



volkshochschule  
stuttgart

September 2022 bis  
Februar 2023

# Stadtteil- Programm

Degerloch, Möhringen,  
Plieningen, Birkach,  
Stuttgart-Vaihingen

# Degerloch

## Schätze des Stadtteils

### Steedmüller Skulpturen – Die Geburtsstätte von Paddington-Bär, Star Wars, Filmkulissen... NEU

Ein Werkstattbesuch mit Führung

Wussten Sie, dass der Paddington Bär hier in der Nähe geboren wurde? Auch Robbie Williams, Herr Müller-Lüdenscheid, das Sandmännchen und die Figuren aus Star Wars sind vor den Toren Stuttgarts zu Gast. In der Werkstatt Steegmüller Skulpturen sind sie entstanden. Sie stehen auf Bühnen, in Freizeitparks oder spielen die Hauptrollen in Filmen. Sie erhalten einen einmaligen Einblick von Jörg Steegmüller selbst und erfahren alles über den kompletten Herstellungsprozess. Wer gerade zu Gast in der Werkstatt ist und zu Leben erwachen wird, das ist seine Überraschung.

#### 222-18100

Jörg Steegmüller

Mi 28.09.22 16.00–17.15

EUR 20.00/EUR 12.00 Kinder von 9 bis 12 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen

Treffpunkt: Steegmüller Skulpturen, Senefelder Str. 19, 73760 Ostfildern

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

Von der Endstation der „Zacke“ 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. Bei den zahlreichen Ehrengräbern erfahren Sie etwas über Persönlichkeiten, die mit der Geschichte der Stadt Stuttgart verbunden sind. Zurück in die Stadt benutzen wir die denkmalgeschützte Seilbahn.

#### 222-18340

Herdana Stöhr

Sa 05.11.22 10.45–13.00

EUR 11.00

Treffpunkt: Marienplatz, 70178 Stuttgart – Haltestelle der Zahnradbahn um 10.45 Uhr (Abfahrt Zahnradbahn um 11.00 Uhr)

## Alltagswissen

### Nachhaltige Geldanlage: gewinnbringend für alle!? NEU

Fair gehandelte Lebensmittel einzukaufen sowie bei Kleidung und Reisen auf Nachhaltigkeit zu achten, ist für viele Menschen mittlerweile alltäglich. Doch wie sieht es beim Thema Geldanlage aus? In diesem Vortrag lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Geld im umfassenden Sinne nachhaltig anzulegen und gleichzeitig eine marktübliche Rendite zu erzielen. Die Kursleiterin leitet Sie durch den Dschungel der Abkürzungen von ESG über SRI bis hin zu „Best Practice“. Nach dem Vortrag ist Zeit, um Fragen zu stellen und miteinander zu diskutieren.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Degerloch

#### 222-17012

Simone Hübener

Fr 18.11.22 18.00–19.30

Stadtteilbibliothek Degerloch, Löffelstr. 5, 70597 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Degerloch, Tel. 0711 216-91784

### Plastik ... Plastik ... Zwischen Vorteil und Gefahr

Hintergrundinformationen des Plastikkonsums

Ist unser Plastikkonsum ein Sprung in Richtung Wachstum und Entwicklung oder ein Schritt weiter in Richtung Zerstörung? Im Mittelpunkt des Vortrags steht das Thema Plastik in unserem Haushalt, unserem Alltag und unserem Leben. Wie gehen wir damit um? Wohin wollen wir unsere nächsten Schritte lenken? An diesem Abend erfahren Sie Hintergründe zu diesem Thema.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Degerloch

#### 222-17038

Erwa Bishara

Fr 14.10.22 18.00–19.30

Stadtteilbibliothek Degerloch, Löffelstr. 5, 70597 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Degerloch, Tel. 0711 216-91784

## Der Selbstversorger-Garten

NEU

Vortrag

Der Vortrag von Agnes Pahler führt Sie ein in das große Feld des Selbstversorgergartens. Lernen Sie von ihr mehr über die Kriterien für die Auswahl geeigneter Sorten und die Gesunderhaltung des Bodens, damit Pflanzen vital aufwachsen können. Denn selbstgezo- genes Gemüse oder Obst schmeckt besonders aromatisch, weil es im Garten voll ausreifen kann. Hier lernen Sie, worauf es ankommt, um das ganze Jahr ernten zu können, vom Planen der Anbaufläche bis hin zu sinnvollem Fruchtwechsel.

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Degerloch

### 222-17478

Agnes Pahler

Fr 30.09.22 18.00–19.30

Stadtteilbibliothek Degerloch, Löffelstr. 5, 70597 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Degerloch,

Tel. 0711 216-91784

## Bewegung – Tanz – Entspannung

### Ausgleichsgymnastik am Morgen in Degerloch

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 zurückzukehren.

### 222-34010

Katharina Kulmus

Mi 28.09.–01.02.23 jew. 10.00–10.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 87.00

### 222-34015

Katharina Kulmus

Mi 28.09.–01.02.23 jew. 11.00–11.45, 15-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 87.00

## Sprachen

### Englisch B1, Wiedereinstieg und Konversation

Welcome back to English class! In this course we will help you to bring back your B1 skills: Vocabulary, Grammar and Conversation.

### 222-40420

Doris Liebherr-Kümmel

Di 11.10.–10.01.23 jew. 16.30–18.00, 10-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 115.00

### Italienisch A1, Stufe II

In diesem Kurs lernen Sie sich sowohl über Freizeit, Reisen und Ge- wohnheiten zu unterhalten, als auch grammatikalische Aspekte wie reflexive Verben im Präsens zu üben.

### 222-46472

Serena Masotti

Mi 21.09.–14.12.22 jew. 19.40–21.10, 12-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 151.00 Kleingruppe

### Italienisch B2/C1, Conversazione

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

### 222-47214

Serena Masotti

Mi 21.09.–14.12.22 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Degerloch, Mittlere Str. 17, 70597 Stuttgart

EUR 155.00 inkl. Kursunterlagen

Kleingruppe

## Beruf und Karriere

### Workshop: So präsentieren Sie souverän und überzeugend!

In diesem Workshop lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, um Ihre Präsentation gekonnt zu meistern. Sie werden so die Aufmerksamkeit gewinnen und können Ihr Publikum souverän überzeugen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Degerloch

**222-92865**

Stefanie Sarah Held  
Fr 25.11.22 18.00–19.30  
Stadtbibliothek Degerloch, Löffelstr. 5, 70597 Stuttgart  
EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50  
Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Degerloch,  
Tel. 0711 216-91784

## Möhringen

### Kultur – Kunst – Geschichte

#### Literaturkreis Möhringen

NEU

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. Wir starten mit dem dystopischen Science-Fiction Roman von Juli Zeh: Corpus Delicti. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Möhringen

**222-22290**

Elena Konson  
Do 13.10., 27.10., 24.11.22 jew. 17.30–19.30, 3-mal  
Stadtbibliothek Möhringen, Filderbahnstr. 29, 70567 Stuttgart  
EUR 55.00  
Kleingruppe mit höchstens 8 Teilnehmenden

### 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. Mithilfe von Pinsel, Spachtel, Schwamm, Rolle, Materialien und Krepp-Klebebändern soll ein individuelles Werk gestaltet werden. Entdecken Sie Ihre Kreativität. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**222-27570**

Ute Goedecke  
Do 13.10.–12.01.23 jew. 18.00–20.00, 10-mal  
EUR 168.00 inkl. EUR 15.00 Kosten für Miete. EUR 35.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.  
Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

**222-27572**

Ute Goedecke  
Sa 08.10.22 11.00–16.00  
EUR 56.00 inkl. EUR 4.00 Kosten für Miete. EUR 10.00 für Farben und Materialien werden im Kurs erhoben.  
Atelier Goedecke, Elfenstr. 83, 70567 Stuttgart

**222-27574**

Ute Goedecke  
Sa 12.11.22 11.00–16.00  
EUR 56.00 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

### Zumba®

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

**222-36370**

Sophie Wachter  
Mi 21.09.–25.01.23 jew. 17.30–18.30, 15-mal  
Salzäckerschule, Rulfinger Str. 35, 70567 Stuttgart  
EUR 90.00

# Plieningen/Birkach

## Schätze des Stadtteils

### Drehscheibe zur Welt – Der Stuttgarter Flughafen

Führung für Menschen zwischen 7 und 99 Jahren  
Entdecken Sie den Stuttgarter Flughafen bei einer Führung hinter den Kulissen. Besuchen Sie die Terminals, die Personen- und Zollkontrolle und machen Sie eine Rundfahrt über das Vorfeld, bei der Sie die wartenden Flugzeuge und die Einsatz-Fahrzeuge der Feuerwehr aus nächster Nähe besichtigen können. Weiter geht es ins Untergeschoss des Flughafens zur beeindruckenden Gepäckbeförderungs- und Verteilungsanlage.

