



volkshochschule
stuttgart

Februar bis
Mai 2023

Stadtteil- Programm

Botnang, Feuerbach,
Mühlhausen, Stammheim,
Stuttgart-Nord, Weilimdorf,
Zuffenhausen

Botnang

Kultur – Kunst – Geschichte

Ernährung – historische, kulturelle und politische Perspektiven

Die Auseinandersetzung mit Ernährung, Essen oder Nahrung steht im Zentrum unseres menschlichen Daseins. Erfahren Sie in diesem Lehrgang mehr über dieses vielschichtige Bild: Wie setzt sich die Kunst, Literatur oder Philosophie mit Ernährung auseinander? Welche politischen Fragen stellen sich uns hier und wie sieht die Zukunft der Ernährung aus?

231-14400

Dozent/innen-Team

Do 02.03.–29.06.23 jew. 10.00–12.30, 13-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 217.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)



Dieser Lehrgang 231-14400 setzt sich aus den Kursen 231-14401 bis 231-14413 zusammen. Der Lehrgang kann im Ganzen oder alle einzelnen Termine können auch separat gebucht werden.

Die Ernährung einer wachsenden Weltbevölkerung

Klima und Böden bestimmen neben den landwirtschaftlichen Methoden größtenteils die Nahrungsmittelerzeugung auf der Erde. Im Vortrag lernen Sie die wichtigsten natürlichen Gegebenheiten und landwirtschaftlichen Möglichkeiten kennen, die als Voraussetzungen für Tragfähigkeitsberechnungen gelten. Weiter erfahren Sie, wie viele Menschen nach derzeitigen Berechnungen unsere Erde überhaupt in ausreichendem Maße nachhaltig ernähren kann.

Die agrarische Tragfähigkeit der Erde

231-14401

Dr. Klaus Hammer

Do 02.03.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00 ▶

Demographische Einflussfaktoren

231-14402

Dr. Klaus Hammer

Do 09.03.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Segen und Fluch der Entwicklungshilfe

Die Bedeutung staatlicher Institutionen für die nachhaltige Überwindung von Hunger

Als „tödliche Hilfe“ betitelte 1985 die in der staatlichen Entwicklungshilfe tätige Brigitte Erler ihre langjährigen Erfahrungen. Ein zum Nachdenken und zur Diskussion einladender Vortrag, in dem die Ursachen für diese teuren Misserfolge erläutert, aber auch Positivbeispiele und deren Voraussetzungen aufgezeigt werden.

231-14403

Dr. Klaus Hammer

Do 16.03.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

www.stuttgarter-wochenmaerkte.de

AUCH GANZ IN IHRER NÄHE

STUTTARTER WOCHENMÄRKTE

Columbian Exchange –

Der Austausch von Pflanzen, Tier und Menschen

Mit Kolumbus begann alles – und hat nie mehr geendet: Im sogenannten Columbian Exchange brachten vor allem Europäer Pflanzen und Tiere in Regionen, in denen sie vorher unbekannt waren, wie zum Beispiel Zuckerrohr, Baumwolle, Kaffee, Tabak, Mais, Pferde, Ziegen, aber auch Krankheitserreger (Pocken, Malaria). Im Vortrag und in Diskussionen erfahren Sie mehr darüber, wie dieser Austausch die Welt veränderte – und das nicht nur zum Positiven, denn er führte auch den Sklavenhandel mit sich.

231-14404

Holger Starzmann

Do 23.03.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

231-14405

Holger Starzmann

Do 30.03.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Kaffee – vom Teufelstrank zum Trendgetränk

Ein Genussmittel erobert Europa

In wenigen Jahrhunderten verändert der exotisch-orientalische Trank europäische Ess- sowie Trinksitten und erschafft damit eine neue Geselligkeits- und Kaffeehauskultur. Im Vortrag erfahren Sie mehr über den Wandel vom Luxus- zum Alltags- und Welthandelsgut. Im Gespräch erschließen sich historische Dimensionen und literarisch-poetische Details unterstreichen die geistige „Nahrungsmittel“-aufnahme.

231-14406

Jutta Menzel

Do 20.04.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

„Falsche Gewürze tun ebenso weh wie falsche Töne“

Giaochino Rossini als Maître de Cuisine

„Der Barbier von Sevilla“, „Wilhelm Tell“, „La gazza ladra“ – die Opernmusik von G. Rossini ist bekannt, aber was steckt hinter den berühmten kulinarischen Begriffen „à la Rossini“ oder „Touneados Rossini“? Der anschauliche Vortrag eröffnet eine neue Perspektive

auf die zweite große Leidenschaft des „italienischen Mozarts“ – die noble Küche, der Rossini sein ganzes Leben gewidmet hat.

231-14407

Elena Konson

Do 27.04.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

„Ein-Ver-Leiben“

Nahrungsmittel und ihre Bedeutung vom Alten Testament bis heute

Als „Essen-Fassen“ zählt die Nahrungsaufnahme zur frühesten menschlichen Erfahrung. Hier ging es nicht nur um das rein existentiell Lebenserhaltende von Essen und Trinken, sondern auch um deren geistig-spirituelle Dimension. Ausgehend von den Grundnahrungsmitteln Brot, Salz und Wasser wird dies mit Beispielen aus der Kultur- und Kunstgeschichte anschaulich gemacht. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über deren prägende kulturelle Bedeutung von damals bis heute.

231-14408

Sabine Lutzeier

Do 04.05.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

„Bier macht lustig, weise der Wein, drum trinke beides, um beides zu sein“...

Eine kleine Kulturgeschichte des Alkohols

Das Genussmittel Alkohol ist mittlerweile so fest in der Gesellschaft etabliert, dass von kultureller Abhängigkeit gesprochen wird. Wie wurde „Homo sapiens“ zum „Homo alcoholicus“? Sie erfahren im Vortrag, welche Getränke Frühzeit und Antike prägten und welche Bedeutung die Entdeckung des Branntweins für die Neuzeit hat. Rezipierte Dichterworte heitern das ernste, unerschöpfliche Thema auf. Das Gespräch reflektiert unseren Umgang mit der mächtigsten Droge der Welt.

231-14409

Jutta Menzel

Do 11.05.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Inwiefern ist der Mensch, was er isst?

Philosophische Annäherungen

Was sind die philosophischen Grundfragen, die mit der gesunden Ernährungsweise zusammenhängen? Gibt es so etwas wie „Gastro-sophie“ und was können wir einem solchen Ansatz abgewinnen? Beeinflusst unsere Diät die Qualität unseres Philosophierens, wie Nietzsche schon suggerierte? In einer Kombination aus Vortrag und Diskussion sollen gemeinsam Antworten gefunden werden.

231-14410

Dr. Igor Wroblewski

Do 25.05.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

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 verbessern Sie Ihre Körpermitte. Durch einfache Schrittkombinationen werden die Atmung, das Herz und der Kreislauf angeregt. 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.

231-25110

Gudrun Brehler

Mi 08.03.–12.07.23 jew. 19.00–20.30, 16-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 175.00

Sprachen

Englisch B1, Brush up your English III

This course is for people who have B1/B2 level but haven't used their English recently and would like to reactivate and improve their skills through reading, listening, writing and conversation. Lehrwerk: Buch: New Headway, Intermediate, (Oxford) Student's Book mit iTutor DVD-ROM. 4. Edition.

ISBN: 978 0 19 477036 1 (Student's Book), ab Unit 8

231-40385

Sylvia Dagtekin

Mi 01.03.–24.05.23 jew. 09.30–11.00, 12-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

English B1, Conversation

Come and join this lively and friendly group in Botnang that loves traveling, learning about different cultures and conversation. This semester we will continue to discuss current, relevant topics in ESLGameBox's „50 conversation classes“ and improve your grammar and vocabulary.

231-40404

Hazel Britton

Di 28.02.–23.05.23 jew. 09.30–11.00, 12-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Englisch B1, Brush up your English with Readers

In a small, friendly group, we enjoy discussing a novel adapted for B1-level English learners. Last time it was „The Evening Class“ by Maeve Binchy. We explore the themes and characters based on the questions asked and examine some aspects of the language used. The next novel will be chosen at the first session.

231-40410

Hazel Britton

Di 28.03.–20.06.23 jew. 11.10–12.40, 10-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 129.00 Kleingruppe

Feuerbach

Schätze des Stadtteils

Essbare Wildpflanzen auf dem Lemberg in Feuerbach **NEU**

Viele unserer sogenannten Unkräuter sind essbare Wildpflanzen und bereichern die Küche mit ungewohnten, neuen Geschmacksnuancen. Auf einem Rundgang entlang des Lembergs in Feuerbach erfahren Sie von Babette Dieterich die Erkennungsmerkmale der Wildpflanzen und Möglichkeiten der Verwendung, sodass Sie diese auch unbedenklich mit Kindern sammeln können. Am Ende der Führung wartet eine musikalische Überraschung auf Sie.

231-10508

Babette Dieterich

So 23.04.23 15.00–17.00

EUR 15.00

Treffpunkt: Wilhelm-Geiger-Platz am Biber-Brunnen, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Mit dem Stadtbüttel vom Biberbach zum Feuerbach **NEU**

Kommen Sie mit zu dieser spannenden Führung! Der Büttel von Feuerbach geht mit Ihnen am Bachbett des Feuerbach entlang, schaut in die Dohle, wo der Bach verschwindet, und erzählt von den Menschen und Schicksalen der „Talkrabben“, wie die Feuerbacher genannt werden. Bei dieser Begehung erfahren Sie im Vortrag des Büttels viel Wissenswertes über die Ortsgeschichte Feuerbachs. Sie endet an der ehemaligen Wette mit der kleinen Raupe Nimmersatt.

231-10513

Jürgen Kaiser

Sa 06.05.23 13.30–15.00

EUR 11.50

Treffpunkt: Linie 91, Haltepunkt Mähderklinge

Das Stuttgarter Polizeimuseum

Spektakuläre Verbrechen aus zwei Jahrhunderten
Führung ab 16 Jahren

Das Polizeimuseum Stuttgart präsentiert Polizeiarbeit aus zwei Jahrhunderten. Einblicke in die Techniken der Tatortarbeit und Spurensicherung, damals wie heute, sowie eine authentisch inszenierte Polizeiwache aus den 60er Jahren warten auf Sie. Die Rolle der Stuttgarter Polizei während des Nationalsozialismus, die Entwicklung des Straßenverkehrs sowie die veränderten Aufgaben und Herausforderungen an die Arbeit der Polizei werden eingehend besprochen.

231-18160

Polizeihistorischer Verein

Fr 24.03.23 16.30–18.30

EUR 12.00

Anmeldung erforderlich: namentlich mit Anschrift, keine Mehrfachanmeldung möglich.

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

Feuerbacher Stadt-Geschichte(n)

Von der Römerstraße bis zur ersten Württemberger Eisenbahn, vom Feuerbacher Maikäfer bis zum Eiffelturmklack Stadtpaziergang

Feuerbach? Ist das nicht der Stadtbezirk mit den vielen Industriegebäuden und Autotunnel? Und ob! Aber Feuerbach hat auch ganz andere Seiten, die seine Bewohner/innen überaus schätzen. Außerdem hat es eine spannende Geschichte, die man heute noch an vielen Gebäuden ablesen kann – wenn man weiß, wonach man schauen muss! Nebenbei erfahren Sie Erstaunliches über Feuerbacher Maikäfer, den unerschütterlichen Tagelöhner Schaffle und die Künste des zähnebeißenen Baders Ruprecht Lammert.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bürgerverein Feuerbach statt

231-18450

Annette Schmidt

Jutta Sailer-Paysan

So 14.05.23 15.00–17.00

EUR 11.00 Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Rudolf-Gehring-Platz (an der Kelter), 70469 Stuttgart-Feuerbach

Alltagswissen

Schreib es treffend für die Presse!

Dieses Grundlagenseminar richtet sich an alle, die aussagekräftige Presstexte schreiben und dazu gute Fotos liefern möchten. Susanne Müller-Baji ist freie Kulturjournalistin sowie Redakteurin des Stadtbezirksmagazins FeuerbachGO und erläutert, wie man Texte so formuliert, dass sie verständlich und gut lesbar sind. Schreibübungen werden auch Teil des Kurses sein. ▶

Am zweiten Abend erklärt die Dozentin die Grundlagen der Pressefotografie. Hier lernen Sie, wie man Themen in Bilder umsetzt und mediengerechte Fotos erstellt.

231-10502

Susanne Müller-Baji

Mi 03.05.23 und Mi 10.05.23 jeweils 18.30–21.00

Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart

EUR 38.00

Kultur – Kunst – Geschichte

Einstieg in das Gitarrenspiel

NEU

War es schon immer Ihr Traum, Gitarre zu spielen? An einem Kompaktwochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in das Musizieren an der Gitarre einzusteigen. Auch ohne Vorkenntnisse lernen Sie die 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

231-24245

Magnus Wiedemann

Sa 11.03.23 14.30–18.00

So 12.03.23 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 94.00

Einstieg in das Klavierspiel

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

231-24250

Andreas G. Winter

Sa 18.03.23 14.30–18.00

So 19.03.23 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 94.00

Genuss und Kreativität

Wir holen uns den Frühling ins Haus

NEU

In diesem Kurs lernen wir, wie man mit Naturmaterialien, Fantasie und Freude einen Tontopf mit Frühlingsboten wie Narzissen, Bellis oder Tulpen bepflanzt. So holen wir uns den Frühling ins Haus und erfahren nebenbei Spannendes über Blüten, Blätter, Wurzeln, Zwiebeln und Besonderheiten der Frühblüher.

231-10017H

Barbara Schrade

Do 23.03.23 16.00–17.30

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

EUR 35.00 inkl. 10 EUR Material

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich:

Tel. 0711 1873-717, katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Ostergebäck Hildegard-von-Bingen

NEU

In diesem Kurs lernen wir, einfache Rezepte nach Hildegard von Bingen kennen. Zu Ostern backen wir Dinkel-Ostergebäck aus Mürbe- und Biskuitteig und ein Hefe-Osterbrot.

231-10019H

Ingrid Maier-Regel

Di 21.03.23 16.30–19.00

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

EUR 35.00 Inkl. 10 EUR Lebensmittel

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich:

Tel. 0711 1873-717, katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Häkelkurs

Für Anfänger/innen

Wollten Sie schon immer Häkeln lernen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse kennen. Die Dozentin hilft Ihnen, die kleinen Herausforderungen zu meistern, die Ihnen auf dem Weg zu einem Topflappen, Schal oder Lesezeichen begegnen. Es können eigene Häkelnadeln und Wolle mitgebracht werden. Die Materialien können aber auch bei der Dozentin erworben werden.

231-10504

Beate Rapp

Mo 13.03.23 18.30–20.00

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

EUR 14.00

Häkelkurs

NEU

Für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Erfahrung im Häkeln und können schon feste Mä-schen und halbe Stäbchen häkeln? Dann wartet jetzt eine neue Herausforderung auf Sie. In diesem Kurs lernen Sie alles vom Doppeltstäbchen über Relief- und Dreifachstäbchen bis hin zum Picot und zur Krebsmasche. Es können eigene Häkelnadeln und Wolle mitgebracht werden. Die Materialien können aber auch bei der Dozentin erworben werden.

231-10505

Beate Rampp

Mo 20.03.23 18.30–20.00

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

EUR 14.00

Stricken

Für Anfänger/innen

Der nächste Winter kommt bestimmt! Um für sich selbst oder für Ihre Familie einen Pulli oder eine Jacke stricken zu können, lernen Sie in diesem Kurs die Basics kennen! In gemütlicher Runde erlernen Sie die Grundkenntnisse des Strickens, unter anderem auch das Anschlagen und Abketten des Strickstücks. Die Dozentin Beate Rampp erklärt Ihnen auch, was Sie beim Lesen einer Strickanleitung wissen müssen. Es können eigene Stricknadeln und Wolle mitgebracht werden. Die Materialien können aber auch bei der Dozentin erworben werden.

231-10506

Beate Rampp

Mo 24.04.23 18.30–20.00

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

EUR 14.00

Urban Sketching – Schnupperworkshop

Im Rahmen der Feuerbacher Kulturnacht

Erhalten Sie erste Einblicke in die Grundlagen des Urban Sketchings, probieren Sie sich aus und zeichnen Sie live und vor Ort nach Vorbild und Manifest der Urban Sketcher! Vorkenntnisse oder nicht – jede/r ist willkommen!

231-27254

Christiane Wilhelmi

Sa, 22.04.2023 16.00–19.00 Uhr

Treffpunkt: Foyer der Bürgeretage, Stuttgarter Straße 15,
70469 Stuttgart

gebührenfrei

Zeichnen in der Stadt – Urban Sketching

An der frischen Luft halten wir unsere Eindrücke der Stadt fest. Wir zeichnen live und vor Ort nach Vorbild und Manifest der Urban Sketcher. Erläuterungen und Grundlagen zu Perspektive, Skizze, zu Zeichentechniken und -materialien erhalten Sie im Laufe des Kurses.

231-27257

Christiane Wilhelmi

Sa 29.04.23 und Sa 06.05.23 jew. 14.00–17.00

EUR 60.00

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart

Kochkurs für Kinder in Feuerbach: Fingerfood

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Kinder lernen Fingerfood für ihre Gäste herzustellen. In kleinen Teams werden schnelle, vielfältige und köstliche Partyküchen-Rezepte zubereitet, die anschließend zusammen verkostet werden. Mit freundlicher Unterstützung vom Organix Biomarkt in Feuerbach

231-38200

Tanja Weber

Sa 22.04.23 10.00–13.00

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

EUR 28.00 bereits ermäßigte Gebühr

Die indische und pakistanische Küche – vegetarisch

Wir machen einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der indischen sowie pakistanischen Küche und sprechen über Land und Leute dieser Region. Gemeinsam kochen wir typische vegetarische Gerichte und lernen spezielle Gewürze aus beiden Ländern kennen.

231-39335

Shereen Ahmed

Do 11.05.23 17.30–21.30

Bismarckschule Feuerbach, Wiener Str. 76, 70469 Stuttgart

EUR 51.00 inkl. EUR 17.00 Lebensmittel

Bewegung – Tanz – Entspannung

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

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

231-34320

Severin Kemmer
Mo 06.03.–03.04.23 jew. 18.20–19.20, 5-mal
Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,
70469 Stuttgart
EUR 54.00 Kleingruppe

231-34321

Severin Kemmer
Mo 17.04.–22.05.23 jew. 18.20–19.20, 5-mal
Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,
70469 Stuttgart
EUR 54.00 Kleingruppe

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.

231-35905

Severin Kemmer
Mo 06.03.–03.04.23 jew. 17.15–18.15, 5-mal
Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,
70469 Stuttgart
EUR 54.00 Kleingruppe

231-35906

Severin Kemmer
Mo 17.04.–22.05.23 jew. 17.15–18.15, 5-mal
Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,
70469 Stuttgart
EUR 54.00 Kleingruppe

Community Dance – jede/r kann tanzen

Mitmachworkshop im Rahmen der Feuerbacher Kulturnacht
Jede/r ist in der Lage zu tanzen – im Rahmen seiner Möglichkeiten, da alle Bewegungen individuell ausgeführt werden können. In dieses Training wird der gesamte Körper einbezogen. Dabei kommen verschiedene Tanzrichtungen mit Elementen aus Modern Dance, Zeitgenössischem Tanz, Ballett sowie brasilianischem Tanz zum Einsatz. Neben dem Fitnessgedanken werden die Fähigkeiten des Körpers erweitert – es geht um den Mut zu tanzen und dem Körper mehr zuzutrauen.

231-25107

Heidi Rehse
Sa 22.04.23 19.00–20.00
Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart
gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Sprachen

Englisch A2, Refresher I

This refresher course covers various real-life relevant topics and improves your grammar through effective and interactive classes.

231-40250

Nagashree Cooduvalli Krishnamurthy
Mo 20.03.–08.05.23 jew. 18.00–19.30, 6-mal
Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart
EUR 71.00 Kleingruppe

Italienisch A1, Stufe II

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Wollen Sie nach Italien fahren? In diesem Kurs werden Sie einfache Sätze und Ausdrücke lernen, um im Restaurant zu bestellen, eine Verabredung zu treffen oder eine Nachricht zu schreiben. Verständnisübungen helfen Ihnen, sich im Dialog mit anderen richtig auszudrücken.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3

231-46492

Fabiola Rufolo
Do 04.05.–20.07.23 jew. 18.00–19.30, 8-mal
Kein Unterricht am 15.06.23
Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart
EUR 101.00 Kleingruppe

Mühlhausen

Alltagswissen

Gewicht reduzieren durch Ernährungsumstellung **NEU**

Vortrag

Wie kann man das Gewicht halten oder gar reduzieren? Welche Diät ist denn nun die Richtige? Viel Eiweiß? Keine Kohlenhydrate, nie wieder Spätzle? Manche Tipps sind einfach nicht mit unseren Gewohnheiten in Einklang zu bringen. In diesem Vortrag der Ernährungsberaterin Ursula Weinberger lernen Sie die Grundprinzipien für eine langfristige Ernährungsumstellung kennen. Ohne Diät, aber mit Ausdauer zum Wohlfühlgewicht.

231-10519

Ursula Weinberger

Do 09.03.23 19.00–20.30

EUR 12.00

Sitzungssaal im Bezirksrathaus Mühlhausen, Mönchfeldstraße 35, 70378 Stuttgart

Vorbereiten auf den Ruhestand **NEU**

In diesem Workshop erfahren Sie, mit welchen Vorbereitungen Ihnen der Abschied vom Berufsleben in die neue Lebensphase gut gelingen kann und welche Gestaltungsmöglichkeiten sich Ihnen bieten. 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. Der Workshop richtet sich an interessierte Berufstätige, die sich kurz vor dem Ruhestand befinden.

231-10514

Silvia Anuschewsky

Fr 12.05.23 16.00–19.00

Stadteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 30.00

Bewegung – Tanz – Entspannung

Hatha Yoga am Abend in Neugereut

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

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

231-32860

Maria Bety Kouskousi

Do 02.03.–25.05.23 jew. 17.45–19.15, 9-mal

Kein Kurs am 23.03.23

EUR 115.00

Stadteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Yoga am Abend in Neugereut

Für Einsteiger/innen und Geübte

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

231-32870

Marion Delsor

Do 02.03.–25.05.23 jew. 19.30–21.00, 9-mal

Kein Kurs am 23.03.23

EUR 115.00

Stadteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Tänzerisches Rückentraining in Mönchfeld

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

231-34390

Anda Lena Kalnins

Mo 27.02.–03.07.23 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

EUR 115.00

231-34395

Anda Lena Kalnins

Mo 27.02.–03.07.23 jew. 19.30–20.30, 15-mal

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

EUR 115.00

Bauch, Beine, Po & Rücken in Neugereut

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.

231-34555

Lena Allinger

Mo 20.03.–03.07.23 jew. 19.00–20.00, 12-mal

EUR 77.00

Stadtteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

HIIT – Hoch Intensives Intervall Training in Neugereut

NEU

Das HIIT-Training wird im Kraft- sowie Ausdauerbereich angewendet und zeichnet sich durch die Kombination von intensiven Belastungsphasen und aktiven Erholungsphasen aus. Diese leistungsfordernde Trainingsmethode begünstigt den Körperfettabbau, regt den Stoffwechsel an und baut die Muskeln auf. Da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren, eignet sich der Kurs sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

231-35191

Lena Allinger

Mo 17.04.–10.07.23 jew. 17.45–18.45, 10-mal

Stadtteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 77.00

Brasil Dance in Neugereut

Für Anfänger/innen

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 und verbessern die Teilnehmenden ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Der Kurs ist für Personen jeden Alters geeignet.

231-36170

Antonia Engelmann

Di 14.03.–25.07.23 jew. 19.30–20.30, 15-mal

kein Kurs am 16.05. und 23.05.23

EUR 115.00

Stadtteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Beruf und Karriere

Mein iPhone (Apple iOS) – Einstieg

NEU

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.

