanitäre Hilfe in Zeiten von Krieg und Konflikt

Seit vielen Jahrzehnten ist die „humanitäre Hilfe“ ein zentrales Instrument, um die Not von Krieg und Gewalt betroffener Menschen zu lindern. Sie orientiert sich dabei an den Prinzipien Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit und ist doch auch politisch, da zu viele Bedarfe auf zu wenig Geld treffen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die aktuelle Umsetzung humanitärer Hilfe und lernen, die Rolle und Möglichkeiten der humanitären Hilfe fundiert zu beurteilen.

221-14406

Dr. Alexander Gaus

Do 28.04.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Der 30jährige Krieg – Verlauf, Akteure und Hintergründe einer europäischen Katastrophe

Dreißig lange Jahre tobte dieser furchtbare Krieg um die Hegemonie im Heiligen Römischen Reich und prägte die Geschichte Europas nachhaltig. Schon die Umstände seines Beginns sind spannend – aber auch kompliziert. Auch im weiteren Verlauf wirkten viele Akteure und Kräfte, am Ende waren alle europäischen Mächte verwickelt. Wir werden in Vorträgen und Diskussionen Hintergründe, Verlauf und den Weg zum Frieden genauer anschauen und im Gesamtkontext verstehen lernen.

221-14407

Holger Starzmann

Do 05.05.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

221-14408

Holger Starzmann

Do 12.05.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Klänge zwischen Krieg und Frieden

Marschmusik, Klagegesänge, Friedenslieder oder Protest – Komponisten und ihre unterschiedlichen Blickwinkel
Musikalisches Schlachtengetümmel, Siegesfeiern, Gebete um den Frieden, Klagegesänge, Friedenslieder, Protest und Satire – Komponisten widmen sich dem Thema Krieg und Frieden aus sehr gegensätzlichen Blickwinkeln. Die Teilnehmenden erwartet ein musikalischer Streifzug durch das Musikrepertoire von Georg Friedrich Händel bis Benjamin Britten. So lernen sie, wie Krieg und Frieden die zeitgenössische Musik beeinflusst hat.

221-14409

Hedwig Noebels

Do 19.05.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Zum ewigen Frieden – geht's noch?!

Ein philosophischer Blick auf gegenwärtige Utopien, Dystopien, Fortschritts- und Innovationsgeschichten. Die Frage, ob „der ewige Frieden“ überhaupt vorstellbar ist, scheint heutzutage dringender und bedrückender denn je. Im Rahmen des Kurses analysieren wir aus philosophischer Sicht verschiedene „Friedensmodelle“ und lernen, inwiefern die richtig verstandene interkulturelle Philosophie (u.a. F. M. Wimmers Idee des „Polylogs“) deutlich zum Erreichen von Frieden beitragen kann.

221-14410

Dr. Igor Wroblewski
Do 02.06.22 10.00–12.30
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 20.00

Krieg und Frieden: Der Mensch im Krieg mit sich und den Anderen?

Grundsatzfragen der Philosophie. Kriege sind eine elementare Kraft: „Der Krieg ist der Vater aller Dinge“ (Heraklit). Der Frieden hat für die christliche Theologie und Philosophie seinen Grund in Gott und in einer göttlichen Ordnung (Augustinus). Doch unser Naturzustand heißt: Kampf aller gegen alle. Wir Menschen sind einander Feinde. Wir betrachten und diskutieren die Staatsphilosophen und lernen, wie Machtmonopol und Ordnung hier wirken können.

221-14411

Dr. Reinhard Nowak
Do 23.06.22 10.00–12.30
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 20.00

„Es soll kein Krieg sein“

Kants Überlegungen zum Frieden, einer realistischen Illusion. Kants Überlegungen zur Politik stellen die „entscheidende“ Frage, ob es mehr Frieden geben könne. „Entscheidend“, weil es um die persönliche politische Einstellung geht; und weil es um die einzelstaatlichen und völkerrechtlichen Voraussetzungen für die friedliche Koexistenz der Staaten geht. Wir verbinden dies in Vortrag und Diskussion mit einem Blick auf Idee und Praxis der Vereinten Nationen und lernen die Debatten kennen.

