VORTRAGSREIHEN
In unseren Vortragsreihen **„Gesundheit beginnt im Kopf“** und **„Medizin für Ältere“** können Sie sich über viele gesundheitsrelevante Themen informieren. Um Anmeldung vorab wird wegen begrenzter Teilnehmerzahl gebeten!

Anmeldung vor Ort im TREFFPUNKT Rotebühlplatz oder unter Tel. 0711/1873-800 oder unter www.vhs-stuttgart.de

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

info@vhs-stuttgart.de
www.vhs-stuttgart.de
T +49 (0) 711 18 73-800
F +49 (0) 711 18 73-709

www.facebook.com/vhsstuttgart
www.instagram.com/vhs_stuttgart

Weitere Angebote und aktuelle Informationen finden Sie auf www.vhs-stuttgart.de

Bewegungspass für ältere Menschen in Bad Cannstatt
In Kooperation mit der Landeshauptstadt Stuttgart – Amt für Sport und Bewegung

231-34095
Di 28.02.-04.04.23 jew. 08.15-09.00, 6 mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 48.00

231-34096
Di 18.04.-23.05.23 jew. 08.15-09.00, 6 mal
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 48.00

Bewegen statt schonen – Fit bis ins hohe Alter in Zuffenhausen
231-34200 NEU
Di 10.01.-02.05.23 jew. 15.45-16.45, 15 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 115.00

Zumba® Basic
231-36320
Fr 03.03.-21.07.23 jew. 14.00-15.00, 16 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 107.00

Zumba® Gold
Für Anfänger/innen 65+ in Ost
231-36415
Mo 27.02.-03.04.23 jew. 13.30-14.15, 6 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 35.00

231-36416
Mo 17.04.-22.05.23 jew. 13.30-14.15, 5 mal
vhs-Zentrum Ost, Ostendstr. 110, 70188 Stuttgart
EUR 29.00

Mittelstufe in Zuffenhausen
231-36420
Do 02.03.-20.07.23 jew. 17.35-18.35, 16 mal
Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 123.00

Mittelstufe
231-36425
So 05.03.-09.07.23 jew. 09.45-10.45, 16 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 107.00

Selbstverteidigung für Senioren/innen
in Obertürkheim
231-36557 NEU
Fr 10.03.,17.03. und 31.03.23 jew. 09.30-11.00, 3 mal
Stadtteil- und Familienzentrum Obertürkheim, Heidelbeerstr. 5, 70329 Stuttgart
EUR 36.00

in Bad Cannstatt
231-36558 NEU
Do 27.04.23 und Do 04.05.23 jeweils 14.00-16.00
Treffpunkt Bad Cannstatt, Kreuznacher Str. 13, 70372 Stuttgart
EUR 32.00

Sicher mit dem eBIKE unterwegs
Bitte mitbringen: eigenes eBike-/Pedelec
231-36900
Sa 05.08.23 10.00-13.00
EUR 38.00 / EUR 32.00 Gebühr für ADFC-Mitglieder, Nachweis erforderlich
Treffpunkt: Parkplatz der Straße „Brühl Fabrik“, 70329 Stuttgart

Golf für Anfänger/innen – Schnuppern und Staunen
231-36920
Fr 03.03.-14.04.23 jew. 18.00-19.30, 6 mal
EUR 150.00
Treffpunkt: Golf-Sekretariat der Golfkultur Stuttgart, Steinprügel 2, 70329 Stuttgart

GESUNDHEIT UND FITNESS
FIT UND BEWEGT ÄLTER WERDEN

FEBRUAR – JULI 2023

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de

Wissen trägt Früchte

FIT UND BEWEGT ÄLTER WERDEN

Der Programmbereich Gesundheit hat zahlreiche Kurse im Programm, die speziell auf die Zielgruppe 50+ abgestimmt sind. Egal ob Sie schon 75 oder erst 50 Jahre alt sind – bei uns ist jede Altersgruppe willkommen. Regelmäßige Bewegung spielt auch in der zweiten Lebenshälfte eine wichtige Rolle. Zum einen erhält und fördert sie die körperliche sowie geistige Fitness, zum anderen kann sie vor chronischen Erkrankungen schützen. Lassen Sie sich von unseren Kursen inspirieren, ganz nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet".

