

# Pressemitteilung

Von: Vicky Heinzelmann	Datum: 20.05.21
Telefon: 0711/1873-792	E-Mail: <a href="mailto:vicky.heinzelmann@vhs-stuttgart.de">vicky.heinzelmann@vhs-stuttgart.de</a>

## Bildungsurlaub in der Stadt:

### **Das agile Sommerprogramm der vhs stuttgart ist da!**

**Agil, flexibel, innovativ und kundenorientiert – die vhs stuttgart hat ein Sommerprogramm erstellt, das für jeden Bedarf und unter Einhaltung der jeweils aktuellen Corona-Verordnungen dazu einlädt, das passende Bildungsangebot zu finden, egal ob drinnen oder draußen, digital oder in Präsenz.**

Eine optische Kennzeichnung im gedruckten Programm-Einblick weist darauf hin, welche Kurse im Zeitraum von Mai bis September als digitales Format geplant sind und welche, wenn es die Corona-Verordnung erlaubt, von digital auf Präsenz umgestellt werden. So kann die Bildungsinstitution schnell agieren und trotz eventuellen Beschränkungen ein vielseitiges Programm anbieten. „Wir haben während des Lockdowns mit dieser agilen Arbeitsweise sehr gute Erfahrungen gemacht“, erklärt vhs-Direktorin Dagmar Mikasch-Köthner. So können mittlerweile fast die Hälfte aller Kurse bei Bedarf online durchgeführt werden. „Wir blicken optimistisch auf den Sommer und hoffen auf weiterhin rückläufige Inzidenzen, so dass wir das gemeinsame von- und miteinander Lernen, persönliche Begegnungen und den Austausch wieder ermöglichen können“, sagt Dagmar Mikasch-Köthner. Alle Kurse sind immer aktuell, inklusive der geltenden Corona-Verordnungen und Hygienevorgaben, auf [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de) abrufbar. Täglich werden neu geplante Veranstaltungen veröffentlicht. So können Stammkund/innen und alle Interessierten den ganzen Sommer über neue Hobbys entdecken, ihre Fitness verbessern, Sprachkenntnisse vertiefen oder sich für eine berufliche Veränderung vorbereiten.

### **Fernweh auch von zu Hause aus stillen**

Noch ist das Reisen eher schwierig, aber wer vom Fernweh gepackt wird, der hat an der vhs stuttgart einige Möglichkeiten, dieses zu stillen: Eine virtuelle Reise führt am 16. Juni in die Museen „Reina Sofia“ in Madrid und „Guggenheim“ in Bilbao. Der Kurs in spanischer Sprache lädt zum virtuellen Rundgang und anschließender Diskussion

über die Kunstwerke ein. Italien-Interessierte können einen virtuellen Rundgang durch das Museum Egizio in Turin am 9. Juni erleben. Im Rahmen des indischen Kinofestivals „Indian Summer“ reisen Teilnehmende ein wenig weiter: Virtuell geht es am 21. Juli nach Indien, wo sie eine englische Einführung in die Kultur und in Hindi erhalten. Reisefreudige können sich schon auf den nächsten realen Urlaub vorbereiten – mit den Online-Sommerkursen Rumänisch A1 Intensiv, Italienisch B2/C1 Italo Svevo e „La coscienza di Zeno“, Französisch B2/C2 Revue de presse und vielen weiteren zahlreichen Sprachkursen.

Und wer ein bisschen mehr Bewegung braucht, der kann sich der italienischen Trekking-Tour durch den Rotwildpark oder der italienischen Fahrradtour am 12. Juni anschließen und neue Ecken von Stuttgart entdecken.

### **Gesund in den Sommer**

Die Pandemie hat das Gespräch einmal mehr auf die mentale und physische Gesundheit gelenkt und bewusst gemacht, dass man sich aktiv um diese kümmern muss. „Wir sind zuversichtlich, dass in den wärmeren Monaten auch wieder Präsenzangebote im Gesundheitsbereich möglich sind“, so Barbara Brodt-Geiger, Geschäftsbereichsleiterin für Programmentwicklung und digitales Lernen, „deshalb planen wir für den Sommer neben Livestreams auch Kurse vor Ort und im Freien – natürlich immer angepasst an Inzidenzen und Hygienevorgaben.“ So zum Beispiel ab 10. Juli Power-Workout oder Meditation und Achtsamkeit sowie einen Yoga-Schnupperkurs für Männer ab 25. Juli. Auch beim Brainwalking (Gehirnjogging im Park) am 08. Juli und beim Einsteiger-Segelkurs am 24. Juli können Interessierte neue Hobbys finden. Wer vom Wetter unabhängig sein möchte, kann auch in den Sommerferien verschiedene Bewegungsangebote weiterhin online wahrnehmen – unter anderem bei Pilates, Wirbelsäulentraining, Zumba oder Beckenbodentraining.

Auch die richtige Ernährung gehört zum Thema Gesundheit. Vom 11. bis 13. Juni wird in Kursen zum Thema Singapurs Street Food, indische sowie afrikanische Küche gekocht. Im Juni stehen außerdem Rezepte aus der japanischen, ägyptischen, eritreischen und spanischen Küche auf dem Speiseplan. Einsteiger/innen können ab 15. Juni wertvolle Tipps im Grundkurs Kochen sammeln.