#### 222-18020

Sa 19.11.22 10.30–12.30  
EUR 14.00/EUR 8.00 Kinder  
Anmeldung erforderlich  
Treffpunkt: Flughafen Stuttgart im Besucherzentrum SkyLand, Terminal 3, Galerie, 70626 Stuttgart

### Historischer Rundgang durch Plieningen – vom 11. Jahrhundert bis heute

Gebäude erzählen Geschichte und Geschichten  
Stadtspaziergang  
Plieningen fand erstmals 1083 urkundliche Erwähnung. Die Obere Mühle an der Körsch gilt bis heute als ältester Gewerbebetrieb Stuttgarts. So finden Sie im Ort heute 30 denkmalgeschützte Gebäude und die älteste Kirche in Stuttgart, die Martinskirche, die vermutlich auf dem Platz einer heidnischen Kultstätte erbaut wurde. Kommen Sie mit auf die Führung und lernen Sie die Geschichte von und Geschichten über Plieningen kennen!

#### 222-18430

Tilo Schad  
Sa 15.10.22 14.00–16.00  
EUR 11.00  
Treffpunkt: Vor der Martinskirche, Mönchhof 3, 70599 Stuttgart

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

Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson  
Langsam kommt der Winter und die Natur legt sich schlafen. Ob wir trotzdem einen Wichtel durch den Wald huschen sehen? Wir machen uns auf den Weg ins Märchenland, erfahren Geschichten von mutigen Prinzessinnen, gefährlichen Trollen und hilfreichen Männlein im Walde. 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.

#### 222-18601

Sabine Kölbl  
Sa 12.11.22 10.30–11.30  
EUR 15.00/EUR 4.00 Weiteres Kind  
Treffpunkt: Eingang Hohenheimer Gärten, Garbenstraße, gegenüber dem Restaurant „Die Garbe“.

#### 222-18602

Sabine Kölbl  
Sa 28.01.23 15.00–16.00  
EUR 15.00/EUR 4.00 Weiteres Kind  
Treffpunkt: Eingang Hohenheimer Gärten, Garbenstraße, gegenüber dem Restaurant „Die Garbe“.

### Italienisch, Trekking per Stoccarda: Hohenheim

Camminare nella natura e scoprire angoli nascosti della città, parlare in italiano e tenersi in forma.

Percorso: Fernsehturm – Schloss Hohenheim (circa 12 km)  
Equipaggiamento: abbigliamento comodo indicato al tempo atmosferico e scarpe adatte. Eventuale zaino con giacca impermeabile, spuntino, bottiglietta d'acqua e bastoncini.  
Im Rahmen der Stuttgarter Mobilitätswoche 2022

#### 222-49190

Antonella Ferraris Engel  
Do 22.09.22 14.00–17.00  
EUR 13.00  
Anmeldung bis 21.09.22 möglich  
Punto d'incontro: U-Bahnhaltestelle Waldau



NEU

# Alltagswissen

## **Fahrrad – Reparatur – Workshop** NEU

Im ersten Teil dieses Workshops erfahren Sie etwas über die tägliche Nutzung des Fahrrads. Welche Pflege und Wartung benötigt es? Wie funktionieren wichtige Systeme wie z. B. Licht, Schaltung oder Bremse? Wie erkenne ich den Verschleiß und Fehlfunktionen von meinem Fahrrad? Im zweiten Teil erhalten Sie einen Einblick in die Praxis: Wie flicke ich einen Reifen? Wie stelle ich die Bremse und Schaltung ein? Der Referent steht Ihnen für Ihre Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

Im Rahmen der Stuttgarter Mobilitätswoche 2022

## **221-10516**

Thomas Plagemann

Sa 17.09.22 10.00–15.00

Im Wolfer 42, 70599 Stuttgart

EUR 23.00

## **Das Smartphone – weit mehr als nur ein Telefon (für Android)** NEU

Wann fährt mein Bus oder mein Zug? Wie versende ich Fotos? Welche Einstellungen sind sinnvoll und wie ist das mit der Sicherheit? Wie kann ich mit meinen Bekannten oder Enkeln kommunizieren? WLAN, Messenger-Dienste, E-Mail – das sind nur einige der Themen, die in diesem Kurs besprochen und erklärt werden. Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die ihre Kompetenzen im Umgang mit der neuen Technik noch verbessern möchten.

