



vhs im Sommer

# Fit im Sommer

Juli bis  
September 2020

## STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

---



**Bitte bereits in Sportbekleidung erscheinen.  
Nach Möglichkeit eigene Matte und großes Handtuch mitbringen.**

### Stresskompetenz kann man lernen – Kompaktseminar

In 8 Schritten zu einem gelassenen Leben

Dieser 8-wöchige Workshop zur Stressprävention und zum aktiven Stressmanagement verfolgt ein ganzheitliches und nachhaltiges Konzept. Es werden die drei Säulen des Stressmanagements sowohl theoretisch als auch praktisch vorgestellt und erarbeitet.

- Instrumentelles Stressmanagement: Sozial- und Selbstkompetenz, Zeitmanagement

- Mentales Stressmanagement: Stressverstärkende Gedankenmuster entschärfen

- Regeneratives Stressmanagement: Achtsamkeit und Entspannung  
Neben vielfältigen Hintergrundinformationen aus Wissenschaft und Forschung werden vor allem praxistaugliche Werkzeuge und Übungen zur Verfügung gestellt, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Zwischen den Kursterminen werden Sie von Ihrem Dozenten online begleitet. Über die volkshochschulinterne Lernplattform vhs.cloud werden Ihnen hilfreiche Videos und/oder andere Materialien zur Verfügung gestellt. Sie haben die Möglichkeit, über ein Forum mit dem Dozenten zu kommunizieren. Die vhs.cloud können Sie zu Hause am Computer anwenden oder unterwegs als App auf Ihrem Smartphone. Voraussetzung ist eine Internetverbindung.

Hinweis: Dieser Kurs ist von der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen) zertifiziert. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Möglichkeiten der Bezuschussung.

### 201-40405

Dipl.-Psych. David Neumann

Sa 04.07.20 und Sa 18.07.20 jeweils 10.00–16.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 205.00



## STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

---

### Entspannung – kompakt und intensiv

Dieser Tag vermittelt Ihnen Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung. Sie entspannen sich im Sitzen und Liegen, mit Kopf und Körper, mit Zeit und Muße. Jeder Mensch kann sich entspannen! Ziel ist, wieder einen guten Zugang zur eigenen Entspannungsreaktion zu finden. Sie sind in der Lage, sich besser zu konzentrieren, andere Dinge auszublenden und sich ausgeglichener zu fühlen.

### 201-42580

Heiderose Kast

Sa 11.07.20 09.00–18.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 56.00

### Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Verantwortung und Belastung am Arbeitsplatz fordern heutzutage den ganzen Menschen. Körperliche und psychische Anspannungen kennzeichnen den Berufsalltag. Im Kurs werden individuelle Lösungen aufgezeigt, wie Stress im Beruf erfolgreich bewältigt werden kann. Schwerpunkte: Wirkung und Folgen von Stress, Strategien zur Stressbewältigung, Entspannung am Arbeitsplatz, schwierige Kollegen und Vorgesetzte, Kritik und Ärger im Beruf.

### 201-42600

Heiderose Kast

Sa 01.08.20 09.00–18.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 56.00



**Um flexibel für Sie planen und unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm aktuell halten zu können, finden Sie anstelle eines Gesamtprogramms auf [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de) verschiedene Online-Flyer zu den Themen „Mit der vhs unterwegs“, „Kunst, Kultur und Aktionen“, „Für Kinder und Jugendliche“, „Sommer in der vhs ökostation“, „Fit im Sommer“, „Bildungsurlaub in der Stadt“, „Summer in the city - vhs in English“ und „Sprachen lernen im Sommer“.**

## STRESSBEWÄLTIGUNG UND 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 18.07.20 14.00–18.00

EUR 20.00 bereits ermäßigte Gebühr

Treffpunkt: Haus des Waldes, Königstraße 74, 70597 Stuttgart

EUR 56.00

NEU

### Qigong der fünf Elemente – im Zyklus der Jahreszeiten –

#### Qigong im Sommer

Die im Frühling erwachte Energie entfaltet sich im Sommer zu ihrer vollen Kraft. Der Sommer ist die Jahreszeit der Fülle, der Wärme und des hellsten Lichts. Ihm wird das Element Feuer zugeordnet. Mit Qigong- und Atemübungen sowie Meditationen wollen wir die Herzenergie unterstützen, sie nähren und entfalten. Den Fluss der Energien im Körper harmonisieren und die Fülle des Sommers in uns aufnehmen. Mit meditativen Bewegungen zur Ruhe kommen, Lebensfreude aufatmen und uns wohl fühlen. Wir üben bei schönem Wetter in der Natur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**201-44910**

Karin Mutschler

Sa 04.07.20 10.00–13.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 21.00

## YOGA UND MEDITATION

---



**Bitte bereits in Sportbekleidung erscheinen.  
Nach Möglichkeit eigene Matte und großes Handtuch mitbringen.**

### Meditation und Traumpraxis

Das Seminar gibt einen Einstieg in die Grundzüge buddhistischer Meditation. Dabei sollen die Praktiken der „Entspannung“ zum ruhigen Weilen des Geistes im Schlaf und die Praktiken der „Achtsamkeit“ zur Bewusstheit und Klarheit des Traumes führen.

**201-47670**

Ulrich Loseries

Sa 11.07.20 10.00–18.00

So 12.07.20 10.00–17.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

NEU

### Buddhistische Herzmeditation

Die Metta-Meditation ist eine der ältesten Formen aus der buddhistischen Tradition und die Meditation der liebenden Güte, wie man Metta übersetzen kann. Ziel der Meditationsübungen ist das Entfalten unserer Herzenskräfte und das Erreichen einer liebevollen und wohlwollenden Haltung, die es uns auch ermöglicht, Stress und schwierigen Situationen im Leben mit Freundlichkeit und tiefem Mitgefühl zu begegnen. Indem wir unsere Aufmerksamkeit zu unserem Herzen bringen und es öffnen, entwickeln wir nicht nur eine heilsame und friedvolle Beziehung zu uns selbst, sondern auch zu unseren Mitmenschen und allen fühlenden Wesen. Die Herzmeditation hilft uns, Herzensqualitäten wie Selbstliebe, Dankbarkeit, Vertrauen und Freude als Basis für ein erfülltes Leben zu entwickeln.

**201-47680**

Christine Schwieger

Sa 12.09.20 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 47.00



**Entdecken Sie unsere Vielfalt im nächsten Semester!  
Das Herbst-/Winterprogramm 2020/2021 mit Kursen und  
Veranstaltungen online und vor Ort erscheint am 16.07.  
online auf [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de).**

## YOGA UND MEDITATION

---

### Zenmeditation Praxisseminar

Zen ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus kommt, jedoch für Menschen verschiedener Religionen gehbar ist. Beim aufrechten Sitzen in der Stille wird das Loslassen der Gedanken und Vorstellungen geübt und das Sich-Einlassen in das wahre Selbst. Aufmerksam wird der eigene Geist erforscht, um aus dieser Tiefe heraus den Alltag bewusster zu gestalten. Als Vorbereitung zur Zen-Meditation werden Übungen aus dem Hatha-Yoga angeboten.

**201-47690**

Holde Wössner

Sa 04.07.20 10.00–16.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 45.00

---

### Yoga-Tag auf der Ökostation

Ein ganzer Tag wird gefüllt mit einem vielfältigen Yoga-Programm! In schöner Umgebung und mit Bewegungen, die passend zur Jahreszeit ausgewählt sind, können sich die Wirkungen der Übungen in der Tiefe entfalten. Bewegen – Atmen – zur Mitte kommen ist ein Übungsprinzip, das die Aufmerksamkeit vom Außen zum Innen führt. Der Unterricht umfasst alle Techniken des Hatha Yoga: dynamische und statische Körperübungen – Atemübungen – Konzentrationsübungen, kleine Meditationen und Entspannungsphasen.

Neueinsteiger/innen und Geübte sind willkommen, denn sie bereichern sich gegenseitig.

**201-47700**

Marry Maasz

So 19.07.20 10.00–18.00

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 56.00

NEU

## YOGA UND MEDITATION

---

### Achtsamkeits-Yoga und Meditation

Achtsamkeits-Yoga ist Meditation in Bewegung. Durch die Integration von Atem, Körper und Geist versetzt uns diese Form der Yoga-Praxis in eine wache und bewusste Präsenz. Achtsames Yoga ist aufmerksamkeitsbezogen und bewirkt ein Ankommen im Moment, eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper, und es ermöglicht die Entfaltung der heilenden Qualitäten der Meditation. Wir praktizieren sanft einfache und regenerative Yoga-Übungen und arbeiten dabei mit unseren eigenen Grenzen. Wir lernen durch verschiedene Meditationen und den Bodyscan das innere Erleben und den Atem zu beobachten, zu spüren, was gerade ist und uns und unseren Körper in unserem So-Sein liebevoll anzunehmen und zu akzeptieren. Der Kurs ist für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

**201-47775**

Christine Schwieger

Sa 01.08.20 10.00–17.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 47.00

---

### Yoga – eine „alte Weisheit“ zur zeitgemäßen Stressbewältigung

Entspannung, Ruhe, ein Ausgleich zu den alltäglichen Anforderungen und gleichzeitig eine gesunde Regeneration der körperlichen Verfassung entstehen durch das Praktizieren verschiedener Yogaübungen. Darüber hinaus macht Bewegung Freude und regt die Eigenaktivität an, die notwendig ist um persönliche Interessen und Ideen zu realisieren. Die Kurse sind für Anfänger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet. Inhalt ist das Kennenlernen und Praktizieren der Asana (Körperübungen des Yoga) basierend auf der „freien Atemschule“.

**201-47820**

Gabriele Schäfer-Bachteler

Mo 24.08.20 18.00–19.30

Di 25.08.20 18.00–19.30

Mi 26.08.20 18.00–19.30

Do 27.08.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 32.00

## YOGA UND MEDITATION

---

### Yoga im Spätsommer – Yoga Basics Schnupperkurs

Grundlage dieses Schnupperkurses sind einfache Körperstellungen, einfache Atemübungen und einfache Konzentrations- und Meditationsübungen.

#### 201-47830

Monika Messinger

Di 25.08.20 18.00–19.30

Di 01.09.20 18.00–19.30

Di 08.09.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 28.00

---

### Yoga im Spätsommer – Übungen für die körperliche Mitte

Ausgewählte Yoga-Übungen für den Spätsommer, Übungen die die körperliche Mitte stärken, stehen im Focus dieses Kurses.

#### 201-47840

Monika Messinger

Mi 26.08.20 18.00–19.30

Mi 02.09.20 18.00–19.30

Mi 09.09.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 28.00

---

### Yoga im Spätsommer – Yoga klassisch

Im klassischen Yoga hat die Wirbelsäule eine sehr große Bedeutung. Deshalb werden viele Asanas (Körperstellungen) geübt, die das Ziel haben, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern bzw. bis ins hohe Alter zu erhalten.

#### 201-47850

Monika Messinger

Do 27.08.20 18.00–19.30

Do 03.09.20 18.00–19.30

Do 10.09.20 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 28.00

## YOGA UND MEDITATION

---

### Yoga im Spätsommer

In diesem Kompaktkurs kurz vor Semesterbeginn üben wir leicht zu erlernende Asanas und Atemtechniken.

#### 201-47860

Flavia Mattar

Mo 14.09.20 08.00–09.30

Di 15.09.20 08.00–09.30

Mi 16.09.20 08.00–09.30

Do 17.09.20 08.00–09.30

Fr 18.09.20 08.00–09.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 43.00

---

NEU

### Livestream: Yoga und Entspannung

Gerade in angespannten Zeiten ist es wichtig, einen klaren Kopf und innere Ruhe zu bewahren. Die Konzentration auf den eigenen Körper und die bewusste Wahrnehmung des Atemflusses können helfen, Ängste zu reduzieren und neue Kraft zu tanken. In diesem Livestream werden sanfte Asanas (Körperstellungen) und entspannende Pranayamas (Atemtechniken) sowie Konzentrationsübungen durchgeführt.

Voraussetzungen:

Damit technisch auch alles funktioniert, beachten Sie bitte folgenden Hinweis: Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (mind. 18 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload)

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe anziehen, eine Decke griffbereit halten.

#### 201-47203

Flavia Mattar

Do 02.07.20 17.00–18.00

Do 09.07.20 17.00–18.00

Do 16.07.20 17.00–18.00

Do 23.07.20 17.00–18.00

Digitaler Lernort

EUR 19.00

An diesem Kurs können Sie live über ZOOM von zu Hause aus teilnehmen.

NEU



## YOGA UND MEDITATION

---

### Yoga und Meditation

In diesem Kurs lernen Sie erste einfache Yogaübungen. Wir machen die Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, so wie es für Sie möglich ist! Sie bekommen ein gutes Körpergefühl. Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft wird gesteigert. Wir machen Atemübungen, die Ihnen helfen zu entspannen und auch dem Körper gut tun! Zum Ausklang lernen Sie die Möglichkeit kennen mit der Klangschaale zu meditieren und zu entspannen. Genießen Sie das und tun etwas Gutes für Ihren Körper und Geist!

#### 201-55904H

Nicole Mouton

Mi 22.07.–29.07.20 jew. 15.00–16.30, 2 mal  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart  
EUR 26.00

Anmeldung bei Katrin Wahner: Telefon 0711/1873-717,  
E-Mail: [katrin.wahner@vhs-stuttgart.de](mailto:katrin.wahner@vhs-stuttgart.de)



**Um flexibel für Sie planen und unser Kurs- und Veranstaltungsprogramm aktuell halten zu können, finden Sie anstelle eines Gesamtprogramms auf [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de) verschiedene Online-Flyer zu den Themen „Mit der vhs unterwegs“, „Kunst, Kultur und Aktionen“, „Für Kinder und Jugendliche“, „Sommer in der vhs ökostation“, „Fit im Sommer“, „Bildungsurlaub in der Stadt“, „Summer in the city - vhs in English“ und „Sprachen lernen im Sommer“.**

## GYMNASTIK UND FITNESS

---



**Bitte bereits in Sportbekleidung erscheinen.  
Nach Möglichkeit eigene Matte und großes Handtuch mitbringen.**

### Fitness Woche 1

Müde von der Sommerpause? – Rein in die Fitness-Woche! Von Montag bis Freitag ein aufeinander aufbauender Mix aus Cardio-, Ausdauer- und Koordinationstraining, Kräftigung von Bauch, Beine, Po & Rücken, Stretching und Entspannung. Nutzen Sie diese Möglichkeit.

#### 201-48000

Ute Grentz

Mo–Fr 07.09.–11.09.20 17.00–18.00  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart  
EUR 31.00

### Fitness Woche 2

- eine Woche für den Rücken

Der Rücken ist nicht nur für viele ein Problembereich, sondern bietet zahlreiche Möglichkeiten des Trainings: Dynamik in der Beweglichkeit und Gelenken, statische Haltearbeit, Pflege der Bandscheiben, Dehnung und Kraft der Muskeln, Ausdruck, Entspannung und Loslassen. Aus verschiedenen Bereichen wie z.B. klassische Gymnastik, Pilates, Core-Training, Yoga trainieren wir den Rücken – aber auch unseren gesamten Körper. Nutzen Sie die Möglichkeit eine Woche etwas Gutes für sich und Ihren Rücken zu tun!

#### 201-48005

Ute Grentz

Mo–Fr 07.09.–11.09.20 18.00–19.00  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart  
EUR 31.00

## Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Sommerkurs

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.

### 201-48518

Simone Galkowski

Di 07.07.–28.07.20 jew. 17.00–18.00, 4 mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart  
EUR 22.00

---

## Livestream: Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

Voraussetzungen:

Damit technisch auch alles funktioniert, beachten Sie bitte folgenden Hinweis: Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (mind. 18 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload)

### 201-48521

Simone Galkowski

Di 04.08.–08.09.20 jew. 17.00–17.45, 6 mal  
Digitaler Lernort  
EUR 24.00



**Entdecken Sie unsere Vielfalt im nächsten Semester!  
Das Herbst-/Winterprogramm 2020/2021 mit Kursen und  
Veranstaltungen online und vor Ort erscheint am 16.07.  
online auf [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de).**

## Rückenfit

Sommerkurs

Erhalten und verbessern Sie die Funktionsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule. Rückenfit verbessert die Körperhaltung, kräftigt die Muskulatur, schult die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der großen Muskelgruppen und stärkt den Rücken für den Alltag.

### 201-48670

Marion Deva

Mo 07.09.20 und Mo 14.09.20 jeweils 10.00–11.00  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart  
EUR 11.00

### 201-48685

Marion Deva

Mi 09.09.20 und Mi 16.09.20 jeweils 09.00–10.00  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart  
EUR 11.00

---

## Bauch, Beine, Po & Rücken

Sommerkurs

Nach einem gelenkschonenden und kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen, große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur, abschließend sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers.

### 201-49071

Marion Deva

Mo 07.09.20 und Mo 14.09.20 jeweils 09.00–10.00  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart  
EUR 11.00

### 201-49160

Marion Deva

Mi 09.09.20 und Mi 16.09.20 jeweils 10.00–11.00  
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart  
EUR 11.00



## GYMNASTIK UND FITNESS

---

### Faszientraining

#### Sommerkurs

Faszien sind das Bindegewebe, das im ganzen Körper u.a. die Muskeln umschließt. Die Faszien sind trainierbar und haben damit auch Einfluss auf die Muskulatur, Haltung und Bewegung. Sind die Faszien verklebt, behindert dies die Beweglichkeit. Dieser Kurs beinhaltet Faszientraining im Einklang mit Bewegungs- und Kräftigungsübungen für die Körperwahrnehmung und Haltungsverbesserung.

**201-49086**

Marion Deva

Di 08.09.20 und Di 15.09.20 jeweils 10.00–11.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 13.00

**201-49089**

Marion Deva

Do 03.09.–17.09.20 jew. 17.00–18.00, 3 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 20.00

---

### Pilates

#### Sommerkurs

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

**201-49529**

Marion Deva

Di 08.09.20 und Di 15.09.20 jeweils 09.00–10.00

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 14.00

## GYMNASTIK UND FITNESS

---

### Pilates für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Bringen Sie ihre Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten! Pilates ist ein sanftes, aber überaus wirkungsvolles ganzheitliches Körpertraining, entwickelt von Joseph H. Pilates. Das Dehn- und Kraftübungstraining stärkt hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes. Ausgehend von der Körpermitte erarbeiten wir uns ein starkes Zentrum, auch Powerhouse genannt. Bei der Ausführung des Trainings spielt die bewusste Atmung eine große Rolle. Sie werden die positive Veränderung ihres Körpers bereits nach wenigen Stunden spüren!

**201-49661**

Klaudia Machalicky

Mi 08.07.–29.07.20 jew. 14.00–15.00, 4 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 23.00

---

### Livestream: Pilates

Voraussetzungen:

Damit technisch auch alles funktioniert, beachten Sie bitte folgenden Hinweis: Ihre Internetverbindung sollte ausreichend schnell sein (mind. 18 Mbit/s Download, 2 Mbit/s Upload).

**201-49684**

Anne Albrecht

Mi 01.07.–05.08.20 jew. 17.00–17.45, 6 mal

Digitaler Lernort

EUR 24.00



**Kurse und Veranstaltungen aus dem Bereich „Tanz“ finden Sie im Flyer der Kategorie „Kunst, Kultur und Aktionen“.**



## GYMNASTIK UND FITNESS

---

### Pilates – Ballett Workout

#### Schnupperworkshop

Ballett ist ein optimales Training für den ganzen Körper: Für schöne, schlanke Muskeln, ein verbessertes Balancegefühl und auch die Schulung von Koordination und Konzentration. Mit diesem Training kann man in jedem Alter beginnen. Pilates hingegen stärkt das Körperzentrum. In dem Workshop werden Schlüssel-Elemente aus dem klassischen Ballett - Training mit Pilatesübungen zu einem harmonischen Workout vereint. Die Übungen werden an der Stange, auf dem Boden oder im Stehen durchgeführt.

Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### 201-51045

Simone Galkowski

Sa 29.08.20 und Sa 05.09.20 jeweils 18.00–19.30

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 18.00

#### 201-51050H

Simone Galkowski

Sa 25.07.20 17.45–18.45

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 7.00

Anmeldung bei Katrin Wahner:

Tel 0711/1873-717

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de



vhs Inklusion

### Fitness Mix

#### Sommerkurs

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen längerfristig dazu, dass Muskulatur ab-, der Fettansatz aufgebaut wird und das Kreislaufsystem allmählich seine Leistungsfähigkeit verliert. Alle Formen von Fitnessstraining wirken diesem Prozess entgegen. Geschult werden Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Ausdauer. Je nach Stundenaufbau bilden Entspannungsübungen den Abschluss.

#### 201-50190

Marion Deva

Do 03.09.–17.09.20 jew. 18.00–19.00, 3 mal

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 17.00

## GYMNASTIK UND FITNESS

---

### Functional Training

Das Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Es kommt weniger darauf an, viel Muskelmasse aufzubauen, sondern den Körper durch funktionelle Bewegungen zu stabilisieren. Dabei werden sowohl der Muskelapparat, als auch Muskelsätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag, sowie andere sportliche Belastungen, fit gemacht. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Auch die Hüfte, die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren sind wichtig für einen standhaften Körper und werden trainiert. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

#### 201-50226

Tanja Engel

Di 11.08.–15.09.20 jew. 17.00–18.00, 5 mal

kein Kurs am 08.09.20

TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart

EUR 30.00

### Bodyweight Training

Die vermutlich älteste Sportart der Geschichte ist neuerdings wieder im Trend – das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Das Bodyweight Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Training beinhaltet neben der Kräftigung des gesamten Körpers auch die Förderung des Herz-Kreislaufsystems. Für den Kurs benötigt man nur sportlich bequeme Kleidung und den Willen seinen inneren Schweinehund zu besiegen und schon kann es losgehen.

#### 201-50252

Tanja Engel

Mo 10.08.–14.09.20 jew. 20.00–21.00, 6 mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart

EUR 36.00

## GYMNASTIK UND FITNESS

---

### Taekwondo für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

#### Sommerkurs

Sie suchen einen gesunden Ausgleich zum Alltag? Lassen Sie sich vom traditionellen Taekwondo begeistern und entdecken Sie Ihr Potential. Traditionelles Taekwondo ist eine spannende, moderne, dynamische und faszinierende Freizeitbeschäftigung, die – unabhängig von Alter und jeweiligem sportlichen Talent – zur Förderung von Gesundheit und Fitness ausgeübt werden kann.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich und nicht das kämpferische Kräftemessen steht im Vordergrund. Der Unterricht basiert auf einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Gymnastik sowie auf kunstspezifischen Übungen und Verteidigungstechniken.

#### 201-52075

Iris Wenzel

Mo 24.08.–14.09.20 jew. 20.00–21.30, 4 mal

vhs-studio, Fritz-Elsas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart

EUR 36.00



**Entdecken Sie unsere Vielfalt im nächsten Semester!**  
**Das Herbst-/Winterprogramm 2020/2021 mit Kursen und Veranstaltungen online und vor Ort erscheint am 16.07. online auf [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de).**

## OUTDOOR

---



**Bitte bereits in Sportbekleidung erscheinen.**  
**Nach Möglichkeit eigene Matte und großes Handtuch mitbringen.**

### Outdoor – Zirkeltraining

Das Outdoor-Zirkeltraining zeichnet sich dadurch aus, dass Sie sich an der frischen Luft, gemeinsam in einer Gruppe, sportlich betätigen. Egal bei welchem Wetter! Sie durchlaufen verschiedene Stationen, an denen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten absolviert werden. Das abwechslungsreiche körperliche Training in der Natur hilft Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und nebenbei motivieren Sie sich gegenseitig. Sie verbessern Ihre Fitness, stärken Ihr Immunsystem, haben Erfolg einzeln und im Team. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

#### 201-50257

Carmen Ohr

Mi 12.08.–16.09.20 jew. 17.30–18.15, 6 mal

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 28.00

### Outdoor-Morning-Fit

Lust auf Sport am Morgen im Freien? Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur. Um die Wirbelsäule und die Bandscheiben gesund zu erhalten, ist die Stärkung dieser Muskelgruppen sehr wichtig. Ergänzt wird der Kurs mit Einheiten zur Beweglichkeit und Koordination. Ein Mix aus ganz einfachen Übungen wartet auf Sie! Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

#### 201-52200

Sigrid Barnett

Mi 19.08.–02.09.20 jew. 10.30–11.30, 3 mal

Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart

EUR 22.00

NEU

## OUTDOOR

---

### Outdoor-Fitness-Mix

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur. Um die Wirbelsäule und die Bandscheiben gesund zu erhalten, ist die Stärkung dieser Muskelgruppen sehr wichtig. Ergänzt wird der Kurs mit Einheiten zur Beweglichkeit und Koordination. Ein Mix aus ganz einfachen Übungen an frischer Luft wartet auf Sie! Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

#### 201-52220

Sigrid Barnett

Mo 17.08./Di 18.08. und Do 20.08.20 jew. 19.00–20.00, 3 mal  
Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart  
EUR 22.00

NEU

#### 201-52225

Sigrid Barnett

Mo 24.08./Di 25.08. und Do 27.08.20 jew. 19.00–20.00, 3 mal  
Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart  
EUR 22.00

NEU

#### 201-52230

Sigrid Barnett

Mo 31.08./Di 01.09. und Do 03.09.20 jew. 19.00–20.00, 3 mal  
Ökostation, Wilhelm-Blos-Str. 129, 70191 Stuttgart  
EUR 22.00

NEU

---

### Safe on eBike

Aufladen, aufsatteln und mit Stil abfahren! eBike zu fahren, ist hipp, hält gesund und erobert immer mehr die Straßen. Der Workshop „Safe on eBike“ bietet genau das richtige Sicherheitspaket für Ein- bzw. Umsteiger an. Im Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit dem eBike bzw. Pedelec und erfahren nebenbei allerhand nützliche Tipps und Tricks. Auf einem Übungsparcours werden spielerisch spezielle Fahrsituationen erprobt, um ein sicheres Fahrgefühl für das Rad zu entwickeln.

#### 201-52275

Rainer Gerstenlauer

So 05.07.20 10.00–13.00  
EUR 38.00 / EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis erforderlich  
Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“ – Zufahrt über Straße „Hedelfinger Brücken“ (Schleuse).

## OUTDOOR

---

### Safe on eScooter

Selbst für geübte Radfahrer ist die Nutzung eines eScooters ein ganz neues Fahrgefühl welches in Ruhe erlernt und verinnerlicht werden muss. Der Sicherheitskurs beinhaltet einen kurzen Theorieteil über Ausstattung des eScooters, Akku, regelkonforme Nutzung sowie Verkehrs-/Verhaltensregeln. Im Praxisteil werden spielerisch Kurvenfahren, Bremsen, Ausweichmanöver und Gas geben auf einem Übungsparcours erprobt, um ein sicheres Fahrgefühl für den eScooter zu entwickeln. Nebenbei erhalten die Teilnehmenden allerhand nützliche Tipps und Tricks zur alltäglichen Nutzung.

#### 201-52295

Rainer Gerstenlauer

Sa 18.07.20 10.00–13.00  
EUR 38.00 / EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis erforderlich  
Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“ – Zufahrt über Straße „Hedelfinger Brücken“ (Schleuse).

NEU

---

### Kanutour

#### Tour Enz: Vaihingen-Bietigheim

Eine Paddeltour mit dem Kanu ist mehr als Sport. Es ist Erholung, Faszination und Abenteuer zugleich. Mit dem Boot kann man in zauberhafte, faszinierende Landschaften vordringen und sammelt dabei unvergessliche Eindrücke. Unter Anleitung und Bereitstellung der Boots-ausrüstung (Kajaks und Kanadier) kann dabei jeder sicher, erlebnisreich und ökologisch verträglich die Ausprägungsformen des Kanu-Sports erleben, wobei weniger der sportliche Ehrgeiz, als vielmehr das Gemeinschafts- und Naturerlebnis im Vordergrund steht. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die Teilnehmenden werden ca. 10 Tage vor dem Termin vom Tourenleiter über den Treffpunkt und Ablauf informiert.

#### 201-52300

Oliver Brück

So 05.07.20 10.30–17.00  
EUR 48.00 / EUR 23.50 Kind bis 14 Jahre keine Ermäßigung möglich  
Anmeldeschluss: Do 25.06.20, danach kein Rücktritt mehr möglich!

## OUTDOOR

---

### **Kanutour in Esslingen**

Auf dem nahezu strömungsfreien Inselneckar erlernen wir die Grundtechniken des Kanufahrens. Paddeltechniken mit dem Stech und dem Doppelpaddel, Boot- und Materialkunde sowie die Verkehrs- und Sicherheitsregeln stehen auf dem Programm. Dabei kommen Erholung in Verbindung mit sportlicher Betätigung nicht zu kurz. Die Boote sind für absolute Anfänger/innen geeignet und sehr kentersicher. In Kooperation mit Esslingen Erleben.

Voraussetzungen:

Nur für Schwimmer geeignet.

### **Schnupperkurs**

**201-52320**

Ralf Weinberger

Sa 25.07.20 14.00–16.00

EUR 52.00

Treffpunkt: Bootsvermietung im KANU-Garten, Inselstr. 1b, 73733 Esslingen/Oberesslingen



### **Sommerkurs**

**201-52321**

Ralf Weinberger

Do 30.07.–27.08.20 jew. 17.00–18.00, 5 mal

EUR 115.00

Treffpunkt: Bootsvermietung im KANU-Garten, Inselstr. 1b, 73733 Esslingen/Oberesslingen



## OUTDOOR

---

### **Segeln kennenlernen beim „Tag am See“**

Du siehst die Segelboote auf dem Wasser und möchtest einmal gerne selber das Segeln kennenlernen. Verbringe mit uns einen etwas anderen Tag am See, der Dir die Welt des Segelns oder auch des Wassersportes von einer ganz anderen Seite näherbringt. Segeln in Stuttgart, wer glaubt, dass das nicht geht, hat sich getäuscht! Der Max-Eyth-See ist nicht so groß wie das „Schwäbische Meer“, aber er bietet durch seine gute Erreichbarkeit optimale Voraussetzungen, sich ortsnah zu Land und zu Wasser zu erholen. Lerne von begeisterten und engagierten Seglern bei einem „Tag am See“ Grundlagen und Möglichkeiten des Segelsports kennen. Ob allein, zu zweit oder mit Familie, ob jung oder jung geblieben, sportlich oder entspannt: Verbringt mit uns den Tag auf dem See und probiert es aus. Lerne zuerst im Clubraum der ASVS theoretisch kennen, wie ein Segelboot aufgebaut ist und wie sich ein Segelboot vorwärtsbewegt. Mit erfahrenen Vereinsmitgliedern geht es dann aufs Wasser. Du hilfst beim Boot zu Wasser lassen und tust bereits unter Anleitung erste seemannische Manöver. Vielleicht entdeckst Du einen neuen Sport mit hohem Freizeitwert für Dich, naturnah und auf lange Sicht. Denn beim Segeln heißt es: Je länger man segelt, desto besser wird man.

**201-52332**

Ak. Seglervereinigung Stgt. e.V.

Sa 18.07.20 14.00–18.00

EUR 30.00 (keine Ermäßigung möglich)

Anmeldeschluss: 10.07.20, nach diesem Termin ist kein Rücktritt mehr möglich!

Veranstaltungsort: Clubhaus der ASVS am Max-Eyth-See, Mühlhäuser Str. 303, 70378 Stuttgart



**Kurse und Veranstaltungen aus dem Bereich „Tanz“ finden Sie im Flyer der Kategorie „Kunst, Kultur und Aktionen“.**

# OUTDOOR

---

## **Stand Up Paddling in Esslingen**

Stand Up Paddling ist eine Trendsportart, die ein optimales Training für Rumpfkraft und Gleichgewicht sowie Entspannung und Konzentration bietet. Neben Materialkunde lernen Sie grundlegende Steuer- und Paddeltechniken sowie wichtige Sicherheitsregeln kennen. Genießen Sie einfach das Paddeln direkt in Esslingen im idyllisch gelegenen Inselneckar. In Kooperation mit Esslingen Erleben.

Voraussetzungen:

Nur für Schwimmer geeignet.

## **Schnupperkurs**

**201-52341**

Ralf Weinberger

So 26.07.20 14.00–16.00

EUR 52.00

Treffpunkt: Bootsvermietung im KANU-Garten, Inselstr. 1b,  
73733 Esslingen/Oberesslingen

NEU

## **Sommerkurs**

**201-52342**

Ralf Weinberger

Mo 27.07.–24.08.20 jew. 17.00–18.00, 5 mal

EUR 115.00

Treffpunkt: Bootsvermietung im KANU-Garten, Inselstr. 1b,  
73733 Esslingen/Oberesslingen

NEU



**In den Fitnesskursen (Gymnastik, Pilates, Fitness Dance, Outdoor Fitness) ist auch ein Einstieg nach dem dritten Kurstermin möglich. Weitere Kurse finden Sie auf [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de).**

**Anmeldung vor Ort im TREFFPUNKT Rotebühlplatz oder unter Tel. 0711/1873-800 oder unter [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)**

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)  
T +49 (0) 711 18 73-800  
F +49 (0) 711 18 73-709