Sturzprävention – Gleichgewicht und Kraft für einen starken Gang
231-30760 NEU
Do 16.03.-25.05.23 jew. 14.00-15.00, 8 mal
Treffpunkt Fritz-Elsas-Straße 46/48, 70174 Stuttgart
EUR 62.00

Orthopädische Knieschule
231-30770
Di 28.02.-27.06.23 jew. 19.00-19.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 75.00

Gangschulung im Freien
231-30773 NEU
Mi 19.04.-17.05.23 jew. 16.00-17.30, 5 mal
Treffpunkt: Haltestelle „Südheimer Platz",
70199 Stuttgart
EUR 60.00

Autogenes Training mit Meditation in der freien Natur
231-31180
Do 11.05.-22.06.23 jew. 17.30-19.00, 4 mal
Ökostation; Garten
EUR 46.00

Livestream: Early Bird Yoga
231-31727 NEU
Di 02.05.-04.07.23 jew. 07.30-08.15, 9 mal
ZOOM
EUR 45.00

231-31728 NEU
Di 15.08.-12.09.23 jew. 07.30-08.15, 5 mal
ZOOM
EUR 25.00

Yoga für Menschen 50+
231-32110
Mo 27.02.-22.05.23 jew. 14.00-15.30, 11 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 127.00

Yoga für Jung und Alt
231-32585
Mi 01.03.-24.05.23 jew. 19.15-20.15, 12 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 92.00

Yoga – Fit und bewegt
231-31810
Do 02.03.-13.07.23 jew. 09.45-11.15, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 173.00

Yoga für Senior/innen
231-31710
Mo 27.02.-22.05.23 jew. 10.00-11.30, 11 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 127.00

231-31820 NEU
Do 02.03.-04.05.23 jew. 10.00-11.30, 8 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 128.00

Feldenkrais Methode – sanfte Bewegungen
231-33500
Mo 27.02.-17.07.23 jew. 17.15-18.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 229.00

Livestream: Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
231-33595 NEU
Sa 04.03.-20.05.23 jew. 12.00-13.30, 11 mal
ZOOM
EUR 127.00

Qigong in Plieningen
231-33630
Mo 27.02.-22.05.23 jew. 20.15-21.15, 11 mal
Altes Rathaus Plieningen, Goezstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 85.00

Qigong im Wald
231-33690 NEU
Di 25.04.-16.05.23 jew. 18.00-19.00, 4 mal
Treffpunkt: Haus des Waldes, Königsträßle 74,
70597 Stuttgart
EUR 31.00

Qigong im Sitzen
231-33868 NEU
Sa 22.04.-13.05.23 jew. 10.00-11.00, 4 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 40.00

Livestream: Qigong Fitness für die Augen
231-33790 NEU
Do 02.03.-30.03.23 jew. 12.30-13.15, 5 mal
ZOOM
EUR 25.00

Livestream: Gold-Kranich-Qigong
231-33840
Do 02.03.-27.07.23 jew. 19.30-20.30, 17 mal
ZOOM
EUR 159.00

Fit und bewegt älter werden am Morgen
231-35450
Mo 27.02.-03.07.23 jew. 10.00-11.00, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 100.00

231-35460
Di 28.02.-27.06.23 jew. 09.45-10.45, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 100.00

231-35470
Di 28.02.-27.06.23 jew. 10.00-11.00, 15 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 100.00

231-35480
Do 02.03..-20.07.23 jew. 09.30-10.30, 16 mal
TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
EUR 107.00

Bewegungskurse für Menschen 60+ in Plieningen

LUST auf Bewegung – Üben in Gemeinschaft bringt mehr Lust am Leben! (1)
231-35500
Di 28.02.-09.05.23 jew. 09.00-10.30, 10 mal
Altes Rathaus Plieningen, Goezstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 115.00

LUST auf Bewegung – Üben in Gemeinschaft bringt mehr Lust am Leben! (2)
231-35505
Di 28.02.-09.05.23 jew. 10.45-11.45, 10 mal
Altes Rathaus Plieningen, Goezstr. 1, 70599 Stuttgart
EUR 77.00