## **222-10506**

Hans-Jürgen Siegel

Do 10.11.–24.11.22 jew. 15.00–16.30, 3-mal

Gemeindehaus Plieningen, Mönchhof 5, 70599 Stuttgart

EUR 34.50

## **Reisebericht: Istanbul – Kirchen, Paläste und Minarette** NEU

Live-Multivisionsschau

Lernen Sie spannende Fakten über die Geschichte und Architektur Istanbuls im Rahmen dieses Vortrags kennen. Der für das 6. Jahrhundert außergewöhnliche Kuppelbau der Kirche Hagia Sophia wurde über 1000 Jahre später zum Vorbild der osmanischen Moscheen Istanbuls. Diese Schönheiten der osmanischen Architektur, aber auch das Leben der Stadt am Bosphorus werden in Tonbildserien vorgestellt. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Plieningen

## **222-10503**

Dipl.-Ing. Eberhard Köhler

Do 10.11.22 19.30–21.00

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Plieningen,

Tel. 0711 216-80541

## **Reisebericht: Eine Fahrt durch die Toskana** NEU

Live-Multivisionsschau

Lernen Sie spannende Fakten über die Geschichte und Architektur der Toskana im Rahmen dieses Vortrags kennen. Die durch den Schiefen Turm in der ganzen Welt bekannten Bauwerke auf dem Domplatz in Pisa wurden in Italien zum Vorbild der romanischen Architektur. Dagegen ist Florenz, die Hauptstadt der Region, eine Stadt der Renaissance mit ebenfalls weltbekannten Kunstschätzen. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Plieningen

## **222-10504**

Dipl.-Ing. Eberhard Köhler

Do 02.03.23 19.30–21.00

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Plieningen,

Tel. 0711 216-80541

## **Aktuelle Politik: Hintergründe und Einschätzungen zu aktuellen Ereignissen** NEU

Soirée

Die Medien berichten über ein topaktuelles politisches Ereignis und überschlagen sich mit Meldungen, aber ausreichende Informationen oder Hintergründe erfahren Sie nicht oder nur nach reiflicher Recherche. Die „Politik Matinee“ bietet Ihnen die Möglichkeit, an dem Abend Hintergrundinformationen zu Ereignissen zu erfahren und darüber ins Gespräch zu kommen. Das Thema wird ca. zwei Wochen vor dem Termin auf der Homepage bekanntgegeben. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Plieningen

## **222-16650**

M.A. Matthias Hofmann

Do 27.10.22 19.30–20.30

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Plieningen,

Tel. 0711 216-80541

## Kultur – Kunst – Geschichte

### Literaturkreis Plieningen

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. Unter Anleitung der Kursleitenden lesen und besprechen wir was uns interessiert.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Plieningen

#### 222-22270

Elena Konson

Fr 30.09., 14.10., 11.11., 25.11., 16.12.22, 20.01., 27.01., 10.02.23  
jew. 19.00–21.00, 8-mal

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart  
EUR 101.00

## Genuss und Kreativität

### Modeschmuck einzigARTig

Modeschmuck kann so kreativ sein, man muss ihn nur selber machen! In anregender Atmosphäre lernen Sie verschiedene Design-Techniken kennen und setzen diese individuell um. In diesem Kurs fertigen Sie Ihre eigenen Ketten, Ohrringe, Armbänder und Ringe. Dafür steht Ihnen eine vielfältige Auswahl an besonderen Perlen aus Glas & Acryl, Swarovski-Kristallen, Silberteilen und Naturelementen sowie ein umfangreiches Zubehörsortiment zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das verbrauchte Material wird separat im Kurs abgerechnet. Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

#### 222-10508

Tina Quaas

Sa 15.10.22 10.00–14.00

Atelier im Scharnhausen Park, Max-Ackermann-Weg 20, 73760 Ostfildern

EUR 31.00

### Insel-Hopping – Whiskies von den Schottischen Inseln

#### Whisky Tasting

In diesem Seminar lernen Sie Wissenswertes über die Herkunft und Herstellung von Whisky kennen. Dabei können Sie sechs hervorragende Single Malt Whiskies von den schottischen Inseln verkosten. Begeben Sie sich mit den Dozenten auf eine Reise von den Inneren und Äußeren Hebriden im Westen bis hin zu den Shetland Inseln im

hohen Norden. Diese Felsbrocken im Atlantik werden beherrscht vom Wind, Wetter, Schafen und natürlich Whisky.

Der Abend wird mit Bildern und Musik begleitet.

#### 222-10510

Mike Coils

Jörg Seher

Fr 02.12.22 18.00–22.00

Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart

EUR 38.00 inkl. „Finger-Food“

## Bewegung – Tanz – Entspannung

### 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.

#### 222-10002H

Ramona Katsoulis

Mi 28.09.–07.12.22 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)

### Line Dance

Für Anfänger/innen in Plieningen

Getanzt wird nebeneinander in einer Reihe zu Country-Musik sowie Pop- und Rock-Rhythmen. Sie erlernen einfache Choreografien, die Sie zum mittanzen auffordern. Eine/n Tanzpartner/in wird nicht benötigt.

#### 222-25455

Viviane Trick

Fr 07.10.–02.12.22 jew. 17.30–18.30, 8-mal

Gemeindehaus Plieningen, Mönchhof 5, 70599 Stuttgart

EUR 54.00



vhs Inklusion

## Yoga in Plieningen

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.

### 222-32960

Sabine Bayer-Oberhansl  
Mo 19.09.–13.02.23 jew. 18.30–20.00, 17-mal  
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart  
EUR 196.00

## Qigong mit Taiji in Plieningen

Für Fortgeschrittene

In einfach zu erlernenden Bewegungen wird der Körper sanft gedehnt und gekräftigt. Wir üben verschiedene, uns bereits bekannte Qigong Formen zur Einstimmung. Weiterhin üben wir „die lange langsame Yang Form“ des Taiji. Wir üben aktuell die ersten 12 Bilder (Micro Taiji) und folgende Bilder der ersten Hälfte.

### 222-33610

Ruth Jentner  
Mo 19.09.–12.12.22 jew. 17.00–18.00, 9-mal  
Kein Kurs am 07.11. und 14.11.22  
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart  
EUR 69.00

### 222-33620

Ruth Jentner  
Mo 09.01.–06.02.23 jew. 17.00–18.00, 5-mal  
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart  
EUR 39.00

## Qigong in Plieningen

Für Anfänger/innen

Die Übungsreihe „8 Brokate“ zeichnet sich durch weiche fließende Bewegungen aus. Die einzelnen Bilder sind leicht zu üben und einprägsam. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet.

### 222-33630

Ruth Jentner  
Mo 19.09.–12.12.22 jew. 20.15–21.15, 9-mal  
Kein Kurs am 07.11. und 14.11.22  
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart  
EUR 69.00

### 222-33640

Ruth Jentner  
Mo 09.01.–06.02.23 jew. 20.15–21.15, 5-mal  
Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart  
EUR 39.00

## 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 Bauchmuskulatur trainiert. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert sowie die Beweglichkeit verbessert.

### 222-34340

Gabriela Richartz  
Di 20.09.–24.01.23 jew. 18.00–19.00, 14-mal  
kein Kurs am 04.10.22  
Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof 7, 70599 Stuttgart  
EUR 108.00

## Ausgleichsgymnastik

NEU

Am Morgen in Plieningen

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 Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen Ihnen dabei, mit Leichtigkeit in den Alltag zurück zu kehren. Alle Altersklassen sind willkommen!

### 222-34865

Kristina Weiss-Bunck  
Do 06.10.–09.02.23 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)

Für Menschen 60+ in Plieningen

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

### 222-35500

Ruth Jentner

Di 20.09.–13.12.22 jew. 09.00–10.30, 10-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

kein Kurs am 08.11. und 15.11.22

EUR 115.00

### 222-35501

Ruth Jentner

Di 10.01.–14.02.23 jew. 09.00–10.30, 6-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 69.00

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

Für Menschen 60+ in Plieningen

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

### 222-35505

Ruth Jentner

Di 20.09.–13.12.22 jew. 10.45–11.45, 10-mal

kein Kurs am 08.11. und 15.11.22

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 77.00

### 222-35506

Ruth Jentner

Di 10.01.–14.02.23 jew. 10.45–11.45, 6-mal

Altes Rathaus Plieningen, Goetzstr. 1, 70599 Stuttgart

EUR 46.00

## Sprachen

### Englisch B2, Thursday Afternoon Conversation

Come and join our conversation

Class which is destined to improve your speaking skills. We cover a vast variety of topics.

### 222-40575

Deona Grace Fairbrass

Do 22.09.–01.12.22 jew. 14.30–16.00, 10-mal

Gemeindezentrum Hohenheim, Steinwaldstr. 4, 70599 Stuttgart

EUR 123.00

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

Unsere globale Welt ist von Bewegung geprägt. 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. Dabei 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 Stadtbibliothek Plieningen

### 222-40631

Katharina Angelika von Dessien

Di 14.03.23 18.00–19.30

Stadtbibliothek Plieningen, Neuhauser Str. 1, 70599 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2,50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Plieningen,

Tel. 0711 216-805 41

## Stuttgart-Vaihingen

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

Kurzvortrag und Demonstration an Computern

Das Computermuseum Stuttgart bietet eine Zeitreise zurück zu den Anfängen der Computertechnik. Erfahren Sie, wer die Urväter unserer heute so selbstverständlich genutzten digitalen Technologien waren und lernen Sie, nach einem kleinen Vortrag über die Vorläufer der elektronischen Computer, mehrere Rechenmaschinen kennen. ▶

### 222-18015

Klemens Krause

Mi 19.10.22 18.30–20.00

EUR 5.00 Verwaltungsgebühr

Treffpunkt: Nordeingang des Gebäudes Universitätsstr. 38,  
70569 Stuttgart-Vaihingen

### Ein Notizbuch selbst gemacht

Ob als Notizbuch, für Gedichte oder als Geschenk: Wer etwas ganz Besonderes möchte, lernt in diesem Kurs, wie man sich ein Buch selbst bindet. In der Buchbinderei des Rudolf-Sophien-Stift stellen wir ohne Verwendung von Klebstoffen, mit Faden und verschiedenen Einbandmaterialien ein kleines Notizbuch her. Verwendet werden unter anderem Papiere, die in Tibet/Nepal in Handarbeit hergestellt werden. In Kooperation mit dem Rudolf-Sophien-Stift

### 222-10004H

Frank Stillerich

Do 29.09.22 und Do 06.10.22 jeweils 16.30–18.30

EUR 57.00 inkl. 20 EUR Materialkosten

Rudolf-Sophien-Stift, Werkstatt in der Schockenriedstr. 44,  
70565 Stuttgart, im 1. Stock

Anmeldung nur über Katrin Wahner möglich:

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



vhs Inklusion

### Stuttgarts Schokoladenseite und der Rote-Socken-Weg

Vortrag mit Lichtbildern

Stuttgart war einst ein wichtiges Zentrum der Schokoladenherstellung in Deutschland. Unter dem Motto „ESZET, MOSER, RITTER – von Vollmilch bis Zartbitter“ erfahren Sie mehr über die Schokoladenseite der Landeshauptstadt. Anschließend lernen Sie einen der schönsten Rundwanderwege der Stadt, den „Rote Socken-Weg“ kennen. In einem Bildervortrag werden Sie u.a. das Teehaus auf dem Bopser und die schönste Jugendstilkirche Stuttgarts sehen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vaihingen

### 222-18510

Bernhard Leibelt

Di 04.10.22 18.00–19.00

Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2.50

Anmeldung nur über Stadtbibliothek Vaihingen,

Tel. 0711 216-809 14

### 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.

### 222-36585

Sibylle Häußler

Martin Köpnick

Di 15.11.–31.01.23 jew. 19.00–20.00, 10-mal

Kurs auch am 20.12.22

EUR 70.00 keine Ermäßigung möglich

Shinson Hapkido, Ifflandstraße 16, 70563 Stuttgart-Vaihingen

### Französisch B2, Schwerpunktthema *Abi* – Albert Camus: *L'Hôte*

De nouvelles études sur Camus ont permis de porter sur „L'exil et le royaume“ et sur „L'hôte“ en particulier un nouveau regard sur son oeuvre. Ainsi comme nous allons pouvoir le constater sa prise de position va dépasser l'idée d'un positionnement dans le seul champ littéraire (d'ordre nihiliste et existentialiste), pour jouer un rôle dans le processus de médiation sur le conflit algérien. Nous verrons notamment que la posture de Camus dans sa tentative d'un reveil des consciences, va s'appuyer sur une profonde réflexion philosophique et spirituelle dans sa critique de l'aliénation sociale.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vaihingen

### 222-46286

Omar Mohamed Mosati

Mi 25.01.23 09.30–11.00

Stadtbibliothek Vaihingen, Vaihinger Markt 6, 70563 Stuttgart

EUR 4.00/ermäßigt EUR 2,50

Anmeldung nur über die Stadtbibliothek Vaihingen,

Tel. 0711 216-80914

NEU

# 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](mailto:annerose.soldt@vhs-stuttgart.de)

Ann-Kathrin Epple

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

### Stadtteilbeauftragte für Plieningen

Ruth Jentner

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

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