



volkshochschule
stuttgart

Februar bis
Mai 2023

Stadtteil- Programm

Bad Cannstatt, Hedelfingen,
Obertürkheim, Stuttgart-Ost,
Untertürkheim, Wangen

Bad Cannstatt

Schätze des Stadtteils

Das Wilhelma Theater – ein Stuttgarter Juwel!

Backstage-Führung und Besuch des Lustspiels „Der Brandner Kaspar kehrt zurück“
Unter König Wilhelm I. avancierte das Wilhelma-Theater zum Hoftheater. Spätere Nutzungen setzten dem Bau so sehr zu, dass man zu Beginn der 70er Jahre an Abriss dachte. Nach aufwändiger Restaurierung zählt es mit dem „pompejanischen“ Zuschauerraum zu den schönsten Theatern des 19. Jahrhunderts. Entdecken Sie das bauliche Kleinod bei der Backstage-Führung von der Unterbühne bis zum Zuschauerraum mit der Königsloge. Nach der Führung besuchen Sie das Lustspiel „Der Brandner Kaspar kehrt zurück“.

231-18110

Hermann Mike Mack
So 05.03.23 15.30–19.30. (Führung 15.30, Aufführung ab 18.00)
EUR 35.00, Anmeldeschluss Mo 27.02.23
Treffpunkt: Haupteingang Wilhelmatheater, Neckartalstr. 6,
70376 Stuttgart



www.stuttgarter-wochenmaerkte.de

**AUCH GANZ IN
IHRER NÄHE**


**STUTTGARTER
WOCHENMÄRKTE**

Den Hallschlag erkunden

NEU

Stadtspaziergang

In den letzten Jahren hat sich der Hallschlag dank umfangreicher Fördermaßnahmen zu einem attraktiven und lebendigen Stadtquartier entwickelt. Erfahren Sie im Rahmen dieses Rundgangs mehr über die historische Entwicklung von der Römerzeit über die mittelalterliche Altenburg und der Reiterkaserne bis heute. Außerdem wird über die bestehenden öffentlichen Einrichtungen im Quartier informiert.

In Kooperation mit Pro Alt-Cannstatt

231-18470

Matthias Busch
Fr 28.04.23 15.30–17.30
EUR 5.00 Verwaltungsgebühr
Treffpunkt: An den Infotafeln beim Altenburg-Platz,
70376 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Cannstatter Canapé „Mundart“ – wie uns der Schnabel g'wacha isch (Hybrid)

NEU

Im Sitzungssaal des Bezirksrathaus Bad Cannstatt und im Livestream

Wie können Mund und Zunge unsere Sprache beeinflussen? Wir stellen mit Humor und echten Mundakrobat/innen dieses Sinnesorgan ins Scheinwerferlicht. Ein Late-Night-Talk begleitet von der SWR-Sprecherin Christiane Maschajechi und Gästen wie dem Bezirksvorsteher von Bad Cannstatt, Bernd-Marcel Löffler, dem Beatboxer Robeat und der Hochdeutsch-Trainerin Ariane Willikonsky. Das „Cannstatter Canapé“ ist eine Veranstaltungsreihe, die die Kultur in Bad Cannstatt neu beleben soll.

Zugang zum kostenfreien Livestream: www.vhs-stuttgart.de/infoservice/vhs-digital/vhs-livestream

Mit freundlicher Unterstützung von der Volksbank Stuttgart, Rilling Sekt und Brezel-Frank Bad Cannstatt

231-10501

Christiane Maschajechi
Di 23.05.23 19.00–21.00
EUR 18.00 mit vorheriger Anmeldung, Abendkasse EUR 19.00
Anmeldung erforderlich für Präsenz-Teilnahme.
Sitzungssaal des Bezirksrathaus Bad Cannstatt, Marktplatz 10,
70372 Stuttgart



Familienforschung im Stadtarchiv

Workshop und Führung

Bei dem Workshop mit Führung erfahren Sie, wie Familienforschung funktioniert und wo Sie die nötigen Unterlagen finden. Sie erhalten Einblicke zu nützlichen Quellen der Familienforschung und ihre Nutzung. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Personen mit Interesse an der eigenen Familiengeschichte, die bisher noch keine oder nur wenig Erfahrung mit der Familienforschung gemacht haben.

231-18145

Alexander Morlock

Di 21.03.23 16.15–18.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich

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

„Cannstatter Firmen A-Z“

Führung durch die Ausstellung des Stadtmuseum Bad-Cannstatt

Die Sonderausstellung im Stadtmuseum Bad Cannstatt widmet sich der vielfältigen Fabrikenlandschaft, die Cannstatt bis heute prägt und bekannt gemacht hat. Nicht alle Fabriken haben heute noch ihren Standort in Cannstatt oder bestehen bis zum heutigen Tage. Bei der Führung durch die Ausstellung „Cannstatter Firmen A-Z“ erhalten Sie einen Rundumblick und lernen einige dieser Fabriken genauer kennen.

231-18462

Stadtmuseum Bad Cannstatt

Sa 22.04.23 14.45–16.00

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: im Foyer bei der Kasse, Stadtmuseum Bad Cannstatt, Marktstraße 71/1 (Klösterle), 70372 Stuttgart

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 mit 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.

231-39910

Martina Feth

Mi 03.05.23 19.30–22.00

EUR 35.00 inkl. EUR 18.00 Wein und Imbiss

Keine Ermäßigung möglich

Fellbacher Weingärtner, Kappelbergstr. 48, 70734 Fellbach

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

Bewegung – Tanz – Entspannung

Line Dance

Für Einsteiger/innen

Getanzt wird nebeneinander in einer Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Erlernen Sie schnell die Choreografien, die zum Mittanzen auffordern.

Ein/e Tanzpartner/in wird nicht benötigt.

231-25450

Viviane Trick

Fr 12.05.–21.07.23 jew. 18.00–19.00, 7-mal

kein Kurs am 19.05.23 und 16.06.23

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 54.00

231-25451

Viviane Trick

Fr 12.05.–21.07.23 jew. 19.05–20.05, 7-mal

kein Kurs am 19.05.23 und 16.06.23

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 54.00/EUR 0.00 Bonuscard/Kultur für alle ▶

231-25452

Viviane Trick

Fr 12.05.–21.07.23 jew. 20.10–21.10, 7-mal

kein Kurs am 19.05.23 und 16.06.23

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 54.00

Yoga

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

231-32800

Maria Bety Kouskousi

Mo 27.02.–22.05.23 jew. 16.30–17.30, 11-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 84.00

231-32810

Maria Bety Kouskousi

Mo 27.02.–22.05.23 jew. 17.45–19.00, 11-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 105.00

Stadtteilbeauftragte gesucht

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

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

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



Yoga am Abend

NEU

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

231-32830

Marion Delsor

Di 28.02.–09.05.23 jew. 19.00–20.30, 10-mal

Haus der Familie Stuttgart

70372 Stuttgart-Bad Cannstatt

EUR 115.00

Hatha Yoga

NEU

Schwerpunkt Rücken

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

231-32820

Kateryna Kats

Mi 15.03.–03.05.23 jew. 16.45–18.00, 8-mal

Kurs auch am 12.04.23

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 77.00

Yoga für Körper und Seele

Asanas, fließende Sonnengröße, Atem- und Entspannungsübungen schenken gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit, Regeneration und Erholung von den Anforderungen des Alltags. Die körperliche und mentale Gesundheit wird gefördert. Auf eine achtsame Ausführung der Übungen nach den jeweils individuellen Möglichkeiten wird geachtet.

231-32840

Christine Wagner

Do 02.03.–11.05.23 jew. 19.00–20.30, 9-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 104.00

Bewegungspass für ältere Menschen

Mit zunehmendem Alter wird regelmäßige körperliche Aktivität immer wichtiger, um selbstständig leben zu können. Der „Bewegungspass für ältere Menschen“ beinhaltet in den einzelnen Einheiten zehn einfach umsetzbare Übungen, die den Erhalt der Mobilität im Alter fördern. Regelmäßig durchgeführt, stärken die Übungen des Bewegungspasses die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems, kräftigen die Muskeln, verbessern das Gleichgewicht und die Beweglichkeit.

In Kooperation mit dem Amt für Sport und Bewegung der Landeshauptstadt Stuttgart

231-34095

Iris Wenzel

Di 28.02.–04.04.23 jew. 08.15–09.00, 6-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 48.00

231-34096

Iris Wenzel

Di 18.04.–23.05.23 jew. 08.15–09.00, 6-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 48.00

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislauffördernden Warm-Up starten wir in ein effektives Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichen Übungen, die zur Stärkung der Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur beitragen. Weiter geht es mit der Kräftigung des Oberkörpers inklusive Rücken und Wirbelsäule. Zum Ausklang erwartet Sie ein relaxtes Cool-Down, bei dem sanfte Dehnung und Entspannung des gesamten Körpers nicht zu kurz kommen werden.

231-34560

Andrea Schlapazk

Mo 27.02.–03.07.23 jew. 19.10–20.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00

231-34565

Andrea Schlapazk

Mo 27.02.–03.07.23 jew. 20.15–21.15, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00 ▶

231-34603

Andrea Schlapazk

Mi 01.03.–28.06.23 jew. 19.20–20.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 96.00

231-34605

Andrea Schlapazk

Mi 01.03.–28.06.23 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. Mit Hilfe passender Übungen verbessern Sie Ihre Ausdauer, definieren Ihren Körper und straffen einzelne Körperzonen. Immer wieder wird etwas Neues probiert. Fühlen Sie neue Geschmeidigkeit und körperliche Stärke.

231-34915

Ioanna Stamkopoulou

Mi 01.03.–28.06.23 jew. 18.15–19.15, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00

Fitness Mix 40+

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 und verbessert. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

231-35035

Gabriela Manz-Stemmler

Di 07.03.–04.07.23 jew. 19.00–20.00, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00

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.

231-35825

Gabriela Manz-Stemmler

Di 07.03.–04.07.23 jew. 16.45–17.45, 15-mal

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.

231-35915

Gabriela Manz-Stemmler

Di 07.03.–04.07.23 jew. 17.50–18.50, 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!

231-36410

Marija Skender

Di 07.03.–04.07.23 jew. 20.10–21.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00



Selbstverteidigung für Senioren/innen

NEU

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ernstfälle erkennen und mit welchen Handlungen Sie sich gegen diese wehren können. Inhalte sind u.a. Verteidigungsgriffe und Hebeltechniken, um sich aus Hand- oder Klammergriffen zu befreien. In Rollenspielen üben wir ein sicheres und überzeugendes Auftreten bei Anmache und Belästigung. Jeder Mensch kann sich zur Wehr setzen – auch Sie!

231-36558

Iris Wenzel

Do 27.04.23 und Do 04.05.23 jew. 14.00–16.00

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 32.00

Sprachen

Arabisch A1, Stufe II

Eine Einladung in die arabische Welt: In diesem Kurs üben Sie die ersten Buchstaben. Zudem lernen Sie, sich zu begrüßen, sich zu verabschieden sowie sich selbst und jemand anderen vorzustellen.

Lehrwerk: Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger

ISBN 3-12-528835-5 und Salam neu! Schreibtrainer Klett Verlag

ISBN 978-3-12-52884

231-43510

Rana Nasser Köhler

Di 14.03.–20.06.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Arabisch B1, Stufe I

In diesem Kurs lernen Sie wichtige Aspekte der Grammatik wie die Verlaufsform der Vergangenheit und den Imperativ. Sie sprechen über Urlaubspläne und lernen Personen zu beschreiben.

Lehrwerk: Arabisch intensiv Aufbaustufe, Herausgegeben von LSI

Bochum 2018, Buske Verlag, 978-3-87548-874-6, ab Lektion 1

231-43570

Dana Hammad

Di 28.02.–23.05.23 jew. 19.40–21.10, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Englisch B1/B2, Conversation, Vocabulary and Grammar Revision

This course is aimed for people who had a B2 level of English (Upper-Intermediate) and would like to activate and improve their communication's skills through reading, listening, writing and speaking.

Lehrwerk: A New Start, Refresher B2 ISBN: 978-3-464-20235-7, ab Lektion 7

231-40454

Edwina Heilmann

Mi 01.03.–24.05.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00

Englisch B2

This is an Upper Intermediate course, aimed to help you improving your communication skills and grammar. There is no required textbook for this course. Weekly class handouts/worksheets will be sent by email to course participants. You need a valid email address. Supplementary English books/reading material will be announced in class.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate, Oxford University Press, ISBN 978-01947186-91, ab Lektion 7

231-40618

Karl Veltzé

Di 28.02.–23.05.23 jew. 10.45–12.15, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00 Kleingruppe



In einigen Sprachkursen kann man zusätzlich zum Präsenzunterricht die Lerninhalte auf der digitalen Lernplattform vhs.cloud wiederholen bzw. vertiefen. Um die Lernplattform nutzen zu können, müssen sich interessierte Teilnehmer/innen in der vhs.cloud (www.vhs.cloud) registrieren lassen. Dieses Zusatzangebot ist freiwillig und kostenlos!

Französisch B1, Wiedereinstieg I

Die Wiedereinsteigerkurse sind für Teilnehmer/innen gedacht, welche vor einigen Jahren Französisch gelernt haben und die (zum Teil) abgebauten Schulkenntnisse von Grund auf in raschen Lernschritten auffrischen oder vertiefen wollen. Für Anfänger/innen nicht geeignet!

Lehrwerk: Reprise B1 (Neubearbeitung), Max-Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 1

231-45814

Sandrine Maurice

Mi 15.03.–21.06.23 jew. 10.45–12.15, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

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

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!

231-46224

Sandrine Maurice

Mi 01.03.–28.06.23 jew. 09.00–10.30, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 128.00

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

Italienisch A1, Stufe II

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Wollen Sie nach Italien fahren? In diesem Kurs werden Sie einfache Sätze und Ausdrücke lernen, um im Restaurant zu bestellen, eine Verabredung zu treffen oder eine Nachricht zu schreiben. Verständnissübungen helfen Ihnen, sich im Dialog mit anderen richtig auszudrücken.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

231-46414

Emanuela Quirini
Mo 27.02.–12.06.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 151.00 Kleingruppe

231-46416

Emanuela Quirini
Mo 27.02.–12.06.23 jew. 19.35–21.05, 12-mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 151.00 Kleingruppe

Grundbildung und schulische Qualifizierung

Alphabetisierung: Beratung

Wir informieren und beraten Sie über unser Kursangebot zur Grundbildung und Alphabetisierung. Sie erfahren, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

231-84000I

Birgit Kunzmann
Mo 06.03.23 18.00–19.30
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13,
70372 Stuttgart
gebührenfrei



Hedelfingen

Golf – Schnuppern und Staunen

Für Anfänger/innen
In diesem Kurs wird Ihnen klar, dass Golf ein Sport ist, Karo-Hosen der Vergangenheit angehören und Golf mehr als nur vier Buchstaben ist. Sie erfahren mehr über die Sportart Golf und nach erfolgreich absolviertem Kursprogramm werden die Begriffe „Chippen“, „Putten“ und der „Drive“ keine Fremdwörter mehr sein. Bauen Sie Stress auf dem Grün ab und lassen Sie sich auf die Faszination Golf ein!

231-36920

GolfKultur Stuttgart e. V.
Fr 03.03.–14.03.23 jew. 18.00–19.30, 6-mal
EUR 150.00
Treffpunkt: Golf-Sekretariat der Golfkultur Stuttgart,
Steinprügel 2, 70329 Stuttgart

Obertürkheim

Auf, auf zum fröhlichen Weinberg NEU

Kleine Wanderung von Obertürkheim nach Esslingen durch die Weinberge

Bei der Führung durch die Weinberge zwischen Stuttgart und Esslingen erfahren Sie naturkundliche und kulturgeschichtliche Hintergründe mit Einblicken in die Region. Nach einem etwas mühevollen Aufstieg erhalten Sie einen Blick auf die Fildern und die vom Dunst verhangene Schwäbische Alb, während uns im Tal die Werkshallen von Daimler begleiten. Unterwegs ist eine kleine Pause im Weingut Kusterer geplant (Wein auf eigenen Wunsch und eigene Kosten).

231-18550

Bernd Möbs

Sa 20.05.23 11.00–14.30

EUR 18.00

Treffpunkt: vor dem S-Bahnhof Obertürkheim, 70329 Stuttgart

Ende: S-Bahnhof Esslingen, 73728 Esslingen am Neckar

Stadtteilbeauftragte gesucht

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

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

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an:

Annerose Soldt,

Tel. 0711 1873-766,

annerose.soldt@vhs-stuttgart.de



Selbstverteidigung für Senioren/innen NEU

In diesem Kurs erfahren Sie durch abwechselnde theoretischen Einheiten und praktischen Übungen, wie Ernstfälle erkannt werden und wie Sie sich in solchen Fällen verhalten können. Dazu gehört, wie Sie selbst auftreten und wie Sie andere Personen wahrnehmen. Ihnen werden einfache Abwehrtechniken und Hilfsmittel zur eigenen Sicherheit gezeigt, aber auch wo Sie Hilfe bekommen, wenn etwas passiert sein sollte.

231-36557

Ralf Kreitmayr

Fr 10.03.–31.03.23 jew. 09.30–11.00, 3-mal

kein Kurs am 24.03.23

EUR 36.00

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

Stuttgart-Ost

Schätze des Stadtteils

Kräuterwanderung NEU

Auf den Kräuterwanderungen durch Wald, Wiesen und Weinberge lernen Sie mit Hilfe der Dozentin 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.

231-17598

Anja Hewig

Sa 06.05.23 10.00–12.00

EUR 14.00

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

Alltagswissen

Die Sonne – ein Stern aus der Nähe betrachtet

Die Sonne, ein typischer Stern, ist der detaillierten Beobachtung zugänglich. Mit den Spezialteleskopen der Sternwarte können Sonnenflecken, Filamente und Protuberanzen entdeckt werden. Mit einem Spektralapparat zerlegen wir das Sonnenlicht und erfahren, wie man aus den bunten Spektren die chemische Zusammensetzung der Sonne herauslesen kann. Sogar unsichtbares „Licht“ werden wir finden. Die Beobachtung findet im Freien statt. Bei bewölktem Himmel gibt es einen Vortrag zum Thema „Licht von der Sonne“.

231-18153

Johannes Philipp

Sa 13.05.23 14.30–15.30

EUR 11.00

Anmeldung erforderlich

Sternwarte Stuttgart, Zur Uhlandshöhe 41, 70188 Stuttgart

Das Geheimnis vom gesunden Brot und der perfekten Brezel

Führung durch die Bio-Backmanufaktur Königsbäck
Erhalten Sie bei einer ausführlichen Führung durch die Inhaber Einblicke und Erklärungen zur Produktion und zur Philosophie der Bio-Backmanufaktur. Sie lernen unter Anleitung selbst Brezeln herzustellen, die Sie dann mitnehmen können.

231-18155

Francesco Ingrassia

Di 25.04.23 15.30–17.30

EUR 38.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Vor der Bäckerei Königsbäck, Gablenberger Hauptstraße 77, 70186 Stuttgart

Genuss und Kreativität

Ikebana

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen
Ikebana, die Blumenkunst Japans, entnimmt ihre Gestaltungselemente aus 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“.

231-26910

Gisela Jansen

Di 21.03.–02.05.23 jew. 19.00–20.30, 6-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 74.00

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).

Für Fortgeschrittene

231-26920

Gisela Jansen

Sa 18.03.23 14.00–17.00

Sa 01.04.23 14.00–17.00

Sa 22.04.23 14.00–17.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00

Für Fortgeschrittene

231-26930

Gisela Jansen

So 19.03.23 10.00–13.00

So 02.04.23 10.00–13.00

So 23.04.23 10.00–13.00

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 69.00

Bewegung – Tanz – Entspannung

Ballett – Workshop

Für Wiedereinsteiger/innen und Einsteiger/innen
Ballett ist ein optimales Ganzkörpertraining: Für schöne, schlanke Muskeln und auch 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, in der Raummitte oder durch den Raum durchgeführt. Der Workshop kann gerne auch als Ergänzung zu den Webseminaren besucht werden.

231-25072

Simone Galkowski

So 26.03.23 16.00–17.30

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 17.00

231-25073

Simone Galkowski

So 07.05.23 16.00–17.30

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 17.00

Ballett

NEU

Für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Die Kinder werden auf spielerische Weise an das klassische Ballett herangeführt und erhalten ebenfalls eine musikalische Erziehung. Die natürliche Freude an Bewegung und Musik wird geschult. Sie erlernen Grundformen der Bewegung nach vorgegebenen Themen, kräftigen dabei Muskeln und verbessern die Motorik und Haltung. Die Phantasie wird angeregt.

231-25093

Renate Layher

Fr 10.03.–31.03.23 jew. 15.00–15.45, 4-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 23.00

Ballett

NEU

Für Kinder von 6 bis 7 Jahren

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, um auf die Bedürfnisse jedes Kindes eingehen zu können. Wir erlernen Grundschritte des klassischen Tanzes, entwickeln unsere Musikalität und bewegen uns an der Ballettstange und im freien Raum. Ballettpositionen oder Spagatübungen werden altersabhängig und gesundheitsbewusst vermittelt – durch fachgerechten Muskelaufbau werden hierzu die Voraussetzungen geschaffen

231-25094

Renate Layher

Fr 10.03.–31.03.23 jew. 16.00–17.00, 4-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 31.00

Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte

Hatha-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 Ernährung.

231-32440

Christine Schwieger

Di 28.02.–28.03.23 jew. 18.00–19.30, 5-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 58.00

231-32445

Christine Schwieger

Di 18.04.–18.07.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 138.00

231-32450

Christine Schwieger

Di 28.02.–28.03.23 jew. 19.40–21.10, 5-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 58.00 ▶

231-32455

Christine Schwieger

Di 18.04.–18.07.23 jew. 19.40–21.10, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 138.00

231-32550

Christine Schwieger

Mi 01.03.–29.03.23 jew. 18.00–19.30, 5-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 58.00

231-32555

Christine Schwieger

Mi 19.04.–19.07.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 138.00

231-32560

Christine Schwieger

Mi 01.03.–29.03.23 jew. 19.40–21.10, 5-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 58.00

231-32565

Christine Schwieger

Mi 19.04.–19.07.23 jew. 19.40–21.10, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 138.00

Hatha Yoga

Für Fortgeschrittene

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

231-32660

Heinz Werner

Do 02.03.–20.07.23 jew. 18.00–19.15, 16-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 154.00

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.

231-32680

Inga Viktorsdóttir

Do 02.03.–13.07.23 jew. 19.30–21.00, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 173.00

Qigong

NEU

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

231-33660

Xin Hui Jin

Mo 27.02.–15.05.23 jew. 17.30–19.00, 10-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 140.00

Meridian Qigong

NEU

Das Meridian-Qigong, das dem medizinischen Qigong zugeordnet wird, verbindet Bewegung und Ruhe. Für jeden der 12 klassischen Meridiane (Energiebahnen im Körper) gibt es eine spezielle Übung, die das Qi direkt aktiviert. Mit den sanften Bewegungen verbessern Sie Ihre Körperdehnung und kräftigen den Körper. Des Weiteren trainieren Sie mit den Ruhephasen ihre Wahrnehmungsfähigkeit.

231-33800

Susanne Thiel

Fr 03.03.–31.03.23 jew. 18.00–19.30, 5-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 58.00

Wirbelsäulen Qigong – Chan Mi Qigong

NEU

Geschmeidigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule und aller Gelenke werden gezielt gefördert. Beständiges Schwingen ermöglicht sanfte, fließende Bewegungen, die durch die Wirbelsäule ausgeführt werden. Die wieder gewonnene Durchlässigkeit löst Blockaden und der freie Energiefluss gibt neue Vitalität.

231-33810

Susanne Thiel

Sa 22.04.23 09.00–16.30

Pause von 12.00 bis 13.30 Uhr

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 60.00

Mach mit – bleib fit

NEU

In Gablenberg

Ziel des Kurses ist die ganzheitliche Kräftigung des Körpers. Im Fokus steht hierbei die Stärkung von Rücken, Bauch, Beinen und Po. Durch abwechslungsreiche Übungen werden sowohl Kraft wie auch Koordination und Beweglichkeit trainiert sowie der ganze Körper in Schwung gebracht. Am Ende jeder Kursstunde folgt eine Entspannungsphase, bei der Körper und Geist zur Ruhe kommen können.

231-34220

Christine Hoffmann

Mi 01.03.–05.07.23 jew. 19.15–20.15, 15-mal

kein Kurs am 05.04.23

Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25, 70186 Stuttgart

EUR 115.00

EUR 0.00 Bonuscard+Kultur/Kultur für alle

Body-Flex

NEU

Body-Flex ist eine Kombination aus Yoga- und Dehnungsübungen, die Tänzer/innen verwenden, um ihre Körperflexibilität zu behalten oder zu erweitern. Mit angeleiteten Dehnungen für den ganzen Körper sowie gezielten Übungen für die Rücken- und Hüftpartie sorgen wir für ein gutes und entspanntes Körpergefühl und verbessern die Körperhaltung.

231-34270

Marija Skender

Do 02.03.–13.07.23 jew. 21.00–21.45, 15-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 87.00

Rücken- und Beckenbodentraining

In Gablenberg

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

231-34480

Christine Hoffmann

Mi 01.03.–05.07.23 jew. 17.15–18.15, 15-mal

kein Kurs am 05.04.23

Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25, 70186 Stuttgart

EUR 115.00

Bauchkiller & More

Für Anfänger/innen und Geübte

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.

231-34510

Kristina Weiss-Bunck

Mo 27.02.–03.07.23 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.

231-34550

Kristina Weiss-Bunck

Mo 27.02.–03.07.23 jew. 18.45–20.00, 15-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 144.00

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 kennen und diese anzuwenden. 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.

231-34720

Gerda Ritter

Mi 01.03.–03.05.23 jew. 10.00–11.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00

231-34721

Gerda Ritter

Mi 10.05.–19.07.23 jew. 10.00–11.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00

231-34725

Gerda Ritter

Mi 01.03.–03.05.23 jew. 11.00–12.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00

231-34726

Gerda Ritter

Mi 10.05.–19.07.23 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 erwarten ein praktisches Übungsprogramm mit Dehnungs- und Kräftigungselementen für einen starken Rücken, einen flachen Bauch, straffe Beine und einen sportlichen Po. Ein kurzes Programm zur Entspannung rundet die Stunde ab.

231-34860

Christine Hoffmann

Mi 01.03.–05.07.23 jew. 18.15–19.15, 15-mal
kein Kurs am 05.04.23
Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25,
70186 Stuttgart
EUR 115.00

Bodyweight Training

NEU

Liegestütze, Ausfallschritte, Kniebeugen u.v.m. – das Training mit dem eigenen Körpergewicht. 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.

231-34970

Tanja Engel

Mo 27.02.–08.05.23 jew. 20.00–21.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00

231-34971

Tanja Engel

Mo 15.05.–17.07.23 jew. 20.00–21.00, 8-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 62.00

Pilates

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

231-35975

Marvin Lloyd

Do 02.03.–13.07.23 jew. 19.00–20.00, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

Power Dance

Mit diesem Ganzkörperworkout 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, Flamenco, Bachata und Reggaeton mit einem intensiven Fitnessprogramm kombiniert.

231-36035

Odalys Llamas Cotilla

Mi 15.03.–12.07.23 jew. 17.30–18.30, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

POUND®

Dieser brandneue Fitness-Trend aus den USA verbindet Schlagzeugspielen mit Pilates-Elementen zu einem effektiven Ganzkörper-Training, das Kraft, Kondition und Koordination steigert. Deshalb kommen beim Training Drumsticks, die sogenannten Ripstix®, zum Einsatz, mit denen der Boden zum Schlagzeug wird. Während des Kurses werden festgelegte Choreografien trainiert, immer passend zum Rhythmus von rockigen Tracks.

231-36070

Sophie Wachter

Di 14.03.–23.05.23 jew. 18.00–19.00, 10-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 77.00

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.

231-36395

Marija Skender

Do 02.03.–13.07.23 jew. 20.00–21.00, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

Zumba® Gold

Für Anfänger/innen 65+

Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmende, denen eine normale Zumba® Fitness-Stunde zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba® Fitness so beliebt machen und Ihre Kraft, Ausdauer und Koordination verbessern. Das Zumba® Prinzip lautet: „Jede/r bewegt sich so wie er/sie kann und möchte“. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine einzelne Bewegung weggelassen wird. Wir analysieren die Zumba-Schritte bevor wir sie tanzen.

231-36415

Teresa Pagano

Mo 27.02.–03.04.23 jew. 13.30–14.15, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 35.00

231-36416

Teresa Pagano

Mo 17.04.–22.05.23 jew. 13.30–14.15, 5-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 29.00

Zumba® Toning

Zumba® Toning ist eine leicht abgewandelte Form vom klassischen Zumba®. Hier wird Ausdauer und Kraft miteinander kombiniert. Neben dem gewohnten Tanzen kommen Hanteln zum Einsatz. Verbessern Sie, mit Figur formenden Übungen für Arme, Rücken und Bauch Ihre allgemeine Fitness. Probieren Sie die Kombination aus! Willkommen sind sowohl Beginner/innen, die noch nie getanzt haben als auch Interessierte aus normalem Zumba®-Kursen.

231-36445

Teresa Pagano

Mi 15.03.–05.04.23 jew. 19.30–20.30, 4-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 38.00

231-36446

Teresa Pagano

Mi 19.04.–24.05.23 jew. 19.30–20.30, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 56.00

Sprachen

Englisch B1, Conversation – Fit for English

Conversation and Grammar. Would you like to brush up your English conversation skills in a relaxed atmosphere? Then come and enjoy this course and improve your english speaking skills.

231-40406

Sabine Lang

Di 28.02.–23.05.23 jew. 10.30–12.00, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 138.00

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.

231-40750

Pedro Jimenez

Mi 19.04.–05.07.23 jew. 09.30–11.00, 10-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 126.00 Kleingruppe

Grundbildung und schulische Qualifizierung

Brückenkurs Mathematik

Mathe ist lernbar!

Möchten Sie besser rechnen lernen? Sicher sein, dass Sie nicht zu viel bezahlen? Oder einfach das Gefühl loswerden, Mathe nicht zu können? Egal ob Sie Probleme haben, einstellige Zahlen zusammenzurechnen, oder nicht mehr wissen, wie Prozentwerte ausgerechnet werden: In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Rechtschreibfähigkeiten! Sie können mit allen vier Grundrechenarten noch einmal ganz neu anfangen oder – sollten Sie bereits etwas fortgeschrittener sein – auch später und höher einsteigen, um z.B. das Rechnen mit Prozenten oder den Umgang mit Textaufgaben zu erlernen.

231-84025

Mo 06.03.–06.04.23 jew. 14.45–16.15, 10-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 100.00

Untertürkheim

Saubere Energie – das Wasserkraftwerk Stuttgart-Untertürkheim

Stromerzeugung mit jahrhundertealter Tradition
Führung ab 12 Jahren

Die Wasserkraftanlage war das erste kommunale Stromerzeugungsunternehmen in Württemberg. Sie lernen die Geschichte und Funktion, und Technik der Anlage kennen. Bemerkenswert ist, dass wesentliche Teile des Maschinenparks der ersten Bauphase (1899-1902) bis 1983 in Betrieb waren und die Hauptkomponenten der Kaplanmaschine von 1924 es noch bis heute sind.

Teilnahmebedingung: Flache und geschlossene Schuhe, keine Kreislaufprobleme, keine aktiven Implantate (z. B. Herzschrittmacher, Insulinpumpen). Nicht geeignet für Rollstuhlfahrer/innen und Personen mit Gehhilfen!

231-18050

EnBW Energie Baden-Württemberg AG InfoCenter-Team
Fr 21.04.23 14.00–16.00
EUR 5.00 Verwaltungsgebühr
Treffpunkt: An der Pforte der EnBW – Energie Baden-Württemberg AG, Inselstraße 144, 70327 Stuttgart.

Selbstverteidigung für Frauen

NEU

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

231-36556

Björn Streng
Sa 22.04.23 und Sa 29.04.23 jeweils 10.00–13.00
Stadtteil- und Familienzentrum Mäulentreff, Mäulenstraße 5,
70327 Stuttgart
EUR 48.00

Resilienz – starke Kinder im Alltag

NEU

Als Eltern wünschen wir uns starke, selbstbewusste und widerstandsfähige Kinder, die den Alltag gut meistern können. Eltern möchten ihre Kinder auf diesem Weg fördern, unterstützen und helfen das entsprechende Selbstvertrauen und die dazugehörige Stärke

zu entwickeln. Im Kurs lernen wir u.a. was Resilienz für den Alltag bedeutet und welche Bedingungen wir als Eltern dafür schaffen können.

231-10517

Petra Klein
Mo 06.03.23 09.30–11.00
Stadtteil- und Familienzentrum Mäulentreff, Mäulenstraße 5,
70327 Stuttgart
EUR 10.00

„Nein! – ich will das nicht!“

NEU

Kinder verweigern, sind trotzig und wütend.
Wie können wir damit umgehen?

Das Kind ist plötzlich trotzig und hat das Lieblingswort „Nein“ entdeckt. Wir lernen im Kurs u.a. warum es für die Entwicklung des Kindes wichtig ist, was ist in welchem Alter „normal“ ist und wie wir mit Trotz und Wutanfällen umgehen können. Wir wollen gemeinsam nach Lösungen für die Familie suchen, um den Alltag mit dieser Trotzphase gut zu bewältigen.

231-10518

Petra Klein
Mo 24.04.23 09.30–11.00
Stadtteil- und Familienzentrum Mäulentreff, Mäulenstraße 5,
70327 Stuttgart
EUR 10.00

Stadtteilbeauftragte gesucht

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

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

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



Wangen

Stuttgart hat einen Hafen? Lernen Sie ihn kennen!

Hafenrundgang

Der Hafen in Stuttgart, 1958 eröffnet, ist heute ein moderner Handels- und Industriehafen mit breit gefächertem Dienstleistungsangebot und hervorragender Infrastruktur. Während des Hafenrundgangs können Sie einen Blick auf die Hafenbecken, die Umschlagplätze sowie das Container-Terminal werfen. Dabei erfahren Sie Interessantes über die Geschichte, die Entwicklung und das Dienstleistungsangebot des Hafens.

231-18045

Anselm Vogt-Moykopf

Do 20.04.23 16.00–18.00

EUR 21.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Hafenverwaltungsgebäude, Am Westkai 9A,
70327 Stuttgart (schräg gegenüber Zollamt Hafen)

Willkommen im Leben

Die
Diakonie
Stetten



Nebenjob
Ehrenamt
Fachkraftstelle
Quereinstieg

Für alle Teamplayer
mit Herz für Menschen
mit Behinderung!

Unterstützen Sie uns mit Ihren Stärken!

Bei uns können Sie:

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

Keine Vorerfahrung? Kein Problem!

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

Rufen Sie an oder schreiben Sie uns:

In Bad Cannstatt: Telefon 0711 5208910-223

In Bergheim: Telefon 0711 3898090-12

leben-wohnen-stuttgart@diakonie-stetten.de



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

www.leben-wohnen-regional.de

Anmeldung und Information

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

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

info@vhs-stuttgart.de
www.vhs-stuttgart.de
Telefon 0711 18 73-800
Fax 0711 18 73-709

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Annerose Soldt

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

Ann-Kathrin Epple

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

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



Impressum:

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

Titelfoto: Markus Mainka/Adobe Stock

Verantwortlich: Dagmar Mikasch-Köthner, Direktorin der vhs stuttgart

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs