



volkshochschule
stuttgart

September 2022 bis
Februar 2023

Stadtteil- Programm

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

Bad Cannstatt

Schätze des Stadtteils

Geschichte, Gegenwart und Zukunft von SDR und SWR

Outdoor-Rundgang vom SWR-Funkhaus zur Villa Berg und Funkstudio mit Film- und Hörausschnitten

Sie möchten die Geschichte des SDR/SWR kennenlernen? Wir laden Sie ein zu einem Rundgang vom SWR Funkhaus zur Villa Berg und zum Funkstudio. Sie sehen Filmausschnitte über die Geschichte des Fernsehens im Südwesten. Zudem haben wir zahlreiche Hörausschnitte aus fast 100 Jahren Rundfunk für Sie zusammengestellt, die Sie auf dem Rundgang per Audioguide abspielen können. Gegenwart und Zukunft des Rundfunks werden ebenfalls Thema sein.

222-18010

Sa 15.10.22 14.00–16.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: Vor dem Besucherfoyer des SWR Funkhauses rechts neben der Hauptpforte in der Wilhelm-Camerer-Straße, 70190 Stuttgart

Das Wilhelma Theater – ein Stuttgarter Juwel!

Backstage-Führung und Besuch des Lustspiels

„Der zerbrochene Krug“

Als Bürgertheater gedacht, avancierte das Wilhelma-Theater unter König Wilhelm I. zum intimen Hoftheater. Spätere Nutzungen setzten dem klassizistischen Bau so sehr zu, dass man zu Beginn der 70er Jahre an Abriss dachte. Nach aufwändiger Restaurierung zählt es heute mit dem „pompejanischen“ Zuschauerraum zu den schönsten Theaterräumen des 19. Jahrhunderts. Entdecken Sie das bauliche Kleinod auf ungewöhnlichen Wegen, von der Unterbühne bis zum Zuschauerraum mit der Königsloge! Nach der Führung haben Sie Gelegenheit das Lustspiel „Der zerbrochene Krug“ zu besuchen.

222-18110

Hermann Mike Mack

15.30–19.45

EUR 35.00

Bei Drucklegung stand der Termin noch nicht fest. Bekanntgabe unter der Kursnummer auf www.vhs-stuttgart.de.

Treffpunkt: Haupteingang Wilhelmatheater, Neckartalstr. 6, 70376 Stuttgart

Der Deutsche Wetterdienst in Stuttgart – den Experten über die Schulter geschaut

Vortrag und Führung mit Aufstieg eines Wetterballons

Interessiert es Sie, wie eine moderne Wettervorhersage erstellt wird? Dann kommen Sie zur Regionalzentrale Stuttgart des Deutschen Wetterdienstes. Sie erfahren bei einem Rundgang durch die Wetterzentrale, wo und wie die Wetterüberwachung für Baden-Württemberg, das Erstellen von Wetterberichten, Warnungen und Beratungen erfolgen. Abschließend ist eine Führung durch das Messfeld des Klimagartens geplant und Sie erleben den Aufstieg eines Wetterballons mit. Die Führung wird durchgeführt von einem Meteorologen des DWD.

222-18150

Clemens Steiner

So 02.10.22 10.00–13.00

EUR 16.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: vor dem Eingang des DWD Stuttgart, Am Schnarrenberg 17, 70376 Stuttgart

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

222-18460

Matthias Busch

Fr 28.10.22 15.30–17.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: An den Infotafeln beim Altenburg-Platz, 70376 Stuttgart

Der Mineralwasserschatz Bad Cannstatts

NEU

Stadtspaziergang

Bad Cannstatt besitzt das zweitgrößte Mineralwasservorkommen Europas. Dieser große Schatz fließt aus den vielen Brunnen, wird auch in mehreren Bädern genutzt und selbst die Wilhelma wird damit betrieben. Während der Führung lernen Sie etwas über die Geschichte der Nutzung des Mineralwassers, dessen Bedeutung für die Besiedelung des Neckartals sowie für die Entwicklung der Stadt. Sie können das Wasser aus verschiedenen Brunnen probieren, um die unterschiedlichen Mineralisierungen kennenzulernen.

222-18465

Stefan Betsch

Mi 15.02.23 14.30–16.30

EUR 22.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Thaddäus-Troll-Platz, 70372 Stuttgart

Ende des Rundgangs: Kursaal Bad Cannstatt

Cannstatter Firmen A-Z

NEU

Führung durch die Ausstellung des Stadtmuseum Bad-Cannstatt

Die Sonderausstellung im Stadtmuseum Bad Cannstatt widmet sich der vielfältigen Fabriklandschaft, 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 ein paar dieser Fabriken genauer kennen.

222-18462

Stadtmuseum Bad-Cannstatt

Sa 29.10.22 15.45–17.00

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: im Foyer bei der Kasse, Stadtmuseum Bad Cannstatt,

Marktstraße 71/1 (Klösterle), 70372 Stuttgart

Kultur – Kunst – Geschichte

Familienforschung im Stadtarchiv

Workshop und Führung

Familienforschung ist in; Prominente lassen sich bei ihrer Ahnenforschung im Archiv von Fernsichtteams begleiten. Doch wie funktioniert Familienforschung und wo finde ich die nötigen Unterlagen? Erhalten Sie Einblicke zu nützlichen Quellen der Familienforschung und ihrer 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.

222-18145

Alexander Morlock

Di 22.11.22 16.15–18.30

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

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

Genuss und Kreativität

Das Weingut Stuttgart – Besuchen Sie die Entstehungsstätte der städtischen Weine

NEU

Führung mit Weinprobe

Die Weinbergführung mit fachkundiger Begleitung gibt Ihnen einen Einblick in die Arbeiten im Weinberg Cannstatter Halde. Bei der Führung durch den unterirdischen Weinkeller, mit aktueller Fassprobe, erfahren Sie alles über den Weinausbau im städtischen Weingut. Bei der abschließenden Verkostung lernen Sie, wie man einen Wein verkostet und was das Besondere an der jeweiligen Rebsorte ist.

222-18152

Weingut der Stadt Stuttgart

Fr 30.09.22 15.30–17.30

EUR 33.00 Preis inklusive Wasser, Aperitif mit Sekt und Butterbrezeln, aktueller Fassprobe, Weinverkostung (1x 0,1L Weißwein und 1x 0,1L Rotwein) mit belegten Brötchen

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Kelter in der Rommelstraße 22, 70376 Stuttgart

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.

222-39910

Martina Feth

Mi 12.10.22 19.30–22.00

EUR 35.00 inkl. EUR 18.00 Wein und Imbiss

Keine Ermäßigung möglich

Fellbacher Weingärtner, Kappelbergstr. 48, 70734 Fellbach

Bewegung – Tanz – Entspannung

Line Dance

Für Einsteiger/innen

Getanzt wird nebeneinander in einer Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Die Choreografien sind schnell erlernt und fordern zum Mittanzen auf. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Ein/e Tanzpartner/in wird nicht benötigt.

222-25450

Viviane Trick

Fr 25.11.–03.02.23 jew. 18.00–19.00, 8-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 62.00

222-25451

Viviane Trick

Fr 25.11.–03.02.23 jew. 19.05–20.05, 8-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 62.00/EUR 0.00 Bonuscard+Kultur

222-25452

Viviane Trick

Fr 25.11.–03.02.23 jew. 20.10–21.10, 8-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 62.00

Yoga in Bad Cannstatt

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen eines Jeden 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.

222-32800

Maria Bety Kouskousi

Mo 19.09.–12.12.22 jew. 16.45–17.45, 12-mal

Kurs auch am 31.10.22

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 92.00

222-32810

Maria Bety Kouskousi

Mo 19.09.–12.12.22 jew. 17.45–19.00, 12-mal

Kurs auch am 31.10.22

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00

Yoga für Körper und Seele in Bad Cannstatt

Asanas, fließende Sonnengrüße, 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.

222-32840

Christine Wagner

Do 22.09.–08.12.22 jew. 19.00–20.30, 10-mal

Kein Kurs am 06.10.22

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00

222-32845

Christine Wagner

Do 12.01.–16.02.23 jew. 19.00–20.30, 6-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 69.00

NEU

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 jeweiligen 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 der Landeshauptstadt Stuttgart – Amt für Sport und Bewegung

222-34095

Iris Wenzel

Di 20.09.–25.10.22 jew. 08.15–09.00, 6-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 48.00

222-34096

Iris Wenzel

Di 08.11.–13.12.22 jew. 08.15–09.00, 6-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 48.00

222-34097

Iris Wenzel

Di 10.01.–14.02.23 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.

222-34560

Andrea Schlapazk

Mo 19.09.–30.01.23 jew. 19.10–20.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 115.00 ▶

222-34565

Andrea Schlapazk

Mo 19.09.–30.01.23 jew. 20.15–21.15, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 115.00

222-34603

Andrea Schlapazk

Mi 21.09.–25.01.23 jew. 19.20–20.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 96.00

222-34605

Andrea Schlapazk

Mi 21.09.–25.01.23 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. Hier stehen Übungen zur Formung und Straffung von einzelnen Körperzonen auf dem Programm. Immer wieder wird etwas Neues probiert. Fühlen Sie Geschmeidigkeit und neue Stärke in Ihrem Körper.

222-34915

Ioanna Stamkopoulou

Mi 21.09.–25.01.23 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 gestärkt. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

222-35035

Gabriela Manz-Stemmler

Di 04.10.–07.02.23 jew. 19.00–20.00, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 115.00

Pilates 50+ in Bad Cannstatt

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.

222-35825

Gabriela Manz-Stemmler

Di 04.10.–07.02.23 jew. 16.45–17.45, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00

Pilates in Bad Cannstatt

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.

222-35915

Gabriela Manz-Stemmler

Di 04.10.–07.02.23 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!

222-36410

Marija Skender

Di 27.09.–31.01.23 jew. 20.10–21.10, 15-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 115.00



Lauftraining 5 km plus

NEU

Sie laufen bereits 5 km in rund 45 Minuten und möchten Ihr Leistungsniveau gerne festigen und ausbauen? Mit optimaler Belastungssteuerung und durch die hohe Motivation innerhalb der Gruppe erreichen wir dieses Ziel gemeinsam! Sie erwartet ein guter Mix aus Intervallen, Dauerlauf, gepaart mit einem informativen Austausch unter Gleichgesinnten.

222-36810

Yannick Bittner

Di 20.09.–25.10.22 jew. 18.00–19.00, 6-mal

EUR 46.00

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Straße 13, 70372 Stuttgart

Sprachen

Arabisch A1, Stufe I

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

222-43505

Rana Nasser Köhler

Di 08.11.–14.02.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Arabisch A2, Stufe VII

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.

222-43620

Dana Hammad

Di 20.09.–13.12.22 jew. 19.40–21.10, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Englisch B1, Conversation, Vocabulary and Grammar Revision

This course is a revision of B1 grammar to help you feel confident in conversation, using proper B1 vocabulary. At the end of the course your conversation skills will be polished.

222-40445

Edwina Heilmann

Mi 28.09.–11.01.23 jew. 18.15–19.45, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00

Englisch B2, Stufe III

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.

222-40500

Karl Veltzé

Di 27.09.–10.01.23 jew. 10.45–12.15, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00 Kleingruppe

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 „Ecoule“, des chansons, des documents vidéo et audio et une lecture. Et le tout dans la bonne humeur!

222-46224

Sandrine Maurice

Mi 21.09.–14.12.22 jew. 09.00–10.30, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00

In diesem Kurs wird die Lernplattform vhs.cloud eingesetzt.



222-46234

Sandrine Maurice

Mi 21.09.–14.12.22 jew. 10.45–12.15, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 138.00

In diesem Kurs wird die Lernplattform vhs.cloud eingesetzt.



Italienisch A1, Stufe I

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie sich vorzustellen, Auskunft über sich zu geben oder über andere zu erfragen. Zudem lernen Sie Situationen zu beschreiben.

222-46334

Emanuela Quirini

Mo 07.11.–13.02.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Spanisch A2, Wiederholung Grammatik A2 und einfache Konversation

Vamos a reparar puntos gramaticales como las formas del pasado y vamos a hablar temas muy sencillos como las aficiones, la familia y otros puntos relevantes.

222-42160

Mirta María Peralta Abad

Mi 05.10.–18.01.23 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Beruf und Karriere

Alphabetisierung: Beratung

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

222-84000I

Birgit Kunzmann

Mo 19.09.22 18.00–19.30

Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart

gebührenfrei



Digitale Kompetenzen – Einzelschulung

Auch online möglich

Sie suchen einen EDV-Kurs, der sich an Ihrem Kenntnisstand orientiert? Sie möchten Ihre digitalen Kompetenzen ganz gezielt aufbauen bzw. erweitern? Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einzelschulung. Wir erstellen gemeinsam Ihren individuellen Schulungsplan. Die Schulungsinhalte orientieren sich an Kursen aus unserem Programm oder Ihren individuellen Themenwünschen. Wir stimmen Inhalte, Ziele und Schulungstermine mit Ihnen ab. Die Schulung kann sowohl in Präsenz (in den Räumlichkeiten der vhs stuttgart) als auch online stattfinden.

222-90501E

Die Gebühr ergibt sich aus der Anzahl der Unterrichtsstunden (1 UE = 45 Minuten).

60.00 EUR pro Unterrichtseinheit

Die Gebühr bezieht sich auf eine Person zzgl. Lehrbuch/Lehrmaterial.



Hedelfingen

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.

222-18045

Anselm Vogt-Moykopf

Do 13.10.22 16.00–18.00

EUR 21.00

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

Sicher mit dem eBIKE-/Pedelec unterwegs

Für Ein- und Umsteiger/innen

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.

222-36900

Rainer Gerstenlauer

So 16.10.22 10.00–13.00

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

Anmeldeschluss: Do, 05.05.2022, danach ist kein Rücktritt mehr möglich!

Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“, 70329 Stuttgart

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 ist als nur 4 Buchstaben. 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!

222-36920

GolfKultur Stuttgart e. V.

Fr 23.09.–28.10.22 jew. 18.00–19.30, 6-mal

EUR 150.00

Treffpunkt: Golf-Sekretariat der Golfkultur Stuttgart, Steinprügel 2, 70329 Stuttgart

Obertürkheim

Selbstverteidigung für Senioren/innen

NEU

Bei diesem Kurs gehen wir abwechselnd mit theoretischen Einheiten und praktischen Übungen darauf ein, wie Ernstfälle erkannt werden und wie Sie sich bei Ernstfällen 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.

222-36557

Ralf Kreitmayr

Fr 07.10.22 und Fr 21.10.22 jeweils 09.30–11.00

EUR 24.00

Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim
Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart

Italienisch A1, Stufe I

NEU

222-46390

Giancarlo Larosa

Do 13.10.–26.01.23 jew. 17.30–19.00, 12-mal

Kulturforum Uhlbacher Rathaus e.V., Uhlbacher Platz 2,
70329 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

Stuttgart-Ost

Schätze des Stadtteils

Die Villa Reitzenstein – Eine Schatztruhe der Demokratie

Führung durch die Villa Reitzenstein und Blick in den Garten
Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts treffen. Helene von Reitzenstein ließ zu Beginn des vorigen Jahrhunderts das imposante Palais errichten. Heute ist es Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Der Rundgang bietet interessante Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa. Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude mit der wechselvollen Geschichte des Landes von 1921 bis heute verbunden ist. Das Gelände ist teilweise schwer begehbar. Teilnehmer/innen mit Rollstuhl oder Gehbehinderung sollten für eine Begleitperson sorgen.

222-18130

Staatsministerium Baden-Württemberg

Fr 21.10.22 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

Alltagswissen

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.

222-18155

Francesco Ingrassia

Di 25.10.22 15.30–17.30

EUR 38.00

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

Astronomie für Einsteiger/innen

Ein Überblick über den Sternenhimmel, Hintergrundwissen und praktische Himmelsbeobachtung
Die Schönheit des Sternenhimmels fasziniert Sie, Sie können vielleicht auch den großen Wagen und den Orion identifizieren, aber Sie möchten gerne mehr wissen. Hier sind Sie richtig! An sechs Abenden erarbeiten Sie alles Notwendige für einen Überblick über die Astronomie. Bei klarem Himmel wird die Theorie durch praktische Beobachtung mit den verschiedenen Teleskopen der Sternwarte ergänzt.

222-18182

Johannes Philipp
Mo 07.11.22 – 12.12.22 jew. 19.30–21.00, 6-mal
EUR 44.00
Sternwarte Stuttgart, Zur Uhlandshöhe 41, 70188 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 uns zur Ruhe und Besinnung führen. Sie arbeiten nach den Regeln der „Stuttgarter Ikebana Schule e.V. shin eigetsu shofu ryu“.

222-26910

Gisela Jansen
Di 11.10.–22.11.22 jew. 19.00–20.30, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 74.00 inkl. Material für 1. Termin. Weiteres Material wird nach Verbrauch abgerechnet (ca. EUR 20.00).

Ikebana

Für Fortgeschrittene II und III
Ikebana, die Blumenkunst Japans, entnimmt ihre Gestaltungselemente aus der Natur. In diesen 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.

222-26920

Gisela Jansen
Sa 22.10.22 14.00–17.00
Sa 12.11.22 14.00–17.00
Sa 26.11.22 14.00–17.00
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 74.00

222-26930

Gisela Jansen
So 23.10.22 10.00–13.00
So 13.11.22 10.00–13.00
So 27.11.22 10.00–13.00
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 74.00

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.

222-27120

Christiane Wilhelmi
Sa 15.10.22 10.00–15.00
So 16.10.22 10.00–15.00
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 73.00

Zeichnen in der Stadt – Urban Sketching

Im Stuttgarter Osten halten wir an der frischen Luft unsere Eindrücke der Stadt fest und Sie entdecken Ihre Kreativität. Wir zeichnen live und vor Ort, nach Vorbild und Manifest der Urban Sketcher. Erläuterungen und Grundlagen zu Perspektive, Skizze, zu Zeichentechniken und Zeichenmaterialien, gibt es im Laufe des Kurses.

222-27256

Christiane Wilhelmi
Fr 07.10.22 17.00–18.30
Sa 08.10.22 14.00–17.00
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 43.00

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.

222-25072

Simone Galkowski
So 23.10.22 16.00–17.30
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 17.00

222-25073

Simone Galkowski
So 11.12.22 16.00–17.30
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 17.00

Modern Dance (Cunningham Technik)

Für 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.

222-25105

Sabine Kaps-Henze
Mi 28.09.–30.11.22 jew. 20.30–22.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 104.00

Hatha Yoga

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Die Fähigkeiten und Grenzen der Teilnehmenden werden dabei respektiert. Mit Entspannung wird dem stressigen (Berufs-)Alltag entgegengewirkt. Die Übungen

variieren von einfachen Asanas zu mittelschweren Körperstellungen. Harmonisierende Pranayamas und Tiefenentspannung runden den Kurs ab.

222-32320

Yvonne Meckes
Mo 09.01.–06.02.23 jew. 17.15–18.45, 5-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 58.00

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.

222-32440

Christine Schwieger
Di 20.09.–25.10.22 jew. 18.00–19.30, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00

222-32445

Christine Schwieger
Di 08.11.–14.02.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 138.00

222-32450

Christine Schwieger
Di 20.09.–25.10.22 jew. 19.40–21.10, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00

222-32455

Christine Schwieger
Di 08.11.–14.02.23 jew. 19.40–21.10, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 138.00 ▶

222-32550

Christine Schwieger

Mi 21.09.–26.10.22 jew. 18.00–19.30, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00

222-32555

Christine Schwieger

Mi 09.11.–15.02.23 jew. 18.00–19.30, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 138.00

222-32560

Christine Schwieger

Mi 21.09.–26.10.22 jew. 19.40–21.10, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00

222-32565

Christine Schwieger

Mi 09.11.–15.02.23 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.

222-32660

Heinz Werner

Do 22.09.–02.02.23 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.

222-32680

Inga Viktorsdóttir

Do 22.09.–26.01.23 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 Qi-gong-Elemente (Meditation, Übungen im Sitzen, ...) einfließen.

222-33660

Mo 19.09.–05.12.22 jew. 17.30–18.30, 10-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 77.00

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 sowie eine bessere Körperhaltung.

222-34270

Marija Skender

Do 22.09.–26.01.23 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.

222-34480

Christine Hoffmann

Mi 05.10.–18.01.23 jew. 17.15–18.15, 12-mal

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

EUR 92.00

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.

222-34510

Kristina Weiss-Bunck

Mo 19.09.–30.01.23 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.

In Ost

222-34550

Kristina Weiss-Bunck

Mo 19.09.–30.01.23 jew. 18.45–20.00, 15-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 143.00 ▶

In Gablenberg

222-34600

Christine Hoffmann

Mi 05.10.–18.01.23 jew. 19.15–20.15, 12-mal

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

EUR 92.00

Ganzheitliches Beckenbodentraining nach Benita Cantieni – Grundkurs

Wecken Sie Ihren Körper! Mit konsequentem Einsatz des Beckenbodens werden Muskulatur und Faszien dort trainiert, wo die tiefsten Schichten des Skeletts formen, stützen und schützen. Das mäßige Training bessert und beseitigt u.a. Darminkontinenz, Blasenschwäche sowie Rücken-, Hüft-, Fuß und Knieprobleme. Intensive und einfühlsame Kursbetreuung sowie ein Übungshandbuch sichern langfristige Erfolge. Das Training hat auch positive Wirkung auf Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Ausstrahlung, wenn sie bereit sind, sich zu verändern.

222-34700

Gerda Ritter

Sa 08.10.–10.12.22 jew. 10.00–12.30, 8-mal

Kein Kurs am 29.10. und 05.11.22

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 206.00

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.

222-34720

Gerda Ritter

Mi 21.09.–23.11.22 jew. 10.00–11.00, 9-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 93.00 ▶

222-34721

Gerda Ritter
Mi 30.11.–15.02.23 jew. 10.00–11.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00

222-34725

Gerda Ritter
Mi 21.09.–23.11.22 jew. 11.00–12.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00

222-34726

Gerda Ritter
Mi 30.11.–15.02.23 jew. 11.00–12.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 93.00

Bodyfit in Gablenberg

Am Abend

In diesem Kurs wird Ihr ganzer Körper langfristig und gesund in Form gebracht. Sie erwartet 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.

222-34860

Christine Hoffmann
Mi 05.10.–18.01.23 jew. 18.15–19.15, 12-mal
Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasteräckerstr. 25,
70186 Stuttgart
EUR 92.00

BodyHIIT

Liegestütze, Ausfallschritte, Kniebeugen u.v.m. – das Training mit dem eigenen Körpergewicht in Kombination von intensiven Belastungsphasen 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.

222-34970

Tanja Engel
Mo 19.09.–28.11.22 jew. 20.00–21.00, 9-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 69.00

222-34971

Tanja Engel
Mo 05.12.–13.02.23 jew. 20.00–21.00, 8-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 62.00

Molli-Fitness

NEU

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. Der richtige Kurs für alle, die Sport machen wollen, um sich wohl zu fühlen ohne Leistungsdruck.

222-35079

Silvia Wanner
Mi 05.10.–08.02.23 jew. 18.30–19.30, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

Pilates in Stuttgart Ost

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

222-35975

Marvin Lloyd
Do 22.09.–26.01.23 jew. 19.00–20.00, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

Power Dance

NEU

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, Bachata und Reggaeton mit einem intensiven Fitnessprogramm kombiniert.

222-36032

Odalys Llamas Cotilla

Mi 05.10.–08.02.23 jew. 16.30–17.30, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

222-36035

Odalys Llamas Cotilla

Mi 05.10.–08.02.23 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.

222-36070

Sophie Wachter

Di 04.10.–13.12.22 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.

222-36395

Marija Skender

Do 22.09.–26.01.23 jew. 20.00–21.00, 15-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

Zumba® Toning

NEU

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. Mit diesen werden figurformende Übungen für Arme, Rücken und Bauch durchgeführt. Probieren Sie die Kombination aus! Willkommen sind sowohl Anfänger/innen, die noch nie getanzt haben als auch Interessierte aus normalen Zumba®-Kursen.

222-36440

Teresa Pagano

Mi 05.10.–26.10.22 jew. 12.30–13.15, 4-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 23.00

222-36441

Teresa Pagano

Mi 09.11.–14.12.22 jew. 12.30–13.15, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 35.00

222-36445

Teresa Pagano

Mi 05.10.–26.10.22 jew. 19.30–20.30, 4-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 31.00

222-36446

Teresa Pagano

Mi 09.11.–14.12.22 jew. 19.30–20.30, 6-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 46.00

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.

222-40406

Sabine Lang

Di 27.09.–10.01.23 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.

222-40563

Pedro Jimenez

Mi 05.10.–14.12.22 jew. 09.30–11.00, 10-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 115.00

Schule für Erwachsene

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 kommen Sie weiter! 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.

222-84025

Di und Mi 08.11.–14.12.22

jeweils 15.00–16.30, 12-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 120.00

Hauptschulabschluss Jahreskurs 2022/2023

Am Vormittag

Wir bereiten Sie sicher und gründlich auf die staatlichen Abschlussprüfungen vor. Ein Schulabschluss ist wichtig für die erfolgreiche Bewerbung auf einen Ausbildungsplatz. Die Berufsausbildung ist dann Voraussetzung für einen guten Arbeitsplatz und ein sicheres Einkommen. Wir bieten Unterricht in den schriftlichen und mündlichen Prüfungsfächern an. Zusätzlich bekommen Sie wichtige Tipps zum erfolgreichen Lernen und viele Hinweise zur sicheren Vorbereitung auf alle Prüfungen.

Unsere pädagogisch und fachlich qualifizierten Lehrer/innen haben jahrelange Unterrichtserfahrung und wissen, wie man eine Klasse gut und sicher auf Prüfungen vorbereitet. Die Begrenzung auf kleinere Klassen ermöglicht eine individuelle Begleitung und Betreuung über die gesamte Zeit. Präsentationen, Übungen, Tests und Prüfungstrainings runden den Fachunterricht ab.

222-82050

Dozent/innen-Team

Mo 12.09.–21.07.23 jew. 09.00–11.30, 179-mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 750.00 Ratenzahlung möglich ▶

Hauptschulabschluss Jahreskurs 2022/2023

Am Abend

222-82060

Dozent/innen-Team

Mo 12.09.22 18.00–20.30

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 750.00 Ratenzahlung möglich

Hauptschulabschluss mit beruflicher Grundqualifizierung

Möchten Sie beruflich einsteigen? Suchen Sie einen attraktiven Ausbildungsplatz? Dann ist ein Schulabschluss in Verbindung mit beruflichen Grundlagenkenntnissen ein guter Start. Wir bereiten Sie gründlich auf die staatlichen Abschlussprüfungen vor. Zusätzlich gibt es hier einen beruflichen Teil mit Grundkenntnissen in kaufmännischen oder pflegerischen Fächern. Ein zweiwöchiges betriebliches Praktikum vermittelt berufliche Praxis und ergänzt den Fachunterricht. Unsere qualifizierten Lehrer/innen wissen, wie man eine Klasse gut auf Prüfungen vorbereitet. Die Begrenzung auf kleinere Klassen ermöglicht eine individuelle Betreuung über die gesamte Zeit.

222-82100D

Dozent/innen-Team

Di 04.10.–21.07.23 jew. 09.00–13.30, 176-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

gebührenfrei für Teilnehmer/innen mit Bildungsgutschein



Einstiegskurs zum Kurs „Hauptschulabschluss mit beruflicher Grundqualifikation“

Dieser Kurs bietet eine Vorbereitung auf die Anforderungen beim Kurs „Hauptschulabschluss mit beruflicher Grundqualifizierung“ (Schulfremdenprüfung) und richtet sich an junge Erwachsene ohne deutschen Hauptschulabschluss und/oder ohne ausreichende Kompetenzen für den Kurs „Hauptschulabschluss mit beruflicher Grundqualifikation“

- Deutsch für Ausländer/innen, Mathematik für Anfänger/innen (Klassenniveau 5 und 6)
- Deutschübung mittels Themenbereichen aus dem Fach Gemeinschaftskunde
- Englisch für Anfänger/innen (120 Stunden)
- Tastaturtraining/Bedienen eines Computers/Erste Schritte in Textprogrammen (60 Stunden)
- Deutschübungen aus den Themenbereichen Grundlagen kaufmännischen Handelns und Verwaltens/Geschäftsprozess Verkauf, Kun-

denesgespräch/Selbst- und Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Arbeit im Team

Voraussetzungen: Beratungsgespräch, Eignungsfeststellung

Kontakt: Viktoria Klaus, Telefon 0711 1873 703,

viktoria.klaus@vhs-stuttgart.de

222-82110D

Dozent/innen-Team

Mo 13.03.23 09.00–13.30

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

gebührenfrei für Teilnehmer/innen mit Bildungsgutschein



Realschulabschluss Jahreskurs 2022/2023

Am Vormittag

Ziel: Erwerb des Realschulabschlusses über die Schulfremdenprüfung

Inhalt: Bildungsstandards Klasse 10 entsprechend dem Bildungsplan in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Chemie, Physik, Technik, Gemeinschaftskunde, Geschichte, Erdkunde und Wirtschaft.

Abschluss: Staatlicher Realschulabschluss

Voraussetzungen:

- Hauptschulabschluss oder Abgangszeugnis Klasse 10 Realschule/ Gymnasium
 - kontinuierliche und aktive Teilnahme am Unterricht
- Beratung unter Tel. 0711 1873-705

222-83010

Dozent/innen-Team

Mo 12.09.–21.07.23 jew. 09.00–13.30, 179-mal, kein Unterricht in den Schulferien

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 2.580.00 inklusive Lernmittel, Ratenzahlung möglich

Realschulabschluss Jahreskurs 2022/2023

Am Abend

222-83020

Dozent/innen-Team

Mo 12.09.–21.07.23 jew. 17.00–21.30, 179-mal, kein Unterricht in den Schulferien

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 2.580.00 inklusive Lernmittel, Ratenzahlung möglich

Untertürkheim

Saubere Energie – das Wasserkraftwerk Stuttgart-Untertürkheim

Stromerzeugung mit jahrhundertealter Tradition
Information und Besichtigung

Bei der Besichtigung erfahren Sie, dass die Wasserkraftanlage in Untertürkheim das erste kommunale Stromerzeugungsunternehmen in Württemberg war, dass wesentliche Teile des Maschinenparks der ersten Bauphase bis 1983 in Betrieb waren und dass es die Hauptkomponenten der Kaplanmaschine noch bis heute sind.

Teilnahmebedingung: flaches und festes Schuhwerk, keine Kreislaufprobleme und keine Höhenangst; keine aktiven Implantate (zum Beispiel Herzschrittmacher, Insulinpumpen). Nicht geeignet für Rollstuhlfahrer/innen und Personen mit Gehhilfen!

222-18172

Ralf Pietzsch

Fr 09.12.22 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 in Untertürkheim NEU

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

222-36556

Björn Streng

Sa 15.10.22 und Sa 22.10.22 jeweils 10.00–13.00

Stadtteil- und Familienzentrum Mäulentreff, Mäulenstraße 5,
70327 Stuttgart

EUR 48.00

Baby-Ernährung für Kleinkinder von 0 bis 3 Jahre NEU

Vortrag

Was, wann, wie viel Essen ist sinnvoll, was braucht ihr Kind in den ersten Lebensjahren? Welche Rolle spielen Kinderlebensmittel und wie führen Sie Ihre Kinder an „gesundes“ Essen heran? In diesem Vortrag besprechen wir, welche Lebensmittel Kleinkinder nach der Breieinführung brauchen und Sie erfahren worauf geachtet werden soll, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Was können Sie als Eltern tun, um ein gesundes Essverhalten zu fördern und wie steuern Sie ungünstigen Ernährungsgewohnheiten entgegen?

Die Dozentin ist BeKi zertifiziert.

222-10520

Ursula Weinberger

Mo 24.10.22 10.30–12.00

Stadtteil- und Familienzentrum Mäulentreff, Mäulenstraße 5,
70327 Stuttgart

gebührenfrei

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.

222-18045

Anselm Vogt-Moykopf

Do 13.10.22 16.00–18.00

EUR 21.00

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

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: Vicky Heinzemann,
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