231-91062

Alfred Gehrlach

Mi 19.04.23 15.00–18.15

Mi 26.04.23 15.00–18.15

Stadtteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

EUR 81.90

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

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

Stammheim

Skulpturen und Objekte aus Ton

In diesem Kurs wollen wir 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. Vorlagen und Ideen sind willkommen. Lernen Sie in einer Einführung die verschiedenen Aufbau- und Modellier-techniken kennen, mit deren Hilfe Sie dann Ihre individuelle Plastik gestalten. Sie werden dabei von der Dozentin unterstützt. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann glasiert werden.

231-27890

Elvira Günther

Sa 22.04.23 10.00–17.00

Sa 13.05.23 10.00–12.00

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4,
70439 Stuttgart

EUR 70.00 Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Stadtteilbeauftragte gesucht

Für Stammheim suchen wir eine engagierte Person, die die volkshochschule stuttgart vor Ort repräsentiert, Ideen für Veranstaltungen aus dem Stadtbezirk aufgreift und organisatorische Aufgaben im Bezirk übernimmt.

Nähere Infos zum Ehrenamt finden Sie unter
www.vhs-stuttgart.de/ueber-uns/jobs-karriere

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an:
Annerose Soldt,
Tel. 0711 1873-766,
annerose.soldt@vhs-stuttgart.de



Stuttgart-Nord

„Müsst ihr immer streiten?“

NEU

Geschwisterkonflikte: einmischen oder raushalten?

Immer wieder kommt es zu Streitigkeiten und Auseinandersetzungen zwischen Geschwistern. Wie können Konflikte beim Eingreifen vermieden werden? Wir lernen, warum Streit für die kindliche Entwicklung wichtig ist und wie Kinder Konfliktsituationen erleben. Wir wollen zusammen familientaugliche Regeln finden, um Streit zu vermeiden.

231-10515

Petra Klein

Mi 19.04.23 09.30–11.00

EUR 10.00

Familien- und Stadtteilzentrum/Mehrgenerationenhaus Nord,
Heilbronner Str. 109, 70191 Stuttgart

Starke Eltern – starke Kinder

NEU

Als Eltern wünschen wir uns starke, selbstbewusste und widerstandsfähige Kinder. Eltern möchten ihre Kinder auf diesem Weg fördern und helfen das entsprechende Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir lernen, was Stärke im Alltag bedeutet und was Kinder brauchen, um selbstbewusst und gestärkt zu sein.

231-10516

Petra Klein

Do 09.03.23 09.30–11.00

EUR 10.00

Familien- und Stadtteilzentrum/Mehrgenerationenhaus Nord,
Heilbronner Str. 109, 70191 Stuttgart

Brainwalking – Gehirnjogging auf dem Killesberg

NEU

Bei einem Spaziergang aktivieren Sie Ihr Gehirn mit Hilfe von einfachen Gehirnjogging-Übungen. Gleichzeitig trainieren Sie das Herzkreislauf-System und sorgen für viel frischen Sauerstoff in Ihren Gehirnzellen! Erfahren Sie eine Menge über Ihre grauen Zellen und erhalten Sie viele gute Ideen für zukünftige Spaziergänge.

231-15651

Vera Thumsch

Fr 24.03.23 18.00–19.30

EUR 17.00

Treffpunkt Haltestelle U5, Ausgang zum Parkeingang (Wendeltreppe oben)

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 aus 4 Kontinenten 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.

231-10503

Christin Kern

Fr 12.05.23 17.00–19.00

EUR 10.00

Edenkobener Str. 13, 70499 Stuttgart-Weilimdorf. Mit der U13 oder U6 gut zu erreichen

Stuttgarter Landschaft – Botanisch-ornithologische Spaziergänge

Naturschutzgebiet Greutterwald

Stuttgart hat ein kleinteilig wechselndes Biotopmosaik. Auf Exkursionen mit verschiedenen Zielen werden Waldränder, Feldgehölze, Streuobstwiesen, Bäche, Magerrasen und Weinberge mit Trockenmauern aufgesucht. Dabei erfahren Sie mehr über deren typische Vogelwelt und Flora.

In Kooperation mit dem NABU Stuttgart

231-17594

Barbara Drescher

Folke Damminger

Sa 13.05.23 17.00–19.00

gebührenfrei

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

Schloss Solitude – Unterwegs im Schein der Taschenlampe Nachtführung

Nur mit Taschenlampen und Kerzenlicht geht es durch die Prunk-, Dieneräume und -treppen. Sie lernen das ausgeklügelte Heizsystem kennen und erleben die Effekte und Inszenierungen der Schlossarchitektur nun mysteriös und geheimnisvoll. Mit Musik und aus anderer Perspektive wie im Liegen oder Sitzen erleben Sie Grusel, Romantik, Tragik und Humor.

231-18127

Hermann Mike Mack

Sa 18.03.23 19.00–20.15

EUR 17.00 Gebühr inkl. Eintritt, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1,
70197 Stuttgart

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

Führung mit Aufstieg zur Kuppel

Beim Blick hinter die Kulissen der prunkvollen Repräsentationsräume erkunden Sie über enge Gänge und Stiegen verborgene Zimmer und Dachkammern. Sie lernen das ausgeklügelte Heizsystem des Schlosses kennen und erhalten Antworten auf die Fragen: Wie kam das üppige Essen auf die Tafel und wie wurden die offenen Kamine befeuert? Als Höhepunkt wartet bei gutem Wetter ein atemberaubender Ausblick von der Kuppel des Schlosses weit über die Region Stuttgart. Besteigen der steilen Treppen und der Kuppel auf eigene Gefahr!

231-18128

Hermann Mike Mack

Fr 05.05.23 18.00–19.15

EUR 17.00 Gebühr inkl. Eintritt, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1,
70197 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Wo ist der weibliche Homer, Fontane, Brecht? **NEU**

Was der Mann schreibt, ist Literatur, was die Frau schreibt, ist Frauenliteratur. Im Workshop wollen wir anhand von Beispielen erörtern und besser verstehen, weshalb prominente Dramatikerinnen und Schriftstellerinnen z. B. in den Listen der „besten Bücher“ bis in die 1970er Jahre nicht vorgekommen sind. Sind es Mechanismen des Patriarchats, die die künstlerische Leistung der Frauen bis heute unsichtbar machen, oder einfach der Sexismus in der Literaturkritik?

In Kooperation mit der Stadtteilbücherei Weilimdorf

231-15631

Ines Witka

Mi 08.03.23 19.30–21.30

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt: EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Weilimdorf,

Tel. 0711 216 - 573 25

Genuss und Kreativität

Nähkurs für Frauen

Für Einsteigerinnen

Selber nähen macht Freude und lässt persönliche Unikate entstehen. Interessierte haben in diesem Nähkurs die Möglichkeit, sich an der Nähmaschine auszuprobieren und lernen ein schönes Einzelstück zu gestalten. Zur Auswahl stehen z. B. verschiedene Taschen (Strandtasche, Kosmetiktasche, Umhängetasche) oder Sie bringen Ihre ausrangierten Kleidungsstücke mit und wir lassen daraus etwas Neues entstehen. Stoffe und andere Materialien werden bereitgestellt. Nähmaschinen gibt es vor Ort. Bei Farb- oder Musterwünschen bringen Sie bitte eigenes Material mit.

231-10507

Hanne Lohse

Mo 20.03.–03.04.23 jew. 18.00–21.00, 3-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,

70499 Stuttgart

EUR 69.00

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.

231-10509

Elke von Bloh

Sa 22.04.23 10.00–15.30

So 23.04.23 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

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

Keramikobjekte für Haus und Garten **NEU**

In diesem Kurs wollen wir Objekte und Plastiken aus Ton aufbauen. Das Material bietet dem eigenen Gestaltungswunsch ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Vorlagen und Ideen sind willkommen. Lernen Sie in einer Einführung die verschiedenen Aufbau- und Modellieretechniken kennen, mit deren Hilfe Sie dann Ihre individuelle Plastik oder ein Gefäß für Haus und Garten gestalten. Sie werden dabei von der Dozentin unterstützt. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann glasiert werden.

231-27880

Elvira Günther

Sa 11.03.23 10.00–17.00

Sa 01.04.23 10.00–12.00

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 70.00 zzgl. Materialkosten (werden im Kurs erhoben)

Bewegung – Tanz – Entspannung

Yoga am Abend

Im Kurs üben wir dehnende und kräftigende Asanas. Sie stärken Ihren Kreislauf, kräftigen die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit, Ihr Gleichgewicht sowie die Konzentrationsfähigkeit. Wir lassen den Tag mit entspannenden Übungen ausklingen. So tanken wir frische Energie und starten mit neuer Kraft und Gelassenheit in die Woche.

231-32880

Inga Viktorsdóttir
Mo 27.02.–22.05.23 jew. 18.15–19.45, 11-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 127.00

231-32890

Inga Viktorsdóttir
Mo 27.02.–22.05.23 jew. 20.15–21.45, 11-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 127.00

231-32900

Sandra Schnetzer
Di 28.02.–09.05.23 jew. 19.30–20.45, 10-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,
70499 Stuttgart
EUR 96.00

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.

231-36355

Angeliki Dongas
Di 28.02.–27.06.23 jew. 18.30–19.30, 15-mal
Oswald Gemeindehaus, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart
EUR 115.00 ▶

231-36385

Angeliki Dongas
Do 02.03.–29.06.23 jew. 19.00–20.00, 11-mal
Kein Kurs am 20.04. und 15.06.23
Oswald Gemeindehaus, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart
EUR 85.00

Sprachen

Englisch B1, Conversation and Reading „short short stories“

This course is mainly focused on improving your conversation skills. Current, short, interesting stories will be picked to help you enrich your vocabulary and engage in group conversation.

231-40418

Burkhard Küster
Di 14.03.–23.05.23 jew. 19.15–20.45, 10-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 126.00

Stadtteilbeauftragte gesucht

Für Weilimdorf suchen wir eine engagierte Person, die die volkshochschule stuttgart vor Ort repräsentiert, Ideen für Veranstaltungen aus dem Stadtbezirk aufgreift und organisatorische Aufgaben im Bezirk übernimmt.

Nähere Infos zum Ehrenamt finden Sie unter www.vhs-stuttgart.de/ueber-uns/jobs-karriere

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an:
Annerose Soldt,
Tel. 0711 1873-766,
annerose.soldt@vhs-stuttgart.de



Zuffenhausen

Schätze des Stadtteils

Eine Frühlingswanderung auf den Spuren des Zuffenhäuser Hirt

NEU

Auf dieser Wanderung mit Teiletappen des Rundwanderwegs „Zuffenhäuser Hirt“ lernen Sie u.a. das Naturdenkmal Jahneiche und das Naturschutzgebiet Greutterwaldwiese mit ihren blühenden Obstbäumen kennen. Der ehemalige Bezirksvorsteher Wolfgang Meyle und der „Zuffenhäuser Hirt“ Bernd Wudick vom Bürgerverein gehen mit Ihnen am geologischen Naturdenkmal Kotzenloch und den Grabhügeln aus der Keltenzeit vorbei. Genießen Sie auf dem Höhenweg die Ausblicke bis zur Solitude, zum Fernsehturm oder zum Birkenkopf. Die Wanderstrecke beträgt ca. 8 km und endet am S-Bahnhof Zuffenhausen. In Kooperation mit dem Bürgerverein Zuffenhausen

231-10511

Wolfgang Meyle

Bernd Wudick

Sa 22.04.23 15.00–18.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: S-Bahnhof Zuffenhausen, Ausgang zur Schwieberdinger Straße nach dem Steg

Stadtentwicklung Stuttgart Rot – von Romeo und Julia bis zur sozialen Stadt

NEU

Stadtspaziergang

In Stuttgart-Rot wurden im Rahmen des Förderprogramms „Soziale Stadt“ zahlreiche Projekte angestoßen. Sie lernen den Stadtteil neu kennen und erfahren die Geschichte von Rot, der alten Rotwegsiedlung und den Schulcampus. Die Hochhäuser Romeo und Julia, gebaut von dem bekannten Bauhaus-Architekten Hans Scharoun, werden Ihnen vorgestellt. Im Anschluss an die Führung gibt es in der Oase im Bürgerhaus Rot genug Raum für den gemeinsamen Austausch.

In Zusammenarbeit mit dem Bürgerverein Stuttgart-Rot e.V.

231-18390

Heinrich Schwers

Sa 15.04.23 14.00–17.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Bürgerhaus Rot, Auricher Str. 34, 70437 Stuttgart-Zuffenhausen; U7 – Haltestelle Schozacher Straße

Alltagswissen

Der Selbstversorger-Garten

NEU

Der Vortrag von Agnes Pahler führt Sie in das große Feld des Selbstversorgergartens ein. Lernen Sie von ihr mehr über die Kriterien für die Auswahl geeigneter Sorten und die Gesunderhaltung des Bodens, damit Pflanzen vital aufwachsen können. Selbst gezogenes Gemüse oder Obst schmeckt besonders aromatisch, weil es im Garten voll ausreifen kann. Um das ganze Jahr über ernten zu können, müssen wir viele verschiedene Dinge beachten. Hier lernen Sie, worauf es ankommt.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Zuffenhausen

231-17481

Agnes Pahler

Mi 26.04.23 19.15–20.45

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Tel. 0711 216 91623


REICHERT + PARTNER
RECHTSANWÄLTE STEUERBERATER



Erfolg braucht Köpfe.

Jetzt QR-Code einscannen und mehr über die offenen Stellen erfahren.

30 Mitarbeiter:innen, 30 Jahre Erfolg, 1 Ziel: gemeinsam im Team Großes zu bewegen.

Zur Vergrößerung unseres Teams in Stuttgart-Stammheim sind wir auf der Suche nach:

- **Steuerfachangestellte:r**
- **Finanz- und Lohnbuchhalter:in**
- **Rechtsanwaltsfachangestellte:r**

Bereit für eine neue Herausforderung? Dann werden auch Sie Teil unseres Teams und schauen Sie gemeinsam mit uns über den Tellerrand hinaus!

Wir freuen uns auf Sie!

Mit dem richtigen Zeitmanagement zur inneren Balance finden

NEU

Möchten auch Sie durch gutes Zeitmanagement den Schlüssel für eine ausgewogene Work-Life-Balance finden? In diesem Workshop erhalten Sie Anregungen und einen Einblick in die notwendigen Tools, um auch in Stresssituationen produktiv zu bleiben und jederzeit den Überblick zu behalten.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Zuffenhausen

231-19070

Christine Winzer

Mi 24.05.23 19.15–20.45

Stadtbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über Stadtbibliothek 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 Tabulaturen. Es soll ein erleichterter Zugang zum Gitarrenspiel ermöglicht werden. So entwickeln Sie bereits in kurzer Zeit die Fähigkeit, mit Gruppen einfache Gesangsstücke einzuüben und zu 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 sind nicht erforderlich.

231-24221

Bernd Bugl

Mo 06.03.–08.05.23 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00

231-24223

Bernd Bugl

Mo 15.05.–17.07.23 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.

231-24226

Bernd Bugl

Mo 15.05.–17.07.23 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.

231-24230

Bernd Bugl

Mo 06.03.–08.05.23 jew. 19.30–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00

Bewegung – Tanz – Entspannung

Steptanz

Steptanz verbindet Percussion und Tanz, Musik und Bewegung sowie Rhythmus und Melodie. Sie erlernen grundlegende Techniken wie Körperhaltung und Schrittkombinationen. Gleichzeitig fördern Sie Ihre Balance, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Steptanz beginnen oder nach einer Pause wieder einsteigen wollen.

Für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

231-25301

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 02.03.–27.04.23 jew. 19.45–20.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 64.00

Für Mittelstufe und Fortgeschrittene

231-25302

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 02.03.–27.04.23 jew. 19.45–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 106.00

Tänzerische Begegnung mit dem Element Wasser – Workshop

NEU

Erfahren Sie in diesem Workshop mehr über das Element Wasser. Wasser, ein faszinierendes Element und in seiner Vielfalt zur Regeneration von Leib, Seele und Geist, ist aus dem Leben nicht wegzudenken. Auch die Umsetzung des Themas Wasser in Tanzformen (z. B. Kreis, Spirale, Linie) und Musikrichtungen (z. B. Klassik – Wasser- und Pop – River of Babylon, Folklore – Hasa Basela) ist eine wunderschöne Möglichkeit, in diesen reichen Schatz einzutauchen.

Für Frauen und Männer, mit oder ohne Tanzerfahrung.

231-25464

Brigitte Müller

Sa 25.03.23 09.30–11.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 15.00

Hula – Hawaiianischer Tanz

Let's hula! Wir lernen authentische Choreografien und tanzen den legendären Hula, den Nationaltanz Hawaiis. Wir tauchen ein in Kultur, Geschichte und Legenden des hawaiianischen Volkes, die in den Liedern besungen werden, und illustrieren diese mit fließenden, anmutigen Handgesten und einfachen Schrittfolgen. Der Hula wird auf Hawaii von Frauen und Männern gleichermaßen getanzt.

231-25620

Nicole-Michèle Schüder

Mi 19.04.–10.05.23 jew. 20.00–21.30, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 48.00

Nia – body – mind – spirit

NEU

Nia ist ein ganzheitliches Tanz- und Bewegungstraining, das unterschiedliche Bewegungsarten aus Tanz, Kampfsport und fernöstlichen Techniken verbindet. Ziel von Nia ist es, dem Körper eine gute Balance, Stärke und Beweglichkeit zu geben. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nia ist für alle Altersklassen geeignet. Setzen Sie Ihre Energie frei – kommen Sie zu Nia!

231-25660

Bettina Mayer

Mi 22.03.–14.06.23 jew. 18.00–19.00, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 73.00

Verspannungen lösen – Schwerpunkt Nacken, Schulter und Kiefer

NEU

Stress, Bewegungsmangel sowie eine überwiegend sitzende Haltung am Arbeitsplatz begünstigen das Auftreten von Verspannungen. Um das System im Gleichgewicht zu halten und vor Überlastung zu schützen, lernen Sie im Workshop einfache Grundübungen und Massagetechniken für den Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich sowie der Füße kennen. Wir lernen, wie die Bereiche zusammenspielen und warum es so wichtig ist, unseren Körper als Einheit zu sehen.

231-30810

Severin Kemmer

Fr 03.03.–31.03.23 jew. 18.30–19.30, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 39.00

Yoga

Für Anfänger/innen

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). Sie stärken Ihren Kreislauf, kräftigen die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit, Ihr Gleichgewicht sowie die Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen sind auf den Jahreszyklus abgestimmt.

231-32930

Monika Messinger

Mi 01.03.–05.07.23 jew. 18.30–20.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 184.00

231-32940

Monika Messinger

Do 02.03.–13.07.23 jew. 18.00–19.30, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 173.00

Qigong: 18 Übungen der Harmonie

NEU

Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, die aus langsam bewegten und auch stillen Übungen besteht. Qi ist die Lebensenergie; sie wird mit den Übungen (Gong) harmonisiert. In einfach zu erlernenden Bewegungen wird der Körper sanft gedehnt und gekräftigt. Die Bewegungen können selbstständig weiter geübt werden.

231-33700

Sabrina Brauckmann

Di 28.02.–09.05.23 jew. 18.30–19.30, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 77.00

EUR 0.00 Bonuscard+Kultur/Kultur für alle

231-33705

Sabrina Brauckmann

Di 16.05.–27.06.23 jew. 18.30–19.30, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 39.00

Bewegen statt schonen – Fit bis ins hohe Alter

NEU

Das Übungsangebot ist gezielt auf den älteren Menschen abgestimmt. Ziel des Kurses ist das Durchbewegen des kompletten Körpers, wobei auch das Gedächtnis durch Koordinationsübungen trainiert wird. Die individuellen Belastungsgrenzen werden bei der Übungsauswahl berücksichtigt.

231-34200

Marcus Satka

Di 10.01.–02.05.23 jew. 15.55–16.55, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislauffördernden Aufwärmen stärken wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. 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.

231-34540

Ioanna Stamkopoulou

Mo 27.02.–10.07.23 jew. 18.00–19.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 123.00

231-34545

Ioanna Stamkopoulou

Mo 27.02.–10.07.23 jew. 19.00–20.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 123.00

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.

231-35920

Di 07.03.–18.07.23 jew. 18.05–19.05, 17-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 131.00

231-35930

Di 07.03.–18.07.23 jew. 19.10–20.10, 17-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 131.00

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.

231-36350

Cristiane Angela da Silva-Bastian
Di 28.02.–27.06.23 jew. 17.00–18.00, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 115.00

231-36390

Teresa Pagano
Do 02.03.–20.07.23 jew. 18.40–19.40, 16-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 123.00

Zumba® Gold

Mittelstufe

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: „Jede/r bewegt sich so wie er/sie kann und möchte“. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird.

231-36420

Teresa Pagano
Do 02.03.–20.07.23 jew. 17.35–18.35, 16-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 123.00

Sprachen

Italienisch A1, Stufe III

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Wollen Sie sich mit Italiener/innen unterhalten? In diesem Kurs werden Sie einfache Sätze und Ausdrücke lernen, um auf dem Markt einzukaufen, über die Familie zu erzählen oder eine Glückwunschkarte zu schreiben. Verständnisübungen helfen Ihnen, sich im Dialog mit anderen richtig auszudrücken.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 7

231-46524

Miriam Millesoli
Di 28.02.–23.05.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 151.00 Kleingruppe

Spanisch B2, Stufe II

Un curso de conversación en el que trataremos diferentes temas actuales de interés para el grupo. Trabajamos con un manual y leeremos una lectura corta: „Historia de un caracol que descubrió la importancia de la lentitud“ de Luis Sepúlveda. (Reclam Verlag)
Lehrwerk: Con Gusto nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 3 und kleine Lektüre „Historia de un caracol que descubrió la importancia de la lentitud“, Luis Sepúlveda, Reclam ISBN 978-3-15-019917-6

231-42347

Dorothea Rüdell

Mo 27.02.–12.06.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Kursleitungen gesucht

Der vhs stuttgart ist es wichtig, den Menschen in den Stadtteilen ein vielfältiges Programm anzubieten. Hierzu sind wir auf der Suche nach Dozent/innen aus unterschiedlichen Bereichen.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an:
Annerose Soldt,
Tel. 0711 1873-766,
annerose.soldt@vhs-stuttgart.de



Willkommen im Leben

Die
Diakonie
Stetten



Nebenjob
Ehrenamt
Fachkraftstelle
Quereinstieg

Für alle Teamplayer
mit Herz für Menschen
mit Behinderung!

Unterstützen Sie uns mit Ihren Stärken!

Bei uns können Sie:

- Im Nebenjob oder Ehrenamt flexibel aushelfen
- Als Fachkraft Teilhabe und Inklusion fördern
- Neu starten im Quereinstieg

Keine Vorerfahrung? Kein Problem!

In unseren verschiedenen Angeboten für Menschen mit Behinderung finden wir gemeinsam den richtigen Einsatz für Sie. Ihre Aufgaben und Arbeitszeiten können wir zusammen flexibel festlegen. Die Entlohnung erfolgt nach Tarif.

Rufen Sie an oder schreiben Sie uns:

In Bad Cannstatt: Telefon 0711 5208910-223

In Bergheim: Telefon 0711 3898090-12

leben-wohnen-stuttgart@diakonie-stetten.de



**Hier geht's zu unseren
Standorten in Bad Cannstatt und
Bergheim und unseren ambulanten
Angeboten in Stuttgart.**

www.leben-wohnen-regional.de

Anmeldung und Information

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

Ihre Ansprechpartner/innen

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Annerose Soldt

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

Ann-Kathrin Epple

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

Stadtteilbeauftragte für Botnang

Ingrid Dinger-Matheis

Tel. 0174 7894009, 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

Stadtteilbeauftragter für Zuffenhausen

Alexios Karamanolas

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



Impressum:

Redaktion/Team Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Alicia Halbedel,
Katharina Knop, Cornelia Merk, Lina Quasem, Elvira Schuster, Nicola Schwarz
Titelfoto: Jürgen Fälchle/Adobe Stock

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