



volkshochschule  
stuttgart

Februar bis  
Mai 2022

# Stadtteil- Programm

Degerloch, Möhringen,  
Plieningen, Birkach,  
Stuttgart-Vaihingen



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

## Degerloch

### Alltagswissen

#### Altersvorsorge für Frauen

Frauen haben leider oft eine kleinere Rente. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema Altersvorsorge zu beschäftigen. In diesem Seminar lernen Sie im Gespräch den gesetzlichen Rentenbescheid richtig zu lesen: Für wen kommt Riester, Rürup und Co in Frage? Wie kann man flexibel mit Fonds-/ETF-Sparplänen vorsorgen? Sind Aktien eine gute Wahl? Nach dem Kurs kennen Sie die wichtigsten Altersvorsorgebausteine und sind in der Lage, Angebote von Banken und Versicherungen zu bewerten.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Degerloch.

#### 221-18741

Volker Reif

Fr 06.05.22 18.00–19.30

Stadtteilbibliothek Degerloch, Löffelstr. 5, 70597 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Degerloch

Tel. 0711 216-91784

### Genuss und Kreativität

#### Bärlauch und seine giftigen Doppelgänger

An diesem Abend widmen wir uns dem Bärlauch aus dem heimischen Wald. Sie lernen, Bärlauch und seine giftigen Brüder wie den Aronstab und – soweit bereits sichtbar – das Maiglöckchen zu unterscheiden. Gemeinsam wird das Gesammelte zu einem schmackhaften Bärlauchpesto, einer Bärlauchbutter und einem Bärlauchsalz verarbeitet. Dazu werden selbstgemachter Wildpflanzensirup mit Sprudel und Brot gereicht.

#### 221-17530

Martina Schwarzburger

Di 12.04.22 18.00–22.00

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 23.00 inkl. EUR 4.00 für Material

Treffpunkt: Albplatz Degerloch, oberirdisch beim Ausgang zu den Bussen, Löffelstraße 7, 70597 Stuttgart.

### Bewegung – Tanz – Entspannung

#### Yoga im Wald – Erholungsurlaub für die Sinne

NEU

Erleben Sie die erholsame und ausgleichende Wirkung des Waldes auf Körper, Geist und Seele in Verbindung mit kräftigenden Yogaübungen. Die Fähigkeiten und Grenzen aller Teilnehmer/innen werden dabei respektiert. Mit Entspannung wird dem stressigen (Berufs-) Alltag entgegengewirkt. Der Kurs bietet viele Möglichkeiten, auch künftige Waldspaziergänge bewusster zu erleben und mit geeigneten Yogaübungen zu verknüpfen.

#### 221-32300

Matthias Kolodziej

Mo 02.05.–30.05.22 jew. 17.00–18.15, 5-mal

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

EUR 48.00\*

#### Fit in den Morgen

Es erwartet Sie ein Gymnastik-Mix, der Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft fördert. Die Übungen, die teilweise mit Handgeräten stattfinden, tragen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur bei und verbessern die allgemeine Kondition. Abgerundet werden die einzelnen Stunden mit kurzen Entspannungseinheiten. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

#### 221-34000

Kristina Weiss-Bunck

Mi 16.02.–22.06.22 jew. 10.35–11.35, 15-mal

Sportfreunde Stuttgart 1874 e.V. Degerloch, Kesslerweg 5, 70597 Stuttgart

EUR 115.00\*

## Ausgleichsgymnastik am Morgen für Frauen

Mit Gymnastik zum Wohlbefinden! Ein vielfältiges Übungsprogramm bringt Ihren Körper in Schwung und fördert vor allem Ihre Ausdauer und Beweglichkeit. Am Ende der Stunde helfen Ihnen Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen dabei, mit Leichtigkeit in den Alltag zurück zu kehren.

### 221-34010

Katharina Kulmus

Mi 23.02.–29.06.22 jew. 10.00–10.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 87.00\*

### 221-34015

Katharina Kulmus

Mi 23.02.–29.06.22 jew. 11.00–11.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 87.00\*



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

## Sprachen

### Englisch B1, Wiedereinstieg und Konversation

#### 221-40408

Doris Liebherr-Kümmel

Di 15.02.–03.05.22 jew. 16.30–18.00, 10-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 115.00

### Französisch B1/B2, Ça vous dit?

Nous nous entretiendrons de l'actualité sous tous ses aspects. Les sujets lancés par les participant(e)s ou des extraits de la presse quotidienne seront le point de départ de nos débats. Des chansons d'hier et d'aujourd'hui nous offriront sujets à discussion et bien plus.

S'informer et discuter – dans la bonne humeur.

#### 221-46064

Annie Küster-Caubert

Do 28.04.–30.06.22 jew. 18.00–19.30, 7-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 91.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

### Italienisch A1, Stufe I

#### 221-46424

Serena Masotti

Mi 27.04.–27.07.22 jew. 19.40–21.10, 12-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

ab Lektion 1

### Italienisch B2/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.

#### 221-47226

Serena Masotti

Mi 16.02.–18.05.22 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 155.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

# Möhringen

## Schätze des Stadtteils

### Stuttgarter Landschaft – botanisch-ornithologische Spaziergänge

Stuttgart hat ein kleinteilig wechselndes Biotop-Mosaik. Auf Exkursionen mit verschiedenen Zielen werden Waldränder, Feldgehölze, Streuobstwiesen, Bäche, Magerrasen und Weinberge mit Trockenmauern aufgesucht. Sie erfahren mehr über deren typische Vogelwelt und Flora.

In Zusammenarbeit mit der Schutzgemeinschaft Rohrer Weg e.V.

Baumblüte im Streuobstgebiet am Rohrer Weg  
(Landschaftsschutzgebiet)

**221-17591**

Barbara Drescher

Fr 08.04.22 16.30–18.00

EUR 5.00

Treffpunkt: In der Udamstraße an der Brücke über den Sindelbach, erreichbar U-Bahn-Haltestelle „Vaihinger Straße“, 70567 S-Möhringen

Wildpflanzen im Streuobstgebiet am Rohrer Weg  
(Landschaftsschutzgebiet)

**221-17592**

Barbara Drescher

Fr 06.05.22 16.30–18.00

EUR 5.00

Treffpunkt: In der Udamstraße an der Brücke über den Sindelbach, erreichbar U-Bahn-Haltestelle „Vaihinger Straße“, 70567 S-Möhringen

## Kultur – Kunst – Geschichte

### Acrylmalen

In einem Atelier in Stuttgart-Möhringen tauchen wir in die Welt der Farben und in den kreativen Prozess ein. Acrylfarben und Materialien, Arbeitsgeräte, Kittel etc. – alles ist vorhanden. Sie lernen den kreativen Umgang mit Pinsel, Spachtel, Schwamm, Rolle, Materialien und Krepp-Klebebändern, um ein individuelles Werk zu gestalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**221-27570**

Ute Goedecke

Do 10.03.–02.06.22 jew. 18.00–20.00, 10-mal

EUR 173.00 inkl. EUR 15.00 Kosten für Miete. EUR 35.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.

Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

**221-27572**

Ute Goedecke

Sa 19.03.22 11.00–16.00

EUR 44.00 inkl. EUR 4.00 Kosten für Miete. EUR 10.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.

Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

**221-27574**

Ute Goedecke

Sa 09.04.22 11.00–16.00

EUR 44.00 inkl. EUR 4.00 Kosten für Miete. EUR 10.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.

Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

## Bewegung – Tanz – Entspannung

### Power Dance

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

### 221-36037

Mi 16.02.–22.06.22 jew. 17.30–18.30, 15-mal  
Salzäckerschule, Rulfinger Str. 35, 70567 Stuttgart  
EUR 90.00

## Sprachen

### Englisch, „Schwerpunktthema Abi“ – Tom Franklins: „The Ambiguity of Belonging“

Unsere globale Welt ist von Bewegung geprägt. Dabei bleiben Fragen nach dem Menschen öfter mal auf der Strecke: Wer bin ich eigentlich? Wo gehöre ich in dieser Welt dazu? Diesen Fragen stellen sich Jugendliche, die im Fach Englisch in diesem Jahr Abitur machen werden. Sie beschäftigen sich mit Themen wie Rassismus, Globalisierung und Interkulturalität. Im Vortrag stehen die zwei Werke Gran Torino und Crooked Letter im Vordergrund. Diese Veranstaltung möchte die verschiedenen Bereiche bündeln und einen Raum für eigene Gedanken und Fragen öffnen.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Möhringen.

### 221-40569

Katharina Angelika von Dessien  
Di 10.03.22 19.00–20.30  
Stadtteilbibliothek Möhringen, Filderbahnstr. 29, 70567 Stuttgart  
EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50  
Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Möhringen  
Tel. 0711 216-80528

## Plieningen/Birkach

## Schätze des Stadtteils

### Erzähl mir was – Familien-Märchenspaziergang im Frühling

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson  
Heute wollen wir Märchenhaftes in den Hohenheimer Gärten entdecken. Im Frühling, wo alles grünt und blüht, wirkt die Natur wie verzaubert. Findet auf dieser Lichtung vielleicht der Ball des Elfenkönigs statt? Oder begegnen wir einem verzauberten Prinzen? Wir hören zauberhafte Geschichten von Zwergen, Feen und Trollen. Märchen sind berührend. Sie stärken unsere Fantasie und Aufmerksamkeit. Nirgends sind sie so ursprünglich zu erleben, wie in der freien Natur.

### 221-11100

Sabine Kölbl  
Sa 02.04.22 15.00–16.30  
EUR 15.00/EUR 4.00 Weiteres Kind  
Treffpunkt: Eingang Hohenheimer Gärten, Garbenstraße,  
gegenüber dem Restaurant „Die Garbe“.

### Stuttgarter Landschaft – Botanisch-ornithologische Spaziergänge

Stuttgart hat ein kleinteilig wechselndes Biotop-Mosaik. Auf Exkursionen mit verschiedenen Zielen werden wir Waldränder, Feldgehölze, Streuobstwiesen, Bäche, Magerrasen und Weinberge mit Trockenmauern aufsuchen und mehr über deren typische Vogelwelt und Flora erfahren.

Wiesen und Wald im Körschtal  
(Naturschutzgebiet Weidach-Zettachwald)

### 221-17593

Barbara Drescher  
Sa 21.05.22 18.00–20.00  
EUR 5.00  
Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle „Plieningen/Garbe“,  
70599 S-Plieningen

## Die Martinskirche in Stuttgart-Plieningen

### Führung

Die Martinskirche mit ihrem markanten, nach Westen geneigten Turm ist das Wahrzeichen von Plieningen und einzigartig in Baden-Württemberg. Das romanische Schiff entstand vermutlich Ende des 12. Jahrhunderts. Die alten Steinreliefs am Dachgesims, das spätgotische Kruzifix von 1520 und der Taufstein sind nicht die einzigen Besonderheiten, die diese Kirche ausmachen. Kommen Sie mit zur Führung und lernen dieses Stuttgarter Kleinod kennen!

### 221-18410

Tilo Schad

Sa 21.05.22 14.00–16.00

EUR 11.00

Treffpunkt: Vor der Martinskirche, Mönchhof 3, 70599 Stuttgart

## Alltagswissen

### Reisebericht Mexiko und Guatemala: Zu den Maya-Stätten Yucatans

NEU

Live-Multivisionsschau von Eberhard Köhler

Lernen Sie spannende Reiseziele in Mexiko & Guatemala im Rahmen dieses Vortrags kennen. Von Palenque aus bestaunen wir auf dem Weg nach Tikal in Guatemala die Ruinen Bonampak und Yaxchilan. Darüber hinaus sind die Stufentempel von Calakmul, die Hafenstadt Campeche und die Maya-Stätten ein besonderes Ziel. Zuletzt beeindruckt Tulum durch die exponierte Lage seiner Ruinen direkt an der Karibikküste Mexikos.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Plieningen.

### 221-10501

Dipl.-Ing. Eberhard Köhler

Do 17.03.22 19.30–21.00

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2,50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Plieningen

Tel. 0711 216-80541

## Kultur – Kunst – Geschichte

### Literaturkreis

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

### 221-22270

Elena Konson

Fr 18.02., 04.03., 18.03., 08.04., 29.04., 13.05., 03.06., 01.07.22

jew. 19.00–21.00, 8-mal

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 94.00

## Bewegung – Tanz – Entspannung

### Vortrag: Work-Life-Balance

In diesem Vortrag geht es um Ihre Gesundheit und die Fähigkeit, mit Anspannung und Druck gut umzugehen. Burnout oder andere Stress- Folgeerkrankungen sollen verhindert werden. Nehmen Sie aus diesem Abend kleine Tipps aus Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining sowie Lebens- und Zeitmanagement mit, die Ihnen zu einem zufriedenen und gesunden Lebensstil verhelfen können. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Plieningen.

### 221-18930

Christine Winzer

Di 08.03.22 18.00–19.30

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Plieningen

Tel. 0711 216-80541



### Nordic-Walking sanft – für Einsteiger/innen

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Bei dieser inklusiven Walkinggruppe lernen Sie Walking in einem gemächlichen Tempo kennen. Das Laufen an der frischen Luft tut gut und Sie verbessern Ihre Fitness und Kondition! Der Kurs wird von einer staatlich anerkannten Sport- und Gymnastiklehrerin begleitet und eignet sich für alle, die wieder langsam und sanft in Bewegung kommen wollen. Das Walken ist sowohl mit als auch ohne Stöcke möglich. Bitte tragen Sie bequeme, wetterfeste Laufkleidung.

#### 221-10002H

Ramona Katsoulis

Mi 27.04.–13.07.22 jew. 15.00–16.00, 10-mal

EUR 50.00

Treffpunkt: Fasanenhof, Heigelinstr. 13, auf dem Parkplatz vom bhz

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich:

Tel. 0711 1873-717, [katrin.wahner@vhs-stuttgart.de](mailto:katrin.wahner@vhs-stuttgart.de)



vhs Inklusion

### Line Dance für Anfänger/innen

Getanzt wird nebeneinander in einer Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Erlernen Sie im Einklang mit der Musik verschiedene Schrittfolgen des Line Dance! Die einfachen Choreografien fordern zum Mittanzen auf.

#### 221-25455

Viviane Trick

Fr 11.03.–06.05.22 jew. 17.30–18.30, 7-mal

Gemeindehaus Plieningen, Mönchhof 5, 70599 Stuttgart

EUR 50.00



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

### Yoga

Yoga ist ein Weg, durch regelmäßig praktizierte Körperübungen (Asanas) ruhiger, entspannter und gelassener zu werden. Der Kurs beinhaltet Asanas, die sowohl dynamisch als auch statisch ausgeführt werden, ergänzt mit Übungen zur Atemschulung und kurzen Entspannungseinheiten. Dabei hat jede und jeder die Freiheit, die Übungen ohne Leistungsdruck, nach eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten auszuführen.

#### 221-32960

Sabine Bayer-Oberhansl

Mo 14.02.–11.07.22 jew. 18.30–20.00, 17-mal

kein Kurs am 20.06. und in den Ferien

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 196.00\*

### Qigong mit Taiji für Fortgeschrittene

In einfach zu erlernenden Bewegungen wird der Körper sanft gedehnt und gekräftigt. Wir üben verschiedene bereits bekannte Qigong Formen zur Einstimmung. Neu hinzu kommt „die lange langsame Yang Form“ des Taiji. Wir üben aktuell die ersten 12 Bilder (Micro Tai Ji).

#### 221-33610

Ruth Jentner

Mo 14.02.–30.05.22 jew. 17.00–18.00, 14-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 109.00\*

### Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Konditionelle Wirbelsäulengymnastik in Plieningen  
Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -schwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauch-muskulatur trainiert. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert sowie die Beweglichkeit verbessert.

#### 221-34340

Gabriela Richartz

Di 08.03.–28.06.22 jew. 18.00–19.00, 14-mal

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

EUR 108.00\*

### Bodyfit am Morgen

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

#### 221-34865

Kristina Weiss-Bunck

Do 17.02.–07.07.22 jew. 09.30–10.30, 15-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 115.00\*

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

Eine bunte Mischung aus Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen wartet auf Sie. Zusammen bilden sie ein abgerundetes Programm für den ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude an der bewussten Bewegung und nicht auf der Leistungssteigerung.

für Menschen 60+ in Plieningen

#### 221-35500

Ruth Jentner

Di 15.02.–12.04.22 jew. 09.00–10.30, 8-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 92.00\*

für Menschen 60+ in Plieningen

#### 221-35501

Ruth Jentner

Di 26.04.–12.07.22 jew. 09.00–10.30, 10-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 115.00\*



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

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

Mit Achtsamkeitsübungen im Gehen, Stehen und Sitzen lernen Sie ein vielfältiges Übungsprogramm für den kompletten Körper kennen. Im Liegen wird nicht trainiert. Dabei steht nicht die sportliche Herausforderung, sondern die zwanglose Atmosphäre im Vordergrund.

für Menschen 60+ in Plieningen

#### 221-35505

Ruth Jentner

Di 15.02.–12.04.22 jew. 10.45–11.45, 8-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 62.00\*

für Menschen 60+ in Plieningen

#### 221-35506

Ruth Jentner

Di 26.04.–12.07.22 jew. 10.45–11.45, 10-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 77.00\*

## Genuss und Kreativität

### Whisky Tasting „Round the World“

Die Whisky-Experten Jörg Seher und Mike Coils werden an diesem Abend Whiskys von bekannten und in Deutschland eher unbekannt internationalen Destillieren vorstellen. Durch die Erzählungen und persönlichen Erlebnisse der Experten erfahren Sie viel über sechs hervorragende Single Malt Whiskys, die es zu probieren gilt. Begleitet wird der Abend von Bildern, Geschichten, leckeren Snacks sowie live gesungenen irischen oder schottischen Songs.

#### 221-10511

Mike Coils

Jörg Seher

Fr 01.04.2022 18.00–22.00

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

EUR 38.00 inkl. „Finger-Food“



## Sprachen

### Englisch B2, Thursday Afternoon Conversation

**221-40527**

Deona Grace Fairbrass  
Do 24.03.–30.06.22 jew. 15.00–16.30, 10-mal  
Gemeindezentrum Hohenheim, Steinwaldstr. 4, 70599 Stuttgart  
EUR 123.00  
Kein barrierefreier Zugang

## Stuttgart-Vaihingen

### Schätze des Stadtteils

#### Als Computer noch ganze Räume füllten... Das Computermuseum der Informatik an der Uni Stuttgart

Kurzvortrag und Demonstration an Computern  
Seit 1997 bietet das Computermuseum eine faszinierende Zeitreise zu den Anfängen der Computertechnik. Wer waren die Urväter der heute selbstverständlich und alltäglich genutzten digitalen Technologien? Nach einem Kurzvortrag über die Vorläufer der elektronischen Computer lernen Sie verschiedene Rechenmaschinen kennen. Dabei erhalten Sie Einblicke in die eigentlichen Computer wie den LGP-30, die IBM 1130, verschiedene PDP-8 und PDP-11-Rechner.

**221-18020**

Klemens Krause  
Mi 16.03.22 18.00–19.30  
EUR 5.00 Verwaltungsgebühr  
Treffpunkt: Nordeingang des Gebäudes Universitätsstr. 38,  
70569 Stuttgart-Vaihingen

## Alltagswissen

### Nachhaltig Geld anlegen – Kriterien und Grundsätze nachhaltiger Geldanlage **NEU**

Wie kann man investieren mit lukrativen Gewinnen und gleichzeitig Gutes für Umwelt und Gesellschaft tun? Das erfahren Sie im Vortrag in Kooperation mit der GLS Bank. Der Referent gibt einen Überblick darüber, welche Möglichkeiten es auf dem Anlagemarkt gibt und stellt die unterschiedlichen Kriterien und Grundsätze vor. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vaihingen.

**221-17004**

Wilfried Münch  
Di 17.05.22 18.00–19.30  
Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart  
EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50  
Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Vaihingen  
Tel. 0711 216 80914

### Der Selbstversorger-Garten **NEU**

Der Vortrag von Agnes Pahler führt Sie ein in das große Feld des Selbstversorgergartens. Finden Sie auch, dass selbst gezogenes Obst und Gemüse besonders aromatisch schmeckt? Dann lernen Sie hier mehr über die Kriterien für die Auswahl geeigneter Anbausorten, die Gesunderhaltung des Bodens sowie Planung und sinnvolle Aufteilung der Anbaufläche, damit Sie das ganze Jahr über ernten können. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vaihingen.

**221-17476**

Agnes Pahler  
Di 22.02.22 18.00–19.30  
Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart  
EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50  
Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Vaihingen  
Tel. 0711 216 80914

## **Barrieren abbauen in den eigenen vier Wänden** **NEU**

Tipps zu Hilfsmitteln, Kosten und Umsetzung

Im Alter oder bei plötzlicher Krankheit können sich in der eigenen Wohnung ungeahnte Hindernisse und Barrieren auftun. Im Kurs lernen Sie die eigene Wohnung barrierefreier zu gestalten. Wir besprechen welche Hilfsmittel es gibt, um diese Barrieren im Alltag abzubauen. Wie können sie uns das Leben erleichtern? Ist die Wohnung für das Alter vorbereitet? Welche Kosten können dadurch entstehen? Welche Rolle spielen Krankenkassen und wer kümmert sich um die Abwicklung? Für Ihre Fragen bleibt genügend Raum!

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Vaihingen.

### **221-18742**

Jan Gassner

Di 22.03.22 18.00–19.30

Stadtteilbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigte Gebühr EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Vaihingen

Tel. 0711 216-80914

## **Bewegung – Tanz – Entspannung**

### **Yoga – Bewegung, Atmung, Entspannung**

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Yoga ist kein Fitnessprogramm. In unserer hektischen und lauten Welt kann es einen effektiven Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude anbieten. Lassen Sie sich ein auf das Wechselspiel von Körper, Geist und Seele und gönnen Sie sich Zeit für sich selbst. Auch wenn Sie noch nie Yoga geübt haben, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

### **221-32950**

Dieter Fritz

Di 08.03.–12.07.22 jew. 18.15–19.45, 16-mal

Ökumenisches Studentenzentrum Vaihingen, Allmandring 6,

70569 Stuttgart

EUR 184.00\*

## **Shinson Hapkido für Anfänger/innen**

Im Shinson Hapkido werden Körper und Geist auf Basis der koreanischen Kampfkunst geformt und die Gesundheit gefördert. Hand-, Fuß- und Fallübungen werden mit Hebeltechniken kombiniert. Feste Bewegungsabläufe sowie Akupressur und Meditation runden die Bewegungskunst ab.

### **221-36585**

Sibylle Häußler

Martin Köpnick

Di 22.03.–31.05.22 jew. 19.00–20.00, 10-mal

EUR 70.00 keine Ermäßigung möglich

Shinson Hapkido, Ifflandstraße 16, 70563 Stuttgart-Vaihingen

## **Auf der Suche nach frischen Ideen?**

Täglich neue Kurse unter:  
**vhs-stuttgart.de**

**#WissenträgtFrüchte**



Foto: utileo/Pixabay



Hier finden Sie alle Stadtteilkurse:

## Anmeldung und Information

### Ihre Ansprechpartnerinnen

#### Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement

Annerose Soldt

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

Ann-Kathrin Bienert

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

#### Stadtteilbeauftragte für Plieningen

Ruth Jentner

Tel. 0711 4516608, [plieningen@info.vhs-community.de](mailto:plieningen@info.vhs-community.de)

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

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

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



#### Impressum:

Redaktion/Team Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Vicky Heinzelmann,  
Katharina Knop, Cornelia Merk, Lina Quasem, Elvira Schuster, Nicola Schwarz  
Titelfoto: Simon/stock.adobe.com

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