

STADTTTEIL-PROGRAMM

SEPTEMBER 2019–FEBRUAR 2020

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de

BOTNANG
FEUERBACH
MÜHLHAUSEN
MÜNSTER
STAMMHEIM
WEILIMDORF
ZUFFENHAUSEN

Inhaltsverzeichnis

Botnang – ab Seite 2

Schätze des Stadtteils; Alltagswissen;
Kultur – Kunst – Geschichte; Bewegung – Tanz – Entspannung;
Sprachen; Englisch; Italienisch

Feuerbach – ab Seite 11

Schätze des Stadtteils; Kultur – Kunst – Geschichte; Bewegung
– Tanz – Entspannung; Sprachen; Italienisch; Japanisch

Mühlhausen – ab Seite 15

Schätze des Stadtteils; Alltagswissen;
Kultur – Kunst – Geschichte; Bewegung – Tanz – Entspannung;
Sprachen; Englisch; Spanisch

Münster – ab Seite 21

Stammheim – ab Seite 23

Weilimdorf – ab Seite 25

Schätze des Stadtteils; Alltagswissen; Kultur – Kunst – Geschichte;
Genuss und Kreativität; Bewegung – Tanz – Entspannung;
Sprachen; Englisch; Italienisch

Zuffenhausen – ab Seite 39

Schätze des Stadtteils; Kultur – Kunst – Geschichte;
Bewegung – Tanz – Entspannung; Sprachen; Französisch;
Italienisch; Spanisch

Allgemeine Geschäftsbedingungen – ab Seite 55

Liebe Leserin, lieber Leser,



seit Anfang des Jahres feiern wir in Stuttgart 100 Jahre Volkshochschule. Damit feiern wir Bildungsangebote und Kulturveranstaltungen für alle Bürgerinnen und Bürger und die soziale Vernetzung untereinander. Neben den zentralen Angeboten in der Stadtmitte werden seit einigen Jahren vor allem auch die dezentralen Angebote weiter ausgebaut. Das Ergebnis dieser Arbeit können Sie in den vorliegenden Stadtteilbroschüren entdecken, das in enger Zusammenarbeit mit den ehrenamtlichen vhs Stadtteilbeauftragten entstanden ist. Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Stadtteilbeauftragten! Um aktuellen und zukünftigen Herausforderungen zu begegnen, brauchen wir eine starke Bildung vor Ort. Mit der Etablierung der vhs in den Stadtbezirken haben wir die Chance, durch enge Kooperationen und Netzwerke den Menschen lebenslanges Lernen vor Ort zu ermöglichen. Durch Bildung können wir uns den Herausforderungen stellen. Denn wir lernen zum einen uns mit Fragestellungen kritisch auseinander zu setzen und zum anderen diesen Herausforderungen mit Lösungen zu begegnen und aktiv zu werden. Dadurch bleiben unsere Bezirke weiterhin lebendig und lebenswert und Stuttgart entwickelt sich damit immer mehr zu einer lernenden Stadt. Lösungsansätze beziehungsweise aktuelle Fragestellungen finden Sie auch im Programm der Stadtbezirke. So können Sie sich in Botnang in dem Lehrgang „Leben in der digitalen Welt“ (192-02300) mit der Digitalisierung und den damit verbundenen Veränderungen befassen und bei einer Führung durch den Kesselhof (192-56530) erleben, wie wohnen in Zukunft funktionieren kann. Wenn Sie bei aller Dynamik entspannt in den Tag starten wollen, bietet sich in Untertürkheim der Kurs „Mit Qigong in den Tag starten“ (192-39263) an. Sollten Sie etwas weniger mobil sein und sich bewegen wollen, finden sich auch für Sie diverse Angebote in den Stadtbezirken: „Fit mit Rollator“ in Weilimdorf (192-50795), „Max-Eyth-See barrierefrei erleben“ in Mühlhausen (192-39131) und in Plieningen „Lust auf Bewegung“ für Menschen 60plus (192-50780).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken und der Teilnahme an den vielfältigen Angeboten in Ihrem Bezirk. Auch ein Blick in die benachbarten Bezirke kann sich lohnen!

Mit freundlichen Grüßen

Fritz Kuhn
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart
Aufsichtsratsvorsitzender der Volkshochschule Stuttgart

Schätze des Stadtteils

Das Wohnen der Zukunft: gemeinschaftlich und selbstverwaltet

Der Kesselhof in Stuttgart Botnang

Er schafft was bisher in Stuttgart unmöglich schien: dauerhaft bezahlbaren Wohnraum für ca. 15 Menschen, für jung und alt, selbstverwaltet und gemeinschaftlich. Besonders daran ist, dass der Kesselhof nach dem Modell des Mietshäuser Syndikats funktioniert. Das bedeutet, dass sich die Häuser nicht in Privatbesitz befinden, sondern Gemeineigentum sind. Damit wird das alte Konzept von Gemeineigentum und Allmende, sowie die ersten Projekte gemeinschaftlichen Wohnens und Arbeitens von vor über 200 Jahren neu interpretiert und weiter entwickelt. Der Kesselhof wurde im März 2019 in das IBA27 Netz aufgenommen (Internationale Bauausstellung 2027 in Stuttgart). Die Kesselhofer/innen stellen Ihnen vor Ort vor, wie das Modell Mietshäuser Syndikat funktioniert und wie das Wohnen im Kesselhof aussieht.

192-56530

Mi 23.10.19 18.30–20.30

Der Verein freut sich über eine kleine Spende
Kesselhof, Sommerhaldenstr. 10a/b, 70195 Stuttgart

Alltagswissen

Mobile Wege ins Internet: Smartphone, Tablet, Pad

Dieser Vortrag richtet sich an all jene, die bisher noch kein Smartphone oder Tablet haben 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, Reader) und ihre Einsatzmöglichkeiten.

192-07721

Alfred Gehrlach

Mi 04.12.19 14.00–16.15

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart
EUR 18.00

Leben in der digitalen Welt

In einem vielseitigen Überblick werden Ihnen unterschiedliche Aspekte und Entwicklungen der digitalen Welt in den Bereichen Philosophie, Geschichte, Medizin, Politik, Kunst, Literatur, Kultur und Gesellschaft vorgestellt. Sie erfahren nicht nur mehr über die verschiedenen Facetten dieser neuen Welt, sondern erhalten vielmehr auch wertvolles Wissen und Sicherheit zur Orientierung und zur kritischen Auseinandersetzung. Um an einzelnen Stellen Ihre Lernwelt zu erweitern können Sie gerne Ihr Smartphone und/oder Ihr Tablet, bzw. Ihren Laptop mitbringen. Selbstverständlich können Sie aber auch gerne nur zuhören!

192-02300

Dozent/innen-Team

Do 17.10.–23.01.20 jew. 10.00–12.30, 12-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 184.00 (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

Schon gewusst...



Dieser Lehrgang 192-02300 setzt sich aus den Kursen 192-02301 bis 192-02312 zusammen. Einzelbuchungen sind immer möglich.

Gesellschaft

Die Welt Online

Schon heute ist das Internet mit all seinen Möglichkeiten ein fester Bestandteil unseres Lebens. Von der reinen Freizeitgestaltung über alltagsrelevante Dinge bis hin zur täglichen Arbeit ringt uns der Cyberspace immer mehr Zeit ab. Dabei stellen immer schnellere Entwicklungen und permanente Innovation die Menschen und die Unternehmen vor elementare Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt.

192-02301

Dr. Cora Burger

Do 17.10.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Philosophie

Entstehung eines neuen Menschenbilds?

Eine rasant anwachsende Zahl von Kindern und Erwachsenen unseres Kulturkreises verbringt immer größere Anteile ihrer Lebenszeit online. Die wahre Integrationsaufgabe unserer Epoche ist also keine kulturell-geografische, sondern eher eine technologisch-mediale. Folgt man dem in Oxford lehrenden Philosophen Luciano Floridi, sind wir derzeit Zeuge eines historisch einzigartigen Massenexodus, dessen lebensweltliche Auswirkungen nach nichts weniger als einem neuen Menschenbild verlangen. Der in Berlin lehrende Philosoph Byung-Chul Han deutet den digitalen Wandel als ein Geschehen, in dem aufmerksamkeitsheischende Selbstausbeutung und totaler Überwachungsdrang zu einem flächendeckenden Verlust des Lebenssinns führen.

192-02302

Dr. Igor Wroblewski

Do 24.10.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Psychologie

Die Seele im digitalen Zeitalter

Seele und Psyche zwischen Neurotransmitter und Tiefenpsychologie: Lässt die moderne Neurobiologie der Seele noch Raum? Es gibt die sogenannte „digitale Revolution“, die ausgelöst wurde durch die Fortschritte in der Computertechnologie. Und es gibt einen Begriff, der damit verbunden ist, nämlich die „Zweite Moderne“. In der „Ersten Moderne“ ging es darum, dass Muskelkraft durch Dampfmaschinen ersetzt wurde. Nun in der „Zweiten Moderne“ geht es darum, dass die Denkleistung des Menschen durch künstliche Intelligenz ersetzt wird. Wohin entwickeln wir uns und wohin entwickelt sich unsere Seele? Technisierung und Maschinenintelligenz haben zwar ihren Sinn, aber eins können sie nie ersetzen: die Sprache der Seele.

192-02303

Dr. Marie-Luise Hepp

Do 07.11.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Musik und Film

Klassische Musik in Animationsfilmen – von den Anfängen bis heute

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

192-02304

Elena Konson

Do 14.11.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Politik

„Da.Gegen.Red.“ – Respekt im Netz

Das Internet kann als Plattform für radikale Positionen eine Herausforderung für unsere demokratische pluralistische Gesellschaft sein. Extremismus, Populismus und Aufrufe zu Gewalt und Hass aus allen Richtungen rechtzeitig zu erkennen und diese dementsprechend zu reflektieren, fällt nicht immer leicht. Wie gehen wir selbst damit um? Welche Rolle sollen die sozialen Medien in unserer demokratischen Gesellschaft spielen. Wir stellen uns diesen Fragen und suchen Wege für respektvollen Umgang und Sprachgebrauch und Toleranz im Netz.

192-02305

Mathieu Coquelin

Do 21.11.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Kunstgeschichte

Was ist heute ein Bild?

Dank digitaler Technik entstehen neue Bildkulturen und Kunst und Leben verschmelzen. Für die Künstler ist es eine Revolution, für die Museen ein gewaltiger Umbruch.

Der Bildbegriff änderte sich, als die Malerei von der Wand abgelöst wurde und in das verschieß- und handelbare Tafelbild auswanderte; als die Fotografie die Repräsentationsaufgaben übernahm; und zuletzt, als sich das digitale Bild von einem festen Träger löste und in Echtzeit übertragen werden konnte, wodurch jeder Smartphone-Nutzer zum Bildproduzenten geworden ist und der eigene Körper zum Datenträger wird.

192-02306

Janine Dietrich

Do 28.11.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Gesundheit

Roboter – die Antwort auf den Pflegenotstand?

Können Roboter alte und kranke Menschen pflegen? Viele Ingenieure glauben daran und entwickeln Maschinen, die eines Tages Menschen rundum betreuen sollen. Die Therapie- oder Zuwendungsroboter – wie beispielsweise „Paro“ – sollen in Europa nur von Therapeuten und ausgebildetem Fachpersonal eingesetzt werden und nicht den Therapeuten ersetzen, sondern von diesem gezielt eingesetzt werden. In Japan scheut man generell den Umgang mit Robotern weniger als in Europa oder den USA. Warum ist dies so?

192-02307

Dr. Marie-Luise Hepp

Do 05.12.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Lernen

Digital macht schlau

„Wissen ist Macht“ – so der englische Philosoph Francis Bacon. Im Zeitalter der Digitalisierung, eignen sich die Menschen durch den Zugang zum Internet ein enormes Wissen an. Die Angebote hierfür sind äußerst vielseitig: Onlinelexika, Wissens- und Internetseiten bekannter Zeitungen bzw. Zeitschriften sowie Videoportale. Diese nahezu unendliche Fülle an unterschiedlichen Inhalten kann uns aber auch an persönliche Grenzen bringen. Somit bedarf es einer kritischen Informations- und Medienkompetenz, die nicht nur von Kindern und Jugendlichen sondern auch von Erwachsenen erlernt werden sollte.

192-02308

Janine Dietrich

Do 12.12.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Medizin

Digital Health

Die Digitalisierung ist vielleicht das größte Potenzial für die Medizin seit der Erfindung des Penicillins. Neue Technologien führen dazu, dass sich Prozesse rasant verändern – etwa in den Praxen – so zum Beispiel bei der Online-Terminvergabe aber auch bei der Prävention, Diagnose und Heilung von Krankheiten. Neben Operationsrobotern, gibt es vielleicht schon bald flächendeckend Mikrochips, die unter der Haut implantiert werden mit dem Zweck die Körperfunktionen zu überwachen, oder „digitale Tabletten“, die Informationen an ein Smartphone senden. Vielleicht wird bald der Arzt über Videochat von zu Hause aus kontaktiert?

192-02309

Aytekin Celik

Do 19.12.19 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Philosophie

Vernünftige Menschen treffen auf intelligente Maschinen
Intelligente Maschinen, angetrieben durch Künstliche Intelligenz (KI) verändern unser Leben. Sie revolutionieren die industrielle Produktion und den Austausch von Stimmungen und Informationen. Es gibt eine schwache und eine starke Definition von KI. Die starke behauptet, dass KI uns begreiflich macht, wie wir funktionieren. Wie gehen wir vernünftig mit intelligenten Maschinen um? Das wirft ethische, juristische, gesellschaftspolitische aber auch erkenntnistheoretische Fragen auf – eine genuin philosophische Aufgabe. Die kritische Analyse zentraler Begriffe und ihrer historischen Ausgestaltung soll klären, was in Frage und auf dem Spiel steht.

192-02310

Dr. Reinhard Nowak

Do 09.01.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Rechtsphilosophie

Big Data

Der Schutz der Privatheit ist ein hohes Rechtsgut und Aufgabe des Staates. Die Sammlung großer Mengen von „Informationen“ von verdeckter Hand, die Monopolisierung der Informationsströme, der „gläserne“ Mensch, dessen Verhalten und Wünsche gezielt genutzt werden, verändern die Gesellschaft und unser Verhalten grundsätzlich. Big Data erzeugt eine Parallelwelt, in der aus Individuen berechenbare „Kunden“ werden. An die Stelle der Erforschung von Ursachen – unser traditionelles Verständnis von Wissenschaft – tritt die Berechnung wahrscheinlichen Verhaltens. Und dadurch auch die systematische Bewertung unseres Verhaltens.

192-02311

Dr. Reinhard Nowak

Do 16.01.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Literatur

Arnon Grünberg: „Die Datei“ oder zwischen real und digital
Der niederländische Autor Arnon Grünberg verwandelt Facebook äußerst humorvoll in seiner Novelle „Die Datei“ in ein Mordinstrument und koppelt das Schreiben an ein „Cyberlabor“. Die Hauptfigur Lillian, Anfang zwanzig, ein weiblicher Nerd, übergewichtig und alltagsuntauglich wohnt noch bei ihren Eltern. Sie sucht ihr wahres Leben im Netz, wo auch ihre Freunde sind, vor allem Banri Watanuki. Das „Chatten“ mit ihm hilft Lillian. Wo aber bleibt da die Liebe? Was passiert, wenn die Grenzen zwischen Realität und Phantasie verschwimmen?

192-02312

M.A. Carl Häser

Do 23.01.20 10.00–12.30

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 20.00

Schon gewusst...



Neben der thematischen Auseinandersetzung mit der Digitalisierung können Sie die Möglichkeiten der digitalen Welten auch praktisch entdecken, z.B. in einem unserer Smartphone-Kurse in Weilimdorf. Informationen hierzu finden Sie Seite 27.

Trommeln für Alle

Trommeln ist Spaß und Entspannung pur! Wir trommeln feurig und meditativ. Die Kursthemen sind Anschlagstechnik, Grundlagen, verschiedene Rhythmen, Bodypercussion, Kleinpercussion und Notierung zum Üben zu Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Unterricht ist logisch aufgebaut und gut strukturiert. Die Kursleiterin ist wesentlich beeinflusst vom latin style mit seiner leichten Anschlagstechnik. 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

192-27287

Renate Dorothea Rauschenbach

Sa 18.01.20 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.

192-30132

Gudrun Brehler

Mi 25.09.–29.01.20 jew. 19.00–20.30, 16-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 140.00

Englisch

Englisch, Conversation (B1)

192-64680

Hazel Britton

Di 24.09.–17.12.19 jew. 09.00–10.30, 12-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 114.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Englisch, Brush up your English (B1)

192-64684

Hazel Britton

Di 24.09.–17.12.19 jew. 10.30–12.00, 12-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 154.00 Kleingruppe

inkl. Kursunterlagen

192-64696

Patricia Kolossa

Mi 25.09.–22.01.20 jew. 09.30–11.00, 15-mal

Bürgerhaus Botnang, Griegstr. 18, 70195 Stuttgart

EUR 143.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 13, Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, Oxford

University Press, ISBN 0-19-437876-4

Italienisch

Italienisch, Trekking per Stoccarda: Botnang

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

Percorso: Botnang: Kuckucksweg (circa 11 km)

192-72875

Antonella Ferraris Engel

Sa 16.11.19 11.00–14.00

Punto d'incontro: U-Bahnhaltestelle Lindpaintnerstraße

EUR 12.00

Anmeldung bis 15.11.19 möglich.

