



volkshochschule  
stuttgart

Februar bis  
Mai 2022

# Stadtteil- Programm

Bad Cannstatt, Hedelfingen,  
Obertürkheim, Stuttgart-Ost



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

## Bad Cannstatt

### Schätze des Stadtteils

#### Das Wilhelma Theater – ein Stuttgarter Juwel!

Backstage-Führung im Wilhelma Theater mit anschl. Besuch des Gastspiels „Der eingebildete Kranke“

Vom Bürger- zum Hoftheater König Wilhelm I. von Württemberg. Die Nutzung als Operntheater und Lichtspielhaus schadete dem Bau. Anfang der 70er-Jahre wurde sogar an Abriss gedacht. Mit der Restaurierung gewann das Gebäude alten Glanz zurück. Eines der schönsten Theater des 19. Jahrhunderts – seit 1987 genutzt von der Staatlichen Hochschule für Musik und Darstellende Kunst. Entdecken Sie das Kleinod auf ungewöhnlichen Wegen von der Unterbühne bis zum Zuschauerraum mit der Königsloge.

#### 221-18010

Hermann Mike Mack

So 06.03.22 15.30–20.00

(Führung 15.30 Uhr, Aufführung um 18 Uhr – Dauer: 1 Stunde 45 Minuten ohne Pause)

EUR 35.00

Anmeldeschluss 28.02.2022!

Treffpunkt: Haupteingang Wilhelmatheater, Neckartalstr. 6, 70376 Stuttgart

#### Das Stuttgarter Polizeimuseum

Spektakuläre Verbrechen aus zwei Jahrhunderten

Führung ab 16 Jahren

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

#### 221-18100

Polizeihistorischer Verein

Fr 01.04.22 16.30–18.30

EUR 12.00

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

#### Bad Cannstatt – Am Neckar: Vom Mineralwasser zur Werkbank

NEU

Stadtspaziergang

Es werden Bauten, Persönlichkeiten und Geschichte/n vorgestellt: vom Neckar, dem ältesten Gebäude Cannstatts und dem Polizeibrunnen, der eines der besten Mineralwasser Europas hat. Sie sorgte um 1800 für einen florierenden Kurbetrieb und die Ansiedlung von Gewerbetreibenden wie Gottlieb Daimler und Siegfried Lindauer. Es geht zur Olga-Krippe und zum Wilhelmsplatz. Dort erfahren Sie mehr über Oskar Schlemmer und Fritz Elsas.

#### 221-18390

Sabine Lutzeier

Sa 26.03.22 15.00–16.30

EUR 14.00

Treffpunkt: Vor dem Stadtmuseum Cannstatt, Marktstraße 71/1, 70372 Stuttgart

## Kultur – Kunst – Geschichte

#### Familienforschung im Stadtarchiv

Workshop und Führung

Familienforschung ist in; Prominente lassen sich dabei von Fernseherteams begleiten. Doch wie funktioniert Ahnenforschung, wo finde ich die nötigen Unterlagen? Erhalten Sie Einblicke zu nützlichen Quellen und ihre Nutzung. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Personen mit Interesse an der eigenen Familiengeschichte, die bisher noch keine oder wenig Erfahrung mit der Familienforschung haben.

#### 221-18050

Alexander Morlock

Di 22.03.22 16.15–18.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: Stadtarchiv Stuttgart (Vortragssaal), Bellingweg 21, 70372 Stuttgart Bad-Cannstatt

## Genuss und Kreativität

### Geheime Leidenschaft, Wein und Essen

Kellerführung bei den Fellbacher Weingärtnern  
Wir sind zu Gast bei der zweitältesten Genossenschaft Württembergs und erfahren bei einer Kellerführung Wissenswertes über den Weg des Weines von der Traube bis zur Abfüllung. Das Highlight der Führung ist der stimmungsvolle Barriquekeller. Anschließend probieren wir zu einem kleinen Imbiss die hoch prämierten Weine und erfahren, welcher Wein zur feinen Küche passt. Ein Abend, der alle Weinkenner/innen – und solche, die es werden wollen – begeistern wird!

**221-39910**

Martina Feth

Mi 30.03.22 19.30–22.00

Fellbacher Weingärtner, Kappelbergstr. 48, 70734 Fellbach

EUR 33.00 inkl. EUR 16.00 Wein und Imbiss

Bitte seien Sie pünktlich. Das Gebäude wird nach Veranstaltungsbeginn abgeschlossen.

## Bewegung – Tanz – Entspannung

### Line Dance

Getanzt wird nebeneinander in einer Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Erlernen Sie im Einklang mit der Musik verschiedene Schrittfolgen des Line Dance. Die Choreografien sind schnell erlernt und fordern zum Mittanzen auf. Ein/e Tanzpartner/in wird nicht benötigt.

Für Einsteiger/innen

**221-25450**

Viviane Trick

Fr 13.05.–22.07.22 jew. 18.00–19.00, 8-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 56.00

Für Einsteiger/innen

**221-25452**

Viviane Trick

Fr 13.05.–22.07.22 jew. 20.00–21.00, 8-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 56.00

Für Fortgeschrittene

**221-25451**

Viviane Trick

Fr 13.05.–22.07.22 jew. 19.00–20.00, 8-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 56.00

### Yoga

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen aller Teilnehmenden werden dabei respektiert. Mit Entspannung wird dem stressigen (Berufs-)Alltag entgegengewirkt. Die Übungen variieren von einfachen Asanas zu mittelschweren Körperstellungen.

**221-32800**

Maria Bety Kouskousi

Mo 14.02.–16.05.22 jew. 16.45–17.45, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 92.00\*

**221-32810**

Maria Bety Kouskousi

Mo 14.02.–16.05.22 jew. 17.45–19.00, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00\*

NEU

### Yoga am Abend

Yoga ist ein Übungsweg, der uns zu innerem Frieden und zu mehr Gelassenheit führen kann. Körper- und Atemübungen schulen das Körperbewusstsein und tragen zur Entwicklung von Achtsamkeit bei. Phasen der Tiefenentspannung und kurze Meditationen führen uns in die innere Stille und geben uns neue Kraft für den (Berufs-)Alltag.

**221-32820**

Martina Künstler

Mi 09.03.–25.05.22 jew. 18.30–20.00, 11-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 127.00\*

**221-32830**

Marion Delsor

Di 15.02.–17.05.22 jew. 19.00–20.30, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00\*

### Bewegungspass für ältere Menschen

Mit zunehmendem Alter wird regelmäßige körperliche Aktivität immer wichtiger, um selbstständig leben zu können. Der „Bewegungspass für ältere Menschen“ beinhaltet zehn einfach umsetzbare Übungen, die den Erhalt der Mobilität im Alter fördern.

In Kooperation mit der Landeshauptstadt Stuttgart – Amt für Sport und Bewegung.

#### 221-34095

Iris Wenzel

Di 15.03.–12.04.22 jew. 08.15–09.00, 5-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 40.00\*

NEU

#### 221-34096

Iris Wenzel

Di 26.04.–24.05.22 jew. 08.15–09.00, 5-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 40.00\*

### Bauch, Beine, Po & Rücken

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

#### 221-34560

Andrea Schlapazk

Mo 14.02.–20.06.22 jew. 19.10–20.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00\*

#### 221-34565

Andrea Schlapazk

Mo 14.02.–20.06.22 jew. 20.15–21.15, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00\*

#### 221-34603

Andrea Schlapazk

Mi 16.02.–22.06.22 jew. 19.20–20.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 96.00\* ▶

#### 221-34605

Andrea Schlapazk

Mi 16.02.–22.06.22 jew. 20.15–21.05, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 96.00\*

### Bodyworkout

Ein Mix aus Pilates, Rückenfit, Stretching und Bauch, Beine, Po macht diese Stunde zu einer abwechslungsreichen Trainingseinheit. Hier stehen Übungen zur Formung und Straffung von einzelnen Körperzonen auf dem Programm. Immer wieder wird etwas Neues probiert.

#### 221-34915

Ioanna Stamkopoulou

Mi 16.02.–22.06.22 jew. 18.15–19.15, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00\*

### Fitness Mix

40+ in Bad Cannstatt

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen langfristig dazu, dass die Muskulatur abgebaut und der Fettansatz aufgebaut wird. Zudem verliert das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit. Alle Formen von Fitnesstraining wirken diesem Prozess entgegen. In diesem vielseitigen Kurs werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer geschult.

#### 221-35035

Gabriela Manz-Stemmler

Di 15.02.–28.06.22 jew. 19.00–20.00, 15-mal

kein Kurs am 22.02.22

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00\*



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

## Functional Training

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

### 221-35113

Do 10.03.–02.06.22 jew. 19.15–20.15, 10-mal  
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart  
EUR 77.00\*

## Pilates 50+

Pilates 50 plus ist das ideale Training für Späteinsteiger/innen, um besonders die tiefliegende Muskulatur zu kräftigen. Die Körpermitte wird stabilisiert und die Wirbelsäule gestreckt – alle Übungen werden konzentriert und harmonisch ausgeführt. Die angepassten Pilatesübungen aus dem klassischen Pilatesprogramm bringen Vitalität, Beweglichkeit und Kraft in die zweite Lebenshälfte.

### 221-35825

Gabriela Manz-Stemmler  
Di 15.02.–28.06.22 jew. 16.45–17.45, 15-mal  
kein Kurs am 22.02.22  
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart  
EUR 115.00\*

## Pilates

Das effektive Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken sowie die Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, dehnt und entspannt die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Keine Vorkenntnisse nötig.

### 221-35915

Gabriela Manz-Stemmler  
Di 15.02.–28.06.22 jew. 17.50–18.50, 15-mal  
kein Kurs am 22.02.22  
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart  
EUR 115.00\*

## Brasil Dance

Im Mittelpunkt des Kurses stehen internationale und motivierende Musik, Rhythmus und Bewegung. Die Musik ist eine Mischung aus Samba, Lambada, Merengue, Reggaeton, Salsa, Cumbia und Pop. Im Rausch des Tanzes verbessern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. Der Kurs ist für Personen jeden Alters und für Anfänger/innen geeignet.

### 221-36180

Antonia Engelmann  
Do 17.02.–07.07.22 jew. 18.00–19.00, 15-mal  
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart  
EUR 115.00\*

## Zumba® in English

Zumba is a Latin American-inspired dance-fitness-workout. Everybody can participate, regardless of their previous dancing experience and fitness level. They call it a „secret“ training session, because it's so much fun you don't even realize you're actually working out. It helps to boost your self-confidence and improves well-being and overall fitness. You're gonna love to be active, tone your muscles, get rid of some extra kilos and learn new dance steps!

### 221-36410

Marija Skender  
Di 22.02.–28.06.22 jew. 20.10–21.10, 15-mal  
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart  
EUR 115.00\*



## 2022 wird Ihr Laufjahr! Von 0 auf 5 Kilometer in 12 Wochen

NEU

Sie möchten mit Joggen beginnen? Freude am Laufen finden? Gemeinsam bringen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung und bewegen uns an der frischen Luft. Zu Beginn wechseln sich Phasen des Laufens mit Gehpausen ab, um eine optimale Belastung für Muskeln, Bänder, Sehnen und Herz-Kreislauf-System zu schaffen. Der Kurs eignet sich für Laufneulinge und Wiedereinsteiger/innen.

### 221-36810

Yannick Bittner  
Di 05.04.–28.06.22 jew. 18.00–19.00, 12-mal  
Kein Kurs am 24.05.22, Kurs auch in den Ferien  
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Straße 13, 70372 Stuttgart  
EUR 92.00\*



# Sprachen

## Arabisch A1, Stufe I

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### 221-43520

Rana Nasser Köhler

Mi 09.03.–01.06.22 jew. 19.40–21.10, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

## Arabisch A2, Stufe VI

### 221-43620

Dana Hammad

Di 15.02.–17.05.22 jew. 19.40–21.10, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

## Englisch B2, Stufe III

### 221-40476

Karl Veltzé

Di 08.03.–31.05.22 jew. 10.45–12.15, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00 \*

## Englisch B1, Conversation, Vocabulary and Grammar Revision

### 221-40440

Edwina Heilmann

Mi 23.02.–25.05.22 jew. 18.15–19.45, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00\*

## Französisch C1, Table ronde

Vous souhaiteriez vous entretenir en français tout en élargissant votre lexique et tout en révisant certains points grammaticaux ? Alors rejoignez-nous ! Notre programme ? La vie quotidienne ainsi que l'actualité politique et culturelle. Nos supports ? Des textes de presse et du magazine „Ecoute“, des chansons, des documents vidéo et audio et une lecture. Et le tout dans la bonne humeur !

In diesem Kurs wird die Lernplattform vhs.cloud kursbegleitend eingesetzt.

### 221-46224

Sandrine Maurice

Mi 16.02.–18.05.22 jew. 09.00–10.30, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00\*



### 221-46234

Sandrine Maurice

Mi 16.02.–18.05.22 jew. 10.45–12.15, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 142.00\*



## Spanisch A2, Stufe III

### 221-42100

Mirta María Peralta Abad

Mi 16.02.–18.05.22 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

ab Lektion 9



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

# Hedelfingen

## Sicher mit dem eBIKE-/Pedelec unterwegs

Der Kurs ermöglicht es Ihnen, unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers (WRSV), Ihr persönliches Fahrkönnen weiterzuentwickeln. Neben dem Erproben von verschiedenen Fahrsituationen erhalten Sie praktische und theoretische Tipps und Tricks, die Ihnen den täglichen Umgang mit dem Rad erleichtern. An diesem Tag steht das Üben, Ausprobieren und die Anwendung der neu erlernten Fahrtechniken im Vordergrund. Geeignet für Ein- und Umsteiger/innen.

**221-36900**

Rainer Gerstenlauer

So 15.05.22 10.00–13.00

EUR 38.00/EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“, 70329 Stuttgart (beim Wasserstraßen- und Schifffahrtsamt Neckar, Am Westkai 65)

# Obertürkheim

## Fitness Mix – Schnupperkurs

**NEU**

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

**221-35050**

Katrin Maier

Mi 27.04.–25.05.22 jew. 17.30–18.30, 5-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart

EUR 48.00\*

## Fit und bewegt älter werden – Schnupperkurs

**NEU**

Das Übungsangebot ist gezielt auf den älteren Menschen abgestimmt. Ziel des Kurses ist das Durcharbeiten des kompletten Körpers, wobei auch das Gedächtnis durch Koordinationsübungen trainiert und die Psyche durch Arbeiten mit Musik positiv beeinflusst wird.

**221-35485**

Katrin Maier

Mi 27.04.–25.05.22 jew. 16.15–17.15, 5-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart

EUR 39.00\*

# Stuttgart-Ost

## Schätze des Stadtteils

### Kräuterwanderung

Auf den Kräuterwanderungen durch Wald, Wiesen und Weinberge lernen Sie verschiedene Heilkräuter und Heilpflanzen an ihren typischen Standorten kennen und bekommen Tipps, wie Sie diese in Ihre Hausapotheke bzw. Küche integrieren können. Außerdem vermittelt die Dozentin Ihnen Wissenswertes über die Geschichte und Mythologie der Pflanzen sowie über ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkung.

**221-17598**

Anja Hewig

Sa 07.05.22 10.00–12.00

Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle Wangener-/Landhausstraße, Kreuzung Wangener/Landhausstraße, 70188 Stuttgart

EUR 14.00

### Die Villa Reitzenstein – eine Schatztruhe der Demokratie

Führung durch die Villa Reitzenstein und Blick in den Garten  
Das Palais wurde für Helene von Reitzenstein von 1910–1913 erbaut. Heute ist es Amtssitz des Ministerpräsidenten und des Staatsministeriums Baden-Württembergs. Sie erhalten Einblicke in Repräsentations- und Sitzungsräume und erfahren die Verbindung der Villa mit der Landesgeschichte von 1921 bis heute. Bei geeigneter Witterung folgt eine Führung durch den Park. Das Gelände ist teilweise schwer begehbar. Teilnehmende mit Rollstuhl oder Gehbehinderung benötigen eine Begleitperson. ▶

## 221-18030

Jennifer Lang

Do 17.03.22 14.15–16.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Nur namentliche Anmeldung mit Adresse möglich! Keine Mehrfachanmeldung.

Treffpunkt: um 14.15 Uhr vor der Pforte der Villa Reitzenstein

Richard-Wagner-Straße 15, 70184 Stuttgart

## Kultur – Kunst – Geschichte

### Gitarrenspiel – Phase I für Anfänger/innen

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

### 221-24220

Bernd Bugl

Mi 09.03.–04.05.22 jew. 18.00–19.30, 8-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00\*

### 221-24222

Bernd Bugl

Mi 11.05.–13.07.22 jew. 18.00–19.30, 8-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00\*



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

### Gitarrenspiel – Phase II

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

### 221-24227

Bernd Bugl

Mi 09.03.–04.05.22 jew. 19.30–21.00, 8-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00\*

### 221-24225

Bernd Bugl

Mi 11.05.–13.07.22 jew. 19.30–21.00, 8-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 92.00\*

## Genuss und Kreativität

### Ikebana für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Ikebana, die Blumenkunst Japans, entnimmt ihre Gestaltungselemente der Natur. Die Basis dazu bilden festgelegte, erlernbare Regeln im gestalterischen Umgang mit Blumen, Zweigen, Wurzeln usw. Auf diesen Regeln aufbauend, erlernen Sie unter Anleitung die Herstellung schöner kleiner Kunstwerke, die auch unserem europäischen Lebensgefühl entsprechen und uns zur Ruhe und Besinnung führen. Sie arbeiten nach den Regeln der „Stuttgarter Ikebana Schule e.V. shin eigetsu shofu ryu“.

### 221-26910

Gisela Jansen

Di 29.03.–10.05.22 jew. 19.00–20.30, 6-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00

Die Kursgebühr enthält die Materialgebühr für Zweige und Blumen für den 1. Kurstermin. Weiteres Material wird mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet (ca. EUR 20.00).



### **Ikebana – für Fortgeschrittene II und III**

Ikebana, die Blumenkunst Japans, entnimmt ihre Gestaltungselemente der Natur. In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der „Stuttgarter Ikebana Schule e. V. shin eigetsu shofu ryu“ kennen und setzen sie unter Anleitung praktisch um. Nur für Teilnehmende, die den Brief der „Stuttgarter Ikebana-Schule“ erhalten haben.

#### **221-26920**

Gisela Jansen

Sa 09.04.22 14.00–17.00

Sa 07.05.22 14.00–17.00

Sa 21.05.22 14.00–17.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 64.00

#### **221-26930**

Gisela Jansen

So 10.04.22 10.00–13.00

So 08.05.22 10.00–13.00

So 22.05.22 10.00–13.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 64.00

### **Grundkurs Zeichnen**

Wir erlernen die Darstellung der wesentlichen Eigenschaften von Alltagsgegenständen in den grundlegenden Darstellungstechniken. In unserer Handschrift bringen wir diese Gegenstände mit lebendigem individuellem Ausdruck zu Papier und erfahren hierbei Freude am Skizzieren und Zeichnen.

#### **221-27120**

Christiane Wilhelmi

Sa 12.03.22 10.00–15.00

So 13.03.22 10.00–14.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 64.00\*

## **Bewegung – Tanz – Entspannung**

### **Ballett für Einsteiger/innen**

Ballett ist ein optimales Ganzkörpertraining: Für schöne, schlanke Muskeln und für die Schulung von Koordination und Konzentration. In diesem Kurs werden Schlüssel-Elemente aus dem klassischen Training – ergänzt durch Placement und Floor Barre Übungen – zu einem harmonischen Workout vereint. Die Übungen werden an der Stange, auf dem Boden oder in der Raummitte durchgeführt.

#### **221-25072**

Simone Galkowski

So. 27.03.22 16.00–17.30

vhs-Zentrum Ost, Ostendstraße 110, 70188 Stuttgart

EUR 17.00

#### **221-25073**

Simone Galkowski

So. 01.05.22 16.00–17.30

vhs-Zentrum Ost, Ostendstraße 110, 70188 Stuttgart

EUR 17.00

### **Modern Dance (Cunningham Technik) – Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**

Der Schwerpunkt des Tanztrainings liegt auf korrektem Haltungsaufbau, Beweglichkeit und Kräftigung des Rückens, Bein- und Fußarbeit und Gleichgewichtsübungen. Verschiedene Schrittfolgen, Drehungen, Sprünge und Richtungswechsel lassen anschließend einfache tänzerische Abläufe entstehen. Die Teilnehmenden erarbeiten in intensiven Übungen Bewegungen und Prinzipien, die sie dann auch auf andere Modern Dance Stile anwenden können.

#### **221-25105**

Sabine Kaps-Henze

Mi 09.03.–11.05.22 jew. 20.30–22.00, 9-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 80.00

## Plus-Size-Fitness

Der richtige Kurs für Vollweiber und Pfundskerle  
In diesem Kurs wird Ihr ganzer Körper durch abwechslungsreiche Übungen langfristig und gesund in Form gebracht. Krafttraining stabilisiert und entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Die trainierte Muskulatur erhöht den Grundumsatz und damit auch den Kalorienverbrauch. Außerdem verbessern sich die Körperhaltung, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit sich selbst.

### 221-30730

Silvia Wanner

Mi 23.02.–29.06.22 jew. 18.30–19.30, 15-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 115.00\*

## Knie-Fit

NEU

Aktiv statt schonen, gemeinsam mit Freude, das ist unser Motto!  
Inhalt des Kurses ist ein Funktionstraining speziell für Knie und Hüfte. Ziel ist es, die Gelenkfunktion und -stabilität von Knie und Hüfte zu verbessern (Sturzprävention) und die Alltags-Fitness aufzubauen. Speziell geeignet für Personen mit arthrotischen Beschwerden, vor oder nach Operationen, die nicht auf Gehhilfen angewiesen sind.

### 221-30780

Iris Wenzel

Mi 16.03.–13.04.22 jew. 08.30–09.30, 5-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 39.00\*

### 221-30781

Iris Wenzel

Mi 27.04.–25.05.22 jew. 08.30–09.30, 5-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 39.00\*



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

## Hatha Yoga

NEU

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers in Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im eigenen Körper. So werden Gesundheitskompetenzen gestärkt und erweitert. Diese Ressourcen können dann für eine stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-)Alltags eingesetzt werden.

### 221-31760

Doris Trapmann

Mi 16.02.–20.04.22 jew. 09.00–10.30, 10-mal  
Auch am 02.03. und am 20.04.22 (Ferien)  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 115.00

## Hatha Yoga für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen wir fortgeschrittene Körperstellungen kennen. Mit Hilfe von biomechanischen Ausrichtungsprinzipien und präziser Anleitung gehen wir bewusster und sicherer in die Übungen. Jede Stunde bearbeitet eine andere Haltung. Wir üben dynamisch, in Partnerübungen oder mit Hilfsmitteln. Geeignet für alle, die gute körperliche Fitness besitzen und schon länger Yoga praktizieren.

### 221-32660

Heinz Werner

Do 17.02.–14.07.22 jew. 18.00–19.15, 16-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 154.00

## Yoga

Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Das Übungssystem schult unsere Wahrnehmung und fördert Beweglichkeit, Kraft sowie die Gelassenheit. Im Kurs werden neben den Asanas (dynamische und statische Körperübungen) auch Pranayama (Atemübungen) und Entspannungstechniken unterrichtet, ebenso gibt es eine Einführung in Meditation und einen kleinen Überblick über yogische Ernährung. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Geübte geeignet.

### 221-32440

Christine Schwieger

Di 15.02.–12.04.22 jew. 18.00–19.30, 8-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 92.00\*

**221-32445**

Christine Schwieger

Di 26.04.–19.07.22 jew. 18.00–19.30, 11-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 127.00\*

**221-32450**

Christine Schwieger

Di 15.02.–12.04.22 jew. 19.40–21.10, 8-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 92.00\*

**221-32455**

Christine Schwieger

Di 26.04.–19.07.22 jew. 19.40–21.10, 11-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 127.00\*

**221-32550**

Christine Schwieger

Mi 16.02.–13.04.22 jew. 18.00–19.30, 8-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 92.00\*

**221-32555**

Christine Schwieger

Mi 27.04.–20.07.22 jew. 18.00–19.30, 11-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 127.00\*

**221-32560**

Christine Schwieger

Mi 16.02.–13.04.22 jew. 19.40–21.10, 8-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 92.00\*

**221-32565**

Christine Schwieger

Mi 27.04.–20.07.22 jew. 19.40–21.10, 11-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 127.00\*

**Yoga**

Yoga ist ein Übungsweg, der uns zu innerem Frieden und zu mehr Gelassenheit führen kann. Körper- und Atemübungen schulen das Körperbewusstsein und tragen zur Entwicklung von Achtsamkeit bei. Phasen der Tiefenentspannung und kurze Meditationen führen uns in die innere Stille und geben uns neue Kraft für den (Berufs-)Alltag.

**221-32680**

Inga Viktorsdóttir

Do 17.02.–07.07.22 jew. 19.30–21.00, 15-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 173.00\*

**Qigong**

Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, die aus langsamen, bewegten und auch stillen Übungen besteht. Qi ist die Lebensenergie, sie wird mit den Übungen (Gong) harmonisiert. In einfach zu erlernenden Bewegungen wird der Körper sanft gedehnt und gekräftigt. Die Bewegungen können selbstständig weiter geübt werden. Gezielt üben wir die Übungsreihe „8 Brokate“, wir lassen auch weitere Qigong-Elemente (Meditation, Übungen im Sitzen) einfließen.

**221-33660**

Theresa Märkle

Mo 14.02.–02.05.22 jew. 17.30–18.30, 10-mal  
 vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
 EUR 77.00\*

**Rücken- und Beckenbodentraining**

Rücken und Beckenboden sind elementare Stützen in unserem Körper. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Muskulatur von Rücken, Bauch und Beckenboden angesprochen und trainiert. Ein verbessertes Körpergefühl und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

**221-34480**

Christine Hoffmann

Mi 16.02.–29.06.22 jew. 17.15–18.15, 15-mal  
 kein Kurs am 13.04.22  
 Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25,  
 70186 Stuttgart  
 EUR 115.00\*

## Bauchkiller & More

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Abtrainieren des Bauchfetts durch gut dosierte und anspruchsvolle Intervall-Übungen. Zwischendurch werden auch andere Körperregionen gedehnt und gekräftigt. Die Übungen finden mit und ohne Handgeräte statt.

### 221-34510

Kristina Weiss-Bunck

Mo 14.02.–20.06.22 jew. 17.30–18.45, 15-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 144.00\*

### 221-34515

Kristina Weiss-Bunck

Do 17.02.–07.07.22 jew. 17.30–18.45, 15-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 144.00\*

## Bauch, Beine, Po & Rücken

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

### 221-34550

Kristina Weiss-Bunck

Mo 14.02.–20.06.22 jew. 18.45–20.00, 15-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 143.00\*

### 221-34600

Christine Hoffmann

Mi 16.02.–29.06.22 jew. 19.15–20.15, 15-mal  
kein Kurs am 13.04.22

Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25,  
70186 Stuttgart  
EUR 115.00\*



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

## Ganzheitliches Beckenbodentraining nach Benita Cantieni – Übungskurs

Ein Bestandteil dieses Kurses ist die Wiederholung und das Festigen der Übungen aus dem Grundkurs. Gleichzeitig lernen Sie aber auch neue Techniken zur Stärkung des Beckenbodens kennen und anwenden. Sie profitieren ständig von der Weiterentwicklung dieses Konzepts. Durch intensive Kursbetreuung werden Sie in Ihrem Können und Wissen unterstützt. Während des Kurses bleibt ausreichend Zeit, sich mit anderen Teilnehmenden über die erlebten Erfahrungen auszutauschen.

### Voraussetzungen:

Die Teilnahme an einem bereits absolvierten Grundkurs im Bereich Beckenbodentraining nach Benita Cantieni ist unbedingt erforderlich.

### 221-34720

Gerda Ritter

Mi 16.02.–27.04.22 jew. 10.00–11.00, 9-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 93.00\*

### 221-34721

Gerda Ritter

Mi 04.05.–13.07.22 jew. 10.00–11.00, 9-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 93.00\*

### 221-34725

Gerda Ritter

Mi 16.02.–27.04.22 jew. 11.00–12.00, 9-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 93.00\*

## 221-34726

Gerda Ritter

Mi 04.05.–13.07.22 jew. 11.00–12.00, 9-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 93.00\*

## Bodyfit

am Abend in Gablenberg

In diesem Kurs wird Ihr ganzer Körper langfristig und gesund in Form gebracht. Sie erwartet ein praktisches Übungsprogramm mit Dehn- und Kräftigungselementen für einen starken Rücken, einen flachen Bauch, straffe Beine und einen sportlichen Po. Ein kurzes Programm zur Entspannung rundet die Stunde ab.

## 221-34860

Christine Hoffmann

Mi 16.02.–29.06.22 jew. 18.15–19.15, 15-mal  
kein Kurs am 13.04.22  
Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasteräckerstr. 25,  
70186 Stuttgart  
EUR 115.00\*

## BodyHIIT

Liegestütze, Ausfallschritte, Kniebeugen u.v.m. – das Training mit dem eigenen Körpergewicht in Kombination von intensiven Belastungs- und Erholungsphasen. Auf Gerätschaften wie Hanteln wird hier komplett verzichtet. Das Training kräftigt den gesamten Körper, fördert das Herz-Kreislaufsystem und schult die Koordination. Da wir uns an der individuellen Leistungsgrenze orientieren, eignet sich der Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

## 221-34970

Tanja Engel

Mo 14.02.–30.05.22 jew. 20.00–21.00, 14-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 108.00\*

## Pilates

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

## 221-35975

Marvin Lloyd

Do 17.02.–07.07.22 jew. 19.00–20.00, 15-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 115.00\*

## Pilates – Ballett Workout

Schnupperworkshop

In diesem Workshop werden Schlüssel-Elemente aus dem klassischen Ballett mit Pilatesübungen zu einem harmonischen Ganzkörpertraining vereint. Dabei verbessert Ballett die Balance und schult Koordination und Konzentration, Pilates stärkt zusätzlich das Körperzentrum. Die Übungen werden an der Stange, auf dem Boden oder im Stehen durchgeführt. Mit diesem Training kann man in jedem Alter beginnen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## 221-36012

Simone Galkowski

Sa 21.05.22 und Sa 28.05.22 jeweils 18.00–19.30  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 23.00\*

## Power Dance

Mit diesem Ganzkörper-Workout aus einer Mischung von Fitness- und Tanzprogramm, bringen Sie ihren Körper in Topform. Die Muskeln werden gekräftigt, die Ausdauer, das Gleichgewicht und das Rhythmusgefühl verbessert. Es werden verschiedene Tänze wie Salsa, Rumba, ChaChaCha, Mambo, Samba, Bachata und Reggaeton mit einem intensiven Fitnessprogramm kombiniert.

## 221-36032

Odalys Llamas Cotilla

Mi 23.02.–29.06.22 jew. 16.30–17.30, 15-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 115.00\*

NEU



### 221-36035

Odalys Llamas Cotilla

Mi 23.02.–29.06.22 jew. 17.30–18.30, 15-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 115.00\*

### Mash it up: Tanz Dich Fit!

NEU

Mash it up Dance Fitness ist ein ganzheitliches Tanz- und Fitnessprogramm, bei dem wir uns zu karibischen Klängen und Afrobeats bewegen. Wir lernen in einer Stunde eine Choreografie, wiederholen die einzelnen Schritte und kommen ganz schön ins Schwitzen. Die Stunden erinnern an eine Jamaikanische Party, auf der wir unsere Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

### 221-36090

Tamara Ruis

Mi 09.03.–27.04.22 jew. 19.30–20.30, 8-mal

Kurs auch am 20.04.22

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 62.00\*

### 221-36091

Tamara Ruis

Mi 04.05.–22.06.22 jew. 19.30–20.30, 8-mal

Kurs auch am 08.06. und 15.06.22

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 62.00\*

### Zumba®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes, dynamisches und sehr effektives Tanz-Fitness Workout zu internationaler Musik. Die Teilnehmenden stärken durch Zumba das Selbstbewusstsein, verbrennen viele Kalorien, straffen ihren Körper und verbessern die allgemeine Fitness.

### 221-36395

Marija Skender

Do 24.02.–14.07.22 jew. 20.00–21.00, 15-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 115.00\*

## Sprachen

### Englisch B2, Conversation and current Events

This course is for those wishing to practice and strengthen their English speaking skills. This course places a heavy emphasis on speaking by using articles and encouraging participation. This course implements the „Socratic Method“ of teaching.

### 221-40518

Pedro Jimenez

Mi 23.02.–11.05.22 jew. 09.30–11.00, 10-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 115.00



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

## Noch nichts gefunden?

Hier gibt's täglich Neues: [vhs-stuttgart.de](https://www.vhs-stuttgart.de)

#WissenträgtFrüchte



Foto: Samueldes/Pixabay



Hier finden Sie alle Stadtteilkurse:



## Anmeldung und Information

### Ihre Ansprechpartnerinnen

#### Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Annerose Soldt

Tel. 0711 1873-766, [annerose.soldt@vhs-stuttgart.de](mailto:annerose.soldt@vhs-stuttgart.de)

Ann-Kathrin Bienert

Tel. 0711 1873-712, [ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de](mailto:ann-kathrin.bienert@vhs-stuttgart.de)

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

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

[info@vhs-stuttgart.de](mailto:info@vhs-stuttgart.de)  
[www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)  
Telefon 0711 18 73-800  
Fax 0711 18 73-709



#### Impressum:

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

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