221-14412

Dr. Reinhard Nowak
Do 30.06.22 10.00–12.30
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 20.00

Krieg und Frieden: Die Künstler und der Erste Weltkrieg

Zwischen Euphorie und Ernüchterung. Viele Intellektuelle und Künstler hatten den Ersten Weltkrieg als „reinigendes Gewitter“ geradezu herbeigesehnt. Viele von ihnen zogen in den Krieg. Manche kehrten nicht, andere traumatisiert zurück. Sie lernen in Vortrag, Bild und Gespräch, wie die künstlerische Auseinandersetzung mit dieser europäischen Urkatastrophe von der verklärenden Überhöhung der „Stahlgewitter“ bis zur realistischen Abbildung des Grauens reichte.

221-14413

Markus Golser
Do 07.07.22 10.00–12.30
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 20.00

Krieg und Frieden: Friedensbilder des 20. Jahrhunderts

Künstler im Engagement gegen Krieg von 1945 bis heute. Nach den beiden Weltkriegen nutzten Künstler ihr Medium als Werkzeug zur Reflektion. Zum Symbol des Friedens selbst wurde Picassos Friedenstaube. Die Aktionen Joseph Beuys' werden hier ebenso beleuchtet und diskutiert wie die wenig bekannten Friedens- und Freundschaftsverträge Gunther Demnigs sowie Werke im Zusammenhang mit den Konflikten in Ex-Jugoslawien und Syrien.

221-14414

Sabine Lutzeier
Do 14.07.22 10.00–12.30
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 20.00

„Hoppla, wir leben!“ oder „Krieg dem Kriege“ spricht der Dichter!

Lyrik in Kriegs- und Friedenszeiten

Seit der Antike begleitet Lyrik den historischen Prozess. Gedichte werden als Trost, Protest oder Friedenshoffnung geschrieben. Doch lassen sich Grausamkeit und Verlust einfangen in „schönen“, ästhetischen Versen? Können sie zu mehr Menschlichkeit aufrütteln? Neben einem Blick in die Geschichte beleuchtet der Vortrag insbesondere Autoren des 20. Jh. deren maßgebliche Gedichte und Texte durch Rezitation und in gemeinsamem Austausch tiefer erschlossen werden.

221-14415

Jutta Menzel

Do 21.07.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Trommeln für Alle

In einem klar strukturierten Unterricht erlernen Sie erste Grundlagen, Anschlagstechnik, tolle Trommelrhythmen, Kleinpercussion und Notierung zum weiteren Üben zu Hause. Die Kursleiterin ist wesentlich beeinflusst vom Latin Style mit seiner leichten Anschlagstechnik und führt Sie an diesem Vormittag in die Welt des Trommeln ein. Lassen Sie uns gemeinsam trommeln. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

221-24335

Renate Dorothea Rauschenbach

Sa 21.05.22 10.00–14.00

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 31.00*



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

Bewegung – Tanz – Entspannung

Von der Gymnastik zum Modern Jazz Dance

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

221-25110

Gudrun Brehler

Mi 09.03.–13.07.22 jew. 19.00–20.30, 16-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 149.00

Feuerbach

Schätze des Stadtteils

Das Stuttgarter Polizeimuseum

Spektakuläre Verbrechen aus zwei Jahrhunderten
Führung ab 16 Jahren

Das Museum präsentiert Polizeiarbeit aus zwei Jahrhunderten, Einblicke in die Tatortarbeit und Spurensicherung sowie eine authentisch inszenierte Polizeiwache der 60er Jahre. Die Rolle der Stuttgarter Polizei im Nationalsozialismus wird beleuchtet und die Herausforderungen an die Polizeiarbeit zu RAF-Zeiten thematisiert. Polizeiuniformen vom 19. Jahrhundert bis heute, die Entwicklung des Straßenverkehrs und die veränderten Aufgaben der Polizei werden besprochen.

221-18100

Polizeihistorischer Verein

Fr 01.04.22 16.30–18.30

EUR 12.00

Anmeldung erforderlich: Nur namentlich mit Anschrift, keine Mehrfachanmeldung möglich.

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Polizeipräsidium Stuttgart (Pragsattel), Hahnemannstraße 1, 70191 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Einstieg in das Klavierspiel

War es immer schon Ihr Traum, Klavier zu spielen? An einem Kompaktwochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in das Musizieren am Klavier einzusteigen. Auch ohne 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.

221-24250

Andreas G. Winter

Sa 12.03.22 14.30–18.00

So 13.03.22 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

221-24251

Andreas G. Winter

Sa 21.05.22 14.30–18.00

So 22.05.22 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

Bewegung – Tanz – Entspannung

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -schwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert.

221-34320

Mo 25.04.–30.05.22 jew. 18.00–19.00, 6-mal

Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,

70469 Stuttgart

EUR 76.00*

Mühlhausen

Schätze des Stadtteils

Max-Eyth-See barrierefrei erleben

Den Max-Eyth-See kann man ohne natürliche oder künstliche Hindernisse erleben. Gemeinsam mit dem Neckarguide Wolfgang Zwinz erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehungsgeschichte des Max-Eyth-Sees, über die Römer, die vor 1900 Jahren hier siedelten und werden sich in die Zeit versetzen, als auf dem Neckar noch Flöße fuhren. Die nahezu ebenen und befestigten Wege sind geeignet für Rollstuhl- und Rollatorfahrer/innen. (Tourenlänge 3 km).

221-18604

Wolfgang Zwinz

Do 12.05.22 14.00–15.30

EUR 12.00

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Max-Eyth-See

Bewegung – Tanz – Entspannung

Hatha Yoga für Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird Ihre Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen aller Teilnehmenden werden dabei respektiert. Mit Entspannung wirken wir dem stressigen (Berufs-)Alltag entgegen. Die Übungen variieren von einfachen Asanas zu mittelschweren Körperstellungen. Harmonisierende Pranayama und Tiefenentspannung runden den Kurs ab.

221-32850

Maria Bety Kouskousi

Di 15.02.–17.05.22 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 138.00*

221-32860

Maria Bety Kouskousi

Do 17.02.–02.06.22 jew. 17.45–19.15, 12-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 138.00*

Yoga am Abend

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

221-32870

Marion Delsor

Do 17.02.–02.06.22 jew. 19.30–21.00, 12-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24,
70378 Stuttgart

EUR 138.00*



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

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

NEU

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -schwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert.

221-34315

Lena Schäfer

Mo 21.02.–27.06.22 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24,
70378 Stuttgart

EUR 115.00*

Tänzerisches Rückentraining

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

221-34390

Anda Lena Kalnins

Mo 14.02.–20.06.22 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart
EUR 116.00*

221-34395

Anda Lena Kalnins

Mo 14.02.–20.06.22 jew. 19.30–20.30, 15-mal

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart
EUR 116.00*

Bauch, Beine, Po & Rücken

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

221-34555

Lena Schäfer

Mo 21.02.–27.06.22 jew. 19.00–20.00, 15-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24,
70378 Stuttgart

EUR 115.00*

Brasil Dance

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

221-36170

Antonia Engelmann

Di 08.03.–05.07.22 jew. 19.30–20.30, 15-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24,

70378 Stuttgart

EUR 115.00*

Stammheim

Ton-Skulpturen

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

221-27890

Elvira Günther

Sa 30.04.22 10.00–17.00

Sa 21.05.22 10.00–12.00

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4,

70439 Stuttgart

EUR 64.00 Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Weilimdorf

Schätze des Stadtteils

In einem Land vor unserer Zeit – Landschildkröten in Weilimdorf

Für Kinder ab 12 Jahren

Viele spannende Infos rund um diese 220 Millionen Jahre alten Reptilien erhalten Sie in dieser Führung. Auf einem Grundstück von mehr als 500 m² besteht für Sie die Möglichkeit, mehr als 15 Außengehege zu betrachten. 70 Landschildkröten haben in der Auffangstation ein vorübergehendes Zuhause und warten darauf weitervermittelt zu werden. Sie erfahren u.a. wie die Schildkröten hier gelandet sind und welche Überlebensstrategien sie haben. Die Auffangstation ist für Rollstuhlfahrer/innen geeignet.

221-10504

Christin Kern

Fr 20.05.22 17.00–19.00

EUR 10.00

Edenkobener-Str. 13, 70499 Stuttgart Weilimdorf. Mit der U13 oder U6 erreichbar.

Wildkräuterwanderung im Weilimdorfer Lindenbachtal

NEU

Erleben Sie saisonale und regionale Kräuter, Wildblumen und Bäume. Bei einer kleinen Wanderung erfahren Sie Wissenswertes über deren Heilwirkung und Anwendung und lernen, wie Sie die Heilpflanzen verarbeiten können.

Bitte mitbringen: Korb oder Jutebeutel und wetterfeste Kleidung.

221-10505

Sandra Lang

So 03.04.22 10.00–12.00

EUR 18.00

Treffpunkt: Parkplatz „Neuer Friedhof Weilimdorf“, Köstlinstraße 189, 70499 Stuttgart

Schloss Solitude – auf unbekanntem Wegen durch das Schloss und auf die Kuppel

Führung mit Aufstieg zur Kuppel

Beim Blick hinter die Kulissen der prunkvollen Repräsentationsräume erkunden Sie über enge Gänge und Stiegen verborgene Zimmer und Dachkammern. Sie lernen das ausgeklügelte Heizsystem des Schlosses kennen, erfahren wie das üppige Essen auf die Tafel kam und die offenen Kamine befeuert wurden, ohne dass die feine Gesellschaft beim Feiern gestört wurde. Als Höhepunkt wartet ein atemberaubender Ausblick von der Kuppel des Schlosses auf Sie! Die Führung erfordert viel Trittsicherheit, bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk.

221-18180

Hermann Mike Mack

Fr 06.05.22 18.00–19.30

EUR 16.00 Gebühr inkl. Eintritt

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1, 70197 Stuttgart

Alltagswissen

Faszination Darm

NEU

Das Aufkommen probiotischer Nahrungsmittel führte dazu, dass ein bisher kaum beachtetes Organ in den Mittelpunkt der Forschung und zahlreicher Publikationen geriet. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über den Aufbau und die Funktion des Darms, die Verdauung, Resorption und Ausscheidung der Nahrung. Auch Fragen zur darmgesunden Ernährung, einfache Maßnahmen bei leichten Darmbeschwerden und wann ein Arzt aufgesucht werden sollte, werden thematisiert.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilimdorf.

221-30550

Brigitte Hillner

Do 17.03.22 19.30–21.00

Stadtbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Weilimdorf

Tel. 0711 216-57325

Kultur – Kunst – Geschichte

Sesshaftigkeit und Stadtentwicklung

NEU

Ein Blick auf die Zivilisations- und Heimatgeschichte

Die Menschheit steht heute am vorläufigen Ende einer langen Entwicklung. Sie lernen, wie der Übergang von Jägern und Sammlern zu sesshaften Ackerbauern und Viehzüchtern bewirkte in praktisch jeder Hinsicht eine gewaltige Zäsur. Es entstanden die frühen Städte, neue Strukturen, Religionen, Herrschaftssysteme auf einer äußerst fragilen Grundlage. In Vortrag und Diskussion wird erörtert: War dies auch die Voraussetzung für die Entwicklung des Konstrukts „Heimat“?

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilimdorf.

221-14910

Dr. Hartmut Jericke

Mo 25.04.22 19.30–21.30

Stadtbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.50/ermäßigt 2.50 EUR

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Weilimdorf

Tel. 0711 216-57325

Digitale Musikproduktion – Ableton Live kennenlernen

Was hat Popmusik mit Werbe-Jingles zu tun? Was verbindet Klingeltöne und Ambient Music? Ihr gemeinsamer Ursprung ist oft der Computer. Dieser Kompaktkurs lädt dazu ein, hinter die Kulissen digitaler Musikproduktion zu blicken, das Audio-Programm „Ableton Live“ kennenzulernen und in praktischen Übungen mit dem Programm selbst kreativ zu werden.

221-24452

Felix Nagl

Mi 16.03.22 15.00–18.00

EUR 32.00

Kinder- und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Genuss und Kreativität

Kindernähkurs für Anfänger/innen

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Du hast Lust zu nähen, weißt aber noch nicht genau, wie das eigentlich funktionieren soll, oder du hast dich schon ein wenig ausprobiert und möchtest einfach mehr dazu lernen? Dann bist du hier genau richtig! Wir zeigen dir in diesem Kindernähkurs für Anfänger/innen, wie man richtig näht, z.B. ein Kissen, ein Nackenhörnchen oder einen Stoffelefanten. Du kannst deine eigenen Ideen umsetzen oder dir Inspiration im Kurs holen.

221-10502

Elke von Bloh

Sa 09.04.22 10.00–15.30

So 10.04.22 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Kinder- und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Gartenkeramik: Zwerge, Gnome, Drachen, Fabelwesen

In diesem Kurs wollen wir fantasievolle Garten-Skulpturen aus Ton aufbauen. Ob abstrakt, realistisch oder einfach nur lustig – das Material bietet dem eigenen Gestaltungswunsch ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Ziel ist es, neben einer Einführung in die verschiedenen Aufbau- und Modellieretechniken, eigene Plastiken zu entwerfen. Sie werden dabei von der Dozentin unterstützt. Das fertige Objekt wird anschließend gebrannt.

221-27880

Elvira Günther

Sa 12.03.22 und Sa 02.04.22 jeweils 10.00–17.00

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 64.00 zzgl. Materialkosten (werden im Kurs erhoben)

Die vietnamesische Küche

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

221-39410

Thi Bich Lan Dinh-Nguyen

Sa 30.04.22 17.30–21.30

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 46.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel

Bewegung – Tanz – Entspannung

Yoga am Abend

Im Kurs üben wir dehnende und kräftigende Asanas und lassen den Tag mit entspannenden Übungen ausklingen. So tanken wir frische Energie und starten mit neuer Kraft und Gelassenheit in die Woche.

221-32880

Inga Viktorsdóttir

Mo 14.02.–16.05.22 jew. 18.15–19.45, 12-mal

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

EUR 138.00*

221-32890

Inga Viktorsdóttir

Mo 14.02.–16.05.22 jew. 20.15–21.45, 12-mal

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

EUR 138.00*

221-32900

Sandra Schnetzer

Di 22.02.–10.05.22 jew. 19.30–20.45, 10-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 96.00*

Mama Fitness – sanftes Ganzkörpertraining und Bodystyling **NEU**

Die Muskeln werden sanft und effektiv gekräftigt und gedehnt, der Beckenboden gestärkt. Gelenke und Faszien werden mobilisiert und der gesamte Stoffwechsel wird aktiviert. Zum Einsatz kommen Klein-geräte wie das Theraband, Hanteln oder der Weichball. Mit verschiedenen Entspannungsübungen klingt die Stunde aus.

Voraussetzungen:

Teilnahme nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik möglich

221-34270

Martina Tröber

Mi 09.03.–01.06.22 jew. 09.00–10.00, 12-mal

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

EUR 92.00*

221-34275

Martina Tröber

Mi 09.03.–01.06.22 jew. 10.10–11.10, 12-mal

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

EUR 92.00*

Fitness Mix

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

221-35070

Do 24.02.–05.05.22 jew. 20.30–21.30, 8-mal

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

EUR 62.00*

Zumba®

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

221-36330

Marija Duspara

Mo 07.03.–04.07.22 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Oswald-Wolfbusch-Gemeinde, Greutterstraße 61, 70499 Stuttgart
EUR 161.00*

221-36355

Angeliki Dongas

Di 08.03.–05.07.22 jew. 18.30–19.30, 15-mal

Oswald Gemeindehaus, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart
EUR 115.00*

Selbstverteidigung für Frauen **NEU**

In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie Sie Ernstfälle erkennen und mit welchen Handlungen Sie sich gegen diese wehren können. Inhalte sind u.a. Verteidigungsgriffe und Hebeltechniken, um sich aus Hand- oder Klammergriffen zu befreien. In Rollenspielen üben wir ein sicheres und überzeugendes Auftreten bei Annäherung und Belästigung. Jede Frau kann sich zur Wehr setzen – auch Sie!

221-36555

Iris Wenzel

Do 28.04.–19.05.22 jew. 19.30–21.00, 4-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,
70499 Stuttgart

EUR 46.00*



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

Selbstverteidigung für Senioren/innen

NEU

In diesem Kurs wird aufgezeigt, wie Sie Ernstfälle erkennen und mit welchen Handlungen Sie sich gegen diese wehren können. Inhalte sind u.a. Verteidigungsgriffe und Hebeltechniken, um sich aus Hand- oder Klammergriffen zu befreien. In Rollenspielen üben wir ein sicheres und überzeugendes Auftreten bei Anmache und Belästigung. Jeder Mensch kann sich zur Wehr setzen – auch Sie!

221-36557

Iris Wenzel

Do 24.03.22 und Do 31.03.22 jeweils 09.30–11.00

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 23.00*

Beruf und Karriere

Mein iPhone (Apple iOS) – Einstieg

Bedienung, Telefonieren, SMS

Sie möchten Ihr iPhone als hilfreichen Begleiter im Alltag nutzen? Im Kurs erlernen Sie anhand praktischer Übungen die grundlegende Bedienung des Endgeräts, alles Wichtige zum Telefonieren (Nummern speichern, Kontakte anlegen, Anrufe tätigen) sowie zum Schreiben von kurzen Nachrichten per SMS. Nach Abschluss des Kurses kennen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres iPhones und können diese bedienen.

Voraussetzungen:

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ein Smartphone geschenkt bekommen oder gekauft haben und es wenig nutzen, da für die Bedienung Basiskenntnisse fehlen.

221-91062

Alfred Gehrlach

Do 12.05.22 09.00–12.15

Do 19.05.22 09.00–12.15

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 77.90

Sie erhalten ein Kursbuch, welches Sie so individualisieren können, dass es genau zu Ihrem Smartphone passt. So erhalten Sie Ihre persönliche „Betriebsanleitung“.

Sprachen

Englisch B1, Conversation and Reading Short, Short Stories

221-40416

Burkhard Küster

Di 08.03.–17.05.22 jew. 19.15–20.45, 10-mal

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

EUR 124.00* Kleingruppe

inkl. Kursunterlagen

Zuffenhausen

Persönlichkeitsentwicklung

Vortrag: Corona – Folgen der sozialen Distanzierung NEU für Kinder und Jugendliche

Was hat der Corona-Lockdown der vergangenen Monate primär mit Kindern und Jugendlichen gemacht? Der Vortrag geht auf die körperlichen und psychischen Folgen der Pandemie insbesondere bei jungen Menschen ein. Neurophysiologische Veränderungen und folgernd die Entstehung von Depressionen und Angst werden beleuchtet. Was passiert in der Psyche von Jugendlichen, wenn Selbstwirksamkeitserfahrungen ausbleiben und dadurch Zwangshandlungen vertieft werden?

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Zuffenhausen.

221-18900

Christina Sautter

Do 12.05.22 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2,50

Anmeldung über die Stadtteilbibliothek Zuffenhausen

Tel. 0711 216-91623

Kultur – Kunst – Geschichte

Gitarrenspiel – Phase I für Anfänger/innen

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

221-24221

Bernd Bugl

Mo 07.03.–02.05.22 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00*

221-24223

Bernd Bugl

Mo 09.05.–11.07.22 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00*

Gitarrenspiel – Phase II

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

221-24226

Bernd Bugl

Mo 09.05.–11.07.22 jew. 19.30–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00*

E-Gitarrenkurs für Anfänger/innen

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

Voraussetzungen:

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

221-24230

Bernd Bugl

Mo 07.03.–02.05.22 jew. 19.30–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00*



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



Auf der Suche nach frischen Ideen?

Täglich neue Kurse unter:
vhs-stuttgart.de

#WissenträgtFrüchte

Foto: ullao/Pixabay

Bewegung – Tanz – Entspannung

Steptanz für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Steptanz ist Percussion mit den Füßen – allein, in der Gruppe, mit erlernten Choreografien oder auch gerne improvisiert. Grundlegende Techniken wie Körperhaltung und Schrittkombinationen werden vermittelt. Die Dozent/innen gehen auf jede/n Teilnehmer/in rhythmisch und tänzerisch ein. Für alle, die mit Steptanz beginnen oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten.

221-25301

Kai Kresse
Marita Unsner

Do 02.06.–28.07.22 jew. 19.45–20.30, 8-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 80.00

Steptanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Steptanz ist einer der weltweit populärsten Bühnen- und Musicaltanzstile. Sie erlernen rhythmisch und stilistisch abwechslungsreiche Schrittfolgen des Steptanzes. Das Dozenten-Duo ist seit 2000 mit verschiedenen Formationen und Bühnenshows aktiv und hat mehrfach Platzierungen bei nationalen und internationalen Wettbewerben errungen. Bei Interesse werden einzelne Auftritts-möglichkeiten realisiert.

221-25302

Kai Kresse
Marita Unsner

Do 02.06.–28.07.22 jew. 19.45–21.00, 8-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 80.00



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

Yoga

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

221-32930

Monika Messinger
Mi 09.03.–13.07.22 jew. 18.30–20.00, 16-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 184.00*

221-32940

Monika Messinger
Do 24.02.–14.07.22 jew. 18.00–19.30, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 173.00*

Bauch, Beine, Po & Rücken

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

221-34540

Ioanna Stamkopoulou
Mo 14.02.–27.06.22 jew. 18.00–19.00, 16-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 123.00*

221-34545

Ioanna Stamkopoulou
Mo 14.02.–27.06.22 jew. 19.00–20.00, 16-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 123.00*

Ausdauer Mix

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

221-35090

Ioanna Stamkopoulou
Mo 14.02.–11.04.22 jew. 20.00–20.50, 8-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 84.00*

Pilates

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

221-35920

Severin Kemmer
Di 15.02.–21.06.22 jew. 18.05–19.05, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 115.00*

221-35930

Severin Kemmer
Di 15.02.–21.06.22 jew. 19.05–20.05, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 115.00*

221-35940

Martina Tröber
Mi 09.03.–01.06.22 jew. 17.30–18.30, 12-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 92.00*

NEU

221-35947

Martina Tröber
Mi 09.03.–01.06.22 jew. 18.30–19.30, 12-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 92.00*

NEU

Fit4Dance

Tanz ist nicht nur Kunst, sondern auch Sport. In diesem Kurs werden wir auf Basis der Tanzmedizin die Fitness von Tänzer/innen durch praktische Übungen verbessern. Erst durch maximale Gesundheit kann die Tänzerin/ der Tänzer eine maximale Leistung erreichen. Verletzungsprävention und Steigerung der Leistung gehören zusammen. Wir trainieren die aerobe Ausdauer, die Kraft und die Self Care.

221-36020

Severin Kemmer
Di 15.02.–12.04.22 jew. 20.05–21.15, 8-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 72.00*

Zumba®

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

221-36350

Cristiane Angela da Silva-Bastian
Di 15.02.–21.06.22 jew. 17.00–18.00, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 115.00*

221-36390

Teresa Pagano
Do 24.02.–14.07.22 jew. 18.45–19.45, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 115.00*

NEU



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

Zumba® Gold

Mittelstufe in Zuffenhausen

Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmende, 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 und jede bewegt sich so wie er oder sie kann und möchte“. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird.

221-36420

Teresa Pagano

Do 24.02.–14.07.22 jew. 17.45–18.45, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00*

Zumba® Toning

NEU

Zumba® Toning ist eine leicht abgewandelte Form vom klassischen Zumba®. Hier wird Ausdauer und Kraft miteinander kombiniert. Neben dem gewohnten Tanzen kommen Hanteln zum Einsatz. Mit diesen werden figurformende Übungen für Arme, Rücken und Bauch durchgeführt. Probieren Sie die Kombination aus! Willkommen sind sowohl Anfänger/innen, die noch nie getanzt haben als auch Interessierte aus normalen Zumba®-Kursen.

221-36440

Teresa Pagano

Do 24.02.–31.03.22 jew. 19.45–20.45, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 39.00*

221-36441

Teresa Pagano

Do 07.04.–19.05.22 jew. 19.45–20.45, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 39.00*



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

Sprachen

Italienisch A1, Stufe I

221-46354

Miriam Millesoli

Di 26.04.–26.07.22 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Spanisch B2, Aufbaustufe

221-42317

Dorothea Rüdel

Mo 14.02.–16.05.22 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe



Hier finden Sie alle Stadtteilkurse:

Anmeldung und Information

Ihre Ansprechpartner/innen

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Annerose Soldt

Tel. 0711 1873-766, annerose.soldt@vhs-stuttgart.de

Ann-Kathrin Bienert

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

Stadtteilbeauftragte für Botnang

Astrid Biedermann

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

Stadtteilbeauftragte für Feuerbach

Christa Sendner

Tel. 0711 47722780, feuerbach@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragte für Mühlhausen

Gerti Frank

Tel. 0178 2140624, muehlhausen@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragte für Weilimdorf

Julia Vogl

Tel. 0711 31510845, weilimdorf@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragter für Zuffenhausen

Alexios Karamanolas

Tel. 0176 23643676, zuffenhausen@info.vhs-community.de

Anmeldung vor Ort im TREFFPUNKT Rotebühlplatz, telefonisch, per Fax, per Mail oder direkt auf unserer Website.

Geschäftsstelle
volkshochschule Stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart

info@vhs-stuttgart.de
www.vhs-stuttgart.de
Telefon 0711 18 73-800
Fax 0711 18 73-709



Impressum:

Redaktion/Team Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Vicky Heinzelmann, Katharina Knop, Cornelia Merk, Lina Quasem, Elvira Schuster, Nicola Schwarz
Titelfoto: Reginasphotos/Pixabay

Verantwortlich: Dagmar Mikasch-Köthner, Direktorin der vhs stuttgart
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs