



STADTTEIL-PROGRAMM

FEBRUAR–SEPTEMBER 2020

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de

DEGERLOCH
MÖHRINGEN
PLIENINGEN/BIRKACH

Inhaltsverzeichnis

Degerloch/Sillenbuch – ab Seite 2

Schätze des Stadtteils; Alltagswissen;
Bewegung – Tanz – Entspannung;
Fremdsprachen: Englisch, Französisch, Italienisch

Möhringen – ab Seite 8

Schätze des Stadtteils; Kultur – Kunst – Geschichte;
Genuss und Kreativität; Bewegung – Tanz – Entspannung

Plieningen/Birkach – ab Seite 14

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen – ab Seite 27

Liebe Leserin, lieber Leser,



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

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

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

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

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

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Fritz Kuhn'. The signature is fluid and cursive.

Fritz Kuhn
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart
Aufsichtsratsvorsitzender der volkshochschule stuttgart

Schätze des Stadtteils

Eine Stuttgarter Kaffee-Reise

Zu Besuch bei Hochland Kaffee – Führung

Der Genuss, den Kaffee bereiten kann, hängt von vier Faktoren ab: Güte der Bohnen, Mischung der Sorten, Methode der Röstung und Form der Verpackung. Der Name kommt nicht von ungefähr, denn Hochland erarbeitet nahezu nur Hochland-Kaffee. Hochland-Kaffee wird oberhalb von 1600 m angebaut Sack für Sack wird von ausgewählten Kaffeefarmern gekauft. Täglich werden die Kaffee Bohnen in der Rösterei in Degerloch frisch geröstet. Wie die insgesamt 13 Hochlandkaffee-Spezialitäten komponiert werden, Tipps und Tricks und die Geheimnisse um eine gelungene Kaffee-Zubereitung – dies und noch vieles mehr erfahren Sie während unserer Führung durch Stuttgarts Kaffee-Rösterei. Zum Abschied gibt es für alle Besucherinnen und Besucher eine kleine Überraschung!

Die Führung wird von Mitarbeitern der Firma Hochland durchgeführt.

Trittsicherheit (Treppen) ist erforderlich. Bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk.

201-08330

Herdana Stöhr

Mi 11.03.20 10.00–12.30

EUR 23.00 Hochland-Kaffee spendet von der Gebühr EUR 15,00 pro Person an eine gemeinnützige Organisation

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: 9.50 Uhr vor dem Firmengebäude von Hochland Kaffee, Chemnitzer Straße 13, 70597 Stuttgart

Panoramablicke in den Kessel – Mit „Zacke“ und historischer Seilbahn zum Waldfriedhof

Stadtspaziergang

Was keine andere Großstadt zu bieten hat: Mit Zahnradbahn und Seilbahn auf Stuttgarts luftige Höhen. Nur eine einzige steile Straße führte im Mittelalter in südlicher Richtung aus der Stadt – die Alte Weinsteige. Schon 1884 wurde die „Zacke“ nach Degerloch in Betrieb genommen. Von der „Endstation“ gehen wir durch den Degerlocher Wald und erreichen den 1913 angelegten „Waldfriedhof“. Ein Spaziergang über diesen parkähnlich angelegten Friedhof ist gleichzeitig einer durch die Kulturgeschichte unserer Stadt. Zahlreiche Ehrengräber erinnern an Persönlichkeiten, die mit der Geschichte der Stadt Stuttgart verbunden sind. Zurück in die Stadt benutzen wir die denkmalgeschützte Seilbahn, auch als „Erbschleicher-Express“ bekannt.

201-08575

Herdana Stöhr

Di 24.03.20 13.45–16.30

EUR 11.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Marienplatz, 70178 Stuttgart – Haltestelle der Zahnradbahn um 13.45 Uhr (Abfahrt Zahnradbahn um 14.00 Uhr)

Alltagswissen

Smart Home – Das „intelligente Zuhause“

Ist das Smart Home eine digitale Spielerei oder eine ernst zu nehmende Zukunftstechnologie? Ob Heizungssteuerung, Energieoptimierung, Licht- und Akustiksteuerung, Meldeanlage für Brand, Wasser oder Einbruch bis zur Bewässerung des Gartens und Steuerung des Mähroboters. Im Vortrag lernen Sie, was im Smart Home möglich ist.

201-07796

Werner Feuchtnner

Di 12.05.20 18.00–19.30

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 14.00



Bewegung – Tanz – Entspannung

Entspannung im Wald

Shinrin Yoku, Waldbaden, Achtsamkeit im Wald: es gibt neuerdings viele Namen für das, was wir an diesem Samstag vorhaben: wir suchen Entspannung im Wald. Und dazu ist dieser einzigartige Naturraum, von dem wir in Stuttgart umgeben sind, wie geschaffen. Schon allein der vierstündige Aufenthalt zwischen den Bäumen lässt uns aufatmen. Mit verschiedenen Übungen aktivieren wir außerdem unsere Sinne und lernen den Wald – und vielleicht sogar uns selbst – ganz neu kennen.

In Kooperation mit dem Haus des Waldes Stuttgart.

201-42720

Melanie Buck

Sa 16.05.20 14.00–18.00

EUR 20.00

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

NEU

Den Wald mit allen Sinnen erleben – eine inklusive Naturerfahrung

Wald tut gut. Er kann nicht nur unser Immunsystem aktivieren und uns entspannen, er regt auch auf ganz natürliche Weise unsere Sinne an. Das möchten wir an diesem Nachmittag selbst erfahren und brechen auf zu einer kleinen Reise in diesen wunderbaren Naturraum mit dem Ziel, den Wald auf uns wirken zu lassen und ihn so ganz neu zu erleben. Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit und ohne körperliche oder geistige Behinderung und deren Begleiter. Wir bewegen uns auf einem 1,3 km langen barrierefreien Rundweg um das Haus des Waldes in Stuttgart-Degerloch. In Kooperation mit dem Haus des Waldes Stuttgart.

201-42730H

Melanie Buck

Sa 16.05.20 10.00–12.00

EUR 20.00

Anmeldung bei Katrin Wahner Tel. 0711 1873-717,

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart



vhs Inklusion

NEU

Familienerlebnis Wald

Kein Computerspiel und kein Indoorspielplatz regen so die Fantasie und Kreativität an wie ein Aufenthalt im Wald. Hier werden die Sinne auf vielfältige Weise angesprochen, Stöckchen und Zapfen verwandeln sich in Spielkameraden und Familien werden zu Entdeckerbanden. An diesem Nachmittag erleben Eltern mit ihren Kindern den Wald ganz neu und auf spielerische Art. In Kooperation mit dem Haus des Waldes Stuttgart.

201-42740

Melanie Buck

So 17.05.20 13.00–17.00

EUR 20.00

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

NEU

Forest Bathing – Relax in the woods of Stuttgart!

Would you like to relax and unwind? Indoor meditation or relaxation classes are not your thing though? Then „Forest Bathing“ is perfect for you! It was developed during the 1980s in Japan based on scientific studies and started spreading the world under the name of „Shinrin Yoku“. Spending time in the forest does not only help us with stress management, studies have shown that the fresh air can boost our immune system and support us live a healthier life in general. In this workshop, we will experience the benefits of forest bathing together and you will learn various exercises and activities that you can practice and apply on your own during your next trip into the woods.

In cooperation with Haus des Waldes Stuttgart.

201-42750

Melanie Buck

So 21.06.20 14.00–18.00

EUR 20.00

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart



NEU

After-Work Entspannung im Wald

Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag Entspannung sucht, findet diese nirgendwo besser als im Wald. Dieser einzigartige Naturraum wirkt sich nachweislich positiv auf unser Stresslevel aus und hilft uns, loszulassen. In diesem After-Work-Kurs lernen die Teilnehmer/innen verschiedene Methoden kennen, die sie später auch bei eigenen Waldbesuchen anwenden können.

In Kooperation mit dem Haus des Waldes Stuttgart.

201-42760

Melanie Buck

Mo 15.06.–20.07.20 jew. 18.00–19.30, 6-mal

EUR 48.00

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

NEU

Erlebnismittag im Wald

für Eltern und Kinder von 5 bis 7 Jahren

Schon von Klein auf halten wir uns viel in geschlossenen Räumen auf. Dabei gibt es für Kinder kein schöneres Spielzimmer als den Wald. Hier werden die Sinne auf vielfältige Art und Weise angeregt – da hüpfen Eichhörnchen von Baum zu Baum, dort strahlt die Sonne durch die Blätter und malt lustige Schatten auf den Boden. Der Wald ist Bühne für alle erdenklichen Abenteuergeschichten und gleichzeitig ein geduldiger Lehrmeister. An sechs Nachmittagen im Sommer erkunden wir diesen spannenden Naturraum, lernen ihn spielerisch besser kennen und lassen ihn auf uns wirken.

Der Kurs ist geeignet für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren. Kinder können nur mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden.

In Kooperation mit dem Haus des Waldes Stuttgart.

201-42765

Melanie Buck

Mo 15.06.–20.07.20 jew. 15.30–17.00, 6-mal

EUR 48.00 Gebühr für 1 Erwachsene/r mit 1 Kind

(bitte beide anmelden)

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

NEU

Fit in den Morgen

Ein abwechslungsreicher Mix aus Gymnastik, Beweglichkeitsübungen, Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Koordinations-, Entspannungsübungen und Stretching zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Kondition, teilweise mit Handgeräten (Ball, Theraband....). Geeignet für alle Altersstufen. Auch Herren sind willkommen.

201-48080

Kristina Weiss-Bunck
Mi 12.02.–24.06.20 jew. 10.35–11.35, 15-mal
Sportfreunde Stuttgart 1874 e.V. Degerloch, Kesslerweg 5,
70597 Stuttgart
EUR 80.00

Ausgleichsgymnastik am Morgen für Frauen

Mit Gymnastik zum Wohlbefinden! Ein vielfältiges Übungsprogramm bringt Ihren Körper in Schwung. Fördern Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit mit anschließender Entspannung. Am Ende helfen Dehn- und Atemübungen, um mit Leichtigkeit zurück in den Alltag zu gehen.

201-48090

Katharina Kulmus
Mi 19.02.–01.07.20 jew. 10.00–10.45, 15-mal
Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart
EUR 63.00

201-48100

Katharina Kulmus
Mi 19.02.–01.07.20 jew. 11.00–11.45, 15-mal
Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart
EUR 63.00

Englisch

Englisch B1, Wiedereinstieg III

201-64683

Doris Liebherr-Kümmel
Di 11.02.–19.05.20 jew. 16.30–18.00, 12-mal
Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart
EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl
ab Unit 7, Easy English B1.1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-520819-2

Französisch

Französisch A1, Stufe II

201-69280

Marion Harduin
Di 11.02.–19.05.20 jew. 19.30–21.00, 12-mal
Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart
EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl
ab Lektion 4 Lehrwerk: On y va! A1 (aktualisierte Ausgabe),
Max-Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

Italienisch

Italienisch A2, Stufe I

201-72130

Evita Santopietro
Mi 12.02.–20.05.20 jew. 19.30–21.00, 12-mal
Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart
EUR 114.00 reduzierte Teilnehmerzahl
ab Lektion 1, Con piacere nuovo A2

Italienisch C1, Conversazione

Obiettivo del programma è rafforzare le abilità linguistiche, consolidare e potenziare le competenze comunicative e ampliare le conoscenze grammaticali e lessicali. Il corso intende fornire anche una comprensione d'insieme della storia e della società.

201-72720

Serena Masotti
Anna Maria Fulgosi Buchheister
Mi 12.02.–20.05.20 jew. 18.00–19.30, 12-mal
Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart
EUR 118.00 inkl. Kursunterlagen
reduzierte Teilnehmerzahl

Möhringen

Schätze des Stadtteils

Die Fasanerie im Fasanenhof

Wussten Sie, dass der Name des Stadtteils Fasanenhof auf den Herzog Eberhard Ludwig von Württemberg zurückgeht?

An der Stelle der heutigen Siedlung errichtete er eine Fasanerie und engagierte Bürgerinnen und Bürger lassen die Geschichte wieder lebendig werden. So gibt es heute wieder eine Fasanerie im Fasanenhof und Sie haben die Möglichkeit diese zu entdecken und Wissenswertes über die Geschichte und den Fasan zu erfahren.

201-39062

Klaus Lorenz

Sa 20.06.20 14.00–15.00

Treffpunkt: Logauweg 16, 70565 Stuttgart, Eingang Stadtgärtnerei
EUR 3.00

Stuttgarter Nachrichten hautnah erleben!

Führung durch das Pressehaus Stuttgart

Im Pressehaus Stuttgart entstehen mit Hilfe modernster Zeitungs- und Drucktechnik die Stuttgarter Nachrichten und die Stuttgarter Zeitung sowie eine Reihe anderer Druckerzeugnisse. Die Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in den journalistischen Alltag und erleben die Herstellung der aktuellen Tageszeitung von morgen hautnah mit. Die Führung wird von Anette Herrmann, Ressortleiterin Partnerzeitungen, geleitet.

201-08120

Anette Herrmann

Mi 08.07.20 18.30–21.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich

Veranstaltungsort: Pressehaus Stuttgart,
Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart.

Treffpunkt: Foyer Pressehaus

Schon gewusst...

Weitere interessante Entdeckungen gibt es auch in Vaihingen. Diese Angebote finden Sie auf unserer Website www.vhs-stuttgart.de



Gateway to the World – Guided Tour of the Airport of Stuttgart.

Discover with us the Airport of Stuttgart in an interesting guided tour. After watching an introductory film, you will visit the terminals, the security and customs areas, and then we will drive you around the apron, where you will see the planes taxiing to the runway and the emergency vehicles of the fire department. The tour continues in the basement of the airport, where the impressive baggage handling system is located. At the end of the tour, you can visit individually the Airport Museum or do some plane watching while eating a bite!

The tour will be conducted by trained staff members of the Stuttgart Airport.

Please, do not bring any sharp objects (e.g. pocket knives, scissors, nail files,...) to the tour.

201-08140

Sa 07.03.20 14.30–16.30

EUR 12.00/EUR 6.00 Children

Meeting point: Flughafen Stuttgart,

Main entrance Airport Office, Flughafenstr. 36, 70626 Stuttgart



Drehscheibe zur Welt – Der Stuttgarter Flughafen

Führung für Menschen zwischen 7 und 99 Jahren

Entdecken Sie mit uns den Stuttgarter Flughafen und erleben Sie alleine oder mit Ihrer Familie einen interessanten Nachmittag während der zweistündigen Flughafenführung.

Zur Einführung sehen Sie einen Film. Anschließend besuchen Sie die Terminals, die Personen- und Zollkontrolle und machen eine Rundfahrt über das Vorfeld, bei der Sie die wartenden Flugzeuge und die Einsatz-Fahrzeuge der Feuerwehr aus nächster Nähe besichtigen können. Danach geht es weiter in das Untergeschoss des Flughafens, zur beeindruckenden Gepäckbeförderungs- und -verteilungsanlage.

Im Anschluss können Sie eigenständig das Flughafen-Museum besuchen, Flugzeuge bei Start und Landung beobachten oder eine Kleinigkeit essen gehen.

Die Führung wird vom Fachpersonal des Stuttgarter Flughafens durchgeführt.

Bitte bringen Sie keine Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Werkzeuge oder ähnliches zur Führung mit.

201-08145

So 19.07.20 14.30–16.30

EUR 12.00/EUR 6.00 Kinder

Treffpunkt: Flughafen Stuttgart, Haupteingang des Airport Office, Flughafenstr. 36, 70626 Stuttgart

.....
**Stuttgarter Landschaft –
Botanisch-ornithologische Spaziergänge**
Baumblüte im Streuobstgebiet am Rohrer Weg
(Landschaftsschutzgebiet)

201-58340

Barbara Drescher
Beate Draxler
Mi 08.04.20 18.00–19.30
EUR 5.00

In Zusammenarbeit mit Schutzgemeinschaft Rohrer Weg e.V.
Treffpunkt: In der Udamstraße an der Brücke über den Sindelbach
in 70567 S-Möhringen, erreichbar mit der U5/U6, Haltestelle Roh-
rer Weg

Kultur – Kunst – Geschichte

.....
Acrylmalen

Sie müssen nicht malen können. Lassen Sie sich einfach auf den
Prozess ein. Aber auch mit soliden Vorkenntnissen sind Sie hier
richtig. In einem Atelier in Stuttgart-Möhringen tauchen wir in die
Welt der Farben ein. Acrylfarben und Materialien, Arbeitsgeräte,
Kittel etc. – alles ist vorhanden. Wir gestalten mit Pinsel, Spachtel,
Schwamm, Rolle, Materialien und Kreppklebebandern.

201-36770

Ute Goedecke
Mo 10.02.–04.05.20 jew. 18.00–20.00, 10-mal
EUR 148.00 inkl. EUR 18.00 Kosten für Miete. Zusätzlich werden
insgesamt ca. EUR 36.00 für Farben und Materialien im Kurs
erhoben.
Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

201-36777

Ute Goedecke
Sa 28.03.20 11.00–16.00
So 29.03.20 11.00–13.00
EUR 57.00 inkl. EUR 7.00 Kosten für Miete. EUR 10.00 für Farben
und Materialien werden im Kurs erhoben.
Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart ▶

201-36778

Ute Goedecke
Sa 25.07.20 11.00–16.00
So 26.07.20 11.00–13.00
EUR 57.00 inkl. EUR 7.00 Kosten für Miete. EUR 10.00 für Farben
und Materialien werden im Kurs erhoben.
Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

.....
Acrylmalen

Night Painting

Sie müssen nicht malen können. Bringen Sie einfach Offenheit für
neue Prozesse mit und lassen Sie sich auf ein Erlebnis besonderer
Art ein - Sie werden staunen! Papiere bzw. Leinwände und Farben
können nach Wunsch erworben werden.

201-36780

Ute Goedecke
Fr 06.03.20 19.00–23.45
EUR 52.00 inkl. EUR 7.00 Kosten für Miete. Zusätzlich EUR 5.00
für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.
Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

Genuss und Kreativität

.....
Windlicht, Vase oder Gesteller aus Mosaiksteinen

Das Material – eine Glasvase (Höhe ca. 13 cm), ein Gesteller rund
oder quadratisch (Durchmesser ca. 20 x 20 cm) und Tiffany-Glas,
sowie ganz nach Geschmack Millefiori-Stücke, Glasnuggets, Cera-
ton-Steine steht für Sie bereit, ebenso das notwendige Werkzeug.
Nachdem Sie sich für eine Farbkomposition entschieden haben,
schneiden Sie die bunten Glasstreifen auf Mosaiksteingröße zu. Das
Mosaik wird mit transparentem Kleber auf die Glasvase oder den
Gesteller geklebt und am folgenden Tag verfugt. Das Ergebnis ist
eine wunderschöne Dekoration, die sich auch als hochwertiges Ge-
schenk eignet.

201-34610H

Karin Heide-Schäfer
Sa 14.03.20 10.00–17.00
So 15.03.20 15.00–19.00
Mosaik-Atelier Heide-Schäfer-Design,
Osterbronnstr. 60, 70565 Stuttgart
EUR 96.00 inkl. EUR 25.00 Material
Kleingruppe: max. 6 Personen
Bitte melden Sie sich bei Katrin Wahner an: Tel. 0711 1873-717,
katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



Glas-Mosaikgestaltung in Beton

An diesem Wochenende werden wir mit Mosaik und Glas kreativ: Gegensätze – das eine bunt und vielfältig, das andere grau – lassen sich wunderbar in einem Werk vereinen. Wir arbeiten mit Tiffany-Glasmosaik: Die Platte misst 25 x 25 cm, Stärke ca. 2 cm, und kann im Innen- und Außenbereich verwendet werden. Murano- und Tiffany-Glas, eine fertige Betonmischung und das nötige Werkzeug werden gestellt. Jede/r kann eine abstrakte Farbkombination oder ein Motiv gestalten und damit einen persönlichen Dekorationsgegenstand kreieren.

201-34615

Karin Heide-Schäfer

Sa 09.05.20 10.00–15.00

So 10.05.20 15.00–17.00

Mosaik-Atelier Heide-Schäfer-Design, Osterbronnstr. 60,
70565 Stuttgart

EUR 86.00 inkl. EUR 25.00 Material

Kleingruppe: max. 6 Personen



Schon gewusst...

In Degerloch bietet die volkshochschule stuttgart auch ein vielfältiges Angebot an. Es reicht von den Möglichkeiten eines Smart Homes, über einen Blick hinter die Kulissen von Hochland Kaffee bis zu Gesundheits- und Sprachangeboten. Alle Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten 2–7.

Bewegung – Tanz – Entspannung

Zumba®

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

201-51410

Ariane Robeller

Mi 19.02.–08.07.20 jew. 17.30–18.30, 15-mal

Kein Kurs am 24.06.20

EUR 89.00

Gymnastikraum der Salzäckerschule, Rulfinger Str. 35,
70567 Stuttgart

Nordic-Walking sanft – für Einsteiger/innen

Sie wollen etwas für ihre Gesundheit tun? Natur, Gesellschaft und Bewegung, das bietet Ihnen dieser Kurs! Bei dieser inklusiven Walkinggruppe mit Menschen mit und ohne Handicap lernen sie Walking in einem gemächlichen Tempo kennen. Das Laufen an der frischen Luft tut gut und nebenbei verbessern Sie noch Ihre Fitness und Kondition. Der Kurs wird von einer staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrerin begleitet.

Der Kurs eignet sich für alle, die wieder langsam und sanft in Bewegung kommen wollen. Das Walken ist sowohl mit als auch ohne Stöcke möglich.

Bequeme, wetterfeste Laufkleidung wird empfohlen.

201-55903H

Ramona Katsoulis

Mi 04.03.–20.05.20 jew. 15.00–16.00, 10-mal

EUR 50.00

Treffpunkt: Fasanenhof, Heigelinstr. 13,

auf dem Parkplatz vom bhz

Anmeldung bei Katrin Wahner Tel. 0711 1873-717,

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Plieningen/Birkach

Schätze des Stadtteils

Stuttgarter Nachrichten hautnah erleben!

Führung durch das Pressehaus Stuttgart

Im Pressehaus Stuttgart entstehen mit Hilfe modernster Zeitungs- und Drucktechnik die Stuttgarter Nachrichten und die Stuttgarter Zeitung sowie eine Reihe anderer Druckerzeugnisse. Die Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in den journalistischen Alltag und erleben die Herstellung der aktuellen Tageszeitung von morgen hautnah mit. Die Führung wird von Anette Herrmann, Ressortleiterin Partnerzeitungen, geleitet.

201-08120

Anette Herrmann

Mi 08.07.20 18.30–21.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Anmeldung erforderlich

Veranstaltungsort: Pressehaus Stuttgart, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart.

Treffpunkt: Foyer Pressehaus

Gateway to the World – Guided Tour of the Airport of Stuttgart.

Discover with us the Airport of Stuttgart in an interesting guided tour. After watching an introductory film, you will visit the terminals, the security and customs areas, and then we will drive you around the apron, where you will see the planes taxiing to the runway and the emergency vehicles of the fire department. The tour continues in the basement of the airport, where the impressive baggage handling system is located. At the end of the tour, you can visit individually the Airport Museum or do some plane watching while eating a bite!

The tour will be conducted by trained staff members of the Stuttgart Airport.

Please, do not bring any sharp objects (e.g. pocket knives, scissors, nail files,...) to the tour.

201-08140

Sa 07.03.20 14.30–16.30

EUR 12.00/EUR 6.00 Children

Meeting point: Flughafen Stuttgart,

Main entrance Airport Office,

Flughafenstr. 36, 70626 Stuttgart



Drehscheibe zur Welt – Der Stuttgarter Flughafen

Führung für Menschen zwischen 7 und 99 Jahren

Entdecken Sie mit uns den Stuttgarter Flughafen und erleben Sie alleine oder mit Ihrer Familie einen interessanten Nachmittag während der zweistündigen Flughafenführung.

Zur Einführung sehen Sie einen Film. Anschließend besuchen Sie die Terminals, die Personen- und Zollkontrolle und machen eine Rundfahrt über das Vorfeld, bei der Sie die wartenden Flugzeuge und die Einsatz-Fahrzeuge der Feuerwehr aus nächster Nähe besichtigen können. Danach geht es weiter in das Untergeschoss des Flughafens, zur beeindruckenden Gepäckbeförderungs- und -verteilungsanlage.

Im Anschluss können Sie eigenständig das Flughafen-Museum besuchen, Flugzeuge bei Start und Landung beobachten oder eine Kleinigkeit essen gehen.

Die Führung wird vom Fachpersonal des Stuttgarter Flughafens durchgeführt.

Bitte bringen Sie keine Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Werkzeuge oder ähnliches zur Führung mit.

201-08145

So 19.07.20 14.30–16.30

EUR 12.00/EUR 6.00 Kinder

Treffpunkt: Flughafen Stuttgart, Haupteingang des Airport Office, Flughafenstr. 36, 70626 Stuttgart

Historischer Rundgang durch Plieningen

Stadtspaziergang

Plieningen fand erstmals 1139 urkundliche Erwähnung. Nur 125 Jahre später wird die Obere Mühle an der Körsch erwähnt. Sie gilt bis heute als ältester Gewerbebetrieb Stuttgarts.

Nachdem Plieningen im Städtekrieg und im Dreißigjährigen Krieg völlig niedergebrannt war, ging die Industrialisierung an Plieningen ohne bemerkenswerte Veränderungen vorüber.

So stehen in Plieningen heute 30 denkmalgeschützte Gebäude und die älteste Kirche in Stuttgart. Die ältesten Bauteile der Plieninger Martinskirche stammen aus dem späten 12. Jahrhundert. Der Platz war aber wahrscheinlich schon eine heidnische Kultstätte. Sehenswert sind auch die zwölf Plastiken, die über das Dachgesims der Kirche verteilt sind.

Kommen Sie mit auf den Rundgang und entdecken Sie Plieningen neu!

201-08740

Tilo Schad

Do 16.05.20 14.00–15.30

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Vor der Martinskirche, Mönchhof 3, 70599 Stuttgart

Die Hohenheimer Sammlungsgewächshäuser

Führung

Auf dieser entdeckungsreichen Führung durch die Hohenheimer Sammlungsgewächshäuser zeigt Ihnen Dr. Gliniars die spannende Vielfalt der Pflanzenwelt: die verschiedenen Bereiche von fleischfressenden Pflanzen, über Kakteen, Orchideen, Bromelien, Farne bis hin zu den Pflanzen der Regenwälder. Dazu kommen die Hohenheimer Begoniensammlung, die tropischen Nutzpflanzen und die afrikanischen Sukkulente n, Pflanzen wie die „lebenden Steine“ oder die Welwitschie.

201-08745

Robert Gliniars

Do 21.03.20 14.00–15.15

EUR 14.00

Sammlungsgewächshaus der Universität Hohenheim, Hohenheimer Gärten, August-von-Hartmann-Str. 02.53, 70599 Stuttgart-Plieningen

Schloss Hohenheim – Franziska von Hohenheim – Eine „tugendhafte Mätresse“

Ein Vortrag von Gerlinde Gebhart umrahmt von einem 3-Gänge-Menü in der Speisemeisterei im Schloss Hohenheim

Skandalumwittert, attraktiv, machtbesessen – so ist die landläufige Vorstellung über Mätressen. Franziska von Hohenheim entstammte dem niederen Adel und wurde von Kaiser Joseph II. zur Reichsgräfin erhoben. Sie schaffte den märchenhaften Aufstieg von der Geliebten zur Herzogin von Württemberg. Aber zu welchem Preis? Als Mätresse hatte sie einen gewissen Schutz innerhalb der Adelsgesellschaft, andererseits aber die totale Abhängigkeit von der Gunst des Herzogs. Wer war diese Frau wirklich? Franziska – ein Mythos? Spurensuche und Vermutungen und alles aus einem anderen Blickwinkel betrachtet.

Barocke Räumlichkeiten und herzogliches Flair, verbunden mit dem Genuss der Sterneküche der sich heute am historischen Ort befindlichen „Speisemeisterei“, lassen diesen Mittag zu einem spannenden und unvergesslichen Erlebnis werden!

201-08860

Gerlinde Gebhart

Fr 28.02.20 12.00–15.00

EUR 66.00 inkl. 3-Gang-Menü, ohne Getränke.

Anmeldung erforderlich bis spätestens 19.02.2020. Danach ist kein kostenloser Rücktritt mehr möglich!

Treffpunkt: Vor der Speisemeisterei im Schloss Hohenheim,

70599 Stuttgart-Hohenheim

Kräuterwanderung ins Körschtal

Auf den Kräuterwanderungen durch Wald, Wiesen und Weinberge lernen Sie verschiedene Heilkräuter und Heilpflanzen an ihren typischen Standorten kennen und bekommen Tipps, wie Sie diese in Ihre Hausapotheke bzw. Küche integrieren können. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte und Mythologie der Pflanzen sowie über ihre Inhaltsstoffe und deren Wirkung. Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

201-58202

Anja Hewig

Sa 19.09.20 10.00–12.30

EUR 15.00 Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle Plieningen, Kreuzung Wollgrasweg u. Im Wolfer (S-Plieningen), 70599 Stuttgart

Erzähl mir was – Familien-Märchenspaziergang im Frühling für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Endlich Frühling! Alles grünt und blüht und die Natur wirkt wie verzaubert. Findet auf dieser Lichtung vielleicht der Ball des Elfenkönigs statt? Oder begegnen wir einem verzauberten Prinzen? Heute wollen wir Märchenhaftes in den Hohenheimer Gärten entdecken. Dazu gibt es zauberhafte Geschichten von Zwergen, Feen und Trolen. Märchen sind berührend und stärken unsere Fantasie und Aufmerksamkeit. Und nirgends sind sie so ursprünglich zu erleben wie in der freien Natur.

Der Weg ist kinderwagentauglich. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten, der Märchenspaziergang findet nicht bei extremen Wetterbedingungen statt, wie Sturm oder starkem Regen. Bitte mitbringen: Sitzunterlage und evtl. Getränk.

201-13016

Sabine Kölbl

So 26.04.20 15.00–16.30

EUR 15.00/EUR 4.00 weiteres Kind

Treffpunkt: Eingang Hohenheimer Gärten, Garbenstraße, gegenüber dem Restaurant „Die Garbe“.

Erzähl mir was – Familien-Märchenspaziergang im Park für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Sonnenstrahlen, Grillenzirpen, die Blumen leuchten in allen Farben, und in der Sommerhitze kann man fast das glockenhelle Lachen der Feen hören. Liegt unter dieser Wurzel der Eingang zur Zwergenhöhle? Findet auf dieser Lichtung der Ball des Elfenkönigs statt?

Wir machen uns auf den Weg ins Märchenland. Was es da wohl für Abenteuer zu erleben gibt? ▶

Märchen sind berührend und stärken unsere Fantasie und Aufmerksamkeit. Und nirgends sind sie so ursprünglich zu erleben wie in der freien Natur.

Der Weg ist kinderwagentauglich. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten, der Märchenspaziergang findet nicht bei extremen Wetterbedingungen statt, wie Sturm oder starkem Regen. Bitte mitbringen: Sitzunterlage und evtl. Getränk.

201-13018

Sabine Kölbl

So 12.07.20 15.00–16.30

EUR 15.00/EUR 4.00 Weiteres Kind

Treffpunkt: Eingang Hohenheimer Gärten,

Garbenstraße, gegenüber dem Restaurant „Die Garbe“.

NEU

Alltagswissen

Ordnung ist das halbe Leben – aufgeräumt leben!

Am Ende des Schnupperkurses wissen Sie, wie Ordnung einfach und mit wenigen Tipps und Tricks leicht umzusetzen ist, ob in der Wohnung, im Kleiderschrank oder am Schreibtisch. Frau Ordnung vermittelt in ihrem Workshop praxisnahe Tipps und Hilfestellungen für effektives und nachhaltiges Ausmisten, Entrümpeln und Ordnung halten.

201-07212

Angela Ludwig

Do 12.03.20 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 4.00

Anmeldung nur über Stadtteilbibliothek Plieningen

Tel. 0711 21680541

England: London, Ely und Cambridge

Live-Multimedia-Vortrag von Eberhard Köhler

Die Spuren der Vergangenheit Londons, wie Tower-Bridge, Buckingham Palace, Westminster Abbey und Big Ben, aber auch die moderne Architektur des Banken-Viertels machen diese Weltmetropole so einzigartig. Im West End gibt es herrschaftliche Architektur, historische Gemäuer findet man in der City und traditionelle Pubs säumen nicht nur die Ufer der Themse. Daneben locken Museen von Weltrang und viele erholsame, grüne Freiflächen vom St. James Park bis hin zu den Kensington Gardens den Besucher. Die mittelalterliche Kathedrale von Ely ist in einem Tagesausflug zu erreichen und Cambridge, mit seinen Colleges im gotischen Stil setzt eigene unverkennbare Akzente.

201-39061

Dipl.-Ing. Eberhard Köhler

Do 27.02.20 19.30–21.00

Stadtteilbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart
EUR 4.00

Anmeldung nur über Stadtteilbibliothek Plieningen

Tel. 0711 21680541

Kultur – Kunst – Geschichte

KinderKUNSTwerkstatt für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Malen, zeichnen, sägen, konstruieren, erproben, betrachten und besprechen. Die Kinder lernen in der kreativen Atmosphäre einer altersgemischten Gruppe den Umgang mit Werkzeugen und verschiedenen kreativen Techniken und Materialien kennen. Wir arbeiten frei und experimentell mit Holz, Draht, Gips, Stein und natürlich Farbe. Angeregt durch erste Impulse entwickelt jedes Kind eigene Ideen und wird dabei individuell unterstützt und gefördert.

201-13400

Martina Geiger-Gerlach

Fr 06.03.–15.05.20 jew. 16.00–17.30, 8-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 65.00/EUR 52.00 mit Kinder-Bonuscard

Aquarellmalen für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Farben anrühren, mischen, fließen lassen, schichten, genießen ..., Formen und Ideen wachsen. Die Kinder werden in die Grundtechniken des Aquarellmalens eingeführt, um sich dann im freien Arbeiten von der Kraft der Farben leiten zu lassen. In der altersgemischten Gruppe wird jedes Kind in seinen Ideen individuell unterstützt und gefördert. Die Dozentin ist Dipl. Künstlerin.

201-13401

Martina Geiger-Gerlach

Fr 19.06.–17.07.20 jew. 16.00–17.30, 5-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 40.75/EUR 32.60 mit Kinder-Bonuscard

Literaturkreis

Wenn Sie gerne zeitgenössische Autor/innen lesen, oder neue Seiten an den altbewährten Klassikern entdecken und darüber diskutieren möchten, dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam lesen und besprechen wir, was uns interessiert.

201-24430

Elena Konson

21.02., 06.03., 20.03., 03.04., 24.04., 15.05., 29.05., 19.06.20

jeweils 19.00–21.00 Uhr

Stadtteilbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 79.00

Schreibworkshop: Der ewige Frühling

Sie genießen Ihre Freizeit in der Natur, lieben Wald und Wiesen und arbeiten gerne in Ihrem Garten? Auch halten Sie Ihre Aktivitäten mit Freude fest, ganz traditionell in Briefen an Ihre Familie oder Freunde oder etwas moderner in Ihrem eigenen Blog? Zusammen können wir daran arbeiten, das Beste aus Ihren Texten heraus zu holen, indem wir lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, präzise und grammatikalisch richtig zu formulieren und unseren Ideen die passende literarische Form zu geben. Wie gehe ich dabei Schritt für Schritt vor, wie sortiere ich meine Gedanken, gehe ich zeitlich oder punktuell vor, an wen richten sich meine Überlegungen, wähle ich eine eher poetische oder sachliche Sprache? Dies sollen einige der Anhaltspunkte sein, aus denen wir im Schreibworkshop schöne Texte zaubern. Der Kurs richtet sich an alle Menschen mit Interesse am literarischen Schreiben.

201-24525

Viola Eigenbrodt-Nakelski

Mi 25.03.20 und Mi 01.04.20 jeweils 17.30–19.00

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

EUR 25.00

NEU

Wir filzen Schäfchen

Voneinander lernen wir, wie aus Schafwolle Schäfchen entstehen. Mit der Nadelfilztechnik sind ganz unterschiedliche Formen möglich, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

201-55936H

Tatjana Yvonne Seehoff

Di 03.03.20 15.00–18.00

EUR 36.00 inkl. EUR 9.00 Material

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Birkach,

Alte Dorfstraße 16, 70599 Stuttgart

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich: Tel. 0711 1873-717, katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

Genuss und Kreativität

Nähtreff im Stadtteil

Sie haben eine Nähmaschine und möchten richtig nähen lernen oder Sie wollen nach vielen Jahren wieder einsteigen? Vielleicht haben Sie ein einfaches Kleidungsstück versucht und Sie waren nicht zufrieden? Oft fehlt zu Hause die Motivation selbst zu nähen, mit fachlicher Unterstützung in einer kleinen Gruppe macht es viel mehr Spaß. Informationen zu den Themen Nähmaschine, Stoffvorbereitung und Schmitterstellung gehören dazu.

201-32505

Christine Illgen

Mo 02.03.–30.03.20 jew. 18.00–21.00, 5-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 100.00

201-32510

Christine Illgen

Mo 20.04.–18.05.20 jew. 18.00–21.00, 5-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 100.00

201-32520

Christine Illgen

Mo 15.06.–13.07.20 jew. 18.00–21.00, 5-mal

Körschtalschule Plieningen, Paracelsusstr. 44, 70599 Stuttgart

EUR 100.00

Whisky Tasting mit „Hidden Gems“

Wir werden Ihnen Whiskys von kleinen aber feinen und teilweise in Deutschland weniger oder gar unbekanntem Destillieren, vorstellen. Der Abend wird mit Musik, vielen Bildern und Geschichten von Land, Leuten und natürlich Whisky untermauert. Lernen Sie die Schottische Landschaft und ihren Whisky kennen und tauchen Sie ab in die Historie der Whisky Hersteller und deren wunderschöne Produktionsstätten.

Durch die Erzählungen und persönlichen Erlebnisse der Whisky-Experten werden Sie sehr viel über sechs hervorragende Schottische Single Malt Whiskys erfahren, die es zu probieren gilt. Erleben Sie ein ganz besonderes Tasting und entdecken Sie kleine, neue und unbekanntere Whisky Destillieren.

201-39063

Mike Coils

Jörg Seher

Fr 20.03.20 18.00–22.00

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 38.00 inkl. „Finger-Food“

Bewegung – Tanz – Entspannung

Line Dance

Line Dance ist ein Tanzstil, der aus den USA kommt. Man tanzt nebeneinander in der Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Die Choreografien sind schnell erlernt und fordern auf zum Mittanzen. Ein Tanzpartner wird nicht benötigt. Für den Fortgeschrittenen-Kurs sollten mindestens drei Kurse bei der Kursleiterin belegt worden sein oder der/die Teilnehmer/in über entsprechende Vorkenntnisse, wie z. B. folgende Schritte verfügen: Step-Turn, Coaster-Step, Sailor-Step, Monterey Turn. Interessent/innen für die Mittelstufe sollten an mehrere Kursen teilgenommen haben, entsprechende Schritte müssen aber nicht beherrscht werden.

Für Anfänger/innen

201-30506

Viviane Trick

Fr 14.02.–03.04.20 jew. 17.30–18.30, 7-mal

EUR 49.00

Gemeindehaus Plieningen, Mönchhof 5, 70599 Stuttgart

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstentspannung. Sie wurde von dem Mediziner Prof. Dr. Schultz entwickelt, der sich intensiv mit den Vorgängen der Hypnose beschäftigte. Man kann das Autogene Training als eine Art Selbsthypnose verstehen, bei der man sich durch konzentrierte Selbstversenkung in einen schlafähnlichen Zustand versetzt. Es entsteht ein Gefühl der Ruhe, der Schwere und der Wärme.

Das Autogene Training umfasst sechs Grundübungen, die stufenweise in einer festgelegten Reihenfolge durch in Gedanken gesprochene Sätze durchgeführt werden. Nach einiger Zeit des regelmäßigen Übens stellt sich schnell ein tiefer Entspannungszustand ein. Geübt wird im Liegen und/oder im Sitzen. So kann auch im (Berufs)-Alltag eine kurze entspannende Pause eingelegt werden. Regelmäßig geübt kann das Autogene Training dauerhaft innere Ruhe und Gelassenheit bewirken, Leistungsfähigkeit und Konzentration werden verbessert.

201-42080

Anita Dröge

Mo 10.02.–23.03.20 jew. 15.15–16.45, 6-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 53.00

Qigong in Plieningen für Fortgeschrittene

Wir üben Sheng Zhen Gong, eine ursprüngliche Form des Qigong nach Meister Li Junfeng. Die Abfolge „Einklang von Herz und Verstand“ wird im Stehen geübt. Die Übungen sind zeitlos und doch neu, weil sie auf eine der heutigen Zeit angemessene Weise vermittelt werden. Die Bewegungen tragen dazu bei, das Qi zu kultivieren. Die Formen ohne Bewegung helfen, das Qi im Körper zu speichern. Shen Zheng Qigong hat drei Hauptfunktionen: die Stärkung des Körpers, wir verbessern somit unsere Gesundheit, Stress und Nervosität können vermindert und damit das Wohlbefinden verbessert werden. Dieses Qi Gong öffnet das Herz und erhebt den Geist und kann damit auch auf unserer seelischen Ebene ausgleichend wirken.

201-44450

Ruth Jentner

Mo 10.02.–25.05.20 jew. 17.00–18.00, 13-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 74.00

201-44451

Ruth Jentner

Mo 15.06.–27.07.20 jew. 17.00–18.00, 7-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 40.00

Qigong für Anfänger/innen

In den Zeiten von „Schneller – Höher – Weiter“ will ich Sie mit den seit Jahrtausenden bewährten Qigong Übungen zu Ruhe, Gelassenheit und Entspannung führen. Die Übungen fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, stärken die Vitalität, entspannen und pflegen die körperlichen, seelischen und geistigen Lebenskräfte. Der Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen fördern Konzentration und Ruhe, sie helfen den Körper und Geist zu harmonisieren und zu entspannen. Geübt wird überwiegend im Stehen. Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet.

201-44452

Ruth Jentner

Mo 10.02.–25.05.20 jew. 20.15–21.15, 13-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 74.00

201-44453

Ruth Jentner

Mo 15.06.–27.07.20 jew. 20.15–21.15, 7-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 40.00

Yoga

Yoga ist ein Weg, durch regelmäßig praktizierte Körper-Übungen ruhiger, entspannter und gelassener zu werden. Der Kurs beinhaltet Asanas, die dynamisch als auch statisch ausgeführt werden, ergänzt mit Übungen zur Atem-Bewusstheit und kurze Entspannungseinheiten. Dabei hat Jede und Jeder die Freiheit, die Übungen ohne Leistungsdruck, nach eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten auszuführen. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Geübte gleichermaßen.

201-47360

Sabine Bayer-Oberhansl
Mo 02.03.–06.07.20 jew. 18.30–20.00, 15-mal
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 120.00

Ausgleichsgymnastik für Frauen

Dieser Kurs bietet Ausgleich zu den meist einseitigen Bewegungsabläufen im Alltag und den damit verbundenen muskulären Belastungen. Ihre Körperwahrnehmung wird gefördert, so dass Sie körperlichen Fehlhaltungen bewusst entgegenwirken können. Ihre Muskulatur wird gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Dehnende Elemente und Entspannung runden die Stunde ab. So können Sie dem Alltag gestärkt begegnen.

201-48110

Elke Spegg
Mo 02.03.–18.05.20 jew. 18.00–19.00, 10-mal
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart
EUR 54.00

Bodyfit

am Morgen

Ein abwechslungsreiches Übungsangebot mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po bringt Ihren Körper wieder in Schwung. Nach einem Entspannungsteil sind Sie wieder fit für den Tag.

201-48210

Kristina Weiss-Bunck
Do 13.02.–02.07.20 jew. 09.30–10.30, 15-mal
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 90.00

Beckenbodentraining für Frauen

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden trägt entscheidend zu einem positiven Körpergefühl bei. Die Muskulatur rund um das Schambein ist der Schlüssel zu all unseren Bewegungen, zu guter Körperhaltung und stabilem Gleichgewicht. Grund genug, der Beckenbodenmuskulatur mehr Aufmerksamkeit zu schenken und zu lernen, wie diese wahrgenommen und trainiert werden kann.

201-48420

Elke Spegg
Mo 02.03.–18.05.20 jew. 19.00–20.00, 10-mal
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart
EUR 72.00

Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Konditionelle Wirbelsäulengymnastik

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und trainiert und dadurch die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

201-48520

Gabriela Richartz
Di 11.02.–16.06.20 jew. 18.00–19.00, 14-mal
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart
EUR 77.00

Bewegungskurse für Menschen 60+

Diese Seniorenkurse sind keine typischen Sport- oder Gymnastikkurse! Der Schwerpunkt der Kurse liegt im Spaß und in der Freude am spielerischen Umgang mit der „bewussten“ Bewegung, nicht auf der sportlichen Herausforderung oder einer Leistungssteigerung.

LUST auf Bewegung – Bewegung bringt mehr Lust am Leben! (1)

für Menschen 60+

Fitness für Seniorinnen und Senioren.

Eine kunterbunte Mischung aus Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen ergeben ein abgerundetes Programm für den ganzen Körper.

201-50780

Ruth Jentner

Di 11.02.–23.06.20 jew. 09.00–10.30, 15-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 111.00

LUST auf Bewegung – Bewegung bringt mehr Lust am Leben! (2)

für Menschen 60+

Spaß und Freude an der Bewegung hält fit.

Eine bunte Mischung aus Achtsamkeitsübungen im Gehen, Stehen und Sitzen ergeben ein abgerundetes Programm für den ganzen Körper. Die zwanglose Atmosphäre beim Üben steht im Vordergrund. Wir üben nicht im Liegen!

201-50790

Ruth Jentner

Di 11.02.–23.06.20 jew. 10.45–11.45, 15-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 74.00

Englisch

Englisch B2, Thursday Afternoon Conversation

201-64794

Do 13.02.–28.05.20 jew. 15.00–16.30, 12-mal

Gemeindezentrum Steinwaldstr. 4, 70599 Stuttgart

EUR 117.00 inkl. Kursunterlagen

reduzierte Teilnehmerzahl

Auszug

Allgemeine Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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

1. Vertragsschluss

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

2. Gebühren

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

3. Ermäßigung

Ermäßigungsgründe können nicht kumuliert werden.

3.1 In den folgenden Fällen ist eine Gebührenermäßigung ausgeschlossen:

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

3.2 Gruppe A/Ermäßigung 10%:

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

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

3.3 Gruppe B/Ermäßigung 25%:

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

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

3.4 Gruppe B/Ermäßigung 40%:

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

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

5. Rechnungsstellung

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

8. Teilnahmebescheinigung/Belegungsliste

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

9. Mindestteilnehmerzahl

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

10. Späterer Kurseinstieg

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

11. Kurswechsel

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

12. Fremdsprachenkurse

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

13. Deutsch als Fremdsprache/Deutsch und Integration

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

14. Wanderungen und Studienfahrten

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

16. Rücktritt/Rückzahlungen

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

18. Haftung

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

26. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Stand: 1. Januar 2020

Ansprechpartnerinnen

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

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

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

Anmeldung für Kurse

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

Stadtteilbeauftragte für Degerloch

Dr. Ulrike Zubal-Findeisen
Telefon 0711 6747779
degerloch@info.vhs-community.de

Stadtteilbeauftragte für Plieningen/Birkach

Ruth Jentner
Telefon 0711 4516608
plieningen@info.vhs-community.de



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



volkshochschule stuttgart
Postfach 10 49 54
70043 Stuttgart

www.facebook.com/vhsstuttgart

www.vhs-stuttgart.de

www.vhs-stuttgart.de

www.facebook.com/vhsstuttgart

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

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

E-Mail

Telefon (tagsüber)

PLZ/Wohnort

Straße

Geburtsstag

Vorname

Name

Absender/in Herr Frau

Anmeldung

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

*Bei Kostenübernahme durch Dritte verwenden Sie bitte das Formular „Kostenübernahme durch Dritte“.
Sie finden das Formular unter www.vhs-stuttgart.de ► [Anmeldung](#) ► [besondere Anmeldeformulare](#).*

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch SEPA-Lastschriften

Kurs-Nummer

Titel

Gebühren

EUR

Vorname Nachname

Geburtsdatum

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

BIC:

(8- oder 11-stellig)

IBAN:

(22-stellig)

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

Ort

Datum

Unterschrift

Absender und Bankverbindung bitte vollständig angeben!