



STADTTEIL-PROGRAMM

FEBRUAR–SEPTEMBER 2020

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de

A tilted rectangular card with a light beige background is positioned in the lower-left quadrant of the page. It is set against a large, abstract graphic background consisting of overlapping organic shapes in orange and yellow. The card contains a list of district names in red, uppercase, sans-serif font, arranged vertically from top to bottom.

BOTNANG
FEUERBACH
MÜHLHAUSEN
MÜNSTER
STAMMHEIM
WEILIMDORF
ZUFFENHAUSEN

Inhaltsverzeichnis

Botnang – ab Seite 2

Feuerbach – ab Seite 12

Mühlhausen – ab Seite 17

Münster – ab Seite 24

Stammheim – ab Seite 25

Weilimdorf – ab Seite 30

Zuffenhausen – ab Seite 42

Allgemeine Geschäftsbedingungen – ab Seite 55



IN DITZINGEN

**ALLES FÜR HEIMWERKER,
HANDWERKER, PFLANZEN-
LIEBHABER & TIERFREUNDE!**

hagebaumarkt

hagebau
bolay

FLORALAND
Ihr **hagebau** Gartenfachmarkt

71254 Ditzingen
Dieselstraße 18
hagebau-bolay.de

Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Liebe Leserin, lieber Leser,



gerade noch haben wir in einem ereignisreichen Jahr das 100jährigen Bestehen der volkshochschule stuttgart gefeiert und schon öffnet sich vor uns mit dem neuen Programm für die Stadtbezirke ein Weg, der die Erkenntnisse und die Anstöße aus diesem besonderen Jahr aufgreift und weiterführt.

Entscheidend für ein funktionierendes soziales Leben ist der gesellschaftliche Zusammenhalt. Bestimmende Faktoren, die sozusagen den Kitt einer Gesellschaft ausmachen, sind neben den familiären Strukturen, Vereine und Institutionen. Eine der Institutionen mit einer langen Tradition, die die verschiedensten Kulturen und die unterschiedlichen Generationen zusammen bringt, ist die volkshochschule stuttgart. Durch ihre vielfältigen Kooperationen in allen Stuttgarter Stadtbezirken können unterschiedliche Bezugsgruppen zusammengebracht und damit der individuelle Lebensweltbezug erweitert werden.

Diesen Prozess innerhalb der Stadtbezirke unterstützen die ehrenamtlichen Stadtteilbeauftragten, die in engem Austausch mit den Bürgerinnen und Bürgern vor Ort stehen, die Bedürfnisse aufgreifen und gemeinsam mit der vhs in Bildungsangebote umwandeln. Einen herzlichen Dank für dieses großartige Engagement!

Das Entdecken unterschiedlicher Lebenswelten ermöglicht unter anderem das Angebot „So schmeckt meine Sprache“, das in unterschiedlichen Bezirken angeboten wird – Spanisch in Mühlhausen (201-76327) und Arabisch in Bad Cannstatt (201-63580 und 201-63590). Die Auseinandersetzung mit Fragen rund um Nachhaltigkeit wird unter anderem in Weilimdorf mit einem Angebot zum „Gelebeten Klimaschutz – Müllreduktion im Alltag“ (201-14170) ermöglicht oder dem Upcycling-Näh-Workshop (201-32610) in Kooperation mit dem Sozialkaufhaus Bad Cannstatt.

Ich hoffe nun sehr, dass ich Sie neugierig machen konnte und Sie Lust darauf haben, sich neuen Wegen zu öffnen und auf die eine oder andere Weise in andere Lebenswelten einzutauchen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der vielfältigen Angebote und der Besonderheiten der Stuttgarter Stadtbezirke.

Mit freundlichen Grüßen



Fritz Kuhn
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart
Aufsichtsratsvorsitzender der volkshochschule stuttgart

Alltagswissen

Mobile Wege ins Internet:

Vortrag – Smartphone, Tablet & eBook-Reader

Dieser Vortrag richtet sich an all jene, die bisher noch kein Smartphone, Tablet oder eBook-Reader besitzen und über einen Kauf oder einen Wechsel von ihrem bisherigen PC/Notebook/Telefon zu den „smarten“ Alternativen nachdenken.

Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, die die mobilen Geräte bieten: Telefonieren, Nachrichten versenden, Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Reisen planen, Haustechnik überwachen, Navigation beim Wandern und vieles mehr. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Gerätetypen (Smartphone, Tablet, eBook-Reader) und deren Einsatzmöglichkeiten.

201-07713

Alfred Gehrlach

Di 05.05.20 18.00–20.15

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 22.00

Smartphone in der Praxis (Android) – Teil 2

Apps kennen, finden, verwalten

Sie können Ihr Smartphone bedienen, telefonieren, Kontakte anlegen, kennen und nutzen die eine oder andere App. Sie möchten jetzt aber tiefer eintauchen. Wir gehen auf App-Entdeckungstour und tauschen uns untereinander aus.

- Was sind Apps?
- Wie finde ich die für mich richtigen Apps?
- Wie bekomme ich die Apps auf mein Smartphone?
- Wer nutzt welche App warum, wer hat welche Erfahrungen gemacht?

Voraussetzungen:

Kurs „Smartphone in der Praxis (Android) – Teil 1“ oder entsprechende Kenntnisse.

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

201-07733

Nils Heller

Fr 24.04.20 10.00–13.15

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 38.50

Studium locale Stuttgart

Global versus lokal? Während die globale Perspektive in der öffentlichen Diskussion oft im Vordergrund steht, ist gleichzeitig auch ein Trend zum Lokalen zu beobachten. Wir wenden uns unserer Stadt und Region zu und betrachten sie aus den verschiedensten Perspektiven – Musik, Geschichte, Philosophie, Literatur, Kunst und Wirtschaft – all das ergibt ein vielfältiges Gesamtbild unserer lebendigen, innovativen Metropole!

201-02300

Dozententeam

Do 05.03.–09.07.20 jew. 10.00–12.30, 14-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 214.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

NEU



Schon gewusst...

Dieser Lehrgang 201- 02300 setzt sich aus den Kursen 201-02301 bis 201-02314 zusammen. Einzelbuchungen sind immer möglich.

Stuttgart-Botnang: Vom Wäscherdorf zur Fairtrade-Stadt

Der neue Lehrgang „Studium locale“ startet in Botnang – sowohl örtlich als auch thematisch. Fritz Egelhof, langjähriger ehemaliger Botnanger Pfarrer, führt zu Beginn durch die spannende Geschichte des ehemaligen Dorfs der Wäscher und Bleicher – von der ersten urkundlichen Erwähnung bis zur Jahrtausendwende. Nach der Vorführung eines Drohnen-Films aus dem Jahr 2018 mit beeindruckenden Luftaufnahmen schlägt ein Vortrag der Bezirksvorsteherin Mina Smakaj über die Entwicklung von Botnang seit der Jahrtausendwende bis heute den Bogen in die Gegenwart.

201-02301

Fritz Egelhof

Mina Smakaj

Do 05.03.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Fallbeispiel Stadtgeographie: Die „Schwäblesklunge“

Exkursion im Mini-Canyon Stuttgarts

Gut 15 Minuten von der Bergstation der Stuttgarter Standseilbahn in Heschach entfernt, fühlt man sich plötzlich wie im Schwarzwald oder im Gebirge. Hier hat man bei einer Wanderung entlang der Talsohle eines Bächleins, das sich tief in Sandsteinschichten eingesägt hat, ein Schlucht-Erlebnis, für das man sonst recht weit fahren müsste. Sie sind eingeladen, diese Schlucht kennen zu lernen, und entlang des Weges über die geologischen und ökologischen Zusammenhänge sowie über landschaftsprägende Faktoren unsere Region Informationen zu erhalten.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk.

201-02302

Dieter Bleicher

Do 12.03.20 10.00–12.30

EUR 20.00

Treffpunkt: 10.00 Uhr; U1/U14 Südheimer-Platz

Wirtschaftsstandort Stuttgart

Mit der Erfindung des Automobils und der Nutzung von Elektrizität konnten sich zur Jahrhundertwende große Firmen in der Region Mittlerer Neckar etablieren. Aber nicht nur die Daimler-Benz AG oder die Robert Bosch GmbH wuchsen zu globalen Konzernen heran, sondern sie zogen auch eine Vielzahl von Zulieferer-Firmen nach sich, die zum Teil bald selbst zu Weltmarktführern wurden. Zahlreiche mittelständische Unternehmen sowie viele kleinere Handwerksbetriebe trugen auch mit dazu bei, Stuttgart und Umgebung bis heute zu einer wirtschaftlich prosperierenden Region werden zu lassen. Aber wie nachhaltig ist unsere hiesige Industrie heute noch? Welche Herausforderungen bringt die Zukunft?

201-02303

Anne Deetz

Do 19.03.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Stuttgart – Vom Werden einer Stadt

Schon die Anfänge als badischer Gestütshof waren ungewöhnlich. Nachdem die Siedlung an Württemberg gefallen war, setzte eine dynamische Entwicklung ein: Das Städtchen am Nesenbach wurde Residenz von Herzögen und Königen. Im 19. Jahrhundert. veränderte dann eine stürmische Industrialisierung Stuttgart und aus der behäbigen Residenzstadt wurde ein boomendes Industriezentrum, das nach und nach die Umlandgemeinden einbezog. Wir schauen uns die wichtigsten Etappen auf diesem Weg von der Pferdekoppel zur Metropole an.

201-02304

Holger Starzmann

Do 26.03.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Stuttgarter Komponist/innen von A wie Auberlen bis Z wie Zumsteeg

Stuttgart ist nicht Wien – aber auch hier gibt es Komponist/innen aus Vergangenheit und Gegenwart zu entdecken. Einige davon wurden sogar mit Botnanger Straßennamen geehrt. Speziell einige zeitgenössische Komponist/innen sind weit über Stuttgart hinaus berühmt wie Helmut Lachenmann und Adriana Hölszky. Im Kurs lernen Sie diese beiden, sowie eine Auswahl weiterer Stuttgarter Komponist/innen mit ihrer Musik kennen.

201-02305

Hedwig Noebels

Do 02.04.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Eduard Mörike & Co.: Schwabens Dichter

„Und nun kam ich endlich dahinter, von welcher bescheidenen Größe jene Berühmtheiten sind, die sich seitdem als schwäbische Schule aufgetan“ – so Heinrich Heines Polemik gegen die Autoren der schwäbischen Dichterschule, zu der neben Eduard Mörike Literaten wie Gustav Schwab, Justinus Kerner, Ludwig Uhland, Wilhelm Hauff u.a. gehörten. Der Vortrag will Ihnen anhand von Bildern und ausgewählten Textbeispielen das Leben, die Wirkungsstätten und das Werk der als „liebe Geschöpfchen und Tröpfchen“ (Heine) Geschmähten vorstellen.

201-02306

Anette Ochsenwadel

Do 23.04.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Regentinnen Württembergs: Königin Olga en face

Alle Stuttgarter kennen das Olga Krankenhaus oder das Olgahospital für Kinder und können ihre Gründerin nennen. Viele kennen auch die Nikolauspflege, wissen aber nicht unbedingt, dass auch diese Einrichtung von der russischen Kronprinzessin, der späteren Königin Olga von Württemberg, gegründet wurde. Aber wer weiß mehr über „Olly“ – wie sie im Elternhaus genannt wurde? Wir sprechen von ihrer Persönlichkeit, Erziehung, Bildung und Ehe, von ihren Hoffnungen und Enttäuschungen, wie auch von ihrer Rolle im politischen und kulturellen Leben Württembergs.

201-02307

Elena Konson

Do 30.04.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Exkursion:

Zwischen Heimatstil und Nierentischmoderne

Stuttgarter Architektur der 1950er-Jahre

Erst 1949 begann der Wiederaufbau der im Zweiten Weltkrieg weitestgehend zerstörten Stuttgarter Innenstadt. „Ohne Planungshemmungen“ sollte eine konsequent moderne, verkehrsfreundliche Stadt entstehen. Dabei reichte die Palette von der konservativen Wiederbelebung der Stuttgarter Schule bis zu einer von US-amerikanischen Entwicklungen beeinflussten Moderne. Zwischen Rasterfassaden, Flugdächern, Aluminiumrahmen und Glasbausteinen stellt uns ein zweistündiger Architekturrundgang die gesamte Bandbreite der Nachkriegsarchitektur vor.

201-02308

Markus Golser

Do 07.05.20 10.00–12.30

EUR 20.00

Treffpunkt: 10.00 Uhr, Schlossplatz, Musikpavillon vor dem Königsbau

G.W.F. Hegel – Von Stuttgart in die Welt

Heute steht die Welt unter vielen neuen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Zeichen wie Digitalisierung, Konsumismus oder Globalisierung. Diese und andere Erscheinungen heutiger Zeit wirken sich auf jeden einzelnen Menschen aus. Aber wie und an welchen Stellen geschieht dies genau? Erstaunlicherweise bringen die Ansichten von G. W. F. Hegel – vor 250 Jahren in Stuttgart geboren und aufgewachsen – hier Licht. Wir betrachten zum Jubiläum das Leben und Werk Hegels, filtern die für die heutige Zeit besonders wichtigen Themen und Aspekte seiner Philosophie heraus und wenden sie auf die heutige Zeit an.

201-02309

Dr. Igor Wroblewski

Elena Konson

Do 14.05.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Stuttgarts Sammler und Mäzene – Von König Wilhelm I., Königin Olga, Hugo Borst und Rudolf Scharpff

Was wäre Stuttgarts Kunst und Kultur bis heute ohne Förderung und Unterstützung!? Besonders im 19. Jahrhundert war das aber alles andere als selbstverständlich, schimpfte ein Landtagsabgeordneter 1827 bei der Präsentation der Sammlung Boisserée: „Mir brauchet koi Kunsch. Mir brauchet Grumbiere! (sprich: Kartoffeln)“. Die Sammelkunst und Kunstliebe nicht nur württembergischer Herrscher, sondern auch von Privatiers wie Borst, dem Neffen Robert Boschs, und des 2018 verstorbenen Scharpff, werden mit ihren Besonderheiten und jeweiligem Weitblick vorgestellt.

201-02310

Sabine Lutzeier

Do 28.05.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Eine blühende Theaterlandschaft: große und kleine Bühnen in Stuttgart und Region

Lassen Sie sich durch die ungewöhnlich große, vielfältige und vielfach ausgezeichnete Theaterlandschaft Stuttgarts führen. Erläutert werden die sich ergänzenden Präsentationsformen der Sprechtheater z.B. anhand der Spielpläne des alten Schauspielhauses und der Komödie im Marquardt oder des Schauspiels der Staatstheater aber auch des Theaterhauses. Die Performances im Theater Rampe und der Festivals in der TRI Bühne werden neben den Besonderheiten des Studiotheaters oder des Theaters im öffentlichen Raum – LOKSTOFF! vorgestellt.

Der „Spaziergang über die Bühnen“ schließt mit den vielen außergewöhnlichen Theatern der freien Szene und den bekannten Theaterinstitutionen für Kinder und Jugendliche. Der Dozent, selbst Schauspieler, Dramaturg, Regisseur und Theatererzähler in Stuttgart gibt Einblicke in die Theaterwelt und teilt mit Ihnen Geschichten und Zukunftsfragen!

201-02311

Carl Häser

Do 18.06.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Stuttgarts Künstlerinnen – Vom Beginn des 19. Jahrhunderts bis heute

Ludovike Simanowiz, herausragende Porträtistin von Friedrich Schiller, und die in Waiblingen geborene Luise Duttenhofer, die großartige Scherenschnitte schuf, gehörten noch zu Ausnahmeerscheinungen auf einem männlich dominierten Kunstmarkt. Doch noch Anna Peters, die immerhin als eine der ersten Malerinnen von ihren Bildern leben konnte, und Ida Kerkovius, die 1908 Adolf Hölzel an die hiesige Akademie gefolgt war und später am Bauhaus studierte (eines ihrer Glasfenster-Gestaltungen schmückt den kleinen Festsaal des Rathauses), mussten um die Wahrnehmung als Künstlerinnen kämpfen. Mittlerweile gibt es auch in der Film- und Videokunst spannende Beiträge aus Stuttgart, wie u.a. Pia Maria Martins Präsentationen zeigen. Vorgestellt werden die bedeutendsten Künstlerinnen in und um Stuttgart mit ihren wichtigsten Werken und im Kontext ihrer Zeit.

201-02312

Anette Ochsenwadel

Do 25.06.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Ach Stuttgart, du Schöne – Briefe, Texte und Poesie aus der Stadt zwischen Wald und Reben

„Da unten, also im Südwesten, ist irgendein olles Mickergebirge, und in dem Gebirge ist ein Loch. Und in dem Loch liegt Stuttgart“ so Max Goldt. Nicht nur zur Kessellage auch zu den Eigenheiten der Schwaben halten sich Klischees hartnäckig und prägen das Image der Stadt. Gibt es „typisch Stuttgart?“ Wahrscheinlich ebenso wenig wie es den „typischen“ Schwaben gibt?! Wir werden uns auf Spurensuche begeben anhand zahlreicher Zeugnisse und Erlebnisse von berühmten Besuchern, Dichtern, Denkern und Durchreisenden, die mit Schwäbischem konfrontiert werden. Von Absonderlichkeiten über Kuriosa bis zum Zeitgeist von heute wollen wir es endlich wissen: Was macht Stuttgart so besonders?

201-02313

Jutta Menzel

Do 02.07.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Beste Aussichten? Stuttgarter Zukunftsperspektiven

Was sind die großen Herausforderungen für Stuttgart und die Metropolregion in naher Zukunft? Welche Themen beschäftigen die Stadtverwaltung, die Wirtschaft und die Wissenschaft und vor allem Sie als Bürger/innen in Stuttgart? Was ist der aktuelle Stand in den Debatten zu Verkehr und Stadtklima, Mietpreisexplosion und Stadtplanung, Digitalisierung oder der Zukunft der Mobilität und Automobilindustrie? Ist Stuttgart für die Zukunft gewappnet? Nach einem kurzen Impulsreferat ist Ihre Meinung gefragt!

201-02314

vhs stuttgart Monika Kurz

Do 09.07.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Trommeln für Alle

Trommeln ist Spaß und Entspannung pur! Wir trommeln feurig und meditativ. Die Kursthemen sind Anschlagtechnik, Grundlagen, verschiedene Rhythmen, Bodypercussion, Kleinpercussion und Notierung zum Üben zu Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte nach Möglichkeit eine eigene Trommel (z. B. Djembe) mitbringen. Gegen eine Gebühr von EUR 10.00 können Sie ein Instrument ausleihen. Falls Sie ein Instrument benötigen, schicken Sie bitte bis spätestens eine Woche vor dem Kurs eine E-Mail an info-percussion-wandern@gmx.de.

Bitte Trommel und Verpflegung mitbringen.

201-27287

Renate Dorothea Rauschenbach

Sa 16.05.20 10.00–13.45

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 23.00

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.

201-30132

Gudrun Brehler

Mi 04.03.–15.07.20 jew. 19.00–20.30, 16-mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 143.00



Schon gewusst...

In Weilimdorf lernen Senior/innen wie man sich mit einem Regenschirm oder Gehstock selbst verteidigen kann (201-52032) und Jugendliche erfahren wie Klimaschutz im Alltag funktionieren kann (201-14170).

Alle Informationen zu diesen und weiteren Angeboten in Weilimdorf finden Sie ab Seite 30.

Englisch

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're changing the topic every fortnight, using an online topic set, and going deeper with the question cards.

201-64705

Hazel Britton

Di 11.02.–19.05.20 jew. 09.00–10.30, 12-mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 117.00 inkl. Kursunterlagen
reduzierte Teilnehmerzahl

Englisch B1, Brush up your English

In the intimate, friendly atmosphere of a small group, you'll enjoy discussing a variety of topics and refreshing your grammar knowledge with a one-sentence example and short explanation from your teacher. We also plan 1–2 excursions where we can „walk and talk“.

201-64710

Hazel Britton

Di 11.02.–19.05.20 jew. 10.30–12.00, 12-mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 154.00 Kleingruppe
inkl. Kursunterlagen

201-64720

Patricia Kolossa

Mi 12.02.–24.06.20 jew. 09.30–11.00, 15-mal
Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 143.00 reduzierte Teilnehmerzahl
ab Unit 14, New Headway Pre-Intermediate, Oxford University Press, ISBN 0-19-437876-4

Schätze des Stadtteils

Das Stuttgarter Polizeimuseum

Spektakuläre Verbrechen aus zwei Jahrhunderten

Führung

In eindrucksvollen Themeninseln präsentiert das neue Polizeimuseum Stuttgart Polizeiarbeit aus zwei Jahrhunderten. Faszinierende Einblicke in die Techniken der Tatortarbeit und Spurensicherung, damals wie heute, sowie eine »wertvolle« Falschgeldsammlung und eine authentisch inszenierte Polizeiwache aus den 60er Jahren warten auf Sie. Die dunkle Rolle der Stuttgarter Polizei während des Nationalsozialismus wird eingehend beleuchtet, die neuen Herausforderungen an die Polizeiarbeit zu Zeiten der RAF thematisiert. Darüber hinaus werden Polizeiuniformen vom 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart, die Entwicklung des Straßenverkehrs und die damit verbundenen Polizei-Aufgaben sowie viele andere spannende polizeihistorische Original-Exponate auf der 220 qm großen Ausstellungsfläche präsentiert.

Kommen Sie mit auf die spannende und abwechslungsreiche Führung durch das Polizeimuseum!

Bitte unbedingt Personalausweis oder Reisepass mitbringen!

Diese Führung eignet sich für Personen ab 16 Jahren.

201-08260

Polizeihistorischer Verein

Fr 24.04.20 17.00–19.00

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich. Anmeldung nur namentlich mit Anschrift, keine Mehrfachanmeldung möglich.

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

Führung über den Wartberg

Moderne Gestaltung in naturhafter Umgebung

Moderne Gartengestaltung ergänzt sich am Wartberg mit natürlichem Pflanzenwuchs. Inmitten der Stadt erstreckt sich hier ein artenreicher Grünzug. Wir beginnen an der Grünen Fuge, die das Naturschutzgebiet vor der Roten Wand in Feuerbach mit den innerstädtischen Parkanlagen verbindet. Entlang von Hecken und Obstbäumen laufen wir bergab und genießen Ausblicke auf die Stadt. Im Gegensatz zur heimischen Vegetation mit bunt blühenden Wiesen stehen die Kunstinstallationen sowie die Edlestahlelemente mit Wasserspielen, die von der Internationalen Gartenschau 1993 übriggeblieben sind. Unser Weg endet an der Ökostation der vhs.

201-58130

Agnes Pahler

So 21.06.20 14.00–15.30

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

EUR 5.00 (Anmeldung erforderlich)

Treffpunkt an der U-Bahnhaltestelle Killesberg (U5), nördlicher Ausgang, 70192 Stuttgart

Der Tiefbunker in Stuttgart-Feuerbach

Führung

Dieser seit 2013 denkmalgeschützte Tiefbunker wurde 1941 als Luftschutzbunker während des Zweiten Weltkrieges erbaut. Verschiedene Nutzungen wechselten sich in den Jahren ab. Die Ausstellung „Der kalte Krieg“ legt ein anschauliches Zeugnis davon ab. In den Jahren 1946–1961 diente er als Wohnraum für ausgebombte Stuttgarter, für Flüchtlinge und erste Gastarbeiter. Aufgrund der atomaren Bedrohung im Kalten Krieg wurde der Bunker 1971–1974 für einen Langzeitaufenthalt tauglich gemacht. Er hat Sitzmöglichkeiten und Schlafkabinen für 1.172 Personen auf 1.890 qm; drei Schleuseneingänge, Lüftung, Generator und Wasserversorgung wurden eingebaut. Er ist ein noch heute für den Krisenfall bereitstehender Bunker in Stuttgart.

Im Bunker ist es kühl. Bitte bringen Sie eine Jacke mit. Achten Sie auf festes und sicheres Schuhwerk.

201-08270

Rolf Zielfleisch

Sa 04.07.20 16.00–17.30

EUR 19.00

Anmeldung erforderlich.

Nach dem 26.06.2020 kein kostenfreier Rücktritt möglich!

Treffpunkt: Wiener Platz 5, 70469 Stuttgart-Feuerbach

Feuerbacher Stadt-Geschichte(n)

Ein Stadtspaziergang von der Römerstraße bis zur ersten Württemberger Eisenbahn, vom Feuerbacher Maikäfer bis zum Eiffelturmlack...

Feuerbach? Ist das nicht der Stadtbezirk mit den vielen Industriebauwerken und Autotunnels? Und ob! Aber Feuerbach hat auch ganz andere Seiten, die seine Bewohner überaus schätzen. Außerdem hat es eine spannende Geschichte, die man heute noch an vielen Gebäuden ablesen kann – wenn man weiß, wonach man schauen muss! Auf einem kurzweiligen Spaziergang durch die Zeiten entdecken Sie die Römerstraße, Zeugnisse der mittelalterlichen Siedlung, stolze Bürger- und Fabrikantenhäuser, historische Schul- und Festgebäude der Gründerzeit und den Geschichtswinkel am heutigen Rathaus. Nebenbei erfahren Sie Erstaunliches über Feuerbacher Maikäfer, den ehrenwerten Beruf des Braten(ver)messers, die Fischgret und den unerschütterlichen Tagelöhner Schaffle. Spannende Stadt-Geschichten finden sich in Feuerbach an jeder Ecke! Kommen Sie mit auf unsere Entdeckungstour!

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bürgerverein Feuerbach statt.

201-08710

Annette Schmidt

Jutta Sailer-Paysan

Sa 09.05.20 15.00–17.00

EUR 11.00

Treffpunkt: Rudolf-Gehring-Platz (an der Kelter), 70469 Stuttgart
Endpunkt des Rundgangs: Wilhelm-Geiger-Platz, 70469 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Einstieg in das Klavierspiel

War es immer schon Ihr Traum, Klavier spielen zu können, Sie wussten aber nicht wie? An einem Kompaktwochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in das Musizieren am Klavier einzusteigen. Der Kurs ist so konzipiert, dass Vorkenntnisse nicht erforderlich sind und dass Ihnen das Erlernen der Notenschrift, das Spielen nach Gehör und Noten bereits mit einfacher Begleitung möglich sein wird. So schaffen wir eine gute Grundlage und Motivation für Ihre selbstständigen Übungen im Anschluss an den Kurs.

In Kooperation mit dem Freien Musikzentrum Feuerbach.

201-27240

Andreas G. Winter

Sa 14.03.20 14.30–18.00

So 15.03.20 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart
EUR 89.50

201-27241

Andreas G. Winter

Sa 09.05.20 14.30–18.00

So 10.05.20 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart
EUR 89.50



Schon gewusst...

In Weilimdorf gib es Näh- und Kochkurse für Kinder.
Mehr Infos dazu finden Sie ab Seite 35

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 angesprochen und trainiert und dadurch die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatten

201-48505

Angelika Wickenheisser

Mo 02.03.–04.05.20 jew. 18.00–19.00, 8-mal

EUR 46.00

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

Französisch

Französisch A1, Stufe I

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe), Max-Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

201-69230

Taky Ouattara

Mi 11.03.–15.07.20 jew. 19.30–21.00, 15-mal

Bürgereritage Feuerbach, Stuttgarter Straße 15, 70469 Stuttgart

EUR 111.00

ab Lektion 1

Japanisch

Japanisch A1, Stufe II

201-73065

Kumiko Rosenberg

Do 05.03.–25.06.20 jew. 19.30–21.00, 12-mal

EUR 114.00 Kleingruppe

Bürgereritage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

ab Lektion 6

Japanisch A1, Stufe III

201-73090

Kumiko Rosenberg

Do 13.02.–28.05.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal

EUR 151.00 Kleingruppe

Bürgereritage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

ab Lektion 11

Schon gewusst...

für A1, Stufe I-IV:

Marugoto – Japanese language and culture.

Starter, A1 Katsudoo, ISBN 978-3-87548-707-7 und

A1 Rikai, ISBN 978-3-87548-708-4, Buske Verlag



Mühlhausen

Schätze des Stadtteils

Die Veitskapelle in Mühlhausen

Führung

Sie ist eine geheimnisvolle, rätselhafte Schönheit des Mittelalters. Erbaut von einem gewissen Reinhart von Mühlhausen – aber warum denn, wenn das Neckardorf schon eine Walpurgiskirche hatte? Wollte oder musste er sie erbauen und obendrein noch so prächtig ausstatten lassen? Wieso ist sie einem Märtyrer, der aus Sizilien stammt, gewidmet? Wie kommt es, dass ihre Wände über und über mit Malerei bedeckt und diese trotz der Reformation gut auf uns gekommen sind? Wieso nennt sich der Bauherr „ehrbarer Mann“ und „Bürger zu Prag“? Wie soll man diese Verbindung von Mühlhausen mit der Moldaustadt verstehen? Seine Motive erschließen uns ein Stück europäischer Mentalitätsgeschichte: Nutzen Sie den Besuch der Veitskapelle mit der Führung durch Pfarrer Roland Spur als Zeitreise.

201-08770

Roland Spur

So 28.06.20 15.00–16.30

EUR 9.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Vor dem Eingang der Veitskapelle, Meierberg 11, 70378

Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Singen – richtig Spaß macht's erst in der Gemeinschaft

Singen kann so viel Freude machen – das wissen Viele aus Erfahrung. Aber wie komme ich zu Gleichgesinnten, mit denen ich singen kann und mich dabei nicht genieren muss, wenn ich noch keine Erfahrung habe oder schon einige Zeit aus der Übung bin?

Die Möglichkeit, ins Gesangsleben reinzuznuppern, gibt es: Kommen Sie zu einer Chorprobe in den Gesangsverein Hofen. Dort freut man sich auf neue Sängerinnen und Sänger jeglichen Alters. Einfach mal reinschauen, mitsingen und sehen, ob das was für Sie ist. Schwellenangst ist völlig unbegründet und Vorsingen muss auch niemand. Vielleicht sagen Sie aber dann auch bald: Singen macht einfach Freude, hält mich fröhlich und bringt mich mit Gleichgesinnten zusammen. ▶

201-39131

Do 05.03.20 19.00–20.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Altes Schulhaus Hofen, Scillawaldstraße 10, 70378 Stuttgart

201-39132

Do 02.04.20 19.00–20.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Altes Schulhaus Hofen, Scillawaldstraße 10, 70378 Stuttgart

201-39133

Do 07.05.20 19.00–20.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Altes Schulhaus Hofen, Scillawaldstraße 10, 70378 Stuttgart

201-39134

Do 04.06.20 19.00–20.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Altes Schulhaus Hofen, Scillawaldstraße 10, 70378 Stuttgart

Bewegung – Tanz – Entspannung

Brain and Body Balance

in Neugereut

Wie können wir den Körper in Schwung bringen und gleichzeitig den Geist trainieren? In diesem Workshop wollen wir uns verschiedene Methoden anschauen, welche uns mentale und körperliche Mobilität bringen und dabei Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz fördern können. Wir kombinieren körperliche Bewegungen auf spielerische Weise mit Zahlen, Buchstaben, Farben und Formen, um dann mit gezielten Entspannungsübungen wieder in die Balance zu kommen. Spaß und Freude sollen dabei ebenfalls nicht zu kurz kommen.

201-41215

Elke Spegg

Mi 18.03.20 17.00–19.30

EUR 15.00

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

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

Mit sanften Yogaübungen und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen eines Jeden werden dabei respektiert. Mit Entspannung wird dem stressigen Alltag entgegengewirkt. Die Grundlagen des Hatha Yoga sind konzipiert für Anfänger/innen. Die Übungen variieren von einfachen Asanas und mittelschweren Körperstellungen. Harmonisierende Pranayamas und Tiefenentspannung runden den Kurs ab.

201-47062

Maria Bety Kouskousi

Di 11.02.–05.05.20 jew. 18.00–19.30, 10-mal

EUR 80.00

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

201-47065

Maria Bety Kouskousi

Do 13.02.–07.05.20 jew. 17.45–19.15, 10-mal

EUR 80.00

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Yoga am Abend in Neugereut

Im Kurs üben wir Hatha-Yoga. Als körperorientierter Übungsweg umfasst er dynamische und statische Körperübungen, Atemübungen, Vorstellungs- 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, wirkt positiv auf Organe und Drüsen, verbessert die Körperwahrnehmung und vieles mehr. Der Kurs ist für Einsteiger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet, da es jede Haltung (Asana) in einfachen und anspruchsvollen Varianten gibt. So kann jede/r in der Verbindung von Bewegung, Atem und Konzentration „Yoga“ (Einheit, Harmonie) erfahren.

201-47070

Marion Delsor

Do 13.02.–28.05.20 jew. 19.30–21.00, 12-mal

EUR 96.00

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

in Neugereut

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 angesprochen und trainiert und dadurch die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Bitte eigene Matte mitbringen!

201-48503

Kristina Frank

Mo 10.02.–22.06.20 jew. 18.00–19.00, 15-mal

EUR 80.00

Stadtteil- und Familienzentrums Neugereut, Flamingoweg 24,
70378 Stuttgart

Tänzerisches Rückentraining in Mönchfeld

Zu Musik werden wir mit dem Rücken tanzen um in Balance und mit neuer Energie in die Woche zu starten. Das Ziel dieses Kurses ist, den eigenen Rücken besser wahrzunehmen, Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern und Lockerheit im Rücken zu erreichen. Hierdurch lassen sich Blockierungen und Belastungen des Alltags lösen. Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen uns ebenso dazu. Das Angebot ist für Menschen aller Altersklassen geeignet.

201-48550

Anda Lena Kalnins

Mo 10.02.–06.07.20 jew. 18.00–19.00, 16-mal

kein Kurs am 17.02.20

EUR 95.00

Evang. Kirchengemeinde Mönchfeld, Barbenweg 13,
70378 Stuttgart

201-48555

Anda Lena Kalnins

Mo 10.02.–06.07.20 jew. 19.30–20.30, 16-mal

kein Kurs am 17.02.20

EUR 95.00

Evang. Kirchengemeinde Mönchfeld, Barbenweg 13,
70378 Stuttgart

Bauch, Beine, Po & Rücken

in Neugereut

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen, große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur, abschließend sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers. Bitte eigene Matte mitbringen!

201-49115

Kristina Frank

Mo 10.02.–22.06.20 jew. 19.00–20.00, 15-mal

EUR 84.00

Stadtteil- und Familienzentrums Neugereut, Flamingoweg 24,
70378 Stuttgart

Brasil Dance

in Neugereut

Im Mittelpunkt des Kurses steht internationale und motivierende Musik, Rhythmus, Bewegung und Tanz. Der Kurs ist für Personen jeden Alters, auch für Anfänger/innen, geeignet. Die Musik ist eine Mischung aus Samba, Lambada, Merengue, Reggaeton, Salsa, Cumbia und Pop. Im Rausch des Tanzes trainieren die Teilnehmer/innen mit Begeisterung ihre Kraft, Koordination und Ausdauer. Es ist ganz einfach, wir freuen uns auf Sie.

201-51160

Antonia Engelmann

Fr 14.02.–10.07.20 jew. 18.00–19.00, 15-mal

kein Kurs am 22.05.20

EUR 89.00

Stadtteil- und Familienzentrums Neugereut, Flamingoweg 24,
70378 Stuttgart

Segeln kennenlernen beim „Tag am See“

Du siehst die Segelboote auf dem Wasser und möchtest einmal gerne selber das Segeln kennenlernen. Verbringe mit uns einen etwas anderen Tag am See, der Dir die Welt des Segelns oder auch des Wassersportes von einer ganz anderen Seite näherbringt. Segeln in Stuttgart, wer glaubt, dass das nicht geht, hat sich getäuscht! Der Max-Eyth-See ist nicht so groß wie das „Schwäbische Meer“, aber er bietet durch seine gute Erreichbarkeit optimale Voraussetzungen, sich ortsnah zu Land und zu Wasser zu erholen. Lerne von begeisterten und engagierten Seglern bei einem „Tag am See“ Grundlagen und Möglichkeiten des Segelsports kennen. Ob allein, zu zweit oder mit Familie, ob jung oder jung geblieben, sportlich oder entspannt: Verbringt mit uns den Tag auf dem See und probiert es aus. Lernt zuerst im Clubraum der ASVS theoretisch kennen, wie ein Segelboot aufgebaut ist und wie sich ein Segelboot vorwärtsbewegt. Mit erfahrenen Vereinsmitgliedern geht es dann aufs Wasser. Du hilfst beim Boot zu Wasser lassen und tätigst bereits unter Anleitung erste seemännische Manöver. Vielleicht entdeckst Du einen neuen Sport mit hohem Freizeitwert für Dich, naturnah und auf lange Sicht. Denn beim Segeln heißt es: Je länger man segelt, desto besser wird man.

201-52332

Akademische Seglervereinigung Stgt. ASVS e.V. Stuttgart
Sa 18.07.20 14.00–18.00
EUR 30.00 (keine Ermäßigung möglich)
Anmeldeschluss: 10.07.2020, nach diesem Termin ist kein Rücktritt mehr möglich!
Veranstaltungsort: Clubhaus der ASVS am Max-Eyth-See, Mühlhäuser Str. 303, 70378 Stuttgart

Englisch

Englisch B1/B2, Brush up and conversation

This course offers you the opportunity to develop and improve your spoken English. We will discuss interesting and current topics from a variety of fields.

201-64725

Daniela Wasner
Mi 12.02.–20.05.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Bertha von Suttner Gemeinschaftsschule Freiberg,
Adalbert-Stifter-Str. 40, 70437 Stuttgart
EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl
Das Lehrwerk wird am 1. Kurstermin bekannt gegeben.

Englisch B1, Conversation and Brush up

201-64716

Daniela Wasner
Di 18.02.–26.05.20 jew. 18.30–20.00, 12-mal
Stadtteil- u. Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24,
70378 Stuttgart
EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl
Das Lehrwerk wird am 1. Kurstermin bekannt gegeben.

Spanisch

Spanisch A1, Stufe III

201-76215

Mirta María Peralta Abad
Mi 12.02.–20.05.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Jörg-Ratgeb-Schule Neugereut, Seeadlerstr. 3, 70378 Stuttgart
EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl
ab Lektion 9, Con Gusto nuevo A1, Klett-Verlag

Spanisch A1, So schmeckt meine Sprache – Cuba

Die Vielfalt einer Kultur lässt sich sowohl in ihrer Sprache als auch in ihrer kulinarischen Welt wiederfinden. Entdecken Sie zusammen mit Mirta aus Kuba, wie lecker Spanisch schmecken kann und lernen Sie mehr über die Kultur und Sprache ihres Herkunftslands! Esta tarde prepararemos arroz con frijoles y chatino. Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

201-76327

Mirta María Peralta Abad
Mi 27.05.20 18.00–21.00
Stadtteil- u. Familienzentrum Neugereut,
Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart
EUR 25.00 inkl. Lebensmittel



Münster

Das Heizkraftwerk Stuttgart Münster – Energie aus Restmüll und Kohle

Information und Rundgang

Im Kraftwerk erhalten Sie eine kurze Einführung über Aktuelles rund um die Energie und einen theoretischen Einblick in die Erzeugung von Strom und Fernwärme.

Bei einem von Experten geführten Rundgang (mit Helm und Kopfhörer) lernen Sie das Kesselhaus mit Turbine und Generator und die Rauchgasreinigung kennen. Die Leitstelle, das „Gehirn“ des Kraftwerks, von dem aus alle Prozesse überwacht werden, und der Trafhof, von dem aus die elektrische Energie weitertransportiert wird, bilden den Abschluss des Rundgangs.

Flaches, festes Schuhwerk; einen Schutzhelm erhalten Sie vor Ort.

201-08320

Ralf Pietzsch

Fr 29.05.20 14.00–17.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich.

Nur für trittsichere Personen ab 14 Jahren geeignet!

Teilnahmebedingung: keine Kreislaufprobleme und keine Höhenangst; keine aktiven Implantate (zum Beispiel Herzschrittmacher, Insulinpumpen).

Treffpunkt: An der Pforte der EnBW – Energie

Baden-Württemberg AG, Voltastr. 45, 70376 Stuttgart.

Aquafitness

Aquafitness trainiert gelenkschonend und effizient den gesamten Körper. Arme, Beine, Gesäß und Rumpf werden mit und ohne Geräte gekräftigt. Zusätzlich werden Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer gefördert, das Herzkreislaufsystem wird angeregt und gestärkt. Durch den Wasserauftrieb wird der Bewegungsapparat entlastet, damit ist Aquafitness auch besonders für Menschen mit Rücken-, Hüft- und Kniebeschwerden geeignet.

In Kooperation mit Kinderschwimmen Stuttgart.

201-50030

Sandra Rebmann

Mi 12.02.–06.05.20 jew. 09.15–10.00, 10-mal

EUR 99.00

Treffpunkt: Pflegezentrum Stuttgart Münster, Schussengasse 3, 70376 Stuttgart

NEU

Stammheim



Neuer vhs Stadtteilbeauftragter für Stammheim: Martin Hechinger

Bei der Verleihung der Staufermedaille 2017 wurde Martin Hechinger so beschrieben: „Er ist aktiv, engagiert und innovativ. An vielen Stellen ist er das so wertvolle Bindeglied.“ Diese Funktion übernimmt er nun als Stadtteilbeauftragter für die Volkshochschule Stuttgart und ihr Angebot in Stammheim.

Hauptberuflich arbeitete Martin Hechinger über 32 Jahre als Werkstattleiter und Lehrbeauftragter an der Universität Stuttgart in der Fakultät Architektur. In Stammheim war er über viele Jahre Vorsitzender des Bürgervereins.

„vhs Stadtteilbeauftragter zu sein ist eine neue und verantwortungsvolle Funktion und ich freue mich damit dazu beitragen zu können, das Angebot der Volkshochschule in Stammheim ausweiten und neue Facetten von Stammheim zeigen zu können.“, sagt Martin Hechinger über seine neue Rolle als vhs Stadtteilbeauftragter.

Wenn Sie Anregungen und Wünsche haben, die die Angebote der Volkshochschule in Stammheim betreffen, können Sie sich direkt per Mail an Martin Hechinger wenden: stammheim@info.vhs-community.de

Kultur – Kunst – Geschichte

Eine Reise durch die europäische Kulturgeschichte

Erleben Sie an vier Vormittagen spannende und lehrreiche Einblicke in Musik, Malerei, Architektur und Film – jeweils anhand aufschlussreicher, erhellender Themen – exemplarisch ausgewählt.

NEU

Wovon erzählt der gotische Dom?

Steht man vor einer gotischen Kathedrale, bewundert man ihre Türme, die Vielfältigkeit der Figuren und Ornamente, Wasserspeier oder Fensterbilder. Aber weiß jeder, dass jedes dieser Elemente eine Botschaft trägt, die wir heute kaum noch erkennen können? Im Mittelalter betrachtete man den gotischen Dom u. a. auch als „Bibel für die Analphabeten“ oder auch als Enzyklopädie des ▶

Lebens. Im Vortrag versuchen wir über die Architekturgeschichte die vergessene Sprache der gotischen Kathedralen wieder zu beleben und neue Impulse zu Ihrer Betrachtung zu geben.

201-03101

Elena Konson

Mi 22.04.20 10.00–12.00

EUR 12.00

Anmeldung erforderlich

Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Str. 30, 70439 Stuttgart

Niederländische Malerei des 17. Jahrhunderts – Stilleben

Es gibt kaum ein Museum, in dem es keine Stilleben gibt. Auf den einen sieht man Blumen, auf den anderen eine üppige Festtafel oder eine Menge toter Fische, auf den dritten – Bücher, Musikinstrumente, Kerzen oder auch einen Totenkopf. Was fangen wir damit an? Können wir heute Stilleben genauso betrachten, wie man sie früher betrachtet hat? Können wir verstehen, was uns mitgeteilt werden sollte? Und sollte man Stilleben überhaupt verstehen oder nur bestaunen?

201-03102

Elena Konson

Mi 29.04.20 10.00–12.00

EUR 12.00

Anmeldung erforderlich

Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Str. 30, 70439 Stuttgart

Klassische Musik in den Animationsfilmen – von den Anfängen bis heute

Filme sind ohne Filmmusik nicht denkbar: Sie baut Spannung auf, transportiert Gefühle und Stimmungen und füllt manchmal auch Handlungspausen. Doch besonders die Animationstechnik macht es möglich, Musik aus dieser dienenden Rolle zu befreien: Im Rahmen dieser Veranstaltung soll an Ausschnitten von Animationsfilmen aus verschiedenen Zeiten und verschiedenen Ländern gezeigt werden, wie filmische Mittel dazu eingesetzt wurden, dem Zuschauer auch einen neuen Zugang zu bekannten musikalischen Werken von Bach, Corelli, Mozart, Verdi, Donizetti, Puccini, Liszt, Tschaikowsky, Satie oder Rachmaninow bis hin zu Saint-Saens und Schnittke zu ermöglichen, ihn Nuancen erkennen zu lassen, die beim bloßen Zuhören verborgen bleiben.

201-03103

Elena Konson

Mi 06.05.20 10.00–12.00

EUR 12.00

Anmeldung erforderlich

Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Str. 30, 70439 Stuttgart

Meilensteine der europäischen Musikgeschichte

Musikgeschichte ist ein Gebiet, das sich kaum überblicken lässt. Jedoch ist es möglich, die wichtigsten Meilensteine herauszufiltern, so dass der Zusammenhang zwischen musikalischen Ereignissen verschiedener Epochen – von den Melodien des antiken Griechenland (VII Jhdt. v. Chr) über die Werke der ersten Komponistin der Welt (12 Jhdt.), die Eröffnung des ersten Konservatoriums (16 Jhdt.) und die Entstehung der Oper (17. Jhdt.) und Wagners Opernreform (19. Jhdt) bis zu den ersten Experimenten mit der elektronischen Musik (19. Jhdt) und dem berühmten Stück „4'33“ von John Cage – sichtbar wird.

201-03104

Elena Konson

Mi 13.05.20 10.00–12.00

EUR 12.00

Anmeldung erforderlich

Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Str. 30, 70439 Stuttgart

Skulpturen und Objekte aus Ton

Wir wollen Objekte und kleinere Skulpturen aus Ton aufbauen. Ob abstrakt, realistisch oder einfach nur lustig – das Material bietet dem eigenen Gestaltungswunsch ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Nach einer Einführung in die verschiedenen Aufbau- und Modellieretechniken gestalten Sie eine selbst entworfene Plastik. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann auch glasiert werden. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, kleines Handtuch.

201-35350

Elvira Günther

Sa 25.04.20 10.00–17.00

Sa 16.05.20 10.00–12.00

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4,
70439 Stuttgart

EUR 54.00. Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Genuss und Kreativität

Schreiben wir es auf!

Das Leben bildet sich nicht in einer großen Geschichte ab. Vielmehr setzt es sich aus vielen spannenden, peinlichen, aufregenden, lustigen und traurigen Geschichten zusammen. Diese wollen wir wieder hervorholen und in Worte fassen. Der Austausch in der Gruppe ist ein Teil des Erinnerungsprozesses. Lassen Sie uns gemeinsam aufbrechen, in das Abenteuer – das eigene Leben. Vielleicht entdecken Sie am Ende doch einen roten Faden. Der Kurs liefert Techniken und Tipps, wie man sein eigenes Leben erzählt und regt mit speziell für das biografische Schreiben ausgewählten Aufgaben an, sich zu erinnern. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne schreiben wollen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

201-24560

Ines Witka

Do 12.03.–26.03.20 jew. 18.30–21.00, 3-mal
Begegnungsstätte Stammheim, Korntaler Straße 1 A,
70439 Stuttgart
EUR 48.00

NEU

Bewegung – Tanz – Entspannung

Zumba®

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

201-51317

Marija Duspara

Mo 02.03.–06.07.20 jew. 19.30–20.30, 15-mal
EUR 89.00

Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Str. 30, 70439 Stuttgart

Krav Maga Defcon – israelische Selbstverteidigung

Krav Maga ist das offizielle Programm der israelischen Polizeieinheiten. Es basiert auf natürlichen Reflexen, ist nicht trainingsaufwändig, überaus effektiv und innerhalb kürzester Zeit erlernbar. Es wurde entwickelt, um auch wenig trainierte Menschen rasch auf ein höchstes Maß in der Selbstverteidigung zu bringen – schließlich kann jede/r Opfer eines Angriffs werden. Kursinhalte sind Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Rollentraining, Erkennen und Vermeiden potenziell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenklichen Angriffe, Schlag- und Trittraining, Verteidigung am Boden, Techniken in Notwehr oder Nothilfssituationen.

Das Training wird von einem Trainerteam durchgeführt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Sportkleidung, Getränke, Gymnastikmatte (wenn vorhanden), Handschuhe (z.B. Torwart-, Fleece-, oder Wollhandschuhe). Schmuck ist während des Trainings aufgrund der Verletzungsgefahr abzulegen.

201-52010

Dozententeam Krav Maga für Stuttgart

Sa 07.03.20 und Sa 14.03.20 jeweils 12.30–19.15

EUR 120.00 keine Ermäßigung möglich

Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Str. 30, 70439 Stuttgart

Weilimdorf

Schätze des Stadtteils

Schloss Solitude

„Auf unbekanntem Wege 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 und lernen das ausgeklügelte Heizsystem des Schlosses kennen. Wie kam das Essen auf die Tafel und wie wurden die offenen Kamine befeuert, ohne dass die feine Gesellschaft beim Feiern gestört wurde? Der beschwerliche Aufstieg zur Kuppel überrascht mit einer ungewöhnlichen Perspektive in den Weißen Saal. 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! Die Führung erfordert viel Trittsicherheit, bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk.

201-08800

Hermann Mike Mack

Fr 05.06.20 18.00–19.30

EUR 13.00 Gebühr inkl. Eintritt

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1, 70197 Stuttgart

In einem Land vor unserer Zeit – Landschildkröten in Weilimdorf

Viele spannende Informationen rund um diese 220 Millionen Jahre alten Reptilien warten auf Sie. Auf einem Grundstück von mehr als 500 Quadratmeter besteht für Sie die Möglichkeit, mehr als 15 Außengehege unterschiedlicher Größe zu betrachten. 70 Landschildkröten aus 4 Kontinenten haben in der Auffangstation ein vorübergehendes Zuhause und warten darauf weitervermittelt zu werden. Wie sind die Schildkröten hier gelandet? Welche Überlebensstrategien haben sie? Und wie hält man eigentlich eine Schildkröte mitten in Weilimdorf? Die Landschildkröten dürfen nur auf Anfrage gestreichelt werden.

Die Auffangstation ist für Rollstuhlfahrer geeignet. Es empfiehlt sich ein Mindestalter ab 12 Jahren.

201-39031

Christin Kern

Fr 15.05.20 17.00–19.00

EUR 10.00

Edenkobener-Str. 13, 70499 Stuttgart Weilimdorf

Mit der U-13 oder U-6 gut zu erreichen

201-39032

Christin Kern

Fr 07.08.20 17.00–19.00

EUR 10.00

Edenkobener-Str. 13, 70499 Stuttgart Weilimdorf

Mit der U-13 oder U-6 gut zu erreichen

Stuttgarter Landschaft – Botanisch-ornithologische Spaziergänge

Naturschutzgebiet Greutterwald

201-58350

Barbara Drescher

Folke Damminger

Mi 20.05.20 16.00–18.00

EUR 5.00

Treffpunkt: An der Haltestelle Landauer Straße (U6) in 70499 S-Weilimdorf

Feuerbacher Höhenweg am Lemberg

201-58370

Barbara Drescher

Sa 20.06.20 15.00–17.00

EUR 5.00

Treffpunkt: An der Haltestelle Landauer Straße (U6) in 70499 S-Weilimdorf

Alltagswissen

Bartpflege – Ein Kurs für „echte“ Männer

Ob Moustache, Ziegenbart, Fünf- oder Dreitage-Bart: Der Bart bleibt im Trend und steht für den Charakter und die Ideale des Mannes. Trotz alledem: nur gepflegte, schöne Bärte sollten unsere Gesichter zieren! Rasieren, waschen, ölen und kämmen – erst nach dieser Prozedur erstrahlt der Bart im Gesicht eines jeden Mannes. Sie lernen im Kurs verschiedene Rasurtechniken kennen und erhalten wertvolle Tipps. Doch warum diese ganze Prozedur jeden Tag und warum reicht nicht das einfache Kämmen? Weil er dann weich und zart ist ... ungepflegt und unhygienisch war gestern – gut gestylt und ansprechend ist heute!

Bitte mitbringen: vorhandene Bart-Pflegeutensilien

201-07536

Bernd Heier

So 10.05.20 10.00–13.00

BosBarber, Löwen-Markt 8, 70499 Stuttgart

EUR 28.00

201-07538

Bernd Heier

So 19.07.20 10.00–13.00

BosBarber, Löwen-Markt 8, 70499 Stuttgart

EUR 28.00

iPhone in der Praxis (Apple) – Teil 2

Apps kennen, finden, verwalten

Sie können Ihr iPhone bedienen, telefonieren, Kontakte anlegen, kennen und nutzen die eine oder andere App. Sie möchte jetzt aber tiefer eintauchen. Wir gehen auf App-Entdeckungstour und tauschen uns untereinander aus.

- Was sind Apps?
- Wie finde ich die für mich richtigen Apps?
- Wie bekomme ich die Apps auf mein iPhone?
- Wer nutzt welche App warum, wer hat welche Erfahrungen gemacht?

Voraussetzungen:

Kurs „iPhone in der Praxis (Apple) – Teil 1“ oder entsprechende Kenntnisse.

Bitte prüfen Sie, ob Ihr Smartphone ein iPhone von Apple ist. Falls nicht, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

201-07753

Alfred Gehrlach

Mo 25.05.20 18.00–21.15

EUR 47.90

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Facebook – Wem gehören meine Daten?

Das Thema Datenschutz ist in aller Munde und dabei gerät das Netzwerk Facebook immer wieder in den Fokus. Wir erklären, was es genau mit dem Datenschutz auf sich hat. Wie ich meine Privatsphäre schützen kann, welche Bedeutung die sogenannte Kontosicherheit für mich als Nutzer/in hat und welche Richtlinien es zu befolgen gilt.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Weilimdorf.

201-07793

Adriane Haußmann

Do 14.05.20 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Weilimdorf,

Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Weilimdorf

Tel. 0711 216-57325

NEU

Gelebter Klimaschutz – Müllreduktion im Alltag

von 16 bis 28 Jahren

Klimaschutz im Alltag ist auf verschiedene Weise möglich: Flugreisen meiden, Fahrrad fahren und Müll reduzieren oder gar vermeiden! Welche praktischen Tipps gibt es, um weniger Verpackungen und Plastik im Alltag zu konsumieren?

In diesem Kurs soll es darum gehen, der Nachhaltigen Entwicklung am Beispiel von (Plastik)Verpackungen auf den Grund zu gehen und gemeinsam zu überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, den eigenen Alltag „unverpackter“ zu gestalten. Neben einem theoretischen Input, bei dem wir uns die Verpackungsproblematik genauer ansehen werden, haben wir „unverpackte Produktalternativen“ für euch im Gepäck und möchten uns auch selbst in der Herstellung von Produkten ausprobieren, die Verpackungsmüll reduzieren.

Anmelden – mitmachen – inspirieren lassen! In Kooperation mit der Jugendinitiative der Nachhaltigkeitsstrategie Baden Württemberg.

201-14170

Carina Endres

Mi 01.07.20 17.00–21.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

NEU

Begleitung und Unterstützung krebserkrankter Menschen

Eine Krebserkrankung stellt stets einen tiefgehenden Einschnitt in das gewohnte Leben des Betroffenen und seines Umfelds dar. In diesem Vortrag liegt der Fokus auf den Angehörigen und Freunden und darauf, wie sie die Erkrankten am besten unterstützen können. Sie erfahren welche Besonderheiten und Probleme eine Krebserkrankung mit sich bringt:

- Nebenwirkungen und Einschränkungen durch Chemo- und Strahlentherapie
- psychischen Belastungen und Veränderungen für Erkrankte und Angehörige/Freunde
- wie Sie der Sprachlosigkeit eine Stimme geben können
- welche Alltagshilfen wirklich nützlich sind und welche „Hilfefallen“ Sie meiden sollten

201-41120

Susann Peggy Wittesch

Mo 29.06.20 18.00–19.30

EUR 8.00

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Genuss und Kreativität

Filzwerkstatt – Freude am Filzen

Feinste Rohwolle in vielen Farben ist der Rohstoff für das künstlerische Gestalten. Sie erlernen die Grundtechnik des traditionellen Handwerks. Dabei entdecken Sie ein Gespür für die Wolle, lernen Farben und Materialien zu kombinieren und diese Materialien mit Wasser und Seife in gleichsam meditativen Prozess zu Objekten zu verbinden. Nach diesem ersten Kennenlernen des Filzhandwerks kommt der zweite Schritt: die Idee zur Gestaltung. Zusammen entwickeln wir eine konkrete Umsetzung für Ihre Ideen. So können Sie sich z.B. für eine individuelle Tasche entscheiden oder für etwas sehr leicht und zart Gearbeitetes wie einen Schal. Hier werden Seidenchiffon oder -pongée mit feinsten Wolle zu weich fallenden Stoffen verarbeitet.

201-34840

Tatjana Yvonne Seehoff

Fr 06.03.20 18.00–21.00

Sa 07.03.20 10.00–18.00

tys-werkstatt, Weilimdorfer Straße 42, 70825 Korntal-Münchingen

EUR 69.00 inkl. EUR 20.00 Material

Kleingruppe: max. 8 Personen

Gartenkeramik: Zwerge, Gnome, Drachen, Fabelwesen

In diesem Kurs wollen wir fantasievolle Garten-Skulpturen aus Ton aufbauen. Ob abstrakt, realistisch oder einfach nur lustig – das Material bietet dem eigenen Gestaltungswunsch ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Nach einer Einführung in die verschiedenen Aufbau- und Modellier Techniken gestalten Sie eine selbst entworfene Plastik. Das fertige Objekt wird anschließend gebrannt. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, kleines Handtuch.

201-35355

Elvira Günther

Sa 14.03.20 10.00–17.00

Fr 03.04.20 16.00–18.00

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 50.00 zzgl. Materialkosten (werden im Kurs erhoben)

Kindernähkurs am Wochenende für Anfänger/innen

Du hast Lust zu nähen, weißt aber noch nicht genau wie das eigentlich funktionieren soll, oder hast du dich schon ein wenig ausprobiert und möchtest einfach mehr dazu lernen und vielleicht auch etwas genauer arbeiten? Dann bist du hier genau richtig! Wir zeigen dir wie man richtig näht. Du kannst deine eigenen Ideen umsetzen oder dir Inspiration im Kurs holen – wie wäre es zum Beispiel mit einer Wimpelkette, einem Sportsack oder einer kleinen Tasche mit Reißverschluss? Stoffe und andere Materialien werden vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt. Es gibt auch eine Nähmaschine für dich.

Voraussetzungen:

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

201-39033

Agnes Ullmann

Sa 25.04.20 10.00–15.30

So 26.04.20 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

201-39034

Anna-Maria Lioka

Sa 09.05.20 10.00–15.30

So 10.05.20 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart ▶

201-39035

Agnes Ullmann

Sa 20.06.20 10.00–15.30

So 21.06.20 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Nähen für Mamas & Papas

Heute bleibt das Kind daheim und Mama (oder gern auch der Papa) gehen Nähen! Wir nähen unter professioneller Anleitung schöne Sachen. Ob für Baby-Kissen, Wimpelkette, Jutebeutel, Mützchen oder Hose – es liegen verschiedene Materialien und Schnitte bereit. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil. Unsere Nähmaschinen stehen bereit, es darf aber auch gern die eigene mitgebracht werden.

201-39036

Agnes Ullmann

Mi 11.03.–25.03.20 jew. 19.30–22.00, 3-mal

EUR 65.00 inkl. EUR 15.00 für Material

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Kinder-Kochkurs: Burger selbst gemacht

Fast Food? Von wegen!

Hamburger isst jeder gern. Den perfekten Hamburger zuzubereiten, erfahrt Ihr im Kinder-Kochkurs. Wir backen die Brötchen selbst, stellen Ketchup, Senf und Mayo selbst her, legen Essiggurken ein und braten natürlich auch die Patties (das Hamburgerfleisch) selbst. Jede Wette, dass dieser Burger besser schmeckt als alle, die Ihr jemals probiert habt?!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

201-39037

Joana Kehrer

Mo 07.09.20 10.00–16.00

EUR 12.00 inkl. EUR 7.00 für Lebensmittel

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Für Kinder von 11 bis 16 Jahren

201-39038

Joana Kehrer

Di 08.09.20 10.00–16.00

EUR 12.00 inkl. EUR 7.00 für Lebensmittel

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Fit in den Frühling mit dem Thermomix® – gesund gekocht und lecker gegessen

Das Thema wollen wir gemeinsam anpacken, wie wir uns nach dem Winter(speck) fit machen für den Frühling und wie uns der Thermomix® darin unterstützt – gesund gekocht und lecker gegessen. Und noch so manch anderer Tipp wird zur Sprache kommen.

201-53330

Gudrun Casni

Do 26.03.20 18.00–21.00

Stadtteil- und Familienzentrums Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 42.00 inkl. EUR 16.00 für Lebensmittel

Die vietnamesische Küche

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

201-55035

Thi Bich Lan Dinh-Nguyen

Sa 04.07.20 17.30–21.30

Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart

EUR 46.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel

Bewegung – Tanz – Entspannung

Salsa Bodyshaping für Frauen

Im stressigen Strudel des Alltags vergessen wir manchmal, was unsere weibliche Seele wirklich braucht. Tanzen ist ein Tool, um uns lebendiger zu fühlen und unsere innere Gelöstheit wieder zu spüren. Der Fokus liegt auf der Weiblichkeit und der Anmut, in den Salsa-Bewegungen. Wir trainieren den ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Aus den Grundelementen des Salsa wird eine Choreografie aufgebaut.

Bitte mitbringen: Hallen-/Gymnastikschuhe

201-30428

Orsolya Widmann-Bönisch

Do 12.03.–14.05.20 jew. 19.00–20.00, 8-mal

Stadtteil- und Familienzentrums Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.

14, 70499 Stuttgart

EUR 49.00

Faszination Darm

Durch die Produktion und den Verkauf probiotischer Nahrungsmittel wurde seit den 90er Jahren das Interesse an unserem Darm geweckt. Ein davor kaum beachtetes Organ geriet in den Mittelpunkt der Forschung und zahlreicher Veröffentlichungen.

Wie ernähre ich mich darmgesund? Welche einfachen Maßnahmen können bei leichteren Darmbeschwerden helfen? Wann sollte ich besser einen Arzt aufsuchen?

Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr über den Darm, seine Funktion und Aufbau erfahren wollen. Wir werden uns intensiv mit Verdauung, Resorption und Ausscheidung der Nahrung beschäftigen. Vorkenntnisse sind hilfreich aber nicht unbedingt erforderlich. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Weilimdorf.

201-41100

Dr. med. Hildegard Höfel-Wellner

Mi 22.04.20 19.30–21.00

Stadtbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00

Anmeldung nur über Stadtbibliothek Weilimdorf

Tel. 0711 216-57325

Das Gefühlserlebnis mit den Füßen – Fußstraining

In unseren Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als im Gesicht. Sie sorgen für Stütze, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Wir verlangen von unseren Füßen ein Leben lang Höchstleistungen ohne es ihnen wirklich zu danken. Achtlos zwängen wir sie in oft viel zu enge Schuhe und schenken ihnen auch sonst keine Aufmerksamkeit. Dies wollen wir ändern! Alle Füße, gesunde, kranke, verkümmerte oder krumme, sie werden es Ihnen danken, wenn Sie auch mal nach ihren Bedürfnissen schauen.

201-41418

Brigitte Müller

Do 05.03.–02.04.20 jew. 11.30–12.30, 5-mal

EUR 34.00

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Yoga am Abend in Weilimdorf

Wir lassen den Tag ausklingen mit entspannenden Übungen, dehnen und kräftigenden Asanas, so dass unsere Energien wieder frei fließen können und wir mit Kraft und Gelassenheit in die neue Woche starten.

201-47110

Inga Viktorsdóttir

Mo 10.02.–18.05.20 jew. 18.30–20.00, 12-mal

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

EUR 106.00

201-47111

Inga Viktorsdóttir

Mo 15.06.–06.07.20 jew. 18.30–20.00, 4-mal

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

EUR 35.00

201-47112

Inga Viktorsdóttir

Mo 10.02.–18.05.20 jew. 20.15–21.45, 12-mal

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

EUR 106.00

201-47113

Inga Viktorsdóttir

Mo 15.06.–06.07.20 jew. 20.15–21.45, 4-mal

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

EUR 35.00

201-47115

Sandra Schnetzer

Di 03.03.–19.05.20 jew. 19.30–21.00, 10-mal

EUR 88.00

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

Fitnessgymnastik

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen längerfristig dazu, dass Muskulatur ab-, der Fettansatz aufgebaut wird und das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit verliert. Alle Formen von Fitnessstraining wirken diesem Prozess entgegen. Geschult werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

201-50075

Orsolya Widmann-Bönisch

Do 05.03.–07.05.20 jew. 20.00–21.00, 8-mal

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

EUR 55.00

Zumba®

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

201-51310

Marija Duspara

Mo 02.03.–06.07.20 jew. 18.00–19.00, 15-mal

EUR 89.00

Greuttersaal der ev. Oswald-Wolfbusch-Kirchengemeinde,
Greutterstrasse 61, 70499 Stuttgart

201-51330

Angeliki Dongas

Di 11.02.–23.06.20 jew. 18.30–19.30, 15-mal

EUR 89.00

Gemeindesaal, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart

Cane-Fu: Selbstverteidigung mit Gehstock oder Regenschirm für Senioren/innen

Cane-Fu ist bekannt aus dem Fernsehen, u.a. war dies Thema bei Kai Pflaume, Johannes B. Kerner und Galileo.

Bei Auseinandersetzungen oder Pöbeleien auf der Straße verhilft uns die Möglichkeit, mit unserem Gehstock oder Regenschirm wehrhaft umgehen zu können, zu einem selbstbewussteren Auftreten und vermeidet, dass wir von vornherein die Opferrolle übernehmen. Cane-Fu ist neben Selbstverteidigung auch mentale Stärkung für Deeskalation, Bewegung, Sturzprophylaxe und Spaß. Wir werden keine Kämpfe austragen, keine blauen Flecken mit heim nehmen. Wir werden mit Spaß und Neugier Grundtechniken der Stockführung kennen lernen, die hilfreich sein können, falls wir uns einmal zur Selbstverteidigung entschließen müssen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Stöcke werden gestellt.

201-52032

Jan Fitzner

Do 07.05.20 und Do 14.05.20

jeweils 09.30–11.30

EUR 30.00

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Englisch

Englisch B1, Wiedereinstieg I

201-64668

Rainer Kubesch

Mo 02.03.–18.05.20 jew. 18.00–19.30, 10-mal

GIEBEL HAUS, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart

EUR 95.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Unit 1, A New Start-Refresher B1, New Edition, Cornelsen-Verlag,
ISBN 978-3-464-20232-6

Englisch B1, Conversation and reading short, short stories

201-64717

Burkhard Küster

Di 03.03.–19.05.20 jew. 19.15–20.45, 10-mal

Treffpunkt Pfaffenäcker, Kaiserslauterstr.14, 70499 Stuttgart

EUR 97.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Italienisch

Italienisch A2, Stufe III

201-72240

Emanuela Quirini

Do 13.02.–28.05.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Wolfbuschschule Weilimdorf, Köstlinstr. 76/77, 70499 Stuttgart

EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 7, Con piacere nuovo A2

Zuffenhausen

Schätze des Stadtteils

Die Moschee in Stuttgart-Zuffenhausen

Islam in Alltagsbegegnungen mit Muslimen

Das Leben mit unterschiedlichen Kulturen und Religionen bietet ein großes Potenzial für die Gesellschaft und ist eine Bereicherung für alle. Ein harmonisches Zusammenleben gelingt nur dann, wenn wir uns die Zeit nehmen, etwas voneinander zu erfahren.

Lernen Sie die Moschee in Zuffenhausen kennen und erfahren Sie Wissenswertes über den Islam. Wir widmen uns heute der Frage was es bedeutet mit Muslimen im Berufsleben zu stehen. Neben allgemeinen Fragen wie „Was ist der Islam?“, „Welche Rechte haben Frauen und Kinder?“, „Welche Bedeutung hat das Beten?“ und „Wie gestalten sich die Beziehungen zwischen Männern und Frauen?“, betrachten wir exemplarisch die Berufswelt im Gesundheitsbereich und hier speziell wie Pflege von Angehörigen für Muslime aussehen kann. Wir freuen uns auf eine lebendige Begegnung.

In Kooperation mit der islamischen Gemeinde Zuffenhausen e.V.

201-08250

Mucip Geyik

So 24.03.20 18.30–20.30

EUR 5.00

Treffpunkt: Islamische Gemeinde Zuffenhausen e. V. Markgröninger Str. 57, 70435 Stuttgart

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

Stadtspaziergang

Im Stadtteil Stuttgart-Rot wurden von 2003 bis 2014 im Rahmen des Förderprogrammes „Soziale Stadt“ zahlreiche Projekte angestoßen. Es hat nicht nur städtebauliche Veränderungen gegeben, sondern es hat sich auch ein gesellschaftliches Bewusstsein in der Bürgerschaft und großes Bürgerengagement entwickelt.

Sie lernen den modernen und jungen Stadtteil von einer neuen Seite kennen und erfahren spannendes über die 70jährige Geschichte von Rot, der alten Rotwegsiedlung und den Schul-Campus.

Romeo und Julia – zwei Hochhäuser, gebaut in den 50iger Jahren, von dem bekannten Bauhaus-Architekten Hans Scharoun, werden Ihnen in ihren Eigenheiten und Besonderheiten vorgestellt.

Zum Abschluss können Sie sich in der Oase im Bürgerhaus Rot mit Kaffee und Kuchen stärken und die Eindrücke aus der Führung im Gespräch miteinander nachklingen lassen.

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

201-08430

Heinrich Schwers

Sa 18.07.20 13.00–16.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr (Kaffee und Kuchen sind nicht enthalten)

Anmeldung erforderlich

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

Jugendstil, Kunstgenuss und Gartenfülle in Zuffenhausen

Stadtspaziergang zum Atelier und Garten von Brigitte und Jürgen Krüger

Der Stadtspaziergang führt vorbei an im Jugendstil und Historismus erbauten Villen Zuffenhausens. Zu den bedeutendsten Baudenkmalen zählt das Bürogebäude der ehemaligen Spinnerei Horkheimer, indem der Sozialphilosoph Max Horkheimer, in der Firma seines Vaters prägende Jugendjahre verbrachte. In einer für die Fabrikantenfamilie Weckerle erbauten Villa am Stadtpark laden uns das Apothekerehepaar Brigitte und Jürgen Krüger zu einer Führung durch ihr Atelier und ihren kreativ angelegten Garten ein. Brigitte Krüger erfreut Kunstliebhaber bei zahlreichen Ausstellungen mit ihren lebensbejahenden Bildern in den unterschiedlichsten Maltechniken. Quellen ihrer Inspiration sind Natur und Reisen, wie zuletzt nach Afrika. Jürgen Krüger gestaltet fantasievolle Objekte aus Holz, Stein und Metall. Zum Abschluss ist ein Zusammensein im Garten bei Hefezopf und Getränken geplant.

201-39091

Wolfgang Meyle

Brigitte Krüger

Jürgen Krüger

Sa 04.07.20 15.00–17.30

EUR 7.00 inkl. Getränk und Hefezopf zum Abschluss

Treffpunkt: S-Bahnhof Zuffenhausen, Ausgang Bessemer Str./Schwieberdinger Str. nach dem Steg Richtung Stadtpark

Schon gewusst...

In Stammheim wird eine kompakte Reihe zu europäischer Kulturgeschichte angeboten. Nähere Infos zu den einzelnen Vorträgen erhalten Sie ab Seite 25.



Alltagswissen

Smartphone in der Praxis (Android) – Teil 1

Einführung, Bedienung, Telefonieren

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

- Wie funktioniert es grundsätzlich?
- Wie bedient man die berührbare Oberfläche?
- Wie telefoniert man damit?
- Wie hinterlegt man Kontaktdaten im Adressbuch?
- Wie verschickt man Nachrichten?

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.

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

201-07732

Nils Heller

Fr 08.05.20 10.00–13.15

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 38.50

Den digitalen Nachlass regeln – so geht's

Täglich hinterlassen wir – bewusst oder unbewusst – Spuren im Internet: Mailkonten, Einkäufe, Newsletter u.v.m. Viele Dienste können ohne eine Registrierung gar nicht mehr genutzt werden. Persönliche Daten und Bankverbindungen liegen auf zahlreichen Servern von Unternehmen verstreut. Wer kümmert sich darum, wenn wir es selbst nicht mehr tun können? Die Referentin informiert über Möglichkeiten, die informationelle Selbstbestimmung auch dann noch zu realisieren, wenn andere es für uns tun müssen – in unserem Sinn.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Zuffenhausen.

Voraussetzungen:

Der Kurs „Computer & Internet für Einsteiger/innen“ oder entsprechende Kenntnisse.

201-07794

Christa Rahner-Göhring

Di 31.03.20 17.00–19.15

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 4.00

Anmeldung nur über Stadtteilbibliothek Zuffenhausen

Tel. 0711 216-91623

Gefahren im Internet

Welche Gefahren gibt es im Internet und wie kann man sich davor schützen? Wenn wir das Internet nutzen, werden verschiedene Informationen über uns gesammelt. Wer sammelt die Informationen und warum? Und was kann ich tun, wenn ich das nicht möchte? Was muss ich noch beachten, wenn ich im Internet unterwegs bin? Was sind Viren, Würmer und Trojaner? Wie kann ich meinen Computer schützen? Und was sollte bei Passwörtern beachtet werden?

201-07798

Adriane Haußmann

Do 07.05.20 18.00–19.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32,
70435 Stuttgart

EUR 28.00

NEU

Kultur – Kunst – Geschichte

Gitarrenspiel – Phase I –

für Anfänger/innen, ohne Noten

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

Voraussetzungen:

Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte Instrument mitbringen.

201-27211

Bernd Bugl

Mo 02.03.–04.05.20 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 75.00

201-27213

Bernd Bugl

Mo 11.05.–13.07.20 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 75.00

Gitarrenspiel – Phase II

Modernes Fingerpicking: erste Picking-Übungen für beide Hände werden behandelt. Außerdem erfolgt eine Einführung in das Pattern-Picking, Melodiepicking, sowie die Barré-Grifftechnik und Songbegleitung.

201-27216

Bernd Bugl

Mo 11.05.–13.07.20 jew. 19.30–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 75.00

E-Gitarrenkurs für Anfänger/innen

In diesem Kurs können Sie E-Gitarre spielen lernen. 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. Bitte bringen Sie Ihre E-Gitarre und ein Gitarrenkabel mit.

Voraussetzungen:

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

201-27220

Bernd Bugl

Mo 02.03.–04.05.20 jew. 19.30–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 75.00

Afro-Trommeln

Aus der reichen Tradition afrikanischer Rhythmen steht jedes Semester ein anderes Thema im Vordergrund. In langjähriger Unterrichtspraxis entwickelte Christoph Haas ein Konzept, das es allen ermöglicht, tief einzutauchen in die faszinierende Welt pulsierender Rhythmen. Anfänger/innen und Fortgeschrittene können so im eigenen Zeitmaß Neues lernen und Vertrautes auffrischen – kompakt und intensiv, voll Spielfreude und ohne Leistungsdruck. Instrumente gibt es vor Ort. Eigene Djembes, Congas, Cajones und andere Afrodrums sind willkommen. Wer eine Trommel leihen möchte, bezahlt die Gebühr in Höhe von EUR 10.00 direkt im Kurs.

Bitte Gymnastikschuhe/Socken und ggfs. Fingerfood für die Pause mitbringen.

201-27282

Christoph G. Haas

So 08.03.20 11.30–15.30

„impuls“ – Atelier, Steinheimer Str. 6 A, 70435 Stuttgart

EUR 35.00

Bewegung – Tanz – Entspannung

Stepptanz

für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Stepptanz ist Percussion mit den Füßen – allein, in der Gruppe, mit erlernten Choreografien oder auch gerne improvisiert. Grundlegende Techniken wie Körperhaltung und Schrittkombinationen werden vermittelt. Das Training dauert jeweils 75 min. Ein späterer Einstieg in die parallel laufende Fortgeschrittenengruppe ist möglich. Das Dozenten-Duo geht auf jede/n Teilnehmer/in rhythmisch und tänzerisch ein. Für alle, die mit Stepptanz beginnen oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten, bietet sich jetzt die Gelegenheit. Bitte mitbringen: Steppschuhe oder feste Schuhe mit Ledersohle.

201-30350

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 05.03.–09.07.20 jew. 20.05–21.20, 14-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00

Stepptanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

Stepptanz ist einer der weltweit populärsten Bühnen- und Musicaltanzstile. Sie erlernen rhythmisch und stilistisch abwechslungsreiche Schrittfolgen des Stepptanzes. Das Dozenten-Duo ist seit 2000 mit verschiedenen Formationen und Bühnenshows aktiv und hat mehrfach Platzierungen bei nationalen und internationalen Wettbewerben errungen.

Bei Interesse werden einzelne Auftrittsmöglichkeiten realisiert.

Bitte mitbringen: Steppschuhe oder harte Schuhe mit Ledersohle.

201-30352

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 05.03.–09.07.20 jew. 20.05–21.20, 14-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 115.00

Schon gewusst...

Den Treffpunkt Zuffenhausen erreichen Sie aus der Innenstadt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in weniger als 10 Minuten.



Hula – Hawaiianischer Tanz

„Der Duft von exotischen Blüten und Palmen – ein nettes Lächeln, der warme Sand unter den Füßen und das sanfte Rauschen der Wellen des blauen Pazifiks ...“

Wir träumen nicht nur vom fernen Hawaii, wir tanzen und schwingen unsere Hüften zu authentischen Choreografien und fröhlichen, romantischen Melodien von den schönen Inseln. Let's hula! Der Kurs ist geeignet für begeisterungsfähige Frauen, Männer, Anfänger/innen und Fortgeschrittene jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

201-30763

Nicole-Michèle Schüder

Mi 29.04.–20.05.20 jew. 20.00–21.30, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 39.00

Moderner orientalischer Tanz für Anfänger/innen

Lernen Sie einen Teil des exotischen Orients durch Tanz kennen. Durch das Basic-Programm werden Sie rhythmische Grundlagen unterscheiden können und durchdachte Bewegungen mit der Betonung auf den Hüften ausführen können. Die anmutigen, geschmeidigen und kraftvollen Bewegungen lockern Rücken- und Beckenbodenbereich, kräftigen die Bauchmuskulatur und beeinflussen damit die Körperhaltung und wirken dabei stimmungsaufhellend. Äußern Sie Ihre Gefühle, Ihre Weiblichkeit, Ihre Grazilität und tauchen Sie ein in den Zauber des Orients. Das Alter ist dabei unwichtig! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Tuch für das Betonen der Hüftbewegungen.

201-30820

Maya Palezevic

Mo 20.04.–18.05.20 jew. 20.05–21.05, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 32.00

Tapen – die bunten Klebestreifen zur Selbsthilfe

Ursprünglich aus der japanischen Heilkunde stammend, haben die Klebestreifen auch schon lange bei uns Einzug gehalten. Im Kurs wird es darum gehen, wo und wie in der Selbsthilfe die Tapes eingesetzt werden können. Der eigene Körper (Fuß, Knie und Hand) ist dann das praktische Übungsfeld zum Ausprobieren.

201-41400

Brigitte Müller

Fr 15.05.20 18.30–20.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 13.00 zusätzlich werden für Übungstapes EUR 2.00 im Kurs erhoben.

Das Gefühlserlebnis mit den Füßen – Fußtraining

In unseren Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als im Gesicht. Sie sorgen für Stütze, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Wir verlangen von unseren Füßen ein Leben lang Höchstleistungen ohne es ihnen wirklich zu danken. Achtlos zwingen wir sie in oft viel zu enge Schuhe und schenken ihnen auch sonst keine Aufmerksamkeit. Dies wollen wir ändern! Alle Füße, gesunde, kranke, verkümmerte oder krumme, sie werden es Ihnen danken, wenn Sie auch mal nach ihren Bedürfnissen schauen.

201-41417

Brigitte Müller

Mo 20.04.–25.05.20 jew. 10.30–11.30, 6-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 40.00

Fußtraining – Übungskurs

Besonders im Winter ist es wichtig, die Füße zu beschäftigen und damit die Durchblutung anzuregen. Wir vertiefen Grundlagenübungen und lernen zusätzlich neue Aspekte kennen. Thematisch setzen wir uns mit unterschiedlichen Fußproblemen auseinander.

201-41419

Brigitte Müller

Mo 15.06.–06.07.20 jew. 10.30–11.30, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 27.00

Kiefertraining-Workshop zur Selbsthilfe

Kauen, Essen, Trinken und Sprechen, dazu brauchen wir unser Kiefergelenk. Es ist eines der kompliziertesten Gelenke unseres Körpers und vollbringt täglich Höchstleistungen. Um dieses System im Gleichgewicht zu halten und vor Überlastung zu schützen, erlernen Sie in diesem Workshop einfache Grundübungen. Ziel ist es, die angenehmen Auswirkungen einer lockeren und entspannten Kiefer-, Nacken-, und Rückenmuskulatur zu erfahren und die Übungen in den Alltag zu übertragen.

201-41420

Brigitte Müller

Fr 24.04.20 18.30–20.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 17.00 zusätzlich werden Kopierkosten von ca. EUR 1.00 im Kurs erhoben.

Yoga – Meditation – Basics

In unserer heutigen Zeit voller Unruhe und Verwirrung bieten Yoga und Meditation eine Vielzahl von Möglichkeiten, diesen Zustand zu verbessern. In diesem Kurs können Sie die angenehmen Wirkungen und grundlegenden Techniken des Yoga und der Yoga-Meditation kennen lernen. Im Kurs werden Asanas (Körperstellungen), Sitzhaltungen, Pranayamas (Atemtechniken), Konzentrationsübungen und einfache Meditationsübungen praktiziert. Es gibt viele Yogaarten, die bei uns bekannteste ist das Hatha-Yoga. Im Hatha-Yoga liegt der Fokus auf der Körperschulung, welche die Voraussetzung für die geistige Schulung darstellt. Asanas kräftigen den Körper und das gesamte Energiesystem, Pranayamas führen den unruhigen und verwirrten Geist zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Durch Meditation soll an Klarheit gewonnen sowie die Wahrnehmung erweitert werden.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Yoga-Erfahrene geeignet.

Die letzte Mahlzeit sollte 2 Stunden zurückliegen.

NEU

201-47210

Monika Messinger

Di 03.03.–31.03.20 jew. 18.00–19.00, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 40.00

201-47211

Monika Messinger

Di 21.04.–19.05.20 jew. 18.00–19.00, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 40.00

201-47212

Monika Messinger

Di 16.06.–14.07.20 jew. 18.00–19.00, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 40.00

Yoga

Im klassischen Yoga hat die Wirbelsäule eine sehr große Bedeutung. Deshalb werden viele Asanas (Körperstellungen) geübt, die das Ziel haben, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern bzw. bis ins hohe Alter zu erhalten. In der Wirbelsäule befinden sich Chakren, das sind Energiezentren bzw. Bewusstseinszentren. Asanas (Körperstellungen), die teilweise mehrmals hintereinander wiederholt werden, Pranayamas (Atemübungen), Pratyahara (die Sinne zurück nehmen), Dharana (Konzentrationsübungen) und Stille-Übungen mit Hinführung zu Meditation werden Inhalte dieses Kurses sein.

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Yoga-Erfahrene geeignet.

Die letzte Mahlzeit sollte 2 Stunden zurückliegen.

201-47230

Monika Messinger

Mi 04.03.–15.07.20 jew. 18.30–20.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 128.00

201-47240

Monika Messinger

Do 20.02.–16.07.20 jew. 18.00–19.30, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 128.00

Beckenbodentraining für Frauen – Grundkurs am Morgen

Der Beckenboden hat nicht nur eine zentrale Stellung, weil er im Zentrum des Körpers liegt, sondern auch, weil er alle Organe stützt. Gerät irgendein Organ aus dem Lot (z. B. in Form einer Gebärmutterentzündung, Inkontinenz durch Husten, Niesen, Tragen), wirkt sich das nicht nur negativ auf den Beckenboden aus, sondern auch auf die Seele. Weil die Beckenbodenmuskeln „unsichtbar“ sind, ist der Umgang mit ihnen nicht ganz leicht. Ein kleiner Einblick in die Anatomie und Funktion dieser Muskulatur soll Ihnen helfen, die Bedeutung eines Beckenbodentrainings zu verstehen. Mit gezielten Übungsanleitungen, Informationen und Austausch werden Sie Ihren Beckenboden „in den Griff“ bekommen.

201-48400

Brigitte Müller

Mo 20.04.–25.05.20 jew. 09.15–10.15, 6-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 43.00

Beckenbodentraining für Frauen – Fortgeschrittene

Der Beckenboden steht mit vielen Körperregionen in Verbindung und wird je nach Lebensphase neu herausgefordert. Der Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die Beckenbodengrundkenntnisse haben und neue Impulse und Motivation für Ihr persönliches Training brauchen oder benötigen.

Voraussetzungen:

Absolvieren des Grundkurses, sonst ist eine Teilnahme nicht möglich.

201-48405

Brigitte Müller

Mo 15.06.–06.07.20 jew. 09.15–10.15, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 29.00

Bauch, Beine, Po & Rücken

Ein Mix aus Gymnastik, Rückenfit, Bauch, Beine, Po und Stretching macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Fühlen Sie Kräftigung, Geschmeidigkeit und neue Stärke in Ihrem Körper fließen. Nach überstandendem Training werden es Ihnen ihr Rücken und Ihre Haltung danken.

201-49090

Ioanna Stamkopoulou
Mo 17.02.–06.07.20 jew. 18.00–19.00, 16-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 85.00

201-49100

Ioanna Stamkopoulou
Mo 17.02.–06.07.20 jew. 19.00–20.00, 16-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 85.00

Pilates digital:

Präsenzkurs mit digitalen Ergänzungen in Zuffenhausen

Pilates – eine Trainingsmethode für Jung und Alt. Es werden die Muskeln geformt, die Tiefenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Ergänzt wird der Kurs durch digitale Lerninhalte, welche auf der vhs.cloud zur Verfügung gestellt werden. Motivierte Teilnehmer/innen können so auch die trainingsfreie Zeit in den Ferien mühelos überbrücken.

201-49700

Julia Conzelmann
Di 11.02.–23.06.20 jew. 18.15–19.15, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435
Stuttgart
EUR 84.00



Pilates

Pilates – eine Trainingsmethode für jung und alt. Es werden die Muskeln geformt, die Tiefenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist.

201-49710

Julia Conzelmann
Di 11.02.–23.06.20 jew. 19.15–20.15, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 84.00

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.

201-50040

Ioanna Stamkopoulou
Mo 17.02.–30.03.20 jew. 20.00–20.50, 6-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 28.00

Zumba®

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

201-51320

Cristiane Angela da Silva-Bastian
Di 11.02.–23.06.20 jew. 17.00–18.00, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 89.00

201-51455

Teresa Pagano
Do 13.02.–02.07.20 jew. 18.45–19.45, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 89.00

Zumba® Gold

Mittelstufe in Zuffenhausen

Diese Version ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba Fitness Stunde zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba® Fitness so beliebt machen. Zu fetziger lateinamerikanischer Musik und weltweiten Rhythmen werden leicht erlernbare Bewegungen getanzt, jeder Kurs ist wie eine Party. Das Zumba® Prinzip lautet: „Jeder bewegt sich so wie er kann und möchte“. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird.

201-51510

Teresa Pagano
Do 13.02.–02.07.20 jew. 17.45–18.45, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 93.00

Italienisch

Italienisch A1, Stufe IV

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag,
ISBN 978-3-12-525201-1

201-71850

Emanuela Quirini

Di 11.02.–23.06.20 jew. 18.00–19.30, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 111.00

ab Lektion 8

Spanisch

Spanisch A1, Stufe I

201-76140

Mi 04.03.–17.06.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 89.00

ab Lektion 1, Con Gusto nuevo A1, Klett-Verlag

Spanisch B1, Stufe III

201-77120

Dorothea Rüdel

Mo 10.02.–18.05.20 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 149.00 Kleingruppe

Ab Lektion 10, Con Gusto nuevo B1, Klett-Verlag

Auszug

Allgemeine Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart

Die vollständigen AGB finden Sie auf www.vhs-stuttgart.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen und werden durch die Anmeldung anerkannt. Für die Richtigkeit der im Programmbuch abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen.

1. Vertragsschluss

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zur Veranstaltung und der Annahme durch die volkshochschule stuttgart zustande. Meldet sich der/die Teilnehmer/in auf dem Formular der Weitermeldeliste zu einem Folgekurs an, so ist diese Anmeldung verbindlich.

2. Gebühren

Die Gebühren werden bei Kursbeginn zur Zahlung fällig. Hiervon ausgenommen sind abweichende Regelungen für bestimmte Fremdsprachenkurse (Punkt 12), für Integrationskurse (Punkt 13) sowie für Wanderungen/Studienfahrten (Punkt 14). Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschriftinzug; ansonsten sofort in bar im TREFFPUNKT Rotebühlplatz. Das Zustandekommen einer Veranstaltung ist nicht vom Zeitpunkt des Gebühreneinzugs durch die volkshochschule stuttgart abhängig. Bei Übernahme der Gebühr durch einen Dritten (Fremdzahler, bspw. Arbeitgeber) ist eine vom Zahler zu unterschreibende Kostenübernahmeerklärung auszustellen. Erstrecken sich Veranstaltungen über mehrere Semester, gilt die Anmeldung für die gesamte angegebene Dauer. In diesen Fällen ist grundsätzlich Ratenzahlung möglich, genauere Angaben bei den jeweiligen Kursen. Voraussetzung hierfür ist die Zahlung per SEPA-Lastschrift und die Erteilung eines sog. Mandats/Erlaubnis zum Einzug mittels SEPA-Lastschrift. Bei Rücklastschriften trägt der/die Teilnehmer/in bzw. der/die Zahlungspflichtige die dadurch entstehenden Kosten.

3. Ermäßigung

Ermäßigungsgründe können nicht kumuliert werden.

3.1 In den folgenden Fällen ist eine Gebührenermäßigung ausgeschlossen:

- Veranstaltungen mit einer Gebühr bis zu 10 EUR.
- Einzelunterricht/Einzeltrainings
- Studienfahrten, Studienreisen und Wanderungen
- Prüfungen
- Fortbildungen im Rahmen der VHS-Fortbildungsakademie für Kursleitende
- Veranstaltungen mit Kooperationspartnern
- Ausschließlich für Kinder und Jugendliche bis zum 17. Lebensjahr ausgeschriebene Veranstaltungen, für die bereits eine ermäßigte Gebühr ausgewiesen ist mit Ausnahme der Bonuscard
- Bei Veranstaltungen, für die Förderungen in Anspruch genommen werden können (bspw. Meisterbafög).
- Bei Anmeldung zu Veranstaltungen, für die eine Firma/Institution die Gebühr ganz oder teilweise trägt (Kostenübernahmeerklärung).
- Bei Kostenerstattungen im Rahmen von Umschulungen nach dem SGB III (gefördert durch die Bundesagentur für Arbeit). Verbindliche Auskünfte sind bei der Geschäftsstelle und bei der Bundesagentur für Arbeit erhältlich.
- Sachkosten (Lehrbücher, Seminarunterlagen, Arbeitsmaterial etc.) Ausnahme: Einzelfallregelungen (z.B. in besonderer finanzieller/familiärer Situation o.ä.) werden geprüft – bitte wenden Sie sich gegebenenfalls an die zuständige Fachbereichsleitung.
- Bei mehrsemestrigen Veranstaltungen (z.B. Lehrgängen) können hiervon abweichende Regelungen getroffen werden, die vertraglich vereinbart werden.

3.2 Gruppe A/Ermäßigung 10%:

Anmeldung und Vorlage eines entsprechenden, gültigen Nachweises bzw. Ausweises bei allen Anmeldestellen. Zur Gruppe der Berechtigten gehören

- Kinder und Jugendliche bis zu 17 Jahren
- Schüler/innen
- Auszubildende
- Praktikant/innen
- Au-pairs
- Studierende mit deutschem oder internationalem Studentenausweis
- Bundesfreiwilligendienst-Leistende
- Soziales- und Ökologisches Jahr-Leistende
- Rentner/innen mit Wohngeldberechtigung

3.3 Gruppe B/Ermäßigung 25%:

Anmeldung und Vorlage eines entsprechend gültigen Nachweises bzw. Ausweises bei allen Anmeldestellen. Zur Gruppe der Berechtigten gehören:

- Menschen mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50%.

3.4 Gruppe B/Ermäßigung 40%:

Anmeldung und Vorlage eines gültigen Nachweises (Leistungsbescheid, der nicht älter als 3 Monate ist) in den Anmeldestellen der volkshochschule stuttgart im TREFFPUNKT Rotebühlplatz, in Bad Cannstatt und im Veranstaltungszentrum Ost. Zur Gruppe der Berechtigten gehören:

- Arbeitslose, die Leistungen von der Bundesagentur für Arbeit beziehen
- Empfänger/innen von Leistungen nach SGB II und SGB XII (Bonuscard)

5. Rechnungsstellung

Sie erhalten eine Rechnung in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag wird am ersten Kurstag zur Zahlung fällig (Ausnahme Punkt 12 und 13).

8. Teilnahmebescheinigung/Belegungsliste

Eine Teilnahmebescheinigung stellt die volkshochschule stuttgart auf Wunsch nach Abschluss einer Veranstaltung aus. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerliste dient als Nachweis über den regelmäßigen Besuch der Veranstaltungen (Kurse, Seminare, Vortragsreihen, Arbeitsgemeinschaften).

9. Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist im Regelfall das Erreichen der Mindestteilnehmerzahl vor Beginn des Kurses. Veranstaltungen, die am ersten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. In diesen Fällen erfolgt die Kürzung unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können schriftlich erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr zurück. Ebenso können Kurse, die die jeweilige Mindestzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer/innen zur Zahlung eines entsprechenden Gebührenaufschlages (Umlage) bereit sind. Die Entscheidung (Verkürzung, Umlage) hierüber trifft die zuständige Fachbereichsleitung.

10. Späterer Kurseinstieg

Bei Kursen mit mindestens 10 Kursterminen ist ein Kurseinstieg bis zum dritten Kurstermin möglich, bei Zahlung der vollen Kursgebühr. In den Fitnesskursen (Gymnastik, Pilates, Fitness Dance, Outdoor Fitness) ist auch ein Einstieg nach dem dritten Kurstermin möglich. In diesem Fall ist die anteilige Kursgebühr zu entrichten. In den Fremdsprachenkursen ist nach Rücksprache mit dem Fachbereich auch ein Einstieg nach dem dritten Kurstermin möglich. In diesem Fall ist die anteilige Kursgebühr zu entrichten. Dies gilt nicht für Kurse des Programmbereichs „Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration“. Weitere Ausnahmen in Einzelfällen nach Absprache möglich.

11. Kurswechsel

Ein Wechsel des Kurses ist bis zu 3 Werktagen nach dem ersten Kurstermin einmalig möglich. Dies gilt für Kurse ab 10 Kursterminen. Dies gilt nicht bei den Kursangeboten „Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration“.

12. Fremdsprachenkurse

In Fremdsprachenkursen ab acht Terminen wird die Rechnung in der Regel bis zum vierten Kurstermin verschickt.

13. Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration

Bei den Integrationskursen ist abweichend zu Punkt 2 die Kursgebühr 2 Wochen vor Kursbeginn fällig und wird in der Regel 2 Wochen vor Kursbeginn per SEPA-Lastschrift eingezogen. Barzahlungen im TREFFPUNKT Rotebühlplatz sind ebenfalls möglich.

14. Wanderungen und Studienfahrten

Sofern bei diesen Veranstaltungen die volkshochschule stuttgart lediglich als Vermittlerin auftritt, gelten die jeweiligen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger.

16. Rücktritt/Rückzahlungen

- Die volkshochschule stuttgart kann wegen zu geringer Beteiligung, Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder aus anderen berechtigten Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet: Kursgebühren, die per SEPA-Lastschrift abgebucht wurden, werden in diesen Fällen zurück überwiesen. Kursgebühren, die bar bezahlt wurden, werden auf das Guthabenkonto des Zahlers eingetragen und auf Wunsch im TREFFPUNKT Rotebühlplatz gegen Vorlage des Personalausweises/Führerscheins/Reisepasses wieder bar ausbezahlt. Weitergehende Ansprüche gegen die volkshochschule stuttgart sind ausgeschlossen.
- Der Rücktritt eines/r Teilnehmer/in muss bis spätestens 6 Werktagen vor Beginn des Kurses schriftlich oder telefonisch erfolgen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Wird bei der Ankündigung des Kurses im Programmbuch ausdrücklich eine andere Rücktrittsregelung genannt, so ist diese maßgebend. Entscheidend für die Einhaltung der Frist ist der Eingang des Rücktritts bei der volkshochschule stuttgart. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren. Rückzahlungen in bar erfolgen nur an der Anmeldung im TREFFPUNKT Rotebühlplatz.
- Die Erklärung des Rücktritts gegenüber der/dem Dozentin/en ist unwirksam.
- Bei mehrsemestrigen Veranstaltungen (Lehrgängen), Frauenakademie, Studienfahrten, Musikalischer Erwachsenenbildung gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Informationen gibt der jeweilige Fachbereich.
- Für Deutsch- und Integrationskurse einschl. der Prüfungen gelten besondere Rücktrittsbedingungen und Stornogeühren:
 - der Rücktritt eines/einer Teilnehmenden muss bis spätestens 15 Werktagen vor Beginn des Kurses schriftlich erfolgen
 - sollte der/die Teilnehmende zu den Deutsch-Prüfungen nicht erscheinen ohne fristgerecht zu stornieren, wird eine Stornogeühr in Höhe von 30 EUR erhoben. Gleiches gilt für Stornierungen nach Ablauf der Stornofrist.

18. Haftung

Die Haftung der volkshochschule stuttgart beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der volkshochschule stuttgart oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die volkshochschule stuttgart im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

26. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Stand: 1. Januar 2020

Ansprechpartnerinnen

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Raphaela Huber
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873-725
raphaela.huber@vhs-stuttgart.de

Ann-Kathrin Bienert
Telefon 0711 1873-712
ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de

Anmeldung für Kurse

volkshochschule stuttgart
Telefon 0711 1873-800
www.vhs-stuttgart.de

Stadtteilbeauftragte für Botnang

Astrid Biedermann
Telefon 0711 690128
botnang@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragte für Mühlhausen

Gerti Frank
Mobil 0178 2140624
muehlhausen@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragte/r für Weilimdorf

N. N.
weilimdorf@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragte/r für Zuffenhausen

N. N.
zuffenhausen@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragter für Stammheim

Martin Hechinger
stammheim@info.vhs-community.de



volkshochschule stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873-800
Fax 0711 1873-709
info@vhs-stuttgart.de



www.vhs-stuttgart.de

www.facebook.com/vhsstuttgart

70043 Stuttgart

Postfach 10 49 54

volkshochschule stuttgart

Ja, ich bin damit einverstanden, dass Sie mich über aktuelle Veranstaltungen und Angebote der vhs stuttgart informieren (z. B. über den Newsletter). Diese Einwilligung kann ich jederzeit per Post, Fax, Telefon oder E-Mail widerrufen.

Bitte senden Sie die Anmeldekarte an nebenstehende Adresse oder faxen Sie sie an die Faxnummer 0711 1873-858.

Absender /in Herr Frau

Name _____

Vorname _____

Geburtsdag _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail _____

Anmeldung

Falls Teilnehmende/r und Zahlende/r dieselbe Person sind, verwenden Sie bitte diese Anmeldekarte. Gleiches gilt bei Anmeldungen für Kinder bis 18 Jahre.

Bei Kostenübernahme durch Dritte verwenden Sie bitte das Formular „Kostenübernahme durch Dritte“.

Sie finden das Formular unter www.vhs-stuttgart.de ► *Anmeldung* ► *besondere Anmeldeformulare*.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch SEPA-Lastschriften

Kurs-Nummer

Titel

Gebühren

EUR

Vorname _____ Nachname _____

Geburtsdatum _____

Ich ermächtige die volkshochschule stuttgart, Fritz-Elsas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der volkshochschule stuttgart auf mein Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen. Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart an. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der volkshochschule stuttgart lautet DE54VHS0000005884, die Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt.

BIC: _____ (8- oder 11-stellig)

IBAN: _____ (22-stellig)

Ja, ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zur Kursanmeldung, -durchführung und -abrechnung erhoben, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Diese Einwilligung kann jederzeit und ohne Nachteile widerrufen werden. Meine datenschutzrechtlichen Belange werden ohne Einschränkung gewährleistet. Es erfolgt keine Übermittlung meiner Daten an Dritte, außer im Rahmen der Kursdurchführung z.B. an Dozent/innen.

Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Absender und Bankverbindung bitte vollständig angeben!

www.vhs-stuttgart.de

www.facebook.com/vhsstuttgart