

Februar bis  
Mai 2026



## Stadtbezirks- Programm

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



**Jetzt anmelden!**

Liebe Leser\*innen,

unter dem Jahresschwerpunkt „vhs bewegt: Wo Ideen tanzen und Wissen wächst“ laden wir Sie ein, die Vielfalt der Bildungsangebote in den Stadtbezirken Stuttgarts zu entdecken. Lassen Sie sich inspirieren, Neues zu lernen, kreativ zu sein und gemeinsam mit anderen in Bewegung zu kommen. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](http://vhs-stuttgart.de).

Neben den unterschiedlichen Angeboten finden Sie auch Informationen zu unseren Ermäßigungen auf unserer Internetseite (ab Punkt 9).



Sie haben Ideen zur Erweiterung unseres Programms? Nehmen Sie gerne an folgender Umfrage teil und teilen Sie uns Ihre Kurswünsche mit.



Wir freuen uns aber nicht nur über Impulse, sondern laden auch qualifizierte Dozent\*innen ein, ihre Kurse und Veranstaltungen an der vhs stuttgart anzubieten. Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich gerne bei Anja Läßle ([anja.laepple@vhs-stuttgart.de](mailto:anja.laepple@vhs-stuttgart.de)).

Wir laden Sie herzlich ein, in unserem neuen Programm zu stöbern und die vielen Möglichkeiten zu entdecken, die Ihr Stadtbezirk und die vhs stuttgart Ihnen bieten. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie Teil unserer lebendigen Gemeinschaft!

### Das neue Bildungshaus NeckarPark



Im Herbst 2025 hat die vhs stuttgart im Bildungshaus NeckarPark einen neuen, zusätzlichen Standort in Bad Cannstatt eröffnet. Entdecken Sie zahlreiche Kurse und Veranstaltungen in den wunderschönen, hellen und modernen Räumen.

Das Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.

## BAD CANNSTATT

### STUTTGART ENTDECKEN

#### Führung durch den SWR – zu Besuch beim Radio und Fernsehen



**261-10080H**

Fr 10.04.26, 16:00–18:30

19,00 € Verwaltungsgebühr der vhs. Die Führung durch den SWR ist kostenfrei.

Anmeldung über Katrin Wahner: Tel. 0711 1873-717

[katrin.wahner@vhs-stuttgart.de](mailto:katrin.wahner@vhs-stuttgart.de)

Treffpunkt ist an der Hauptpforte des SWR in der Wilhelm-Camerer-Str. in Stuttgart (falls Sie mit ÖV kommen, an der Haltestelle Metzstraße gibt es eine Beschilderung für einen kurzen Fußweg zum SWR).

#### Führung durch den NeckarPark

**261-10563**

Johanna Kretschmer

Do 24.04.26, 16:30–18:00

Treffpunkt: Vor dem Stadtarchiv, Bad Cannstatt, Bellingweg 21, 70372 Stuttgart

8,00 € Verwaltungsgebühr der vhs stuttgart

#### Blick hinter die Kulissen des Naturkundemuseums

##### Schloss Rosenstein

Führung und Gespräch

**261-18197**

Mitarbeiter\*innen des Naturkundemuseums Schloss Rosenstein

Mo 27.04.26, 15:00–16:30

Treffpunkt: Naturkundemuseum Stuttgart, Schloss Rosenstein, Rosenstein 14, 70191 Stuttgart

20,00 €

#### Blick hinter die Kulissen im Landesamt für Verfassungsschutz

Besuch im Landesamt für Verfassungsschutz und Gespräch mit dessen Präsidentin Beate Bube

**261-16320**

Beate Bube

Mi 29.04.26, 17:00–18:30

8,00 € Verwaltungsgebühr der vhs stuttgart

Jede Person muss sich einzeln mit Name, Anschrift, Geburtsdatum und Kontaktdaten anmelden!

## Bad Cannstatt und Umgebung per Fahrrad entdecken

261-10556

Claus Köhnlein

Sa 02.05.26, 13:00–16:00

Treffpunkt: Kursaal, vor dem Solebad Bad Cannstatt,

Sulzerrainstraße 2, 70372 Stuttgart

20,00 €

Auch bei Führungen und Wanderungen ist eine Anmeldung vorab erforderlich.



## GRUNDBILDUNG & SCHULISCHE QUALIFIZIERUNG

### Lerncafé im Familienzentrum Bad Cannstatt

Einstieg jederzeit möglich

261-84135

Viola Eigenbrodt-Nakelski

Mi 18.03.–20.05.26, 10:30–12:00, 8-mal

Lerncafé im Familienzentrum Bad Cannstatt,

Elwertstr. 4, 70372 Stuttgart

gebührenfrei

261-84170

Viola Eigenbrodt-Nakelski

Do 19.03.–16.07.26, 09:00–11:30, 14-mal

Lerncafé im Familienzentrum Bad Cannstatt,

Elwertstr. 4, 70372 Stuttgart

gebührenfrei

### Mathematik: Fit für die Hauptschulabschlussprüfung 2026

Kostenfreies Förderangebot in den Osterferien

In Kooperation mit der Kleesattel-Stiftung

261-81110

Wolfgang Holzwarth

Sa 07.04.–10.04.26, 10:00–12:30, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

gebührenfrei



NEU

Die vhs im Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.



## ALLTAGSWISSEN

### Erste-Hilfe-Ausbildung nach DGUV

NEU

DGUV-zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs – auch für betriebliche

Ersthelfer\*innen und den Führerschein

In Kooperation mit der MSG Erste-Hilfe-Schule

261-10582

Dozent\*innen der MSG Erste-Hilfe-Schule

Sa 14.03.26, 09:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

60,00 €



### Erste Hilfe am Kind – Fresh-Up

NEU

Ein praxisnaher Kurs für werdende Eltern, Großeltern und Babysitter

In Kooperation mit der MSG Erste-Hilfe-Schule

261-10583

Dozent\*innen der MSG Erste-Hilfe-Schule

Sa 18.04.26, 09:00–13:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

50,00 €



### Erste Hilfe – Auffrischung

NEU

Ein kompakter Auffrischkurs für alle, die ihre

Erste-Hilfe-Kenntnisse auf den neuesten Stand bringen möchten

In Kooperation mit der MSG Erste-Hilfe-Schule

261-10584

Dozent\*innen der MSG Erste-Hilfe-Schule

Sa 09.05.26, 09:00–12:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

40,00 €



### Impressionismus. Eine neue Malerei, ihre bedeutendsten Künstler\*innen und ihre neue Vermarktung

NEU

261-10523

Sabine Lutzeier

Do 30.04.26, 17:30–19:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

15,00 €

### Landtagswahl 2026: Was bedeuten die Ergebnisse für Baden-Württemberg?

NEU

Landeszentrale für Politische Bildung Baden-Württemberg

261-16460

Prof. Dr. Frank Brettschneider

Di 28.04.26, 19:00–20:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe) und online

gebührenfrei



## Europa à la carte – von Macarons bis Macron:

NEU

### Küche und Politik Frankreichs

In Kooperation mit dem Europa Zentrum Baden-Württemberg/  
Europe Direct Stuttgart

261-16555

Jürgen Nädele, Europazentrum BW

Di 21.04.26, 17:00–21:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

54,00 € inkl. 18,00 € Lebensmittel

## The U.S. Supreme Court – Preserver or Threat to Democracy?

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt

In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Zentrum/  
James-F.-Byrnes-Institut e.V.

261-16110

Referent\*in des DAZ

Di 24.02.26, 18:00–19:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

gebührenfrei

## Impuls vhs & Bibliothek: Tipps zum Immobilienkauf

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt

261-18743

Matthias Bratek

Mi 11.03.26, 17:00–18:15

Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt, Überkinger Str. 15, 70372 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt

Tel. 0711 216-80920

## Impuls vhs & Bibliothek: Künstliche Intelligenz in

NEU

### Alltag und Freizeit – Möglichkeiten, Grenzen und praktische Anwendungen

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt

261-91048

Michael Krebs, Michael Doufrain

Mi 01.04.26, 18:00–19:15

Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt, Überkinger Str. 15, 70372 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt

Tel. 0711 216-80920

Auch bei gebührenfreien Veranstaltungen wird um eine Anmeldung vorab gebeten.



## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Ihre Rechte rund um ihren Wiedereinstieg nach und in der Elternzeit

NEU

Workshop

261-13350

Anja Lange

Fr 20.03.26, 10:30–11:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

gebührenfrei

### Trennung oder Scheidung – was ist zu beachten

NEU

261-18741

Barbara Günther-Reuß

Mo 20.04.26, 17:30–19:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

18,00 €

### Stressbewältigung im Alltag

261-37690

Kim Laura Haizmann-Doege

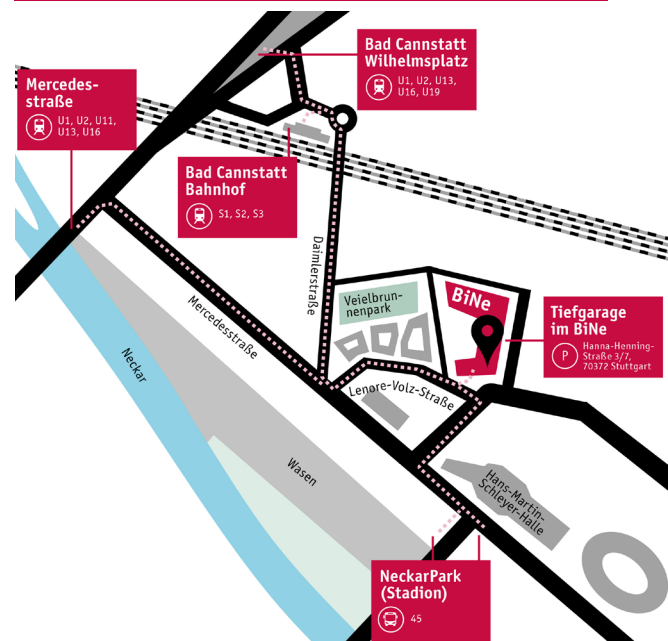
Do 30.04.–23.07.26, 17:30–19:00, 8-mal

kein Kurs am 11.06. & 18.06.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

177,00 € Kleingruppe

Das Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.



## STUDIUM GENERALE

Die Lehrgänge des Studium Generale – seit vielen Jahren eines der Highlights an der vhs stuttgart – und jetzt auch im neuen Bildungshaus Neckarpark (BiNe): Eine besonders breite und spannende Auswahl aus Lieblingsthemen der Dozent\*innen wurde für Sie ausgewählt und ermöglicht Ihnen das Eintauchen in neue Wissenswelten!

### Semesterreihe: **Bewegung, Umbruch und Revolution** **NEU** **Mensch und Gesellschaft in Veränderung**

Angelehnt an den Programmschwerpunkt 2026 „vhs bewegt“ widmen wir uns in diesem Special des Studium Generale den Themen Bewegung und Umbruch – ob im biologischen Sinne auf molekularer Ebene, in der Geschichte oder als persönliche Weiterentwicklung mit einem mehr an Wissen. Nutzen Sie die Gelegenheit, in verschiedene Disziplinen zu blicken und interessante Perspektiven kennenzulernen.

Die Veranstaltungsreihe 261-1440 umfasst die Kursnummern 261-14401 bis 261-14410. Sie kann im Ganzen oder alle einzelnen Termine auch separat gebucht werden.

#### **261-14400**

Dozent\*innen Team

Mi 04.03.–24.06.26, 14:00–16:30, 14-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

270,00 € (Vorzugspreis für den gesamten Lehrgang)

#### **Die Ukraine im Spannungsfeld zwischen Russland, Polen und dem Osmanischen Reich**

Vom Mittelalter bis zur Gegenwart

##### **261-14401**

Frank Merkle

Mi 04.03.–25.03.26, 14:00–16:30, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

80,00 €

#### **Altern – Resilienz und Ressourcen**

Wie können wir gelassen durch Umbrüche des Lebens kommen?

##### **261-14404**

Kristina Zenker

Mi 15.04.26, 14:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

20,00 €

##### **261-14405**

Kristina Zenker

Mi 22.04.26, 14:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

20,00 €



#### **Gescheiterte Hoffnung – Die 1848er Revolution in Deutschland**

##### **261-14406**

Holger Starzmann

Mi 29.04.26, 14:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

20,00 €

#### **Tanz als Philosophie – vom klassischen Ballett bis zum modernen Tanz**

Zur Geschichte des modernen Tanzes

##### **261-14407**

Elena Konson

Mi 06.05.26, 14:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

20,00 €

#### **Das Ballett „Dornröschen“ von P. I. Tschaikowski**

##### **261-14408**

Elena Konson

Mi 13.05.26, 14:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

20,00 €

### **Wir sind das Volk – Ein historischer Blick auf die Revolution in der DDR 1989**

**261-14409**

Holger Starzmann

Mi 20.05.26, 14:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

20,00 €

### **Mit Freude und genauem Blick – Die Kunst nach 1945 bis heute**

**261-14410**

Sabine Lutzeier

Mi 17.06.–08.07.26, 14:00–16:30, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

80,00 €

## **KULTUR, KUNST & KREATIVITÄT**

### **Impuls vhs & Bibliothek: Kurzgeschichten als**

#### **Einstieg ins Kreative Schreiben – Schnupperkurs**

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt

**261-22570**

Julia Hofelich

Di 14.04.26, 17:00–18:15

Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt, Überkinger Str. 15,  
70372 Stuttgart

4,00 € /ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über Stadtteilbibliothek Bad Cannstatt

Tel. 0711 216-80920

**NEU**

### **Kurzgeschichten schreiben – Der Schreibworkshop spezial KOMPAKT**

**261-22810**

Julia Hofelich

Sa 28.03.26, 09:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

101,00 €

**NEU**

### **Grundkurs Schauspiel**

**261-23520**

Vladislav Grakovskiy

Mo 02.03.–27.04.26, 17:30–19:00, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

95,00 € / 0,00 € Bonuscard+Kultur

### **Theaterspielen für die ganze Familie**

**261-23575**

Theresa Kempf

So 10.05.26 10:45–16:45

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

64,00 €

### **Theater-Spielclub**

Theaterkurs für Anfänger\*innen

**261-23535**

Marcus Helm

Fr 10.04.–03.07.26, 17:30–19:30, 10-mal

kein Kurs am 15.05. & 12.06.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

155,00 €

### **Kinderlieder auf der Gitarre begleiten**

Für Anfänger\*innen und mit Grundkenntnissen

**261-24226**

Birgit Gruber

Mi 04.03.–25.03.26, 18:00–19:00, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

47,50 €

### **Origami – ostasiatische Papierkunst**

**261-26650**

Lin Li

Do 16.04.–21.05.26, 17:00–18:30, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

95,00 €

**NEU**

### **Freies Prägen von Papier – Millefleur**

**261-26940**

Katja Falkenburger

Mo 23.02.26, 10:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

85,00 €

**NEU**

### **Aktzeichnen**

**261-27573**

Jascha Gerhardt

Mo 11.05.–29.06.26, 18:00–20:30, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

168,00 € inkl. 10,00 € Material- und Modelkosten

**NEU**

### **Struktur in der Acrylmalerei**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**261-27201**

Gertrud Schneider

Di 24.02.–12.05.26, 18:00–21:00, 10-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

262,00 € inkl. 30,00 € Materialkosten

Workshop

**261-27203**

Gertrud Schneider

Sa 11.04. & So 12.04.26, 10:00–14:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

94,00 € inkl. 30,00 € Materialkosten

**NEU**

### Figurative Oil Painting

Workshop

**261-27495**

Ali Fatih Küçükosmanoğlu

Sa 28.02.2026, 11:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

32,00 €



**261-27496**

Ali Fatih Küçükosmanoğlu

Do 16.04.–30.04.26, 17:00–20:00, 3-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

72,00 €



### Curso de pintura en español

Nivel inicial

**261-27318**

Jesica Antonelli

Do 05.03.–07.05.26, 09:00–12:00, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

185,00 €



### Softpastellmalerei: Märchenwald und Zaubersee

**261-27391**

Beatrice Mitry

Mi 25.02.–25.03.26, 17:45–20:00, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

144,00 € inkl. 12,00 € Materialkosten

### Softpastellmalerei: Dramatische Himmel

**261-27392**

Beatrice Mitry

Mi 15.04.–06.05.26, 17:45–20:45, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

144,00 € inkl. 12,00 € Materialkosten

### Softpastellmalerei: Blumen mit Sti(e)!

**261-27396**

Beatrice Mitry

Mi 20.05.–24.06.26, 17:45–20:45, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

144,00 € inkl. 12,00 € Materialkosten

### Aquarellmalerei am Abend

**261-27440**

Anna Simons

Mi 25.02.–29.04.26, 17:30–20:00, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

155,00 €

### Slow stitching als achtsames Gestalten – Workshop

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**261-28305**

Iris Perlemor

Sa 08.03.26, 10:30–15:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

40,00 €

NEU

### Nähkurs

Für Anfänger\*innen

**261-28411**

Sarah Gonschor

Fr 17.04.–12.06.26, 16:00–20:00, 5-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

206,00 €

### Grundschnittkurs

Für Anfänger\*innen

**261-28415**

Sarah Gonschor

Mi 25.02.–15.04.26, 17:00–20:00, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

185,00 €

### Grundschnittabwandlung

Für Anfänger\*innen

**261-28418**

Sarah Gonschor

Fr 27.02.–27.03.26, 17:00–20:00, 5-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

159,00 €

NEU

### Nähkurs

Für Anfänger\*innen

**261-28420**

Amir Mahdi Hosseini

Mi 15.04.–11.05.26, 18:30–21:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

154,00 €

### Upcycling & Patchwork. Aus Alt mach Neu

**261-28421**

Amir Mahdi Hosseini

Sa 18.04.–09.05.26, 16:00–19:00, 3-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

95,00 €

Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](https://www.vhs-stuttgart.de)



## **Grundlagen der Fotografie (Teil 1) – Für bessere Urlaubsfotos und mehr**

**261-29054**

Martin Wolf Wagner

Sa 09.05. & So 10.05.26, 10:00-18:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

164,00 €

## **Bewusstes Sehen mit dem Fotoapparat**

Bewusste und gestalterische Fotografie

**261-29112**

Torsten Dodillet

So 19.04.26, 10:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

74,00 €

## **Licht und Material**

**261-29113**

Torsten Dodillet

So 12.04.26, 10:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

74,00 €

## **Portraitfotografie – Eine Anleitung für individuelle Portraits**

**261-29114**

Torsten Dodillet

So 10.05.26, 10:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

74,00 €

## **Streetfotografie – Authentische Szenen meisterhaft festhalten**

**261-29141**

Andreas Engelhard

Fr 17.04.26, 18:30–20:45

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

72,00 €

## **Musikproduktion für Anfänger\*innen mit Ableton Live**

**261-29522**

Alexandra Haas

Sa 02.05. & So 03.05.26, 10:00–12:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

45,00 €

## **ERNÄHRUNGSWISSEN & KOCHKULTUR**

### **Mit Genuss durch den Wandel – essen in den Wechseljahren**

**261-38045**

Bianca Jagasich

Do 19.03.26, 17:30–21:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

49,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittel

### **Brainfood mit Genuss – essen, was den Kopf stärkt**

**261-38065**

Bianca Jagasich

Do 07.05.26, 17:30–21:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

49,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittel

### **Gesundheit im Fokus: Entgiftung und Entsäuerung für ein vitales Leben!**

Vortrag

**261-38080**

Annette Freder

Mo 23.03.26, 18:00–21:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

26,00 €

### **Gesunde und schnelle Küche für jeden Tag**

**261-38341**

Birgit Zöllinger

So 15.03.26, 11:00–16:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

60,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

### **Salate: Linsen-, Kohlrabi und Kartoffelsalat mit Gemüseküchlein**

**261-38380**

Stefan Molsner

Sa 07.03.26, 10:00–14:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

54,00 € inkl. 20,00 € Lebensmittel

### **Partyküche – Gäste wundervoll verwöhnen**

**261-38405**

Tanja Weber

Mi 06.05.26, 17:00–21:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

48,00 € inkl. 14,00 € Lebensmittel

NEU

Bad Cannstatt

Die vhs im Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.



### Süße Gebäcke aus Gemüse

**261-38560**

Dr. Julia Depa

So 08.03.26, 11:00–15:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

64,00 € inkl. 25,00 € Lebensmittel

### Laugenbrezeln selber machen

**261-38571**

Frank Weisler

Sa 18.04.26, 17:00–20:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

31,00 € inkl. 5,00 € Lebensmittel

### Brote aus aller Welt: Geschichten aus Hefe und Herz

**261-38580**

Dr. Yudum Tugçe Erkli

Sa 09.05.26, 10:00–14:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

42,00 € inkl. 8,00 € Lebensmittel

### Schwäbische Küche

**261-38710**

Birgit Zöllinger

So 26.04.26, 11:00–16:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

62,00 € inkl. 19,00 € Lebensmittel

### Ayurveda Soulfood – Gesunde vegane Winterküche

**261-38860**

Katrin Erwerle

Sa 28.02.26, 10:00–14:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

52,00 € inkl. 18,00 € Lebensmittel

### Vegane Leckereien fürs Partybuffet – Fingerfood, Snacks, Aufstriche und Dips

**261-38880**

Sonja Brandner, Norbert Brandner

So 10.05.26, 11:00–15:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

60,00 € inkl. 21,00 € Lebensmittel

### Koreanische vegan kitchen – asiatisches Soulfood

**261-38893**

Alexandra Marla Raugust

Mi 13.05.26, 17:30–21:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

51,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

### Comfort-Soulfood vegan: selbstgemachte Burger, Nuggets und himmlische Beilagen

Für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren

**261-38894**

Alexandra Marla Raugust

Sa 16.05.26, 10:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

60,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

### Vegane Käsealternativen ganz einfach selbst gemacht – vielfältig, lecker und gesund

**261-38895**

Alexandra Marla Raugust

Di 28.04.26, 16:00–21:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

60,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

### Österreichische Küche vegan: schlemmen wie auf der Alm

**261-38899**

Alexandra Marla Raugust

So 17.05.26, 10:00–14:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

51,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

### Italienisches Buffet vegetarisch

**261-39125**

Jürgen Nädele

Do 16.04.26, 18:00–22:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

52,00 € inkl. 18,00 € Lebensmittel

### Hane Kokusu: Drei Düfte aus der Türkischen Küche

**261-39190**

Dr. Yudum Tugçe Erkli

Sa 21.03.26, 10:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

58,00 € inkl. 15,00 € Lebensmittel

### Arabisch kochen – vegetarische Mezze aus dem Libanon

**261-39230**

Toni Macary

Mi 22.04.26, 17:30–21:45

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

57,00 € inkl. 20,00 € Lebensmittel

### Thailändische Küche: Die besten Gerichte Thailands

Kaosoï-Curry aus dem Norden, Laab-Isan, Tomkha-Suppe und Wokgerichte

**261-39440**

Pakwipa Strahl

Mo 04.05.26, 17:45–21:45

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

52,00 € inkl. 18,00 € Lebensmittel

### Glasnudelsalat, knusprige Ente, Curry und Co

261-39461

Pakwipa Strahl

Do 30.04.26, 17:45–21:45

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

52,00 € inkl. 18,00 € Lebensmittel

### Sushi

261-39520

Namiko Saito-Holzwarth

Mo 02.03.26, 17:30–21:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

51,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

261-39515

Namiko Saito-Holzwarth

Mi 15.04.26, 17:30–21:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

51,00 € inkl. 17,00 € Lebensmittel

### Afrikanische Küche aus Angola

vegetarisch und vegan

261-39601

Ana Maria Goncalves

So 19.04.26, 11:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

54,00 € inkl. 34,00 € Lebensmittel

### Eritreische Küche

261-39622

Saba Hedru

So 01.03.26, 11:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

48,00 € inkl. 14,00 € Lebensmittel

261-39621

Saba Hedru

So 03.05.26, 11:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

48,00 € inkl. 14,00 € Lebensmittel

### Mexikanische Küche – Noche de Tacos!

261-39750

Gabriela Hernández de Mayer

Fr 27.03.26, 17:30–21:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

56,00 € inkl. 22,00 € Lebensmittel

### Matcha & Achtsamkeit – japanische Teekultur erleben

NEU

261-39950

Vanessa-Thu Ha Weber

Sa 14.03.26, 10:00–13:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

56,00 € inkl. 10,00 € Lebensmittel und 20,00 € Matcha Starter-Set

### Das schmeckt – eine Frage des Wissens über Geschmack

Vortrag

261-39985

Dr. Julia Depa

Do 23.04.26, 18:00–21:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

31,00 € inkl. 5,00 € Lebensmittel

i

Die vhs im Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.

Bad Cannstatt



[www.stuttgarter-wochenmaerkte.de](http://www.stuttgarter-wochenmaerkte.de)

**6x AUCH GANZ  
IN IHRER NÄHE**

**In Bad Cannstatt,  
Hedelfingen, Stuttgart-  
Ost, Untertürkheim  
und Wangen**

  
**STUTTGARTER  
WOCHENMÄRKTE**

## BEWEGUNG, ENTSPANNUNG & TANZ

### Discofox

Für Einsteiger\*innen

**261-25685**

Cornelia Kriegler

Sa 09.05.26, 14:00–16:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

21,00 € pro Person. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

NEU

### Tango

Für Einsteiger\*innen

**261-25358**

Cornelia Kriegler

Sa 09.05.26, 17:00–19:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

21,00 € pro Person

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

NEU

### Standardtänze – Grundkurs

Für Senior\*innen

**261-25375**

Tatiana Nachtrieb

Mi 15.04.–06.05.26, 15:30–17:00, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

48,00 €

### Tanzen im Quadrat – Einführung in Modern Square Dance

Für Singles und Paare

In Kooperation mit Tamburin Stuttgart e.V.

**261-25470**

Wolfgang Daiss

Mi 22.04.26, 20:00–21:30

Haus Clemens von Galen, Bad Cannstatt, Gnesenerstr. 83,

70374 Stuttgart

12,00 €

### Scottish Country Dance

**261-25604**

Jochen Chaloupka

So 19.04.26, 14:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

24,00 €

**261-25605**

Jochen Chaloupka

So 10.05.26, 14:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

24,00 €

Bildungshaus NeckarPark (BiNe), Lenore-Volz-Str. 23, 70372 Stuttgart

Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](http://vhs-stuttgart.de)



### Flamenco-Workshop

Für Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

**261-25643**

Noelia Vargas

Sa 18.04. & So 19.04.26, 17:30–19:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

40,00 €

### Let's Burlesque! Vintage Cabaret-Dance für Frauen – Workshop

**261-25651**

Semira B. Karg

So 22.03.26, 13:30–17:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

46,00 €

### NIA – Getanzte Lebensfreude zum Wochenstart

**261-25660**

Bettina Mayer

Mo 09.03.–27.07.26, 15:50–16:50, 15-mal

kein Kurs am 13.04. & 15.06.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

119,00 €

### Discofox

Für Anfänger\*innen

**261-25680**

Axel Brennenstuhl

Fr 06.03.–27.03.26, 19:10–20:10, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

42,00 €

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

Für Fortgeschrittene

**261-25681**

Axel Brennenstuhl

Fr 24.04.–19.06.26, 19:10–20:10, 4-mal

kein Kurs am 12.06.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

42,00 €

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

### Grundkurs Standard- und Lateintänze

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

**261-25382**

Axel Brennenstuhl

Fr 06.03.–22.05.26, 20:15–21:15, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

84,00 €

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Für jede Person muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

### Darm & Haut

Wie unsere Ernährung das Hautbild beeinflussen kann

**261-30620**

Mirjam Milovanovic

Di 10.03.26, 17:30–19:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

19,00 €

### Gehirnjogging

**261-30705**

Karina Mammel

Fr 20.03.–17.04.26, 16:00–17:00, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

31,00 € / 0,00 € Bonuscard+Kultur

### Verspannungen lösen mit Akupressur

**261-30811**

Jing Xie

Sa 09.05.26, 10:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

45,00 €

### Autogenes Training

**261-31080**

Emanuela Decimo

Mi 25.02.–29.04.26, 17:50–18:50, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

62,00 € / 0,00 € Bonuscard+Kultur

**261-31085**

Emanuela Decimo

Mi 06.05.–08.07.26, 17:50–18:50, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

62,00 €

### Progressive Muskelentspannung

**261-31220**

Christine Gradelewski

Mo 02.03.–27.04.26, 19:30–20:30, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

62,00 €

Bildungshaus NeckarPark (BiNe), Lenore-Volz-Str. 23, 70372 Stuttgart

**261-31225**

Christine Gradelewski

Mo 04.05.–29.06.26, 19:30–20:30, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

62,00 €

### Meditation und Entspannung

**261-31421**

Claudia Hagemann

Fr 27.02.–27.03.26, 16:00–17:15, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

39,00 €

**261-31425**

Claudia Hagemann

Fr 08.05.–10.07.26, 16:00–17:15, 7-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

68,00 €

### Zeit für mich

Ein Workshop zur Förderung innerer Ruhe und Entspannung

**261-31450**

Christine Gradelewski

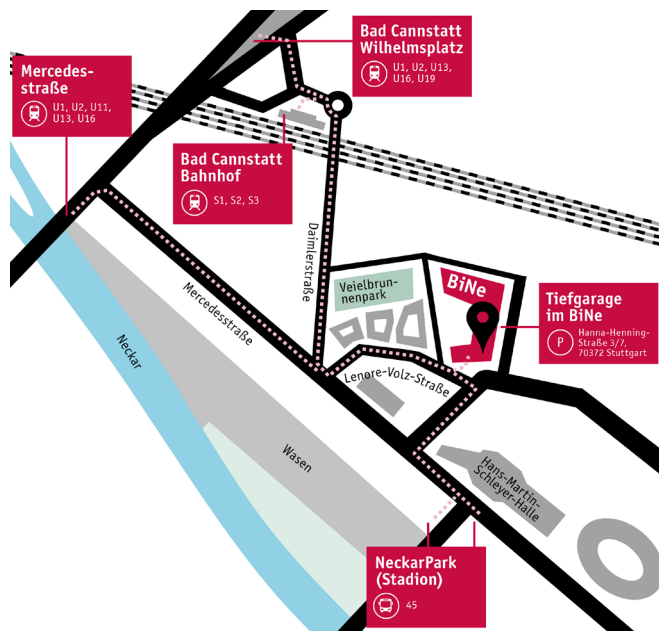
Sa 18.04.26, 09:30–11:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

20,00 € / 0,00 € Bonuscard+Kultur

NEU

Das Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.



### Freude durch Bewegung und Lachen

Erlebnisworkshop

**261-31500**

Birgit Garde-Ott

So 15.03.26, 14:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

30,00 €

### Mit Yoga entspannt in den Tag

**261-31715**

Anna Simons

Mo 23.02.–27.04.26, 09:00–10:30, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

92,00 €

**261-31716**

Anna Simons

Mo 04.05.–06.07.26, 09:00–10:30, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

92,00 €

### Hatha Yoga

**261-31800**

Matthias Kolodziej

Mi 25.02.–10.06.26, 10:00–11:30, 12-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

138,00 €

**261-32120**

Doris Trapmann

Mo 23.02.–11.05.26, 16:15–17:30, 10-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

96,00 €

### Yoga für Menschen 50+

**261-32125**

Matthias Kolodziej

Di 24.02.–19.05.26, 15:30–17:00, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

127,00 €

### Mit Yoga in die innere Balance

**261-32240**

Marry Maasz

Do 26.02.–02.04.26, 16:20–17:20, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

46,00 €

NEU

NEU

NEU

NEU

**261-32846**

Marry Maasz

Do 26.02.–02.04.26, 17:30–19:00, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

69,00 €

### Yinyasa Yoga

**261-32380**

Stefanie Aha

Di 24.02.–05.05.26, 18:45–20:15, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

127,00 €

### Hatha Yoga – entspannt ins Wochenende

**261-32712**

Doris Trapmann

Fr 06.03.–19.06.26, 17:30–19:00, 10-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

115,00 €

### Sanftes Yoga und Yin für Menschen 50+

**261-32810**

Maria Cefalu

Mo 23.02.–18.05.26, 17:45–19:00, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

106,00 €

### Faszientraining trifft Yin Yoga

**261-32815**

Antje Bredtmann

Mo 23.02.–30.03.26, 18:10–19:40, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

69,00 €

**261-32816**

Antje Bredtmann

Mo 13.04.–01.06.26, 18:10–19:40, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

69,00 €

### Yoga am Abend

**261-32830**

Carolin Eißler

Di 24.02.–19.05.26, 19:00–20:30, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

127,00 €

NEU

NEU

NEU

NEU

Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](https://vhs-stuttgart.de)



**Dynamic Yoga – Yoga im Flow für mehr Energie und Stabilität**

**261-32838**

Ezgi Sailer

Mi 25.02.–20.05.26, 19:00–20:15, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

106,00 €

**Yin Yoga – entspannen und loslassen**

**261-32848**

Stefanie Aha

Fr 27.02.–08.05.26, 17:00–18:30, 9-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

104,00 €

**Yoga: Stark wie ein Löwe, gelassen wie eine Schildkröte, groß wie ein Berg**

Tandem-Kurs für eine\*n Erwachsene\*n und ein Kind von 6 bis 10 Jahren

**261-33201**

Andrea Müller-Frank

Sa 18.04.–09.05.26, 10:00–12:00, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

80,00 € 1 Erw. mit Kind

Tandem-Kurs für eine\*n Erwachsene\*n und ein Kind von 10 bis 14 Jahren

**261-33210**

Andrea Müller-Frank

Sa 18.04.–09.05.26, 13:00–15:00, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

80,00 € 1 Erw. mit Kind

**Meditation**

Sieben Schritte zu mehr Präsenz und innerer Klarheit

**261-33301**

Ufuk Koc

Mi 04.03.–27.05.26, 19:15–20:30, 7-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

68,00 €

**Klangmeditation**

**261-33330**

Sabine Pretsch

Do 12.03.–30.04.26, 17:50–18:50, 6-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

46,00 €

NEU

NEU

NEU

**Tuina Massage**

Eine traditionelle chinesische Massageform

**261-33417**

Jing Xie

Sa 18.04.26, 10:00–15:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

50,00 € pro Person

Bitte zusammen mit einer vertrauten Person anmelden.

**Massage und Entspannung für Zwei**

Grundkurs

**261-33430**

Andrea Müller-Frank

Sa 14.03.26, 09:30–16:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

65,00 € pro Person

Bitte zusammen mit einer vertrauten Person anmelden.

Aufbaukurs

**261-33431**

Andrea Müller-Frank

Sa 28.03.26, 09:30–16:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

65,00 € pro Person

Bitte zusammen mit einer vertrauten Person anmelden.

**Feldenkrais Methode**

Bewusstheit durch Bewegung

**261-33506**

Eva Barril Roig

Mo 16.03.–15.06.26, 15:20–16:50, 10-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

150,00 €

**261-33537**

Hannelore Deinhardt

Mi 15.04.–17.06.26, 17:30–19:00, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

120,00 €

**Qigong**

**261-33688**

Hui Wang

Di 24.02.–28.04.26, 17:10–18:25, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

77,00 €

**Fit und bewegt älter werden 50+**

**261-34035**

Daniela Martinovic

Di 24.02.–19.05.26, 10:05–11:05, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

85,00 €

NEU

NEU

NEU

Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](http://vhs-stuttgart.de)



### Fit in den Tag 60+

Mit Übungen aus dem Bewegungspass für ältere Menschen  
In Kooperation mit der Landeshauptstadt Stuttgart –  
Amt für Sport und Bewegung

**261-34096**

Iris Wenzel

Di 24.02.–14.07.26, 10:00–10:45, 16-mal

kein Kurs am 19.05.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

92,00 €

### Rücken & Co: Bewegte Mittagspause

**261-34110**

Pamela Egeler

Do 05.03.–28.05.26, 12:40–13:10, 12-mal

Kurs auch am 02.04. & 09.04.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

46,00 €

**261-34115**

Pamela Egeler

Do 05.03.–28.05.26, 13:20–14:20, 12-mal

Kurs auch am 02.04. & 09.04.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

92,00 €

### Wirbelsäule trainieren – Rücken stärken

**261-34300**

Daniela Martinovic

Mo 23.02.–18.05.26, 12:25–13:10, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

64,00 €

**261-34330**

Daniela Martinovic

Di 24.02.–21.07.26, 11:15–12:15, 18-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

138,00 €

### Rücken & Faszien

**261-34460**

Daniela Martinovic

Di 24.02.–19.05.26, 12:25–13:10, 11-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

64,00 €

### Faszien in Bewegung

**261-34800**

Bettina Mayer

Mo 23.02.–18.05.26, 16:50–17:50, 10-mal, kein Kurs am 13.04.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

77,00 €

### Bauch, Beine, Po & Rücken

**261-34560**

Andrea Schlapazk

Mo 23.02.–13.07.26, 19:10–20:10, 17-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

131,00 €

**261-34565**

Andrea Schlapazk

Mo 23.02.–13.07.26, 20:20–21:20, 17-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

131,00 €

**261-34603**

Andrea Schlapazk

Mi 25.02.–15.07.26, 19:10–20:00, 17-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

109,00 €

**261-34605**

Andrea Schlapazk

Mi 25.02.–15.07.26, 20:10–21:00, 17-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

109,00 €

### Bodyworkout

**261-34915**

Ioanna Stamkopoulou

Mi 25.02.–22.07.26, 18:00–19:00, 18-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

138,00 €

### Fitness Mix 40+

**261-35035**

Zubaida AL Naima

Di 24.02.–21.07.26, 19:10–20:10, 18-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

138,00 €

**261-35070**

Zubaida AL Naima

Fr 27.02.–22.05.26, 10:05–11:05, 10-mal

Kurs auch am 15.05.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

77,00 €

i

Die vhs im Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.

### Barre Movement Special

**261-35085**

Sina Heider, Stefanie Schumann  
Sa 14.03.26, 09:00–12:00  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
23,00 € / 0,00 € Bonuscard+Kultur

**261-35086**

Sina Heider, Stefanie Schumann  
Sa 18.04.26, 09:00–12:00  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
23,00 €

**261-35087**

Sina Heider, Stefanie Schumann  
Sa 09.05.26, 09:00–12:00  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
23,00 €

### Ausdauer Mix

**261-35090**

Ioanna Stamkopolou  
Mi 25.02.–22.07.26, 19:10–20:00, 18-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
115,00 €

### DeepWork® meets Bauch, Beine, Po

**261-35100**

Anne Albrecht  
Di 24.02.–28.04.26, 18:00–19:00, 8-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
62,00 €

### Functional Training

**261-35105**

Maik Endler  
Mo 23.02.–18.05.26, 20:15–21:45, 10-mal  
kein Kurs am 02.03.26  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
115,00 €

### Zirkeltraining

**261-35150**

Yannick Bittner  
Mi 25.02.–13.05.26, 19:15–20:15, 10-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
77,00 €

### Fitness-Boxen

**261-35200**

Silvo Colnaric  
Mi 25.02.–20.05.26, 18:45–20:15, 11-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
157,00 €

### Pilates

**261-35660**

Daniela Martinovic  
Di 24.02.–19.05.26, 08:55–09:55, 11-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
85,00 €

**261-35720**

Zubaida AL Naima  
Fr 27.02.–22.05.26, 08:55–09:55, 10-mal  
Kurs auch am 15.05.26  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
77,00 €

### Pop-Up Pilates

Der Saturday Morning Boost für Power & Balance

**261-35732**

Dozent\*innen-Team YogaThrive  
Sa 21.03.26, 10:00–11:00  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
14,90 €

Anmeldung direkt über YogaThrive unter  
<https://yogathrive.de/yoga-stuttgart-buchen/>

**261-35733**

Dozent\*innen-Team YogaThrive  
Sa 25.04.26, 10:00–11:00  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
14,90 €  
Anmeldung direkt über YogaThrive unter  
<https://yogathrive.de/yoga-stuttgart-buchen/>

**261-35734**

Dozent\*innen-Team YogaThrive  
Sa 30.05.26, 10:00–11:00  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
14,90 €  
Anmeldung direkt über YogaThrive unter  
<https://yogathrive.de/yoga-stuttgart-buchen/>

### Pilates in der Mittagspause

**261-35770**

Melek Keles  
Mi 25.02.–20.05.26, 12:25–13:10, 11-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
64,00 €

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

### **Pilates 50+**

**261-35825**

Zubaida Al Naima

Di 24.02.–21.07.26, 16:50–17:50, 18-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

138,00 €

### **261-35915**

Zubaida Al Naima

Di 24.02.–21.07.26, 18:00–19:00, 18-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

138,00 €

### **261-35930**

Anne Albrecht

Di 24.02.–28.04.26, 19:10–20:10, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

62,00 €

### **POUND®**

Ganzkörper Workout – Cardio trifft Rockmusik

**261-36075**

Andrea Weiss

Do 26.02.–26.03.26, 18:00–19:00, 5-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

39,00 € / 0,00 € Bonuscard+Kultur

### **261-36076**

Andrea Weiss

Do 16.04.–21.05.26, 18:00–19:00, 5-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

39,00 €

### **Zumba®**

**261-36360**

Daniela Böhrer

Di 24.02.–19.05.26, 20:20–21:20, 13-mal

Kurs auch am 31.03. & 07.04.26

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

100,00 €

### **261-36400**

Lorena Levy

Fr 27.02.–22.05.26, 13:20–14:20, 10-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

77,00 €

Die vhs im Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.

**NEU**

**NEU**

**NEU**

### **Selbstbehauptung und -verteidigung gegen sexuelle Belästigung**

Für Frauen

**261-36525**

Dozent\*innenteam Krav Maga für Stuttgart

Sa 07.03.26, 13:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

52,00 € keine Ermäßigung möglich

### **Selbstverteidigung 60+**

**261-36558**

Iris Wenzel

Do 16.04. & 23.04.26, 14:00–15:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

24,00 €

### **Selbstverteidigung**

Tandem-Kurs für eine\*n Erwachsene\*n und ein Kind

von 6 bis 9 Jahren

**261-36560**

Dozent\*innen-Team Krav Maga für Stuttgart

Sa 18.04.–09.05.26, 09:30–10:30, 4-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

78,00 € 1 Erw. und Kind

### **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche**

Für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren

**261-36565**

Tillmann Viefhaus

Mi 04.03.–06.05.26, 18:15–19:15, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

54,00 € bereits ermäßigte Gebühr

### **Capoeira**

Schnupperkurs

**261-36595**

Mauricio Ferreira da Luz, Rajkumar Deshpande

Sa 25.04.26, 14:30–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

25,00 €

### **Lauftraining – Road to Stuttgart-Lauf**

10 km-Lauf oder Halbmarathon

**261-36810**

Yannick Bittner

Mi 25.02.–13.05.26, 17:30–19:00, 10-mal

Treffpunkt: Bildungshaus NeckarPark (BiNe) vor dem Eingang

115,00 €

Teilnahme nur möglich, wenn bereits eine Strecke von 5 km am Stück absolviert werden kann



## SPRACHEN – VHS INTERKULTURELL

### Englisch A1, Stufe I

**261-40132**

Angela Bennardo  
Mi 04.03.–20.05.26, 10:45–12:15, 10-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
141,00 € Kleingruppe

### Englisch A2/B1, Auffrischung – Easy Conversation

**261-40356**

December Lynn Zawinell  
Di 17.03.–19.05.26, 10:45–12:15, 8-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
113,00 € Kleingruppe

**261-40372**

Marion Seidenfuss  
Do 26.02.–16.04.26, 17:30–19:00, 6-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
85,00 € Kleingruppe  
Material wird im Kurs besprochen

### Englisch B2, Intensiv II

**261-40832**

Qiqi Hu  
Di 24.02.–28.04.26, 17:30–19:45, 8-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
169,00 € Kleingruppe

### Griechisch A1, Stufe I

**261-43818**

Christina Tsatsa  
Mi 18.03.–01.07.26, 17:30–19:00, 12-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
169,00 € Kleingruppe

### Griechisch A1, Stufe II

**261-43836**

Christina Tsatsa  
Do 05.03.–16.07.26, 17:30–19:00, 15-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
150,00 €

### Spanisch A1, Stufe I

**261-41920**

Ana María Briongos  
Di 14.04.–30.06.26, 17:30–19:00, 10-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
141,00 € Kleingruppe

**261-41980**

María del Pilar Rolfs  
Do 12.03.–02.07.26, 17:30–19:00, 12-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
114,00 €

### Spanisch A1, Stufe II

**261-42035**

Mirta María Peralta Abad  
Mi 04.03.–17.06.26, 17:30–19:00, 12-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
169,00 € Kleingruppe

### Spanisch A1, Stufe III

**261-42093**

Mirta María Peralta Abad  
Mi 25.02.–10.06.26, 19:10–20:40, 12-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
169,00 € Kleingruppe

### Arabisch A1, Stufe I

**261-43515**

Rana Nasser Köhler  
Mo 09.03.–22.06.26, 17:30–19:00, 12-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
169,00 € Kleingruppe

### Hebräisch/Ivrit A1, Stufe I

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse  
**261-43910**

Avi Palvari  
Mi 25.02.–10.06.26, 10:45–12:15, 12-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
169,00 € Kleingruppe

### Kroatisch A1, Stufe II

**261-43964**

Anamarija Galic  
Mi 25.03.–08.07.26, 17:30–19:00, 12-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
169,00 € Kleingruppe

### Russisch A1, Stufe I Intensiv

**261-44705**

Dina Kriukova  
Mi 15.04.–10.06.26, 17:30–19:45, 7-mal  
Bildungshaus NeckarPark (BiNe)  
148,00 € Kleingruppe

NEU

NEU

Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](http://vhs-stuttgart.de)



### Französisch A1, Stufe II

261-45444

Rafika Bourkhis

Mi 15.04.–15.07.26, 17:30–19:00, 12-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

114,00 €

### Französisch A2, Stufe II

261-45634

Sandrine Maurice

Mi 25.02.–10.06.26, 10:45–12:15, 12-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

169,00 € Kleingruppe

In diesem Kurs wird die Lernplattform vhs.cloud kursbegleitend eingesetzt.



### Französisch C1, Table ronde

261-46224

Sandrine Maurice

Mi 25.02.–01.07.26, 09:00–10:30, 15-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

142,00 €

In diesem Kurs wird die Lernplattform vhs.cloud kursbegleitend eingesetzt.



### Italienisch A1, Stufe I

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

261-46392

Lingdan Lin

Do 12.03.–23.07.26, 17:30–19:00, 15-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

142,00 €

### Italienisch B1, Conversazione facile

261-47034

Elia Falletta

Do 26.02.–26.03.26, 10:45–12:15, 5-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

71,00 € Kleingruppe

### Indonesisch A1, Grundlagen für Anfänger\*innen

261-48484

Meike Juliana Matthes

Do 12.03.–18.06.26, 17:30–19:00, 10-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

141,00 € Kleingruppe

### Japanisch A1, Stufe II

261-47395

Mi 15.04.–15.07.26, 17:30–19:00, 12-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

174,00 € Kleingruppe

Bildungshaus NeckarPark (BiNe), Leonore-Volz-Str. 23, 70372 Stuttgart

NEU

### A piedi! Stoccarda è casa nostra

Neckarpark e BiNe

252-49185

Antonella Ferraris Engel

Sa 17.01.26, 11:00–14:00

Anmeldung bis 16.01.26 möglich

Punto d'incontro: Marga-von-Etzdorf-Platz

16,00 €

Equipaggiamento: abbigliamento adatto e scarpe comode. Eventuale zaino con giacca impermeabile, spuntino, bottiglietta.

Die vhs im Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.

i

### Türkisch A1, Intensiv II

252-45177

Dr. Yudum Tuğçe Erkli

Do 22.01.–19.03.26, 17:30–19:45, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

163,00 € Kleingruppe

### Türkisch A2, Intensiv I

261-45195

Dr. Yudum Tuğçe Erkli

Do 16.04.–25.06.26, 17:30–19:45, 8-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

169,00 € Kleingruppe

### Deutsch, A1 kompakt-Teil 1 mit Zertifikatsprüfung

261-60183

Angela Bennardo, N.N.

Mo–Do 02.03.–19.03.26, 09:00–13:00, 12-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

280,00 €

Schritte plus Neu 1, Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, ISBN: 978-3-19-501081-8

### Deutsch, A1 kompakt-Teil 2 mit Zertifikatsprüfung

261-60184

Angela Bennardo, N.N.

Mo–Do 23.03.–13.04.26, 09:00–13:00, 12-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

280,00 €

Schritte plus Neu 2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5

## WEITERBILDUNG & BERUF

### Grundlagen des Prozessmanagements – kompakt und praxisnah

**261-96255**

Alexander Burggraf

Fr 06.03.26, 09:00–16:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

198,00 €

### Datenintegration verstehen und anwenden

**261-96460**

Sergej Berg

Sa 21.03.26, 09:00–14:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

149,00 €

### Punktlandung im Bewerbungsprozess

Kreative Strategien für überzeugende Bewerbungsunterlagen

**261-90330**

Sascha Hiller

Fr 27.03.26, 18:00–20:15

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

17,00 €

### Neustart mit Erfahrung

Erfolgreich bewerben ab 50 – Strategien für den nächsten Karriereschritt

**261-90350**

Sascha Hiller

Di 05.05.26, 18:00–20:15

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

17,00 €

### Präsenz zeigen, klar sprechen: Stimme und Kommunikation für den Alltag

**261-92125**

Sascha Hiller

Di 14.04. & 21.04.26, 18:00–20:15

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

34,00 €

### Lernen mit Freude: Motivation und Selbstdisziplin

**261-92450**

Andrea Ertl

Mi 29.04.26, 18:30–20:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

11,00 €

### Rhetorik- und Vortragstraining

**261-92155**

Marcus Feuß

Fr 22.05. & Sa 23.05.26, 17:00–20:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

65,00 €

BZ  
BG

### Finanzbuchführung 1 – Xpert Business

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische Kurse an Volkshochschulen.

**261-93002**

Fabian Klement

Fr & Sa 10.04.-13.06.26, 14:00–17:00, 10-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

476,00 €

ESF Plus Fachkursförderung (Zuschuss von 30% bzw. 70%) möglich

NEU

BZ  
BG

## COMPUTER & SMARTPHONE

### Einführung in die Computerwelt

Von den Bestandteilen eines PCs bis zur direkten Anwendung mit Windows 11 im eigenen Tempo

Für Senior\*innen ohne Vorkenntnisse

**261-91010**

Muizzu Traub

Do 16.04.-30.04.26, 15:30–18:15, 3-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

98,00 € inkl. Handout

### Digitale Helfer im Alltag – Vom Briefe schreiben in Word bis zur Haushaltsplanung und Berechnungen in Excel

Für Senior\*innen

**261-91024**

Muizzu Traub

Di 05.05.-19.05.26, 16:00–18:15, 3-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

69,00 €

### Ihr E-Mail-Postfach im Griff

**261-91030**

Muizzu Traub

Do 12.03.26, 15:30–18:45

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

42,00 €

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht auf MS Outlook ausgerichtet ist.

### Software im Griff – Installieren, optimieren & schützen

NEU

Praktische Tipps und Tricks für einen reibungslosen Umgang mit Programmen

**261-91037**

Maxim Schaffert

Mi 20.05.26, 17:15–20:45

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

45,00 €

### Excel – Grundlagen kompakt

Tabellenkalkulation - Einfach und schnell

**261-91180**

Michaela Schwandt

Mi 11.03. & 18.03.26, 18:00–21:15

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

75,00 €

ESF Plus Fachkursförderung (Zuschuss von 30% bzw. 70%) möglich

### Excel Hacks – Die besten Tricks und Funktionen entdecken

NEU

Von komplexen Pivot-Tabellen, Makros bis Matrixfunktionen und mehr

**261-91210**

Petra Groeger

Do 21.05.26, 18:30–21:15

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

52,00 €

### Wohin mit der Fotoflut auf meinem iPhone?

Workshop

Daten-Verwaltung mit iPhone (Apple iOS), iCloud, Mediathek und Speichermedien

**261-91362**

Peter Hilss

Do 21.05.26, 16:00–19:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

39,00 €

### Bau und Programmierung von Robotern mit Lego SPIKE™

Tandem-Kurs für eine\*n Erwachsene\*n mit Kind von Klasse 3 bis 5

**261-91550**

Petra Groeger

Sa 30.05.26, 09:30–12:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

36,00 € 1 Erw. mit Kind

### Die Welt des 3D Drucks – Von heute bis morgen

NEU

Eine Entdeckungsreise zu Anwendungsfeldern, Innovationen und Zukunftstrends

**261-91728**

Klaus Müller-Lohmeier

Do 09.04.26 17:30–20:30

Do 16.04.26 17:30–20:30

Fr 17.04.26 15:00–16:30

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

Anschrift Exkursion am 17.04.2026:

Haupteingang Festo SE, Ruiter Straße 82

73734 Esslingen am Neckar (ÖPNV: VVS-Bus 113 ab Eszl. Bahnhof, Haltestelle Berkheim Fa. Festo)

84,00 €

### Webseiten mit HTML/CSS erstellen

**261-91730**

Uwe Mock

Sa 09.05.–23.05.26, 10:00–15:00, 3-mal

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

167,00 €

ESF Plus Fachkursförderung (Zuschuss von 30% bzw. 70%) möglich

### Einführung in WordPress

**261-91732**

Nada Heller

Sa 21.03.26, 10:00–17:15

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

92,00 €

ESF Plus Fachkursförderung (Zuschuss von 30% bzw. 70%) möglich

### WordPress – Aufbaukurs

**261-91735**

Nada Heller

Sa 25.04.26, 10:00–17:15

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

92,00 €

ESF Plus Fachkursförderung (Zuschuss von 30% bzw. 70%) möglich

Die vhs im Bildungshaus NeckarPark (BiNe) finden Sie in der Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt.

i

Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](http://vhs-stuttgart.de)

i

## KURSE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

### Zaubern für Kinder und mit Kindern

Tandem-Kurs für eine\*n Erwachsene\*n und ein Kind ab 5 Jahren

**261-13185**

Ralf Weinberger

Sa 09.05.26, 10:00–13:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

40,00 € 1 Erw. mit Kind

### Zauberkraut und Märchenzeit – Geschichten und Rezepte zum Mitmachen

Tandem-Kurs für eine\*n Erwachsene\*n und ein Kind ab 8 Jahren

**261-38210**

Bianca Jagasich

Di 31.03.26, 16:00–19:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

48,00 € inkl. 18,00 € Lebensmittel, 1 Erw. mit Kind

### Frühlingskranz binden – Kreative Dekoration mit Naturmaterialien

Tandem-Kurs für eine\*n Erwachsene\*n mit Kind ab 8 Jahren

**261-17160**

Sandra Gebauer

Sa 07.03.26, 14:00–17:00

Bildungshaus NeckarPark (BiNe)

47,00 € inkl. 12,00 € Material, 1 Erw. mit Kind

## HEDELFFINGEN

### Wir suchen Stadtbezirksbeauftragte!

Für Hedelfingen sucht die vhs eine\*n ehrenamtliche\*n Stadtbezirksbeauftragte\*n, der\*die die vhs vor Ort mit Ideen und organisatorischen Aufgaben unterstützt.

Weitere Infos zum Ehrenamt finden Sie unter <https://www.mein-check-in.de/vhs-stuttgart/position-341669>



## STUTTGART ENTDECKEN

### Führung durchs essbare Hedelfingen zum Nachbarschaftsgarten „Kleine Wildnis“

**261-10528**

Engagierte der „Kleinen Wildnis“

Mo 01.06.26, 18:00–20:00

Treffpunkt: Stadtbahn-Haltestelle „Hedelfingen“, 70329 Stuttgart gebührenfrei

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Wie ist das mit dem Tod? Frag doch die Bestatterin!

Vortrag und Gespräch über alles, was Sie über Bestattungen wissen sollten

**261-10610**

Ute Züfle

Do 23.04.26, 19:00–20:30 Uhr

Begegnungs- und Servicezentrum im Bürgerhaus Hedelfingen, Hedelfinger Str. 163, 70329 Stuttgart

12,00 €

### Impuls vhs & Bibliothek: LöwenMut: Wie stärken ich das Selbstbewusstsein meines Kindes?

In Kooperation mit der Pop-up-Bibliothek Hedelfingen

**261-13313**

Elke Walter

Di 05.05.26, 19:00–20:00

Pop-up-Bibliothek Hedelfingen, Amstetter Str. 4, 70329 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über die Pop-up-Bibliothek Hedelfingen

Tel. 0711 216-80739

### Impuls vhs & Bibliothek: Übergänge in neue Lebensphasen

In Kooperation mit der Pop-up-Bibliothek Hedelfingen

**261-92350**

Lutz Biedermann

Di 21.04.26, 19:00–20:30

Pop-up-Bibliothek Hedelfingen, Amstetter Str. 4, 70329 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über die Pop-up-Bibliothek Hedelfingen

Tel. 0711 216-80739

## BEWEGUNG, ENTSPANNUNG & TANZ

### Impuls vhs & Bibliothek: Gesichtsyoga

NEU

Schnupperworkshop

In Kooperation mit der Pop-up-Bibliothek Hedelfingen

**261-33070**

Verena Falk

Di 17.03.26, 19:00–20:15

Pop-up-Bibliothek Hedelfingen, Amstetter Str. 4, 70329 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über Pop-up-Bibliothek Hedelfingen

Tel. 0711 216-80739

## OBERTÜRKHEIM

### Wir suchen Stadtbezirksbeauftragte!

Für Obertürkheim sucht die vhs eine\*n ehrenamtliche\*n Stadtbezirksbeauftragte\*n, der\*die die vhs vor Ort mit Ideen und organisatorischen Aufgaben unterstützt.

Weitere Infos zum Ehrenamt finden Sie unter <https://www.mein-check-in.de/vhs-stuttgart/position-341669>



## STUTTGART ENTDECKEN

### Führung durch Uhlbach

Geschichte und Gegenwart mit dem Bezirksvorsteher von Obertürkheim Kevin Latzel entdecken

In Kooperation mit dem Bürgerverein Obertürkheim-Uhlbach e. V. und der Evangelischen Kirchengemeinde

**261-10570**

Kevin Latzel, Ulrich Schlumberger, Martin Eisele-Remppis

Fr 19.06.26, 15:00–17:00

Treffpunkt: Vor dem Weinbaumuseum Stuttgart in Uhlbach, Uhlbacher Pl. 4, 70329 Stuttgart

gebührenfrei

### Weinverkostung im Weingut

Erfahren Sie mehr über die Weinherstellung, die verschiedenen Rebsorten und die Kunst des Verkostens

In Kooperation mit dem Wein- und Sektgut Christel Currle

**261-10612**

Christel Currle

Do 23.04.26, 19:00–22:00 Uhr

Treffpunkt: Tiroler Str. 17 in Uhlbach, 70329 Stuttgart

55,00 € inkl. 4er Probe & Mineralwasser

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Impuls vhs & Bibliothek:

NEU

#### „Mein Kind hängt den ganzen Tag am Handy“

Wie kann ich zu viel Handykonsum bei Kindern vermeiden?

Für Eltern, Pädagog\*innen, Erzieher\*innen von Kindern von 1-6 Jahren

In Kooperation mit der Pop-up-Bibliothek Obertürkheim

**261-13355**

Tanja Verlei

Do 05.03.26, 18:45–19:45

Pop-up-Bibliothek Obertürkheim, Augsburgers Straße 664, 70329 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über die Pop-up-Bibliothek Obertürkheim

Tel. 0711 216-80732

### Veränderung gehört zu jeder Lebensphase

NEU

Den Wandel gestalten – mit Stärke und Offenheit neue Wege beschreiten

**261-10581**

Lutz Biedermann

Sa 18.04.26, 10:00–16:00

Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart

37,50 €

### Impuls vhs & Bibliothek: Stark auf Augenhöhe – Mobbing-Prävention

NEU

In Kooperation mit der Pop-up-Bibliothek Obertürkheim

**261-13304**

Barbara Monte

Do 07.05.26, 18:30–19:45

Pop-up-Bibliothek Obertürkheim, Augsburgers Straße 664, 70329 Stuttgart.

4,00 € / ermäßigt 2.50 €

Anmeldung nur über die Pop-up-Bibliothek Obertürkheim

Tel. 0711 216-80732

## SPRACHEN – VHS INTERKULTURELL

### Spanisch A1, Stufe II

261-42044

Sol Bruguera

Do 12.02.–07.05.26, 18:30–20:00, 10-mal

Stadtteil- und Familienzentrums Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5,

70329 Stuttgart

141,00 € Kleingruppe

### Englisch A2/B1, Easy Conversation

261-40380

María Emilia Morales Vásquez

Fr 17.04.–19.06.26, 17:00–18:00, 6-mal

Stadtteil- und Familienzentrums Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5,

70329 Stuttgart

56,00 € Kleingruppe

NEU

## STUTTGART-OST

## STUTTGART ENTDECKEN

### Demokratie entdecken: Die Villa Reitzenstein – Eine Schatztruhe der Demokratie

Führung durch die Villa Reitzenstein und Blick in den Garten

261-16470

Mitarbeiter\*in Staatsministerium Baden-Württemberg

Fr 20.03.26, 14:15–16:00

Treffpunkt: Vor der Pforte der Villa Reitzenstein,

Richard-Wagner-Straße 15, 70184 Stuttgart

8,00 € Verwaltungsgebühr der vhs stuttgart

Jede Person muss sich einzeln mit Name, Anschrift, Geburtstag, Kontaktdaten und Bankverbindung anmelden. Keine Mehrfachanmeldung möglich.

Das Gelände ist teilweise schwer begehbar. Teilnehmer\*innen mit Rollstuhl oder Gehbehinderung sollten eine Begleitperson mitbringen.

Hinweis: Wir bitten um Verständnis, dass wir uns vorbehalten müssen, auch kurzfristig Führungen abzusagen, wenn unvorhergesehene Termine der Hausspitze (z.B. Staatsbesuche) eingeschoben werden müssen.

Auch bei Führungen und Wanderungen ist eine Anmeldung vorab erforderlich.



### Frühjahrskräuterwanderung in Stuttgart-Ost

261-17455

Anja Hewig

Sa 25.04.26, 10:00–12:00

Treffpunkt: Stadtbahn-Haltestelle Wangener-/Landhausstraße,

Kreuzung Wangener/Landhausstraße, 70188 Stuttgart

14,00 €

### Blick hinter die Kulissen der Abfallwirtschaft Stuttgart (AWS)

Führung und Gespräch mit dem Geschäftsführer Markus Töpfer

261-18030

Markus Töpfer

Di 17.03.26, 14:00–16:00

Treffpunkt: Eingang AWS, Heinrich-Baumann-Straße 4,

70190 Stuttgart

8,00 € Verwaltungsgebühr der vhs stuttgart

### Neugierig auf Stuttgart: Der historische Wasserspeicher Kanonenweg in Stuttgart-Ost

Führung

261-18140

Mitarbeiter Netzte BW Wasser

Do 23.04.26, 17:00–19:00

Treffpunkt: Ameisenbergstr. 9, Ecke Daniel-Stocker-Weg,

70188 Stuttgart

8,00 € Verwaltungsgebühr der vhs stuttgart

### Neugierig auf Stuttgart: Verstecktes Grün in Stuttgarts Osten und das Wasserhäusle

Stadtspaziergang mit Verkostung

261-18310

Doris Zilger

So 10.05.26, 15:00–17:30

Treffpunkt: Treppe am Opernhaus Stuttgart, 70173 Stuttgart

41,00 € inkl. Imbiss und Wein

## GRUNDBILDUNG & SCHULISCHE QUALIFIZIERUNG

### Englisch: Dein Schlüssel zur

### Realschulabschlussprüfung 2026

261-81235

Dozent\*innen-Team

Fr 27.02.–20.03.26, 16:00–18:15, 4-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

140,00 €

NEU

## Alphabetisierung Grundstufe Plus

Einstieg jederzeit möglich

**261-84105**

Tobias Kühnhöfer

Di & Do 17.03.–09.07.26, 13:30–15:00, 25-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
gebührenfrei

## Rechnen von Anfang an

Einstieg jederzeit möglich

**261-84115**

Dozent\*innen-Team

Mi 18.03.–15.07.26, 13:30–15:00, 14-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
gebührenfrei

## Rechnen für den Beruf

Einstieg jederzeit möglich

**261-84125**

Wilfried Kruck

Mi 18.03.–15.07.26, 14:30–16:00, 14-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
gebührenfrei

## KULTUR, KUNST & KREATIVITÄT

### Ikebana

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene I

**261-26910**

Gisela Jansen

Di 10.03.–28.04.26, 19:00–20:30, 6-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
77,00 € inkl. 5,00 € Materialkosten, weitere Materialkosten werden im  
Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Für Fortgeschrittene II und III

**261-26920**

Gisela Jansen

Sa 14.03., 28.03. & 25.04.26, 14:00–17:00  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
72,00 €

Für Fortgeschrittene II und III

**261-26930**

Gisela Jansen

So 15.03., 29.03. & 26.04.26, 10:00–13:00  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
72,00 €

## BEWEGUNG, ENTSPANNUNG & TANZ

### Silver Ballett – Fit und aktiv in den besten Jahren (Ü60)

**261-25091**

Susan Klain

Fr 06.03.–10.07.26, 13:00–14:15, 13-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
169,00 €

### Ballett

Für Kinder im Alter von 4 Jahren

**261-25095**

Susan Klain

Fr 06.03.–10.07.26, 14:30–15:00, 13-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
55,00 €

### Modern Dance (Cunningham Technik)

Für Anfänger\*innen

**261-25108**

Sabine Kaps-Henze

Mi 04.03.–17.06.26, 18:45–20:15, 12-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
150,00 €

### Hatha Yoga in der Mittagspause

**261-31950**

Katrin Nassal

Mi 25.02.–17.06.26, 12:45–13:45, 12-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
92,00 €

### Yoga für innere Ruhe und äußere Stärke: entspannt und fit

NEU

**261-32117**

Katja Deigendesch

Mo 23.02.–18.05.26, 16:20–17:20, 11-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
85,00 €

### Yoga

**261-32440**

Christine Schwieger

Di 24.02.–24.03.26, 18:00–19:30, 5-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
58,00 €

**261-32445**

Christine Schwieger

Di 14.04.–14.07.26, 18:00–19:30, 12-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
138,00 €

## Yoga

**261-32550**

Christine Schwieger

Mi 25.02.–25.03.26, 18:00–19:30, 5-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
58,00 €

**261-32555**

Christine Schwieger

Mi 15.04.–15.07.26, 18:00–19:30, 12-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
138,00 €

## Yin Yoga

**261-32450**

Christine Schwieger

Di 24.02.–24.03.26, 19:40–21:10, 5-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
58,00 €

**261-32560**

Christine Schwieger

Mi 25.02.–25.03.26, 19:40–21:10, 5-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
58,00 €

**261-32455**

Christine Schwieger

Di 14.04.–14.07.26, 19:40–21:10, 12-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
138,00 €

**261-32565**

Christine Schwieger

Mi 15.04.–15.07.26, 19:40–21:10, 12-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
138,00 €

## Hatha Yoga

Für Fortgeschrittene

**261-32660**

Heinz Werner

Do 26.02.–30.04.26, 18:00–19:30, 8-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
92,00 €

**261-32665**

Heinz Werner

Do 07.05.–23.07.26, 18:00–19:30, 9-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
104,00 €

## NEU

## Meridian Qigong

**261-33865**

Susanne Thiel

Sa 14.03.26, 09:00–12:00  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
30,00 €

**261-33866**

Susanne Thiel

Sa 18.04.26, 09:00–12:00  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
30,00 €

## Taiji Chuan: Yang Stil

Grundkurs

**261-33930**

Xing Hui Jin

Mo 23.02.–18.05.26, 17:30–19:00, 11-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
154,00 €

## Mach mit – bleib fit mit Schwerpunkt Rücken, Bauch, Beine, Po

**261-34220**

Christine Hoffmann

Mi 25.02.–01.07.26, 19:15–20:15, 15-mal  
Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25,  
70186 Stuttgart  
115,00 €

## Rücken- und Beckenbodentraining

**261-34480**

Christine Hoffmann

Mi 25.02.–01.07.26, 17:15–18:15, 15-mal  
Grund- und Hauptschule Gablenberg, Pflasterackerstr. 25,  
70186 Stuttgart  
115,00 €

## Bauch, Beine, Po & Rücken

Fokus Bauch

**261-34510**

Kristina Weiss-Bunck

Mo 23.02.–13.07.26, 17:30–18:45, 17-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
163,00 €

**261-34550**

Kristina Weiss-Bunck

Mo 23.02.–13.07.26, 18:45–20:00, 17-mal  
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart  
163,00 €

## NEU

## Bodyfit

261-34860

Christine Hoffmann

Mi 25.02.–01.07.26, 18:15–19:15, 15-mal

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

115,00 €

## Pilates

261-35967

Marvin Lloyd

Do 26.02.–23.07.26, 19:00–20:00, 17-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

131,00 € / 0,00 € Bonuscard+Kultur

## Power Dance

261-36035

Odalys Llamas Cotilla

Mi 25.02.–15.07.26, 17:30–18:30, 17-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

131,00 €

## POUND® Cardio-Jam-Session

261-36070

Sophie Wachter

Di 24.02.–19.05.26, 18:00–19:00, 11-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

85,00 €

## Zumba®

261-36395

Julia Neef

Do 26.02.–23.07.26, 20:00–21:00, 16-mal

kein Kurs am 07.05.26

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

123,00 €

## Zumba® Gold 65+

261-36415

Teresa Pagano

Mo 23.02.–18.05.26, 14:00–14:45, 11-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

64,00 €

## Karate

Für Anfänger\*innen

In Kooperation mit der SKG Gablenberg e.V.

261-36580

Karin Liebel

Do 26.02.–23.07.26, 20:15–21:15, 17-mal

Turnhalle Fuchsrainschule, Gablenberg, Gablenberger Weg 25,  
70186 Stuttgart

121,00 € keine Ermäßigung möglich

NEU

## SPRACHEN – VHS INTERKULTURELL

### Englisch B1, Conversation – Fit for English

261-40672

Sabine Lang

Di 03.03.–07.07.26, 10:30–12:00, 15-mal

vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, Stuttgart

142,00 €

## UNTERTÜRKHEIM

### ALLTAGSWISSEN

#### Impuls vhs & Bibliothek: Der klimaresiliente Garten

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Untertürkheim

261-17102

Maria Seiter

Mi 11.03.26, 18:00–19:15

Stadtteilbibliothek Untertürkheim, Strümpfelbacher Str. 45,  
70327 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über die Stadtteilbibliothek Untertürkheim

Tel. 0711 216-57723

### BEWEGUNG, ENTSPANNUNG & TANZ

#### Impuls vhs & Bibliothek: Qigong für die Augen

NEU

Schnupperworkshop

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek Untertürkheim

261-33860

Elke Spegg

Di 19.05.26, 17:00–18:30

Stadtteilbibliothek Untertürkheim, Strümpfelbacher Str. 45,  
70327 Stuttgart

4,00 € / ermäßigt 2,50 €

Anmeldung nur über Stadtteilbibliothek Untertürkheim

Tel. 0711 216-57723

## STUTT GART ENTDECKEN

### Saubere Energie – das Wasserkraftwerk Stuttgart-Untertürkheim

Stromerzeugung mit jahrhundertealter Tradition – ein Blick hinter die Kulissen

Vortrag und Führung

**261-10589**

EnBW Energie Baden-Württemberg AG InfoCenter-Team

Fr 08.05.26, 14:00-16:00

Treffpunkt: An der Pforte der EnBW - Energie Baden-Württemberg AG, Untertürkheim, Inselstraße 144, 70327 Stuttgart

8,00 € Verwaltungsgebühr der vhs stuttgart

Teilnahmebedingung: Flache und geschlossene Schuhe, keine Kreislaufprobleme und Höhenangst, keine aktiven Implantate (z. B. Herzschrittmacher, Insulinpumpen).

Nur für trittsichere Personen ab 12 Jahren geeignet!

### Weinerlebnis rund um die Grabkapelle

Spaziergang durch die Weinberge mit Weinprobe

**261-10521**

Daniela Tilch

Do 21.05.26, 15:00–18:00

Treffpunkt: Beim Collegium Wirtemberg, Kelter Rotenberg, Württembergstrasse 230, 70327 Stuttgart

35,00 € inkl. 1 Secco, 2er Weinprobe, 0,5l Wasser, süße und salzige Snacks

### Rundgang durch das Lindenschulviertel in Untertürkheim **NEU**

Ortsführung mit dem Vorsitzenden des Bürgervereins Untertürkheim

Klaus Enslin

**261-10533**

Klaus Enslin

Fr 22.05.26, 16:00–17:30

Treffpunkt: An der Weinpresse vor dem Bahnhof Untertürkheim, Arlbergstraße 35, 70327 Stuttgart

gebührenfrei

Auch bei gebührenfreien Veranstaltungen wird um eine Anmeldung vorab gebeten.



## WANGEN

### Own Your Money! - Nimm Deine Finanzen in die eigenen Hände

Workshop für junge Menschen zwischen 18 und 25 Jahren

In Kooperation mit FinChamp e.V.

**261-10609**

Dozent\*innen-Team von FinChamp e.V.

Sa 14.03. & 21.03.26, 14:00–16:00

FiZ – Familie im Zentrum e.V., Wangen, Inselstr. 3, 70327 Stuttgart gebührenfrei

### Selbstbehauptung

Der erste Schritt der Selbstverteidigung

**261-36551**

Werner Mast

So 10.05.26, 13:00–17:00

FiZ – Familie im Zentrum e.V., Wangen, Inselstr. 3, 70327 Stuttgart 32,00 €

### Gartenplanung und Gestaltung mit Permakultur – von der Idee zum Projektplan

Vortrag & Austausch

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Stuttgart Wangen e.V.

**261-10571**

Maria Seiter

Do 16.04.26, 18:00–19:30

Saal in der Kelter Wangen, Ulmer Straße 334, 70327 Stuttgart 12,00 €

### Erste Hilfe am Kind

In Kooperation mit den Maltestern

**261-10611**

Dozent\*in der Malteser

Sa 25.04.26 09:00-17:30 Uhr

FiZ – Familie im Zentrum e.V., Wangen, Inselstr. 3, 70327 Stuttgart 60,00 €



Ausführliche Informationen zu den Kursen finden Sie mit der Kursnummer unter [vhs-stuttgart.de](http://vhs-stuttgart.de)

# Anmeldung und Information

Anmeldung vor Ort im TREFFPUNKT Rotebühlplatz und im Bildungshaus NeckarPark (BiNe), telefonisch, per Fax, per Mail oder direkt auf unserer Website.

## **vhs stuttgart im Bildungshaus NeckarPark (BiNe)**

Lenore-Volz-Straße 23, 70372 Stuttgart, Bad Cannstatt

info@vhs-stuttgart.de

Tel. 0711 18 73-800

vhs-stuttgart.de

## **vhs stuttgart Stadtmitte**

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

info@vhs-stuttgart.de

Tel. 0711 18 73-800

vhs-stuttgart.de

## **Ihre Ansprechpartner\*innen**

### **Stabsstelle vhs in den Stadtbezirken**

Anja Läßle, Stabsstellenleitung & Bildungsmanagerin Ost

Tel. 0711 1873-766, anja.laepple@vhs-stuttgart.de

### **Stadtbezirksbeauftragte für Bad Cannstatt**

Šejla Fast

badcannstatt@info.vhs-community.de

### **Stadtbezirksbeauftragter für Untertürkheim**

Lutz Biedermann

Tel. 0163 4205233, untertuerkheim@info.vhs-community.de

### **Stadtbezirksbeauftragte für Wangen**

Christine Riedel

Tel. 0711 4208235, wangen@info.vhs-community.de

Alle Stadtbezirkskurse finden Sie auf unserer Homepage, [vhs-stuttgart.de/vhs-in-den-stadtbezirken](https://vhs-stuttgart.de/vhs-in-den-stadtbezirken)



STUTTGART



vhs

#### **Impressum:**

Redaktion: Stabsstelle vhs in den Stadtbezirken / Team Public Relations & Marketing •  
Titelfoto: Roland Halbe • Verantwortlich: Dagmar Mikasch-Köthner, Direktorin vhs  
stuttgart • Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs