



volkshochschule
stuttgart

September 2022 bis
Februar 2023

Stadtteil- Programm

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

Botnang

Kultur – Kunst – Geschichte

Heimat – Facetten eines Begriffs

Gerade in Krisenzeiten wird „Heimat“ zu einem viel genutzten Begriff. Aber was verbinden wir alles mit ihm – früher und heute? Was bedeutet er für wen? Wo findet er seinen Ausdruck? In diesem Lehrgang erhalten Sie einen Überblick zu dem Begriff „Heimat“ – von der Geschichte über die Musik, Kunst, Politik, Biologie und Philosophie – und ermöglicht ein vielschichtiges, kritisches und spannendes Gesamtbild!

222-14400

Dozent/innen-Team

Do 13.10.–09.02.23 jew. 10.00–12.30, 14-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 228.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)



Dieser Lehrgang 222-14400 setzt sich aus den Kursen 222-14401 bis 222-14414 zusammen. Der Lehrgang kann im Ganzen oder alle einzelnen Termine auch separat gebucht werden.

Die Entstehung der europäischen Wertegemeinschaft

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

222-14401

Dr. Klaus Hammer

Do 13.10.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Sesshaftigkeit und Stadtentwicklung

Ein Blick auf die Zivilisations- und Heimatgeschichte

Die Menschheit steht heute am vorläufigen Ende einer langen Entwicklung. Der Übergang von Jäger/innen und Sammler/innen zu sesshaften Ackerbauern und -bäuerinnen und Viehzüchter/innen 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 erfahren Sie: War dies auch die Voraussetzung für die Entwicklung des Konstrukts „Heimat“?

222-14402

Dr. Klaus Hammer

Do 20.10.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Traum oder Trauma

Wie klingt Heimatmusik heute? Wer macht sie, wer hört sie? Erfahren Sie, weshalb und auf welche Weise die Musik eine soziale und psychologische Relevanz für den Menschen hat. Eine Annäherung in Texten, Hörbeispielen, Videos und Diskussion.

222-14403

Hedwig Noebels

Do 27.10.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Alle Stadtteilkurse finden Sie unter:
<https://vhs-stuttgart.de/programm/vhs-in-den-stadtteilen>



Eine etwas andere „Heimat-Geschichte“

Ein Begriff im Wandel der Zeit

Seit dem 19. Jh. wurde Heimat mehr und mehr ein politischer Begriff: Die Volkskunde untersuchte die Heimat und Lebensreformer/innen trauerten ihrem Verlust nach. Im NS bekämpfte man „heimatlose“ Gesellen und die „Heimat“-Vertriebenen instrumentalisieren ihn bei ihren Forderungen. Sie lernen in diesem Vortrag diese spannende Begriffsgeschichte nachzuvollziehen und in einen Kontext zu setzen.

222-14404

Holger Starzmann

Do 10.11.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

222-14405

Holger Starzmann

Do 17.11.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Mein Körper – meine Heimat?

Biologische Antworten auf der Suche nach Heimat

Was ist Heimat? Sind es Lebensräume und Lebenszeiten? Sind es Erinnerungen und Gefühle? Ist Heimat ein Zeichen von Individualität? Bin ich etwa selbst meine Heimat? Wir suchen mit Blick auf den menschlichen Organismus biologische Antworten auf eine meist philosophische Frage. Über die Biologie der Zelle und die Hirnforschung nähern Sie sich der Frage: Ist Heimat eher ein Konzept und Gefühl als ein Ort und eine Ursprungsregion?

222-14406

Kristina Zenker

Do 24.11.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Was ist überhaupt „Heimat“?

Philosophische Überlegungen

In diesem Vortrag erfahren Sie, was „Heimat“ bedeutet: Wo ist man zu Hause? Kommt es auf den Geburtsort an? Auf die Sprache, die man am besten beherrscht, also nicht nur fließend spricht, sondern

fühlt? Kommt es auf ein Gefühl von Geborgenheit an? Darüber hinaus beschäftigen wir uns von philosophischer Seite mit Kosmopolitismus, Patriotismus und „Kulturessenzialismus“.

222-14407

Dr. Igor Wroblewski

Do 01.12.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Geologische Highlights in Baden-Württemberg

Geologie ist eine Naturwissenschaft, welche in der Schule nicht gelehrt wird. Die Geologie schafft Verständnis für die Entstehung einer Kulturlandschaft und deren Mensch-Umwelt-Beziehung. Die abwechslungsreichen Erscheinungen, mit denen die Geologie in unserem Heimatraum zu tun hat, sind vielfältig. Nutzbare Gesteine und Mineralien, Vulkane und kosmische Impakte, Karsthöhlen, Saurierfunde u.a. sind nur ein Ausschnitt davon. In dem Vortrag werden Sie diese Landschaftsprägenden Faktoren unserer Region kennen und verstehen lernen.

222-14408

Dieter Bleicher

Do 08.12.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

In Stuttgart beheimatete Kreative in Emigration:

„Einmal von seinem eigenen Land weggegangen, kommt man in keinem neuen mehr an...“

In Zeiten von Gleichschaltung und Antisemitismus ließen auch viele in Stuttgart Beheimatete ihre Wurzeln hinter sich. Sie erfahren in Vortrag und Gespräch, wie sich dies auf die Schaffenskraft von Kreativen auswirkte und stellen dies anhand von Reinhold Nägele in New York, dem Rechtsanwalt und autodidaktische Künstler Fred Uhlmann in Paris und London und der Architektin Gertrud Goldschmidt in Venezuela vor.

222-14409

Sabine Lutzeier

Do 15.12.22 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Vladimir Nabokov: „Erinnerung, sprich!“

Heimat und Exil in der Literatur

Vladimir Nabokov kam in St. Petersburg auf die Welt und musste Russland nach der Oktoberrevolution verlassen. Er studierte in Cambridge, lebte in Berlin, Paris, New York, unterrichtete an den renommiertesten Universitäten Amerikas, veröffentlichte weltberühmte Romane und beendete seinen Lebensweg in der Schweiz. Doch die Erinnerungen an sein verlorenes Heimatland begleiten ihn bis zum Tod und prägen alle seine Werke. Sie erhalten in Vortrag und Gespräch einen Einblick in die Erinnerungen Nabokovs.

222-14410

Elena Konson

Do 12.01.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Deutschland – eine Heimat

Deutsche Philosophen zwischen Aufklärung, Romantik und Nationalismus

Deutsche Sprache und Kultur, deutsche Bildung und Geschichte galten Friedrich Schiller, Friedrich Hölderlin und Johann Gottlieb Fichte als das einigende Band. Doch ihr Umgang mit dem „Land der Dichter und Denker“ unterschied sich dramatisch. Sie erhalten in Vortrag und Gespräch einen Überblick zum Heimatbegriff in der deutschen Philosophie.

222-14411

Dr. Reinhard Nowak

Do 19.01.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Der Wald – ein deutsches Thema

Heimat und kulturelle Identität

Wir Deutschen pflegen eine besonders innige Beziehung zum Wald, der einen wichtigen Teil unserer kulturellen Identität, unserer „inneren Heimat“ ausmacht. Warum aber setzen wir – anders als etwa Franzosen und Französinnen, Briten und Britinnen oder Italiener und Italienerinnen – den Wald mit Natur nahezu gleich? Wo liegen die Wurzeln dieser teilweise irrationalen Affinität? Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die deutsche Geschichte und Selbstfindung. Von den Germanen bis zu den Nationalsozialisten, vom Teutoburger bis zum sterbenden Wald.

222-14412

Markus Golser

Do 26.01.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

„...in die Welt hinausgeboren“

Rainer Maria Rilke und die Suche nach Heimat

Fremd fühlt er sich von klein auf, im Geburtsort, als Heranwachsender, „ungeboren“ auch als Dichter. Rastlos zieht es ihn in die Ferne zu neuen Lebensorten, Begegnungen und neuen Liebschaften, die Beheimatung versprechen. Sie lernen innere und äußere Sehnsuchtsorte und bedeutsame Lyrik Rilkes kennen durch Vortrag und Rezitation, erfahren, welche Heimaten für ihn „Zuhause“ werden. Ob seine Erfahrungen für uns noch relevant sind, klären wir im Gespräch.

222-14413

Jutta Menzel

Do 02.02.23 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Flucht und Migration

Warum Menschen ihre Heimat verlassen (müssen)

2020 waren weltweit geschätzte 82 Millionen Menschen auf der Flucht und etwa 280 Millionen weitere lebten als Migrant/innen außerhalb ihrer Heimat. Die Gründe für Flucht und Migration sind dabei vielfältig. In Vortrag und Diskussion werden sowohl die Ursachen für Flucht und Migration als auch die Rolle der internationalen Organisationen als Helfer für Menschen in Not beleuchtet. Ziel ist es, die Faktoren von Flucht und Migration differenziert beurteilen zu können.

222-14414

Dr. Alexander Gaus

Do 09.02.23 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, Anschlagstechniken, 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 Trommelns ein. Lassen Sie uns gemeinsam trommeln! Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

222-24335

Renate Dorothea Rauschenbach
Sa 19.11.22 10.00–14.00
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 31.00

Trommeln für alle

Mit Vorkenntnissen

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

222-24336

Renate Dorothea Rauschenbach
Sa 03.12.22 10.00–14.00
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 31.00

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 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.

222-25110

Gudrun Brehler
Mi 28.09.–08.02.23 jew. 19.00–20.30, 16-mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 175.00

Sprachen

Englisch B1, Brush up your English II

Brush-up your B1 grammar topics (present and past tenses, -ing forms, passive voice, modal verbs, among other topics) while get engaged in conversation about current topics in a calm atmosphere.

222-40370

Mi 21.09.–14.12.22 jew. 09.30–11.00, 12-mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 151.00 Kleingruppe

Englisch B1, Conversation

Come and join this lively and friendly group in Botnang who love travel, finding out about various cultures and conversation. This semester we will continue to discuss current, relevant topics like ESLGameBox's „50 conversation classes“ with a grammar and vocabulary review.

222-40403

Hazel Britton
Di 20.09.–13.12.22 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, circle we enjoy discussing an English reader, which participants read at home at their own pace. Last semester it was „Disgraced“ a play by Ayad Akhtar. We explore the themes and characters and study some aspects of the language in the book. The next reader is „Evening Class“ by Maeve Binchy (Pearson English Graded Readers)

222-40410

Hazel Britton
Di 20.09.–29.11.22 jew. 11.00–12.30, 10-mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 154.00 Kleingruppe

Feuerbach

Schätze des Stadtteils

Das Stuttgarter Polizeimuseum

Spektakuläre Verbrechen aus zwei Jahrhunderten
Führung ab 16 Jahren

Das Polizeimuseum Stuttgart präsentiert Polizeiarbeit aus zwei Jahrhunderten. Sie erhalten 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 wird eingehend beleuchtet. Die Entwicklung des Straßenverkehrs und die veränderten Aufgaben und Herausforderungen an die Arbeit der Polizei werden besprochen.

222-18160

Polizeihistorischer Verein

Fr 25.11.22 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 Eiffelturmleck
Stadtspaziergang

Feuerbach? Ist das nicht der Stadtbezirk mit den vielen Industriegebäuden und Autotunnels? 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 zähneißenden Baders Ruprecht Lammert.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bürgerverein Feuerbach statt

222-18450

Annette Schmidt

Jutta Sailer-Paysan

So 09.10.22 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!

NEU

Dieses Grundlagenseminar richtet sich an alle, die aussagekräftige Presstexte schreiben und dazu gute Fotos liefern möchten. Susanne Müller-Baji ist freie Kulturjournalistin und Redakteurin des Stadtbezirksmagazins FeuerbachGO und erläutert, wie man Texte so formuliert, dass sie verständlich und gut lesbar sind. Am zweiten Abend erklärt die Dozentin die Grundlagen der Pressefotografie. Sie lernen, wie man Themen in Bilder umsetzt und mediengerechte Fotos erstellt.

222-10516

Susanne Müller-Baji

Di 11.10.22 und Di 18.10.22 jeweils 18.30–21.00

Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart

EUR 23.00

Kultur – Kunst – Geschichte

Literaturkreis Feuerbach

NEU

Wenn Sie gerne zeitgenössische Autor/innen lesen oder neue Seiten an den altbewährten Klassikern entdecken und darüber diskutieren möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam lesen und besprechen wir, was uns interessiert. Wir starten mit dem dystopischen Science-Fiction Roman von Juli Zeh: Corpus Delicti. In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Feuerbach

222-22280

Elena Konson

Do 06.10., 03.11., 01.12.22

jew. 16.00–18.00, 3-mal

Stadtteilbibliothek Feuerbach, Sankt-Pöltener-Straße 29, 70469 Stuttgart

EUR 44.00

Theaterworkshop

Für Neulinge

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

222-23620

Sofia Lomtadidze

Sa 15.10.22 11.00–16.00

EUR 32.00

Klagenfurter Str. 42, 70469 Stuttgart-Feuerbach

NEU

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

222-24250

Andreas G. Winter

Sa 15.10.22 14.30–18.00

So 16.10.22 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 94.00

222-24251

Andreas G. Winter

Sa 03.12.22 14.30–18.00

So 04.12.22 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 94.00

Genuss und Kreativität

Zeichnen in der Stadt – Urban Sketching

In Stuttgart-Feuerbach halten wir an der frischen Luft 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 Zeichenmaterialien, erhalten Sie im Laufe des Kurses.

222-27257

Christiane Wilhelmi

Mi 21.09.22 und Mi 28.09.22 jeweils 16.30–19.00

Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart

EUR 48.00

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.

222-10517

Beate Rampp

Mo 10.10.22 18.30–20.00

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

EUR 14.00

Häkelkurs

Für Anfänger/innen

Wollten Sie schon immer Häkeln lernen? In diesem Kurs steigen Sie ein in die wunderbare Welt des Häkelns! Sie lernen die Grundkenntnisse kennen. Die Dozentin hilft Ihnen, die kleinen Herausforderungen zu meistern, die Ihnen auf dem Weg zu einem Topflappen, Schal oder Lesezeichen begegnen und gibt Ihnen nützliche Tipps und Tricks. Es können eigene Stricknadeln und Wolle mitgebracht werden. Die Materialien können aber auch bei der Dozentin erworben werden. ▶

222-10518

Beate Rampp

Mo 26.09.22 18.30–20.00

Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,

70469 Stuttgart

EUR 14.00

Wir nähern uns eine Tasche: Nähen – Schritt für Schritt

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

222-10009H

Anja Herkner

So 13.11.22 13.30–17.30

EUR 67.00 inkl. 25 EUR Materialkosten

Burgenlandzentrum bhz, St. Pöltener Straße 29, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich: Tel. 0711 1873-717
katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Kochkurs für Kinder in Feuerbach: Fingerfood

NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Kinder lernen unter Anleitung der Kursleiterin Fingerfood für ihre Gäste herzustellen. In kleinen Teams werden schnelle, vielfältige und köstliche Partyküchen-Rezepte zubereitet, die anschließend vor Ort zusammen mit den Begleitpersonen verkostet werden.

Mit freundlicher Unterstützung vom Organix Biomarkt in Feuerbach

222-38200

Tanja Weber

Sa 15.10.22 10.00–13.00

Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,

70469 Stuttgart

EUR 28.00 Keine Ermäßigung möglich

Gesund kochen im Arbeitsalltag: schnell und lecker

NEU

Der Wechsel von Präsenz und Homeoffice gehört inzwischen zu unserem Arbeitsalltag. Um sich auch in der neuen Arbeitswelt gesund und schmackhaft zu ernähren, lernen Sie unter Anleitung der Dozentin, Gerichte kennen, die sich schnell zubereiten lassen, die ausgewogen und gesund sind und sich eignen für Büro und Homeoffice.

222-38320

Manuela Scheu

Do 24.11.22 17.00–21.00

EUR 52.00 inkl. EUR 18.00 Lebensmittel

Bismarckschule Feuerbach Wienerstr. 76 70469 Stuttgart

Gewicht verlieren und schmackhaft kochen?

NEU

Ob am Arbeitsplatz, unterwegs oder zu Hause, wir wollen und sollten überall gesund essen. Wir kochen gemeinsam und lernen die schnelle und einfache Zubereitung leckerer Gerichte kennen, die das Abnehmen unterstützen und trotzdem satt machen. Die Rezepte sind alltagstauglich und erleichtern so das Abnehmen. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die nicht abnehmen wollen.

222-38065

Manuela Scheu

Mi 08.02.23 17.00–21.00

EUR 52.00 inkl. EUR 18.00 Lebensmittel

Bismarckschule Feuerbach Wienerstr. 76 70469 Stuttgart

Die indische und pakistanische Küche – vegetarisch

NEU

Wir machen einen kleinen Abstecher in die Geheimnisse der indischen und pakistanischen Küche und wir sprechen über Land und Leute dieser Region. Gemeinsam kochen wir typische vegetarische Gerichte und lernen spezielle Gewürze aus beiden Ländern kennen. Es gibt zum Beispiel als Vorspeise Papad, als Hauptgang Daal Makhni, Palak Paneer, Mixed Vegetable Sabzi, Green Masala Naan Brot und Basmatireis und einen köstlichen süßen Nachtisch.

222-39335

Shereen Ahmed

Do 16.02.23 17.00–21.00

EUR 49.00 inkl. EUR 15.00 Lebensmittel

Bismarckschule Feuerbach Wienerstr. 76 70469 Stuttgart

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 und die Beweglichkeit verbessert.

222-34320

Severin Kemmer
Mo 19.09.–24.10.22 jew. 18.00–19.00, 5-mal
Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,
70469 Stuttgart
EUR 54.00 Kleingruppe

222-34321

Severin Kemmer
Mo 07.11.–19.12.22 jew. 18.00–19.00, 7-mal
Kurs auch am 19.12.22
Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,
70469 Stuttgart
EUR 76.00 Kleingruppe

222-34322

Severin Kemmer
Mo 09.01.–13.02.23 jew. 18.00–19.00, 6-mal
Service- und Quartiershaus Feuerbach, Kitzbüheler Weg 7,
70469 Stuttgart
EUR 65.00 Kleingruppe

Sprachen

Englisch A2, Refresher II

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

222-40246

Nagashree Cooduvalli Krishnamurthy
Mo 19.09.–07.11.22 jew. 18.00–19.30, 6-mal
Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart
EUR 71.00 Kleingruppe

Italienisch A1, Stufe I

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie sich vorzustellen, Auskunft über sich zu geben oder über andere zu erfragen. Zudem lernen Sie Situationen zu beschreiben.

222-46392

Fabiola Rufolo
Do 12.01.–20.04.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Bürgertage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart
EUR 151.00 Kleingruppe



Erfolg braucht Köpfe.

Jetzt QR-Code ein-scannen 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!

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 lernen Sie die Grundprinzipien für eine langfristige Ernährungsumstellung kennen. Ohne Diät, aber mit Ausdauer zum Wohlfühlgewicht.

222-10519

Ursula Weinberger

Mo 06.02.23 19.00–20.30

EUR 12.00

Sitzungssaal im Bezirksrathaus Mühlhausen, Mönchfeldstraße 35, 70378 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Handlettering & loose florals mit Aquarell **NEU**

Aquarellfarben schaffen fließende Übergänge und spontane Farbmischungen. Im Kurs werden Grundlagen des Aquarells vermittelt und das Handlettering mit Aquarell erklärt, sodass Sie die im Kurs erworbenen Techniken anschließend zu Hause weiter ausbauen können. Gemeinsam lassen wir beeindruckende Bilder entstehen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet, die ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

222-27018

Asli Erol

Sa 03.12.22 10.00–16.00

EUR 37.00

Stadteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

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. Die Fähigkeiten und Grenzen einer/eines Jeden werden dabei respektiert. Mit Entspannung wird dem stressigen (Berufs-)Alltag entgegengewirkt. Die Übungen variieren von einfachen Asanas zu mittelschweren Körperstellungen. Harmonisierende Pranayama und Tiefenentspannung runden den Kurs ab.

222-32850

Maria Bety Kouskousi

Di 20.09.–13.12.22 jew. 18.00–19.30, 11-mal

Nicht am 11.10.

EUR 127.00

Stadteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

222-32860

Maria Bety Kouskousi

Do 22.09.–15.12.22 jew. 17.45–19.15, 11-mal

Kein Kurs am 06.10.22

EUR 127.00

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 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.

222-32870

Marion Delsor

Do 13.10.–15.12.22 jew. 19.30–21.00, 9-mal

EUR 104.00

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.

222-34390

Anda Lena Kalnins

Mo 19.09.–06.02.23 jew. 18.00–19.00, 15-mal

kein Kurs am 26.09.22

Ev. Gemeindehaus Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

EUR 115.00

222-34395

Anda Lena Kalnins

Mo 19.09.–06.02.23 jew. 19.30–20.30, 15-mal

kein Kurs am 26.09.22

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.

222-34555

Sigrig Barnett

Mo 10.10.–30.01.23 jew. 18.45–20.00, 12-mal

kein Kurs am 05.12. und 12.12.22, Kurs am 31.10.22

EUR 115.00

Stadtteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Brasil Dance

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.

222-36170

Antonia Engelmann

Di 04.10.–07.02.23 jew. 19.30–20.30, 15-mal

EUR 115.00

Stadtteilhaus Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Stammheim

Vorweihnachtliches Töpfern: Engel und Krippenfiguren

Wir wollen uns mit dem Thema Engel auseinander setzen. Ob abstrakt, reduziert oder naturalistisch, jede Skulptur wird einmalig sein. Sie lernen verschiedene Töpfertechniken wie Plattentechnik, Wulsttechnik, plastisches Gestalten und Oberflächengestaltung kennen. Mit Hilfsmitteln und Werkzeugen wie Modellierholz oder Schlagholz werden wir den Ton bearbeiten und unsere Skulptur aufbauen. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann auch glasiert werden.

222-27880

Elvira Günther

Sa 12.11.22 10.00–17.00

Sa 03.12.22 10.00–12.00

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4, 70439 Stuttgart

EUR 62.00 zzgl. Materialkosten (werden im Kurs erhoben)

Stuttgart-Nord

Functional Training

NEU

Das Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Es kommt weniger darauf an, viel Muskelmasse aufzubauen, sondern Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie andere sportliche Belastungen fit zu machen. Dafür werden Rumpf, Hüfte, die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren trainiert. Unterschiedliche Leistungsniveaus werden berücksichtigt.

222-35112

Valerie Lorbeer

Di 04.10.–13.12.22 jew. 19.00–20.00, 10-mal

EUR 77.00

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

Weilimdorf

Schätze des Stadtteils

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 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!

222-18128

Hermann Mike Mack

Fr 23.09.22 18.00–19.30

EUR 16.50 Gebühr inkl. Eintritt

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1,
70197 Stuttgart

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.

221-10507

Christin Kern

Sa 24.09.22 10.00–12.00

EUR 10.00

Edenkobener-Str. 13, 70499 Stuttgart Weilimdorf

Schloss Solitude – Unterwegs im Schein der Taschenlampe

NEU

Nachtführung

Wenn abends die Tore schließen und die Dämmerung das Schloss umgibt, startet die Führung. Nur mit Taschenlampen und Kerzenlicht geht es durch die Prunk- und Dienerräume sowie -treppen, erfahren Sie mehr über das ausgeklügelte Heizsystem. Anders als bei Tag wirken die Effekte und Inszenierungen der Schlossarchitektur nun mysteriös und geheimnisvoll; zum Teil aus anderer Perspektive wie im Liegen oder Sitzen mit Musik im weißen Saal: ein besonderes Erlebnis zwischen Grusel, Romantik, Tragik und Humor!

222-18129

Hermann Mike Mack

Sa 25.02.23 20.30–21.45

EUR 17.00 Gebühr inkl. Eintritt

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1, 70197 Stuttgart

Alltagswissen

Der Klimawandel und die Extremwetterereignisse **NEU**

Extremwetterereignisse nehmen immer mehr zu, sie verursachen zunehmend Opfer und immense wirtschaftliche Schäden. In diesem Vortrag vermittelt Ihnen die Diplom Geografin Jolanta Kienzle, was die Ursachen des Klimawandels sind und wie wir uns davor schützen können. Erfahren Sie, wie sich die klimatischen Folgen der Klimaerwärmung auf die Windsysteme der Erde auswirken und zur Entstehung von Extremwetterereignissen beitragen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilmordorf

222-10502

Jolanta Kienzle

Fr 23.09.22 19.30–20.30

Stadtbibliothek Weilmordorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über Stadtbibliothek Weilmordorf,

Tel. 0711 216-57325

Reisebericht: Eine Fahrt durch die Toskana **NEU**

Live-Multivisionsschau

Lernen Sie spannende Fakten über die Geschichte und Architektur der Toskana im Rahmen dieses Vortrags kennen. Die durch den Schiefen Turm in der ganzen Welt bekannten Bauwerke auf dem Domplatz in Pisa wurden in Italien zum Vorbild der romanischen Architektur. Dagegen ist Florenz, die Hauptstadt der Region, eine Stadt der Renaissance mit ebenfalls weltbekannten Kunstschätzen. In den Steinbrüchen von Carrara betrachten wir die Abbautechnik des weltberühmten Marmors.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilmordorf

222-10505

Dipl.-Ing. Eberhard Köhler

Mi 25.01.23 19.30–21.00

Stadtbibliothek Weilmordorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Weilmordorf,

Tel. 0711 216-57325

Effizient und fokussiert arbeiten im Homeoffice **NEU**

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz so gestalten, dass Sie sich wohlfühlen, aber trotzdem effizient arbeiten und Ablenkungen minimieren können. Darüber hinaus werden die Dos and Dont's für Online-Meetings beleuchtet – umfassende Unterlagen für die eigenständige Umsetzung zu Hause gibt es inklusive.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilmordorf

222-18703

Angela Ludwig

Mi 26.10.22 19.30–21.00

Stadtbibliothek Weilmordorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Weilmordorf,

Tel. 0711 216-57325

Kultur – Kunst – Geschichte

„Stuttgarter Schlossgeschichten“ **NEU**

Vortrag mit Lichtbildern:

Geschichten aus Stuttgarts Geschichte

Warum gibt es eigentlich im Herzen von Stuttgart gleich zwei Schlösser? Bis heute bilden das Alte und das Neue Schloss das städtebauliche und kulturelle Zentrum Stuttgarts. Von der Mitte des 13. Jahrhunderts bis zum Ende der Monarchie dienten sie den Grafen, Herzögen und Königen von Württemberg als Regierungssitz. In diesem sogenannten Schloßerviertel liegen auch die Anfänge von Stuttgart. Erfahren Sie auf der Entdeckungstour mehr über die Geschichte der Landeshauptstadt.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilmordorf

222-18515

Bernhard Leibelt

Mi 15.02.23 19.30–20.30

Stadtbibliothek Weilmordorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Weilmordorf,

Tel. 0711 216-57325

Genuss und Kreativität

Springerle – ein schwäbischer Klassiker

Springerle sind ein traditionelles Festtagsgebäck, nicht nur zur Weihnachtszeit. Sie erfahren, zu welchen Anlässen Springerle früher gebacken und verschenkt wurden und lernen, worauf es bei den Springerle ankommt. Anschließend machen wir Springerle, die dann am nächsten Tag zuhause gebacken werden können.

222-10507

Angelika Hafner
Mo 21.11.22 17.00–19.00
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 12.50

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.

222-10511

Elke von Bloh
Sa 22.10.22 10.00–15.30
So 23.10.22 10.00–15.00
EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material
Kleingruppe 6 Personen
Kinder- und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

222-10512

Elke von Bloh
Sa 26.11.22 10.00–15.30
So 27.11.22 10.00–15.00
EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material
Kleingruppe 6 Personen
Kinder- und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

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 Unikat 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.

222-10515

Hanne Lohse
Mo 14.11.–28.11.22 jew. 18.00–21.00, 3-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,
70499 Stuttgart
EUR 69.00

Die Nanas – schrill, bunt und kräftig

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Entwerfen und Modellieren einer eigenen Nana. Voluminöse Körper mit überdimensionalen Geschlechtsmerkmalen werden Stück für Stück aufgebaut. Nach dem Brennen bemalen wir das fertige Modell schrill und bunt.

222-27890

Elvira Günther
Sa 21.01.23 10.00–17.00
Sa 11.02.23 10.00–17.00
Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart
EUR 102.00 Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

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.

222-32880

Inga Viktorsdóttir
Mo 19.09.–12.12.22 jew. 18.15–19.45, 11-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 127.00

222-32885

Inga Viktorsdóttir
Mo 09.01.–06.02.23 jew. 18.15–19.45, 5-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 58.00

222-32890

Inga Viktorsdóttir
Mo 19.09.–12.12.22 jew. 20.15–21.45, 11-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 127.00

222-32895

Inga Viktorsdóttir
Mo 09.01.–06.02.23 jew. 20.15–21.45, 5-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 58.00

In Giebel

222-32900

Sandra Schnetzer
Di 20.09.–06.12.22 jew. 19.30–20.45, 11-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,
70499 Stuttgart
EUR 105.00

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, Kraft und Ausdauer geschult. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

222-35070

Marcus Satka
Do 10.11.–19.01.23 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.

222-36355

Angeliki Dongas
Di 20.09.–24.01.23 jew. 18.30–19.30, 15-mal
Oswald Gemeindehaus, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart
EUR 115.00

Selbstverteidigung für Frauen

NEU

In diesem Kurs erlernen Sie die notwendigen Praktiken, um sich in Konfliktsituationen selbstbewusst behaupten zu können. Die Techniken werden so trainiert, dass sie auch unter hohem Stress abrufbar sind und Sie sich schnellstmöglich aus einer Gefahrensituation befreien können. Zu wissen, was im Ernstfall zu tun ist, stärkt enorm das Selbstbewusstsein. Dies wiederum ist sehr stark mit der Fähigkeit der Selbstbehauptung verknüpft.

222-36555

Björn Streng
Mi 23.11.–18.01.23 jew. 20.00–21.00, 6-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstraße 61,
70499 Stuttgart
EUR 48.00

Sprachen

Englisch B1, Conversation and Reading Short, Short Stories

This course is mainly focused on conversation. There will always be topics of interest. We will also read short stories and talk about them.

222-40425

Burkhard Küster

Di 25.10.–24.01.23 jew. 19.15–20.45, 10-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker,
Kaiserslautererstr. 14, 70499 Stuttgart
EUR 124.00

Trekking in italiano: Stoccarda, casa nostra

NEU

Wolfbusch – Schloss Solitude

Camminare nella natura e scoprire angoli nascosti della città, parlare in italiano e tenersi in forma.

Percorso di circa 10 Km.

Equipaggiamento: abbigliamento adatto e scarpe comode.

Eventuale zaino con giacca impermeabile, spuntino, bottiglietta d'acqua e bastoncini.

222-49192

Antonella Ferraris Engel

Sa 22.10.22 11.00–14.00

EUR 13.00

Anmeldung bis 21.10.22 möglich.

Punto d'incontro: U-Bahn Haltestelle Salamanderweg



Zuffenhausen Schätze des Stadtteils

Semestereröffnungsvortrag: Senegal

NEU

Sklaven, Kolonialismus und Unabhängigkeit –
Senegals langer Weg in die Demokratie

Der Senegal hat eine besondere geostrategische Lage in Westafrika, war die erste afrikanische Kolonie Frankreichs und gilt heute als schwarze „Vorzeigedemokratie“. In seinem Vortrag gewährt Saliou Gueye, Bezirksvorsteher in Zuffenhausen, Einblicke in die Geschichte, Gegenwart und Kultur des Senegal. Sie erhalten weitreichende Informationen zu seinem Herkunftsland, die Sie im anschließenden Gespräch vertiefen und diskutieren können.

222-10513

Saliou Gueye

Mi 21.09.22 18.00–19.30

gebührenfrei

Da ein kleiner senegalesischer Imbiss gereicht wird, bitten wir um Anmeldung bis zum 14.09.22.

Zehntscheuer Zuffenhausen, Zehnthof 1, 70435 Stuttgart

Historischer Rundgang durch das städtische Zuffenhausen

NEU

Vor über 100 Jahren erlebte Zuffenhausen einen rasanten Bevölkerungsanstieg und wurde 1907 zur Stadt erhoben. Die Entwicklung zum Gewerbestandort war verbunden mit einer regen Bautätigkeit und zunehmendem Wohlstand, der bis heute an kunstvoll gestalteten Gebäudefassaden ablesbar ist. Auf dem Rundgang erfahren Sie vom ehemaligen Bezirksvorsteher Wolfgang Meyle die Geschichte der markantesten Gebäude, wie Pauluskirche, Haus des Schultheißen, Antoniuskirche, Rosenschule, Villen in der Lothringer Straße oder Hohensteinschule.

222-10514

Wolfgang Meyle

Sa 29.10.22 15.00–16.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: Bezirksrathaus Zuffenhausen, Emil-Schuler-Platz 1,
70435 Stuttgart

Alltagswissen

Ordnung ist das halbe Leben – aufgeräumt leben!

Am Ende des Schnupperkurses wissen Sie, wie Ordnung einfach und mit wenigen Tipps und Tricks leicht umzusetzen ist, ob in der Wohnung, im Kleiderschrank oder am Schreibtisch. Die Kursleiterin vermittelt in ihrem Workshop praxisnahe Tipps und Hilfestellungen für effektives und nachhaltiges Ausmisten, Entrümpeln und Ordnung halten.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Zuffenhausen

222-18704

Angela Ludwig

Mi 09.11.22 19.15–20.45

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Zuffenhausen,

Tel. 0711 216-91622

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 können Sie bereits in kurzer Zeit mit Gruppen einfache Gesangsstücke einüben und begleiten. Außerdem werden leichte Zupftechniken, das Melodie- und Solospiel sowie der Umgang mit dem Plektrum vermittelt. Bei Neuanschaffung erfolgt eine Beratung in der ersten Kursstunde.

Voraussetzungen:

Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte Notenständer mitbringen.

222-24221

Bernd Bugl

Mo 19.09.–21.11.22 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00 ▶

Für Anfänger/innen, ohne Noten

222-24223

Bernd Bugl

Mo 28.11.–06.02.23 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. Bitte Notenständer mitbringen.

222-24226

Bernd Bugl

Mo 28.11.–06.02.23 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. Bitte Notenständer mitbringen.

222-24230

Bernd Bugl

Mo 19.09.–21.11.22 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, Rhythmus und Melodie. Sie erlernen grundlegende Techniken wie Körperhaltung und Schrittkombinationen. Gleichzeitig fördern Sie Ihre Balance, Ausdauer und Beweglichkeit.

Für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

222-25301

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 13.10.–08.12.22 jew. 19.45–20.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 64.00

Für Mittelstufe und Fortgeschrittene

222-25302

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 13.10.–08.12.22 jew. 19.45–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 106.00

Line Dance in der Vorweihnachtszeit

Für Anfänger/innen

Stimmen Sie sich mit Line Dance auf die Weihnachtszeit ein! Zu passenden Festtagsmelodien wie Feliz Navidad, Rudolph the red nosed reindeer und White Christmas lernen Sie das tanzen in Reihen, neben- und hintereinander. Sie brauchen keine/n Tanzpartner/in, um teilnehmen zu können. Es sind Frauen und Männer jeden Alters willkommen.

222-25465

Brigitte Müller

Fr 02.12.22 18.30–20.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 19.00

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 erzählt beziehungsweise besungen werden und illustrieren diese mit fließenden, anmutigen Handgesten und einfachen Schrittfolgen. Der Hula wird auf Hawaii von Frauen und Männern gleichermaßen getanzt.

222-25620

Nicole-Michèle Schüder

Mi 28.09.–19.10.22 jew. 20.00–21.30, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 48.00

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.

222-32930

Monika Messinger

Mi 21.09.–01.02.23 jew. 18.30–20.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 184.00

222-32940

Monika Messinger

Do 22.09.–26.01.23 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 langsamen 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. Gezielt üben wir die „18 Übungen der Harmonie“ und lassen auch weitere Qigong-Elemente (Meditation, Übungen im Sitzen) einfließen.

222-33700

Sabrina Brauckmann

Di 08.11.–31.01.23 jew. 18.30–19.30, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 77.00

Stretch & Relax

NEU

Wir beginnen unsere Stunde mit einem neuromuskulären Warm-Up, damit unser Körper bestens für die folgenden Mobilisations- und Stretchingübungen vorbereitet ist. Durch die verschiedenen Dehnungstechniken wird die Beweglichkeit unserer Gelenke verbessert und ein muskulärer Ausgleich erzielt. Wir werden unsere Stunde mit Entspannung und Achtsamkeit beenden.

222-34240

Severin Kemmer

Di 20.09.–31.01.23 jew. 19.05–19.50, 17-mal

Kurs auch am 20.12.22

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 98.00

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen stärken wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Begleitend durch praktische Übungen 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.

222-34540

Ioanna Stamkopoulou

Mo 19.09.–06.02.23 jew. 18.00–19.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 123.00 ▶

222-34545

Ioanna Stamkopoulou

Mo 19.09.–06.02.23 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.

222-35090

Ioanna Stamkopoulou

Mo 19.09.–06.02.23 jew. 20.00–20.50, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 103.00

Fitness-Boxen

NEU

In diesem Kurs erlernen Sie in spielerischer Form und mit modernen Methoden die Grundlagen der Boxtechniken. Beim Fitness-Boxen werden Kondition und Koordination geschult, Fett verbrannt und Muskeln gestrafft. Zudem wird Ihre mentale Stärke trainiert.

222-35220

Benjamin Bartel

Fr 07.10.–10.02.23 jew. 17.00–18.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00 keine Ermäßigung möglich

Männer-Fitness

NEU

Der Kurs richtet sich an Männer über 30, Anfänger als auch Fortgeschrittene, die sich gerne fit halten und gemeinsam in der Gruppe Sport treiben möchten. Neben Aufwärm- und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht wird die Lockerung verschiedener Muskelgruppen durch gezielte Übungen unter Anleitung forciert.

222-35310

Mark Arnold

Do 22.09.–16.02.23 jew. 20.30–21.30, 18-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 138.00

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.

222-35920

Severin Kemmer

Di 20.09.–31.01.23 jew. 18.05–19.05, 17-mal

Kurs auch am 20.12.22

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 131.00

222-35930

Severin Kemmer

Di 20.09.–31.01.23 jew. 19.50–20.50, 17-mal

Kurs auch am 20.12.22

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 131.00

222-35940

Martina Tröber

Mi 05.10.–18.01.23 jew. 17.30–18.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00

NEU

222-35947

Martina Tröber

Mi 05.10.–18.01.23 jew. 18.30–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 92.00

NEU

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.

222-36350

Cristiane Angela da Silva-Bastian

Di 20.09.–24.01.23 jew. 17.00–18.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00 ▶

222-36390

Teresa Pagano

Do 22.09.–16.02.23 jew. 18.45–19.45, 18-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 138.00

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

222-36420

Teresa Pagano

Do 22.09.–16.02.23 jew. 17.45–18.45, 18-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 138.00

Sprachen

Italienisch A1, Stufe II

222-46444

Miriam Millesoli

Di 20.09.–13.12.22 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Spanisch B2, Aufbaustufe

222-42265

Dorothea Rüdell

Mo 19.09.–09.01.23 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

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

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



Impressum:

Redaktion/Team Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Vicky Heinzelmann,
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