Feuerbach

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.

192-08260

Fr 22.11.19 17.00–19.00

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich. Anmeldung nur namentlich, keine Mehrfachanmeldung möglich.

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

Feuerbacher Stadt-Geschichten

Ein Stadtpaziergang zu Feuerbacher Bauten, selten beachteten Orten und schrulligen Originalen.

Feuerbach? Ist das nicht der Stadtteil mit den vielen Industriegebäuden und Autotunnels? Und ob! Aber Feuerbach hat auch ganz andere Seiten, die seine Bewohner überaus schätzen. Außerdem hat es eine spannende Geschichte und jede Menge markanter Persönlichkeiten, deren Spuren man heute noch an so manchem Ort entdecken kann.

Auf einem kurzweiligen Spaziergang wandern wir quer durch die Zeiten, entlang einer Römerstraße, vorbei an den Zeugnissen der mittelalterlichen Siedlung mit Wehrkirche, an Brunnen und Kelter, an stolzen Bürger- und Fabrikantenhäusern, historischen Schul- und Festgebäuden der Gründerzeit, bis hin zum heutigen Rathaus und dem Geschichtswinkel. ▶

192-08770

Annette Schmidt

Jutta Sailer-Paysan

So 06.10.19 15.00–17.00

EUR 11.00

Anmeldung erforderlich

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

Endpunkt des Rundgangs: Wilhelm-Geiger-Platz

Industrie 4.0 – Live erleben bei Bosch

exklusive Besichtigung im Werk Feuerbach

Industrie 4.0 vermischt die physische Welt der Produktion mit der virtuellen Welt der IT und dem Internet und wird die Arbeitswelt nachhaltig prägen und verändern.

Roboter als Arbeitskollegen, Künstliche Intelligenz am Arbeitsplatz, Arbeitsplätze an denen sich Arbeitsmittel, wie z.B. Arbeits-tische automatisch auf die Größe der Mitarbeiter/innen einstellen und sich in deren Heimatsprache mit ihnen unterhalten, Fertigungslinien, die dank digitaler Vernetzung automatisch die nächsten Arbeitsschritte erkennen und die Anfertigung eines individuell gestalteten Produktes ermöglichen ... nur einige Blitzlichter, wie die Fabrik 4.0 der Zukunft aussehen kann und es in Teilen bereits heute tut.

Die Firma Bosch ermöglicht Ihnen im Werk Feuerbach einen Einblick, wie die Zukunft der Arbeit aussehen wird und wie sich die Prozesse und Strukturen in der Fertigung und Logistik wandeln. Nutzen Sie die einmalige Chance und kommen Sie mit zur Führung und Vortrag!

192-08330

Fr 18.10.19 14.30–16.30

EUR 79.00

Achtung! Namentliche Anmeldung erforderlich.

Aufgrund interner Organisation der Firma Bosch ist nach Freitag, 20.09.2019, kein kostenloser Rücktritt mehr möglich! Bei noch nicht ausgebuchter Führung können Sie sich auch nach dem 20.09.2019 noch anmelden.

Treffpunkt: 14.15 Uhr Boschwerk Feuerbach, Wernerstr. 51 (Tor 1), 70469 Stuttgart

Schon gewusst...



Von der Industrie den Blick in die Natur schweifen lassen...? Das können Sie bei einer Exkursion durch die Pflanzenwelt in der Umgebung von Weilimdorf. Informationen hierzu finden Sie auf Seite 26.

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 selbständigen Übungen im Anschluss an den Kurs.

In Kooperation mit dem Freien Musikzentrum Feuerbach.

192-27240

Andreas G. Winter

Sa 19.10.19 14.30–18.00

So 20.10.19 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

192-27241

Andreas G. Winter

Sa 30.11.19 14.30–18.00

So 01.12.19 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

Bewegung – Tanz – Entspannung

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -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

192-48505

Simone Galkowski

Mo 07.10.–02.12.19 jew. 18.00–19.00, 8-mal

EUR 46.00

Service- und Quartiershaus Feuerbach

Kitzbüheler Weg 7, 70469 Stuttgart (Feuerbach)

Italienisch

Italienisch, Grundstufe III (A1)

192-71750

Gianmarco Iadicicco

Mo 23.09.–16.12.19 jew. 19.35–21.05, 12-mal

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 7, Con piacere nuovo A 1

Italienisch, Comunicare (B1)

La prima mezz'ora verrà dedicata alla libera espressione. Dopo leggeremo testi di letteratura o di attualità per discuterne insieme. Non mancheremo di ripetere e approfondire punti importanti della grammatica come i doppi pronomi o la consecutio temporum. Il lessico si farà sempre più preciso.

192-72320

Stefan Scheib

Di 24.09.–19.11.19 jew. 19.00–20.30, 8-mal

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 103.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

Japanisch

Japanisch, Grundstufe I (A1)

192-73030

Kumiko Rosenberg

Do 07.11.–06.02.20 jew. 19.30–21.00, 12-mal

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 1, Marugoto Starter A 1, Katsudoo und Rikai

Japanisch, Grundstufe II (A1)

192-73050

Kumiko Rosenberg

Do 26.09.–09.01.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

ab Lektion 6, Marugoto Starter A 1, Katsudo und Rikai

Mühlhausen

Schätze des Stadtteils

Max-Eyth-See barrierefrei erleben

Eine der schönsten Ecken Stuttgarts – den Max-Eyth-See – kann man auch ohne natürliche oder künstliche Hindernisse erleben. Gemeinsam mit dem Neckarguide Wolfgang Zwinz erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehungsgeschichte des Max-Eyth-Sees, über die Römer, die vor 1900 Jahren hier siedelten und werden sich in die Zeit versetzen, als auf dem Neckar noch Flöße fuhren.

Die nahezu ebenen und befestigten Wege sind auch geeignet für Rollstuhl- und Rollatorfahrer/innen. Genießen Sie mit Ihrer Begleitung eine tolle Möglichkeit an der frischen Luft zu entspannen und erfahren Sie dabei Interessantes über die Region rund um den Max-Eyth-See. Das Angebot richtet sich an Menschen mit eingeschränkter Mobilität (Tourenlänge 3 km).

192-39131

Wolfgang Zwinz

Sa 14.09.19 14.00–16.00

EUR 12.00

Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle Max-Eyth-See

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 Trafohof, von dem aus die elektrische Energie weitertransportiert wird, bilden den Abschluss des Rundgangs.

Flaches, festes Schuhwerk wird empfohlen; Einen Schutzhelm erhalten Sie vor Ort.

192-08310

Ralf Pietzsch

Fr 31.01.20 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.

Alltagwissen

Mobile Wege ins Internet: Smartphone, Tablet, Pad

Dieser Vortrag richtet sich an all jene, die bisher noch kein Smartphone oder Tablet haben 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, Reader) und ihre Einsatzmöglichkeiten.

192-07723

Alfred Gehrlach

Do 10.10.19 14.00–16.15

EUR 18.00

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Singen – richtig Spaß macht's erst in der Gemeinschaft

Sie haben Lust zusammen mit anderen Sing-Begeisterten mit dem Singen anzufangen oder wieder ins Singen einzusteigen? Dann kommen Sie zu einem Schnupperabend zum Gesangsverein Hofen. Das Repertoire reicht von klassischen bis zu modernen Stücken. Sie werden erleben wie viel Freude Singen machen kann.

192-39132

Do 17.10.19 19.00–20.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Altes Schulhaus Hofen, Scillawaldstraße 10, 70378 Stuttgart

Bewegung – Tanz – Entspannung

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.

192-47065

Maria Bety Kouskousi

Do 10.10.–19.12.19 jew. 17.45–19.15, 10-mal

EUR 80.00

Stadtteil- und Familienzentrum Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

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 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.

192-47070

Marion Delsor

Do 26.09.–23.01.20 jew. 19.30–21.00, 13-mal

Kein Kurs am 19.12.19.

EUR 104.00

Stadtteil- und Familienzentrums Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

Bodystyling

Intensives Ausdauertraining im Wechsel mit Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers unter Einsatz von Fitnessselementen unterschiedlicher Sportarten. Nach kardioförderndem Aufwärmtraining werden die großen Muskelgruppen mit Übungen, die den Puls oben halten gezielt trainiert. Auspowern und runterkommen heißt hier die Devise. Um das Training abzurunden folgt deshalb eine kurze Dehnungs- und Entspannungseinheit.

Bitte eigene Matte mitbringen!

192-48230

Kristina Frank

Mo 23.09.–27.01.20 jew. 18.00–19.00, 15-mal

EUR 84.00

Stadtteil- und Familienzentrums Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

Der trainierte und entspannte Rücken in Mönchfeld

Mit Dehn-, und Atemübungen aus dem Qigong und weiteren Entspannungsmethoden, starten wir in Balance und mit neuer Energie in die Woche. Das Ziel dieses Kurses ist, den eigenen Rücken besser wahrzunehmen, Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern und Lockerheit im Rücken zu erreichen. Zu Musik werden wir mit dem Rücken tanzen. Hierdurch können sich gegebenenfalls Blockierungen und Belastungen des Alltags lösen. Die Dozentin ist ausgebildete Physiotherapeutin und beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit ganzheitlichen Trainingsmethoden. Das Angebot ist für Menschen aller Altersklassen geeignet.

192-48550

Anda Lena Kalnins

Mo 23.09.–03.02.20 jew. 18.00–19.00, 16-mal

EUR 95.00

Evang. Kirchengemeinde Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart ▶

192-48555

Anda Lena Kalnins

Mo 23.09.–03.02.20 jew. 19.30–20.30, 16-mal

EUR 95.00

Evang. Kirchengemeinde Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislauffördernden 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!

192-49115

Kristina Frank

Mo 23.09.–27.01.20 jew. 19.00–20.00, 15-mal

EUR 84.00

Stadtteil- und Familienzentrums Neugereut, Flamingoweg 24, 70378 Stuttgart-Neugereut

Im Winter ans Segeln denken:

Segeltheorie für Binnenreviere

für Anfänger/innen ab 16 Jahren

Sie möchten zu neuen Ufern aufbrechen und Segelwissen praxisnah erwerben? Dieser Winterkurs ist die beste Vorbereitung auf die kommende – auf Ihre! – Segelsaison. In dialogorientierten Vorträgen am Kaminfeuer lernen Sie nicht nur Gleichgesinnte kennen, sondern erfahren von ehrenamtlichen und erfahrenen Seglern auf lebendige Weise eine große Bandbreite seemännischen Wissens für Binnenreviere. Danach sind Sie gut gerüstet für die Theorieprüfung zum offiziellen Sportbootführerschein Binnen. Den ergänzenden Praxis-Kurs können Sie im Sommersemester ebenso über die vhs stuttgart buchen.

Weitere Informationen erhalten Sie von Marianna Schmitt: E-Mail: sekretariat@asvs.de, Tel. 0711 35880082 (Di, Mi: 16.00–18.00 Uhr, Do: 10.00–12.00 Uhr).

Kursmaterial:

das Lehrbuch Sportbootführerschein Binnen Segel/Motor von Overschmidt und Gliewe, 19. Auflage, ISBN 978-667-11182-1, erschienen im Delius Klasing Verlag wird empfohlen ▶

192-52331

Akademische Seglervereinigung Stgt. ASVS e.V. Stuttgart
Di 24.09.–05.11.19 jew. 19.00–22.15, 6-mal
kein Kurs am 29.10.19
EUR 200.00 ohne Ausbildungsmaterial und Prüfungsgebühr
Anmeldung bis Dienstag, 17. September 2019. Danach kein Rücktritt mehr möglich.
Clubhaus der ASVS am Max-Eyth-See, Mühlhäuser Str. 303, 70378 Stuttgart. U14 Haltestelle am Max-Eyth-See.
(erreichbar mit der U12 und U14, Haltestelle am Max-Eyth-See)

Englisch

Englisch, Brush up and conversation (B2)

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.

192-64766

Mi 25.09.–04.12.19 jew. 18.00–19.30, 10-mal
Bertha von Suttner Gemeinschaftsschule Freiberg, Adalbert-Stifter-Str. 40, 70437 Stuttgart
EUR 74.00
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch

Spanisch, Grundstufe II (A1)

192-76180

Mirta María Peralta Abad
Mi 25.09.–18.12.19 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Jörg-Ratgeb-Schule Neugereut, Seeadlerstr. 3, 70378 Stuttgart
EUR 89.00
ab Lektion 4, Con Gusto nuevo A1

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 Trafobehälter, von dem aus die elektrische Energie weitertransportiert wird, bilden den Abschluss des Rundgangs.

Flaches, festes Schuhwerk wird empfohlen; Einen Schutzhelm erhalten Sie vor Ort.

192-08310

Ralf Pietzsch
Fr 31.01.20 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.

192-50030

Sandra Rebmann

Mi 25.09.–04.12.19 jew. 09.15–10.00, 10-mal

EUR 99.00

Treffpunkt: Pflegezentrum Stuttgart Münster, Schussengasse 3, 70376 Stuttgart

Englisch, Grundstufe VIII (A2)

192-64577

Ulrike Riebold

Di 24.09.–17.12.19 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Elise von König Gemeinschaftsschule Münster, Nagoldstr. 7, 70376 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

ab Unit 5, Easy Englisch A 2.2, Cornelsen Verlag



Lange Nacht der volkshochschule

Zusammenkommen, um einander zu begegnen, gemeinsam Spaß zu haben und sich auszutauschen – das schafft Zusammenhalt, heute wie vor 100 Jahren.

Am 20.09.2019 werden wir im Rahmen der ersten Langen Nacht der Volkshochschulen einen Raum für Diversität, Austausch und Begegnungen schaffen und zusammen mit den Bürger/innen Stuttgarts die Vielfalt unserer Stadt feiern. Wir laden Sie herzlich ein. Die Teilnahme an allen Angeboten der Langen Nacht erfolgt ohne Anmeldung und ist gebührenfrei. Das umfangreiche Angebot der Langen Nacht finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-stuttgart.de

Fr 20.09.19 ab 18.00

TREFFPUNKT Rotebühnplatz 28, Stuttgart

gebührenfrei

keine Anmeldung erforderlich

Stammheim

Professor Peter Hübner – Ein Architekt für unkonventionelles, menschengemäßes Bauen

Jugendhaus, Rundscheule und Arche in Stuttgart Stammheim

Architekturrundgang

In Wien sind die Gebäude von Hundertwasser längst ein Besuchermagnet. Die ebenso unkonventionelle und pfiffige Architektur von Stararchitekt P. Hübner ist weniger bekannt, und lohnt auch nach 30 Jahren noch genauer betrachtet zu werden. In Stammheim hat er drei Gebäude gestaltet, die mit Bürgerbeteiligung in einem sozialen Prozess entstanden sind und die den Prinzipien des nachhaltigen und organischen Bauens entsprechen. Sie wurden laut Hübners Philosophie überwiegend in Selbsthilfe gebaut.

Martin Hechinger, der bei den Bauprojekten das Scharnier zwischen Architekt und Bürgerschaft war, erläutert auf diesem Rundgang die Entstehungsgeschichte der Häuser: Wie kam es, dass ein Saurier das Eingangsgebäude des Jugendhauses ziert? Warum wurde die Rundscheule rund gebaut und weshalb hat der Erweiterungsbau der Arche die Grundrissform eines Ammoniten?

192-08410

Martin Hechinger

Sa 12.10.19 14.00–16.00

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Vor der Rundscheule Stammheim, Fliegenweg 4, 70439 Stuttgart

Vorweihnachtliches Töpfern: Engel und Krippenfiguren

Wir wollen uns mit dem Thema Engel auseinander setzen. Jede/r Teilnehmer/in töpfert seinen/ihren ganz persönlichen Engel. Ob abstrakt reduziert oder naturalistisch, jede Skulptur wird einmalig sein, denn sie spiegelt ihre/n Schöpfer/in. Sie lernen verschiedene Töpfertechniken wie Plattentechnik, Wulsttechnik, plastisches Gestalten und Oberflächengestaltung kennen. Mit Hilfsmitteln und Werkzeugen wie Modellierholz oder Schlagholz werden wir den Ton bearbeiten und unsere Skulptur aufbauen. Dabei werden Sie von der Kursleiterin unterstützt. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann auch glasiert werden.

Bitte eine Schürze oder andere Arbeitskleidung mitbringen sowie ein kleines Handtuch.

192-35350

Elvira Günther

Sa 09.11.19 10.00–17.00

Sa 23.11.19 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.

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.

192-52010

Dozententeam Krav Maga für Stuttgart

Sa 19.10.19 und Sa 26.10.19 jeweils 12.30–19.15

EUR 120.00 keine Ermäßigung möglich

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus, ARCHE Stammheim, Hornemannweg 10, 70439 Stuttgart

Weilimdorf

Schätze des Stadtteils

Schloss Solitude – Dem Herzog aufs Dach gestiegen!

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.

192-08800

Hermann Mike Mack

Fr 18.10.19 18.00–20.30

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.

192-39065

Christin Kern

Sa 28.09.19 11.00–13.00

EUR 10.00

Edenkobener Str. 13, 70499 Stuttgart Weilimdorf

Mit der U13 oder U6 gut zu erreichen

Die Pflanzenwelt in der Umgebung von Weilimdorf

Bei einem Rundgang betrachten wir die Lebensräume Waldrand und Wald und deren Pflanzenwelt. Vom Lindenbachtal geht es hinauf zum Horn, den Feuerbacher Höhenweg entlang und durch den Wald am Lemberg wieder zurück, vorbei bei den keltischen Befestigungsanlagen.

192-58320

Barbara Drescher

Sa 05.10.19 15.00–17.00

EUR 10.00

Treffpunkt: An der U-Bahn-Haltestelle Landauer Straße (U6) in Weilimdorf, 70499 Stuttgart

Alltagwissen

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

192-07536

Bernd Heier

So 24.11.19 10.00–13.00

BosBarber, Löwen-Markt 8, 70499 Stuttgart

EUR 28.00

192-07538

Bernd Heier

So 09.02.20 10.00–13.00

BosBarber, Löwen-Markt 8, 70499 Stuttgart

EUR 28.00

iPhones in der Praxis – Teil 1

iPhone/iPad von Apple

Mit einem Smartphone steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu 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. Wie funktioniert es grundsätzlich, wie bedient man die berührbare Oberfläche, wie telefoniert man damit, wie hinterlegt man Kontaktdaten im Adressbuch, wie funktionieren SMS und mehr. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Funktion einzelner Apps.

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.

192-07754

Alfred Gehrlach

Mi 22.01.20 18.00–21.15

EUR 32.00

Stadtteil- und Familienzentrums Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart-Giebel

Begleitung und Unterstützung krebserkrankter Menschen

Eine Krebserkrankung stellt stets einen schweren 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 von 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

192-41125

Susann Peggy Wittesch

Mi 13.11.19 18.00–19.30

EUR 8.00

Stadtteil- und Familienzentrums Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Schottland

Castles, Munros und Destillieren

Schottland – ist das Land, wo die Burgen und Schlösser Castles sind, die hohen Berge Munros heißen und die Whiskys verheiratet werden. Steinzeitmenschen, Pikten, Kelten, Römer, Skoten und auch Skandinavier hinterließen ihre Spuren. Ein absolutes Highlight ist natürlich der Besuch eines der zahlreichen Castles mit ihren wunderschönen Gärten, manche sind im französischen Stil angelegt.

Die unglaublichen Berglandschaften Schottlands, die Highlands, locken mit eigenwilligen Wandertouren und faszinierenden Gipfelaussichten – bei Sonnenschein. Anfangs wurde der Whisky von Heilkundigen bei Behandlungen eingesetzt, als „Aqua Vitae“ wird es nicht nur von der schottischen Bevölkerung sehr geschätzt.

Schottland wartet...

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Weilimdorf.

192-39032

Christiane Kummler

Do 13.02.20 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00

Anmeldung bei der Stadtteilbibliothek Weilimdorf unter

Tel. 0711 216-57324

Atlantis – Mythos oder Realität

Die Erzählung des griechischen Schriftstellers Platon von der Existenz einer großen Insel, auf welcher das Volk der Atlanter in einer Idealgesellschaft glücklich, zufrieden und in Wohlstand zusammenlebte, fasziniert selbst noch nach 3000 Jahren.

Aber gab es diese sagenhafte Insel wirklich? Wo hat sie sich befunden? Und welche Katastrophe führte schließlich dazu, dass Atlantis in den Fluten des Meeres versank?

Realität oder Fiktion – die Suche nach „Atlantis“ dauert seit Jahrhunderten an. Spekulationen unterschiedlichster Art sowie Versuche von vielen Forschern, die Existenz von Atlantis zu beweisen, zeugen davon.

192-03500

Dieter Bleicher

Mi 13.11.19 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Weilimdorf

Tel. 0711 216-57325

Der Mensch – bloß ein intelligenter Affe ohne Pelz?

Ist der Mensch tatsächlich die Krone der Schöpfung, ein geistiges, freies, höheres Wesen? Oder ist der Mensch vielmehr bloß ein besonders intelligenter Affe, der ein paar technische und kulturelle Erfindungen zufällig besonders weit getrieben hat? Ist sein Verhalten, sein Wollen und Fühlen, seine guten und bösen Seiten sowie die Art seines Zusammenlebens womöglich in einem weitaus größeren Maße genetisch vorherbestimmt als wir es wahrhaben wollen? Was unterscheidet den Menschen von der übrigen Tierwelt beziehungsweise was genau hat der Mensch den Tieren eigentlich voraus? Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs diesen Fragen nachgehen und vor dem Hintergrund des aktuellen Standes der Wissenschaften mögliche Antworten auf diese Fragen untersuchen.

192-21035

M.A. Eduardo Petrini Bayer

Mi 23.10.19 19.30–21.30

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 4.00

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Weilimdorf

Tel. 0711 216-57325

Manga Zeichnen

Eine Figur entwerfen und in Szene setzen, ob für eine Geschichte oder eine fantasievolle Illustration? Wie entwerfe ich eine Manga-Figur und setze Sie richtig in Szene? Wie zeichne ich Details, z.B. Reflexion in den Augen? Wie entwerfe ich den Hintergrund? Wie setze ich Licht, Schatten und schaffe die nötige Räumlichkeit?

Bitte mitbringen: Spaß am Zeichnen, Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, feiner schwarzer Filzstift und Papier. Gerne auch verschiedene Buntstifte oder bunte Filzstifte.

192-39033

Sabine Huber

Sa 25.01.20 10.00–18.00

EUR 27.00

Oswald-Wolfbusch-Gemeindehaus, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart-Weilimdorf

Genuss und Kreativität

Die Nanas – schrill, bunt und kräftig

Inspiriert durch die bunten Nanas von Niki de Saint Phalle, wollen wir eine eigene Nana entwerfen und modellieren. Voluminöse Körper mit überdimensionalen Geschlechtsmerkmalen werden Stück für Stück aufgebaut. Sie werden dabei von der Kursleiterin unterstützt. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann anschließend bunt bemalt werden. Materialkosten werden im Kurs erhoben. Bitte eine Schürze oder andere Arbeitskleidung mitbringen sowie ein kleines Handtuch.

192-35360

Elvira Günther

Sa 11.01.20 und Sa 08.02.20 jeweils 10.00–17.00
Rappachschule Weilimdorf, Sandbuckel 45, 70499 Stuttgart
EUR 84.00

Bühne frei! – Theaterworkshop (10–14 Jahre)

Hast du Spaß am Theaterspielen und schlüpfst gerne in fremde Rollen? Hast du Lust mit Anderen auf der Bühne zu stehen, Ideen zu entwickeln und Geschichten zu erzählen? Oder macht es dir einfach Freude dich zu bewegen und kreativ auszutoben? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Wir werden ein Wochenende lang auf spielerische Weise die Grundlagen des Theaterspielens kennenlernen, improvisieren und gemeinsam kleine Szenen entwickeln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alles was du mitbringen solltest ist Spaß am Ausprobieren!

Bitte Getränke, Vesper und bequeme Kleidung mitbringen.

192-39034

Katrin Döringer

Fr 17.01.20 16.00–19.00
Sa 18.01.20 10.00–16.00
So 19.01.20 10.00–16.00
EUR 78.00

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Kindernähkurs am Wochenende für Anfänger/innen

Du hast Lust zu nähen, weißt aber noch nicht genau wie das eigentlich funktionieren soll, oder du hast dich schon ein wenig ausprobiert und möchtest einfach mehr dazu lernen 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. Stoffe und andere Materialien werden vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt. Es

gibt auch eine Nähmaschine für dich.

Bitte Vesper mitbringen.

Voraussetzungen:

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

Reisverschlussstäschchen, Stofftier oder Tasche

192-39035

Elke von Bloh

Sa 07.12.19 10.00–15.30

So 08.12.19 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Rock, Mäppchen, Jute- oder Turnbeutel

192-39036

Lena Kannicht

Sa 18.01.20 10.00–15.30

So 19.01.20 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Wimpelkette, Sportsack oder kleine Tasche mit Reißverschluss

192-39037

Tina von Bloh

Sa 15.02.20 10.00–15.30

So 16.02.20 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel
Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Wimpelkette, Sportsack oder kleine Tasche mit Reißverschluss

192-39038

Tina von Bloh

Sa 14.03.20 10.00–15.30

So 15.03.20 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Kindernähkurs am Wochenende für Fortgeschrittene

Ihr könnt schon nähen, habt auch schon einen Nähkurs besucht und wollt jetzt einfach mal etwas Neues machen?! Wie nähe ich einen Zick-Zack-Stich richtig? Wie nähe ich Ärmel ein?

Du lernst das Einhalten von Weite, Bündchen annähen, sauber absteppen und die Zugabe von Zuschnitt. Wir bereiten verschiedene Übungsteile für ein T-Shirt für dich zur Auswahl vor. Damit kannst du gemeinsam mit anderen Näher/innen Neues ausprobieren. Stoffe und andere Materialien werden vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte Vesper mitbringen.

Voraussetzungen:

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

192-39039

Anna-Maria Lioka

Sa 19.10.19 10.00–15.30

So 20.10.19 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrums Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

192-39040

Anna-Maria Lioka

Sa 16.11.19 10.00–15.30

So 17.11.19 10.00–15.00

EUR 62.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrums Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Kindernähkurs in den Ferien für Fortgeschrittene

Ihr könnt schon nähen, habt auch schon einen Nähkurs besucht und wollt jetzt einfach mal etwas Neues machen?! Wie nähe ich einen Reißverschluss richtig ein? Kann ich in ein paar Stunden schon eine Umhängetasche oder einen Rucksack aus ganz vielen Teilen nähen? Wir bereiten verschiedene Vorlagen für dich zur Auswahl vor. Damit kannst du gemeinsam mit anderen Näher/innen Neues ausprobieren. Stoffe und andere Materialien werden vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte Vesper mitbringen.

Voraussetzungen:

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren

192-39041

Elke von Bloh

Do–Sa 02.01.–04.01.20 10.00–16.00

EUR 95.00 inkl. EUR 10.00 für Material

Kleingruppe 6 Personen

Stadtteil- und Familienzentrums Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Babykleidung selbst genäht

Sie wollen die ersten Sachen für Ihr Baby, Ihre Enkel/in, Ihre Nichte, Ihren Neffen... nähen, es fehlen aber Schnittmuster oder eine eigene Nähmaschine? Dann ist dieser Kurs genau richtig!

Sie können in einer kleinen Gruppe, mit fachlicher Unterstützung, Schönes und Nützliches für Babys nähen: Wir beginnen mit einem schönen Baby-Kissen, dann einer Baby-Hose oder einem Baby-Mützchen.

Sie bringen ca. 1,5 m Baumwollstoff, 0,5 m Bündchen-Stoff, etwas Garn, eine Stoffschere und Schneiderkreide mit und viel Lust und Freude am Nähen. Nähmaschinen sind vorhanden. Sie können auch die eigene Nähmaschine mitbringen. Ihr Kind ist herzlich willkommen.

192-39042

Tina von Bloh

Fr 10.01.–07.02.20 jew. 09.15–11.45, 5-mal

EUR 85.00

Stadtteil- und Familienzentrums Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart-Giebel

Springerle

Ein schwäbischer Klassiker

Springerle – ein traditionelles Festtagsgebäck nicht nur zur Weihnachtszeit.

Sie erfahren, zu welchen Anlässen Springerle früher gebacken und verschenkt wurden und erfahren praktisch, worauf es bei den Springerle ankommt. Anschließend machen wir Springerle, die dann am nächsten Tag zuhause gebacken werden können.

Bitte mitbringen: ein Backblech oder ein Backbrett, ein Küchentuch, Wellholz, Messer. Bitte eigene Springerle-Model mitbringen, es können auch Springerle-Model gekauft werden.

192-39031

Angelika Hafner

Fr 22.11.19 17.00–19.00

EUR 12.50

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

Ein Weihnachts-Menü im Thermomix® zaubern

Wir stimmen uns bereits auf die Festtage ein mit einem Streifzug durch die vielseitige Thermomix®-Küche und bereiten ein Menü für die Weihnachtsfeiertage zu. Dabei wird auch mit dem neuen TM6® gekocht.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die den Thermomix® kennenlernen wollen oder schon mit dem Thermomix® kochen und wissen wollen, was sie mit ihrem Thermomix® sowohl täglich sinnvoll und zeitsparend als auch an solchen Festtagen nutzen können.

192-53400

Gudrun Casni

Do 21.11.19 18.00–21.00

Stadtteil- und Familienzentrum 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 Frühlingsrollen sowie die typischen Gemüsesorten, Gewürze und Kräuter kennen. Lassen Sie sich von der Besonderheit der vietnamesischen Esskultur verzaubern! Wir kochen nicht vegetarisch!

192-55035

Thi Bich Lan Dinh-Nguyen

Sa 15.02.20 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

192-30428

Orsolya Widmann-Bönisch

Do 26.09.–28.11.19 jew. 19.00–20.00, 8-mal

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

EUR 49.00

Swing-Tanz in Weilimdorf

Sie mögen Swing-Musik und wollten schon immer mal zur Musik der legendären Big Bands tanzen? Lernen Sie entspannt die Grundlagen des Lindy Hops. Dabei stellen wir eine gute Verbindung zum Tanzpartner her, denn neben der ansteckend fröhlichen Musik steht bei diesem ausgelassenen Tanz das Miteinander mit dem Tanzpartner im Vordergrund. So gehört beim Swing der Partnerwechsel ebenso dazu wie Raum für eigene Improvisation und Interaktion mit dem Partner.

In Kooperation mit dem Tanzkreis Weilimdorf e. V.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe und Getränk

192-30562

Roswitha Riehn

Do 26.09.–28.11.19 jew. 18.30–19.30, 8-mal

Saal der Stephanuskirche, Giebelstr. 28, 70499 Stuttgart

EUR 47.00 pro Person

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

Yoga am Abend

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.

192-47110

Inga Viktorsdóttir

Mo 23.09.–16.12.19 jew. 18.30–20.00, 12-mal

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

EUR 106.00

192-47111

Inga Viktorsdóttir

Mo 13.01.–03.02.20 jew. 18.30–20.00, 4-mal

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

EUR 35.00

192-47112

Inga Viktorsdóttir
Mo 23.09.–16.12.19 jew. 20.15–21.45, 12-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 106.00

192-47113

Inga Viktorsdóttir
Mo 13.01.–03.02.20 jew. 20.15–21.45, 4-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 35.00

192-47115

Sandra Schnetzer
Di 24.09.–26.11.19 jew. 19.30–21.00, 9-mal
EUR 79.00
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, 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 Fitnesstraining wirken diesem Prozess entgegen. Geschult werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

192-50075

Orsolya Widmann-Bönisch
Do 10.10.–05.12.19 jew. 20.00–21.00, 8-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr.
14, 70499 Stuttgart
EUR 55.00

Fit mit Rollator in Weilimdorf

Den Rollator als Gymnastikgerät neu entdecken. Hier lernen sie speziell ausgewählte Übungen kennen, die wir mit dem Rollator durchführen können. Die Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und dienen auch zur Erleichterung im Umgang mit dem Rollator. Das Training wird Ihnen Sicherheit bringen, neue Erfahrungen und Spaß am Umgang mit Ihrem täglichen Begleiter. Stück für Stück bauen wir die Muskulatur auf und stärken das Vertrauen in den eigenen Körper. Unser Motto lautet: Fordern, aber nicht überfordern. Jeder in seinem Tempo. ▶

192-50795

Katharina Klenota
Do 10.10.–19.12.19 jew. 09.30–10.30, 10-mal
EUR 63.00
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel, Mittenfeldstr. 61,
70499 Stuttgart

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.

192-51310

Marija Duspara
Mo 23.09.–27.01.20 jew. 18.00–19.00, 15-mal
EUR 89.00
Greuttersaal der ev. Oswald-Wolfbusch-Kirchengemeinde, Greutterstrasse 61, 70499 Stuttgart-Weilimdorf

192-51330

Di 24.09.–21.01.20 jew. 18.30–19.30, 15-mal
EUR 89.00
Gemeindesaal, Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart-Weilimdorf

Englisch

Englisch, Wiedereinstieg II (A2)

192-64580

Rainer Kubesch
Mo 23.09.–02.12.19 jew. 18.00–19.30, 10-mal
Stadtteil- und Familienzentrum Giebel Mittenfeldstraße 61,
70499 Stuttgart
EUR 95.00 reduzierte Teilnehmerzahl
ab Unit 6, A New Start – Refresher A 2, New Edition, Cornelsen
Verlag

Englisch, Brush up your English (B1)

192-64692

Burkhard Küster

Di, 15.10.19–07.01.20 jew. 19.15–20.45, 10-mal

Treffpunkt Pfaffenäcker, Kaiserslauterstr.14, 70499 Stuttgart

EUR 97.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Business English for Presentations (B1/B2) – Im neuen Jahr

Join this compact course to improve your Business English skills and learn how to successfully hold presentations.

192-65100

Rainer Kubesch

Mo 13.01.–10.02.20 jew. 18.00–19.30, 5-mal

Stadtteil- und Familienzentrums Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499

Stuttgart

EUR 63.00 Kleingruppe

Lehrbuch: English for Presentations (B1/B2), Cornelsen Verlag,

ISBN 978-3-464-20336-1

ESF-Fachkursförderung möglich

Italienisch

Italienisch, Grundstufe VI (A2)

192-72070

Emanuela Quirini

Do 26.09.–09.01.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Wolfbuschschule GHS Weilimdorf, Köstlinstr. 76/77,

70499 Stuttgart

EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 5, Con piacere nuovo A2

Zuffenhausen

Schätze des Stadtteils

Von den Stolpersteinen am Stadtpark zum Gedenkstein für die Lager auf der Schlotwiese

Unser Weg führt an Wohngebäuden im Stadtparkgebiet vorbei, vor denen zur Erinnerung an Opfer des NS-Regimes Stolpersteine auf dem Gehweg verlegt wurden. Vor dem Bürogebäude der ehemaligen Spinnerei Horkheimer, wo der Sozialphilosoph Max Horkheimer prägende Jugendjahre verbrachte, gedenken wir des Schicksals der jüdischen Fabrikantenfamilie. Die Begehung endet auf der Schlotwiese, wo im letzten Jahr ein Gedenkstein errichtet wurde für die Insassen der Lager 1942–1967: Zwangsarbeiter, Kriegsgefangene, Displaced Persons, Ausländer, Staatenlose, Flüchtlinge, Vertriebene. Dort liegen auch 6 Stolpersteine für Zwangsarbeiter des Lagers, die in Welzheim erhängt wurden.

192-39093

Diethard Möller

Inge Möller

Wolfgang Meyle

Sa 26.10.19 14.30–16.30

EUR 5.00 (Verwaltungsgebühr)

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

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, erfahren Spannendes über die Geschichte Rots, der alten Rotwegsiedlung und der Bedeutung Schul-Campus sowie Romeo und Julia – die zwei bekannten Hochhäuser, gebaut von dem bekannten Vertreter Modernen Bauens Hans Scharoun in den 50iger Jahren, 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. ▶

192-08465

Heinrich Schwers

Sa 09.11.19 13.00–15.30

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

Die Moschee in Stuttgart-Zuffenhausen

Islam in Alltagsbegegnungen mit Muslimen

Das Leben mit unterschiedlichen Kulturen und Religionen bietet ein großes Potenzial an Mehrwert in der Gesellschaft und ist eine Bereicherung für alle. Ein harmonisches Zusammenleben kann nur dann gemeinsam gestaltet werden, wenn wir uns die Zeit nehmen, etwas voneinander zu erfahren.

Wir werden Fragen zum Islam klären und was es bedeutet, mit Muslimen im Berufsleben zu stehen. Wie sollen Gesundheitsberufe aussehen und wie kann die Pflege von Angehörigen für Muslime aussehen? Ein wichtiges Thema ist auch das Verhältnis zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern sowie die Fragen: Was ist Islam? Welche Bedeutung hat das Beten und Arbeiten im Leben von Muslimen? Wie gestalten sich die Beziehungen zwischen Männern und Frauen? Welche Rechte haben Frauen und Kinder?

Wir freuen uns auf eine lebendige Begegnung.

In Kooperation mit der islamischen Gemeinde Zuffenhausen e.V.

192-39092

Mucip Geyik

Di 10.12.19 18.30–20.30

EUR 5.00

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

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.

192-27211

Bernd Bugl

Mo 23.09.–18.11.19 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 75.00

192-27213

Bernd Bugl

Mo 25.11.–03.02.20 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.

192-27216

Bernd Bugl

Mo 25.11.–03.02.20 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 Gitarristen/innen. Bitte bringen Sie Ihre E-Gitarre und ein Gitarrenkabel mit.

Voraussetzungen:

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

192-27220

Bernd Bugl

Mo 23.09.–18.11.19 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 Afrodrams 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.

192-27282

Christoph G. Haas

So 13.10.19 11.30–15.30

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

EUR 35.00

Die Schichtfolge zu unseren Füßen – Geologie und Landschaftsgeschichte zwischen Schwarzwald und Ries

Bei diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine Reise vom Oberrhein und Schwarzwald in unsere engere Umgebung und weiter über die Schwäbische Alb nach Oberschwaben und ins Ries. Wir erfahren, wie die „Schichttorte“ im Untergrund unseres Landes aufgebaut ist, wie Land und Meer sich im Laufe der Jahrmillionen abwechselten und schließlich unsere heutige Landschaft entstand.

Wussten Sie, dass vor 15 Millionen Jahren ein kleiner Himmelskörper einschlug, eine Katastrophe auslöste und einen riesigen Krater hinterlassen hat – das Ries? Das alles und vieles mehr werden wir gemeinsam – auch anhand von Bildmaterial – entdecken.

192-39091

Prof. Ulrich Kull

Sa 01.02.20 19.00–20.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 5.00

Fröhliche Weihnachtskugeln für einen bunten Weihnachtsbaum!

Wir basteln aus Styroporkugeln Weihnachtskugeln. Wir verwenden Farbe, Pailletten und andere Materialien. Die Weihnachtskugeln können Sie an den Weihnachtsbaum hängen oder verschenken.

192-55918H

Roswitha John

Do 05.12.19 16.30–18.00

Wohnverband Zuffenhausen, Auricher Str. 38, 70437 Stuttgart

EUR 39.00 inkl. EUR 10.00 Material

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich Tel. 0711 1873-717,

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de.

Bewegung – Tanz – Entspannung

Line Dance in der Vorweihnachtszeit

Stimmen Sie sich mit Line Dance auf die Weihnachtszeit ein! Zu passenden Festtagsmelodien, wie z.B. Feliz Navidad, Rudolph the red nose reindeer, White Christmas, tanzen wir in Reihen, neben- und hintereinander. Sie brauchen keinen Tanzpartner, um teilnehmen zu können. Es sind Frauen und Männer jeden Alters willkommen, mit oder ohne Tanzerfahrung.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Getränk

Für Anfänger/innen

192-30517

Brigitte Müller

Fr 29.11 und 06.12.19 jew. 18.30–19.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 20.00

Für Fortgeschrittene

192-30518

Brigitte Müller

Fr 29.11 und 06.12.19 jew. 19.45–20.45

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 20.00

Steptanz für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

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

192-30350

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 10.10.–16.01.20 jew. 20.05–21.20, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 99.00

Schon gewusst...



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

Steptanz für Mittelstufe und Fortgeschrittene

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

Bei Interesse werden einzelne Auftrittsmöglichkeiten realisiert.

Bitte mitbringen: Steppschuhe oder harte Schuhe mit Ledersohle

192-30352

Kai Kresse

Marita Unsner

Do 10.10.–16.01.20 jew. 20.05–21.20, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 99.00

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

192-30763

Nicole-Michèle Schüder

Mi 25.09.–23.10.19 jew. 20.00–21.30, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 48.00

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.

192-30820

Maya Palezevic

Mo 13.01.–10.02.20 jew. 20.05–21.05, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 32.00

Gesünder essen, mehr bewegen

Der westlich industrielle Lebensstil birgt auch Gefahren für die körperliche Gesundheit. Durch die permanente Verfügbarkeit von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte nehmen Krankheitsbilder wie Übergewicht, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen stetig zu. Entdecken Sie als Konsument, welche Möglichkeiten Sie zur Vorsorge mit Nährstoffen und natürlichen Lebensmitteln haben, um dem entgegenzuwirken. Verbessern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und vermindern Sie medizinische Risikofaktoren. Grundlagen der Ernährung und Bewegungseinheiten vermitteln Ihnen ein Basiswissen als Fundament für einen gesundheitsorientierten Lebensstil.

192-41300

Anja Keller

Mi 09.10.–13.11.19 jew. 17.30–18.45, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 37.00

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine gute Schere.

192-41400

Brigitte Müller

Fr 07.02.20 18.30–20.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

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

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.

192-41420

Brigitte Müller

Fr 31.01.20 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 in Zuffenhausen

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 Stilleübungen mit Hinführung zu Meditation werden Inhalte dieses Kurses sein.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Yoga-Erfahrene geeignet.

Die letzte Mahlzeit sollte 2 Stunden zurückliegen.

192-47210

Monika Messinger

Di 24.09.–03.12.19 jew. 17.30–19.00, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 80.00

192-47230

Monika Messinger

Mi 25.09.–29.01.20 jew. 18.30–20.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 128.00

192-47240

Monika Messinger

Do 26.09.–30.01.20 jew. 18.00–19.30, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 120.00

Hatha Yoga für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen in Zuffenhausen

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.

192-47220

Maria Bety Kouskousi

Di 24.09.–21.01.20 jew. 19.15–20.45, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 120.00

Indian Balance® – zum Kennenlernen

Indian Balance® basiert auf den ursprünglichen Bewegungsritualen der amerikanischen Indianer. Die Übungen und Bewegungsabläufe zeichnen sich durch eine besondere Harmonie und Eleganz aus. Kraftvollen Abläufen folgen weiche, sinnliche Bewegungen, die fließenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringen uns rasch in unser Gleichgewicht und vertiefen die körperliche und mentale Balance. Die Übungen wirken straffend, stärkend und präventiv für Rücken, Bauch, Beine und Po und fördern die Geschmeidigkeit und Elastizität der Wirbelsäule. Sie sind intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Untermalt wird die Stunde mit indianischen Rhythmen und Klängen.

Für Indian Balance® benötigen Sie keine sportlichen Erfahrungen. Die Übungen können in jedem Alter durchgeführt werden. Auch für Schwangere geeignet.

192-48285

Brigitte Müller

Mo 30.09.19 09.30–11.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 17.00

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 Gebärmutter-senkung, 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.

192-48400

Brigitte Müller

Mo 07.10.–18.11.19 jew. 09.15–10.15, 6-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 43.00

Beckenbodentraining für Frauen – Übungskurs 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 Gebärmutter-senkung, 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.

Voraussetzungen:

Absolvieren des Grundkurses, sonst ist eine Teilnahme nicht möglich.

192-48405

Brigitte Müller

Mo 13.01.–03.02.20 jew. 09.15–10.15, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 29.00

Wirbelsäulengymnastik

Körperwahrnehmung, sanftes Dehnen, Kräftigen der Muskulatur, Atemübungen und viel Beweglichkeit für die Wirbelsäule bietet dieser Kurs: Bewegungen aus der klassischen Gymnastik, Yoga und Pilates, Haltungsschulung sowie Atem- und Entspannungsübungen tun Ihrem Rücken gut. Für Alle, die ihre Verspannungen lösen, die Körperhaltung verbessern und ihren Körper harmonisch und fließend bewegen möchten.

192-48670

Anja Keller

Mi 09.10.–18.12.19 jew. 19.00–20.00, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 56.00

Faszientraining – zum Kennenlernen

Unsere Organe, Knochen und Muskeln sind umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Es ist eine Art Verpackungsmaterial, das den Muskeln, den Organen und Bändern Form gibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper und lassen sich sehr gut trainieren. Bewegungsmangel, Stress, Verletzungen oder z.B. Rückenprobleme können zu erheblichen Beeinträchtigungen, Verklebungen und Schmerzen in den Faszien führen, oft verbunden mit Schonhaltung, Verspannungen und Vermeidungsverhalten. Im Kurs erlernen Sie spezielle Dehn-, Mobilisations- und Regenerations-techniken sowie Federn und Schwingen und die Arbeit mit Tennisbällen.

Menschen jeden Alters können die Übungen mitmachen und dabei erleben, wie Gelenke freier werden und sogar manche Schmerzen verschwinden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, 2 Tennisbälle und etwas zum Trinken.

192-49000

Brigitte Müller

Mo 23.09.19 10.30–11.30

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 14.00

Das Gefühlserlebnis mit den Füßen – Fußtraining

In ihnen befinden sich mehr Sinneszellen als in unserem 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.

192-49035

Brigitte Müller

Mo 07.10.–18.11.19 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.

192-49040

Brigitte Müller

Mo 13.01.–03.02.20 jew. 10.30–11.30, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 27.00

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 überstandenen Training werden es Ihnen ihr Rücken und Ihre Haltung danken.

192-49090

Ioanna Stamkopoulou

Mo 23.09.–03.02.20 jew. 18.00–19.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 85.00

192-49100

Ioanna Stamkopoulou

Mo 23.09.–03.02.20 jew. 19.00–20.00, 16-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 85.00

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.

192-49700

Julia Conzelmann

Di 24.09.–21.01.20 jew. 18.15–19.15, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 84.00

192-49710

Julia Conzelmann

Di 24.09.–21.01.20 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.

192-50040

Ioanna Stamkopoulou
Mo 23.09.–16.12.19 jew. 20.00–20.50, 12-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 56.00

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.

192-51320

Cristiane Angela da Silva-Bastian
Di 24.09.–21.01.20 jew. 17.00–18.00, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 89.00

192-51455

Teresa Pagano
Do 26.09.–30.01.20 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.

192-51510

Teresa Pagano
Do 26.09.–30.01.20 jew. 17.45–18.45, 15-mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 93.00

Französisch

Französisch, Schwerpunktthema Abi – Albert Camus: L’Hôte (B2)

De nouvelles études sur Camus ont permis de porter sur „l’exil et le royaume“ et sur „l’hôte“ en particulier un nouveau regard sur son œuvre. Ainsi comme nous allons pouvoir le constater sa prise de position va dépasser l’idée d’un positionnement dans le seul champ littéraire (d’ordre nihiliste et existentialiste), pour jouer un rôle dans le processus de médiation sur le conflit algérien. Nous verrons notamment que la posture de Camus; dans sa tentative d’un reveil des consciences, va s’appuyer sur une profonde réflexion philosophique et spirituelle dans sa critique de l’aliénation sociale.

192-70446

Omar Mohamed Mosati
Di 11.02.20 18.00–19.30
Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 4.00
Anmeldung und Reservierung erforderlich, Tel. 216-91623
In Zusammenarbeit mit der Stadtteilbibliothek Zuffenhausen



Lange Nacht der volkshochschule

Zusammenkommen, um einander zu begegnen, gemeinsam Spaß zu haben und sich auszutauschen – das schafft Zusammenhalt, heute wie vor 100 Jahren.

Am 20.09.2019 werden wir im Rahmen der ersten Langen Nacht der Volkshochschulen einen Raum für Diversität, Austausch und Begegnungen schaffen und zusammen mit den Bürger/innen Stuttgarts die Vielfalt unserer Stadt feiern. Wir laden Sie herzlich ein. Die Teilnahme an allen Angeboten der Langen Nacht erfolgt ohne Anmeldung und ist gebührenfrei. Das umfangreiche Angebot der Langen Nacht finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-stuttgart.de

Fr 20.09.19 ab 18.00
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
gebührenfrei
keine Anmeldung erforderlich

Italienisch

Italienisch, Grundstufe III (A1)

192-71770

Emanuela Quirini

Di 24.09.–21.01.20 jew. 18.00–19.30, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 111.00

ab Lektion 6, Con piacere nuovo A 1

Italienisch, Occasioni per parlare (C1)

Un incontro settimanale per leggere brevi testi di attualità e cultura italiana (solitamente tratti dalla rivista "Adesso"): si discute poi insieme o si chiacchiera su temi proposti dai partecipanti. Grammatica e lessico verranno curati solo se richiesto.

192-72610

Cristina Pisano

Mo 23.09.–16.12.19 jew. 09.45–11.15, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 153.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

Spanisch

Spanisch, Grundstufe II (A1)

192-76177

María Teresa Morales de Neligan

Mi 25.09.–22.01.20 jew. 18.00–19.30, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 111.00

ab Lektion 5, Con Gusto nuevo A 1, Klett Verlag

Spanisch, Mittelstufe III (B1)

192-77107

Dorothea Rüdell

Mo 23.09.–16.12.19 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 149.00 Kleingruppe

Ab Lektion 9, Con Gusto B 1, Klett Verlag

Auszug

Allgemeine Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart

Die vollständigen AGBs finden Sie auf www.vhs-stuttgart.de „AGBs“

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 Rottebühlplatz. 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 (bspw. 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 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

Ein späterer Kurseinstieg ist einmalig bei Kursen mit mindestens 10 Kursterminen bis zum dritten Kurstermin möglich bei Zahlung der vollen Kursgebühr. In den Fremdsprachenkursen ist auch ein späterer Einstieg nach dem dritten Termin einmalig mit anteiliger Kursgebühr nach Rücksprache mit dem Fachbereich möglich. Dies gilt nicht bei den Kursangeboten „Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration“.

11. Kurswechsel

Ein Wechsel des Kurses ist bis zu 3 Werktagen nach dem ersten Kurstermin einma-

lig 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 werden, 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 Anündigung 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/er Teilnehmer/in muss bis spätestens 15 Werktagen vor Beginn des Kurses schriftlich erfolgen
 - sollte der 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. Juli 2019

Ansprechpartnerin

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

Stadtteilbeauftragte für Mühlhausen

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

Stadtteilbeauftragte für Weilimdorf

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

Stadtteilbeauftragte für Zuffenhausen

N. N.
zuffenhausen@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

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.

E-Mail

Telefon (tagsüber)

PLZ/Wohnort

Straße

Geburtsstag

Vorname

Name

Absender /in Herr Frau

volkshochschule stuttgart
Postfach 10 49 54
70043 Stuttgart

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