Sonne tanken, mit Freunden und Familie feiern und dabei die Corona-Verordnungen einhalten: Die After-Work-Woche vom 12. bis 18. Juli sowie die Sommerwoche vom 02. bis 06. August laden auf die vhs ökostation ein! Neben japanischer Kalligraphie und Blumensteckkunst, Zeichnen, Aquarellieren und plastischem Gestalten erfahren Teilnehmende, wie sie ihre Stimme richtig einsetzen. Sie können außerdem an der Outdoor-Yoga-Woche sowie an einer Schnupperstunde Zirkeltraining teilnehmen – alles im Grünen, sofern es die Corona-Verordnung erlaubt. Als Höhepunkt sorgt das Gartenfest für jedes Alter am 05. August mit Musik und allerlei Wissenswertem für Abwechslung vom stressigen Alltag. Die Fitness-Wochen im Grünen auf der vhs ökostation vom 16. bis 19. August und von 06. bis 09. September geben die Möglichkeit, verschiedene Bewegungsangebote auszuprobieren.

## **Kreativität leben und erleben**

Auch getanzt wird in diesem Jahr wieder! Die Dancers across Borders und die Salamaleque Dance Company stellen ihr neues Stück „females.un-covered“ vor – zuerst im Livestream ab 11. Juni und ab 17. Juni sind voraussichtlich auch Auftritte im TREFFPUNKT Rotebühlplatz möglich. Für Tanzinteressierte sind zahlreiche Tanzkurse geplant: von Salsa Bodyshaping über klassischen orientalischen Tanz und israelische Tänze bis hin zu Ballett.

Rhythmisch wird es auch beim Musikunterricht: Am 07. Juni starten neue Gitarrenkurse und voraussichtlich kann ab 17. Juni das Gitarren-Ensemble wieder proben. Aber auch für (werdende) Ukulele-Spielerinnen und -Spieler hat die vhs stuttgart die passenden Kurse ab 19. Juni. Viele weitere Kurse für unterschiedliche Instrumente können auf der Website der vhs stuttgart sowie auf Anfrage ebenfalls gebucht werden.

Wer es ein wenig ruhiger angehen möchte, kann einen Blick in das Kunst-Angebot werfen: Der Pinsel oder andere Zeicheninstrumente stehen beim Kalligraphiekurs ab 09. Juni, beim Zeichnen im Grünen ab 24. Juni und beim Zeichnen und Malen ab 28. Juni im Mittelpunkt. Um Stift und Ideen geht es auch im Literatur-Café ab 07. Juni, beim Webseminar zum Liebesromane-Schreiben am 20. Juni und der Schreibwerkstatt im Sommer am 27. Juni. Nicht zu vergessen ist die Kunst der Fotografie – zum Beispiel die der analogen Art und Weise, zu der Teilnehmende ab 18. Juni allerlei Wissenswertes im Kurs lernen können.

Nicht nur Erwachsene, auch Kinder dürfen sich im Sommer wieder voll ausleben: Die Kinder-Werkstatt findet immer mittwochs, donnerstags und freitags statt und ist als Einzeltermin buchbar. Dabei werden zum Beispiel Mobiles aus Papier, Windlichter, Jonglierbälle oder Fadenspiele erstellt.

## **Integration in die Gesellschaft**

Im September 2021 wählen Bürgerinnen und Bürger den Bundestag. Doch nicht alle Menschen besitzen das Wahlrecht. Wie sie sich trotzdem aktiv an gesellschaftlichen und politischen Prozessen beteiligen können, diskutieren Interessierte im Rahmen des Projekts „Bring dich ein – Your Voice Matters!“, das durch den Volkshochschulverband Baden-Württemberg gesteuert und in sechs Volkshochschulen in Baden-Württemberg durchgeführt wird. Ziel des Projekts ist es, dass Teilnehmende selbst aktiv werden. Auf diese Weise wird ihre Identifikation mit dem Land, den Werten und der Gesellschaft – und somit ihre Integration in die Gesellschaft – gestärkt.

Auch ein neues inklusives Projekt, das zusammen mit der Staatsgalerie Stuttgart und dem Kunstmuseum Stuttgart geplant ist, beschäftigt sich mit Integration und Inklusion. In 2-tägigen Workshops werden Menschen mit Behinderung unter Anleitung von Künstler/innen verschiedene Kunsttechniken erlernen.

Wie die Krise unsere Gesellschaft, Politik und Umwelt verändert hat, wird am 13. Juli in „Fragen an die Wissenschaft: Pandemien, globaler Umweltwandel, Risikopolitik“ diskutiert. Doch in der Pandemie können auch positive Aspekte gefunden werden. Das ist Thema des Seminars „Die Krise als Chance“, das am 29. Juli startet.

### **Zeit zur schulischen und beruflichen Weiterbildung nutzen**

Noch immer sind viele Arbeitnehmer/innen in Kurzarbeit oder haben ihre Arbeitsstelle Corona-bedingt verloren. Eine berufliche Weiterbildung oder ein höherer Schulabschluss verbessern die Zukunftsaussichten erheblich; freie Zeit kann optimal genutzt werden. So startet am 13. September der Online-Vorbereitungskurs Schulfremdenprüfung Realschule. In allen Schulabschlusskursen gibt es ab September die Möglichkeit, alternativ zum Präsenzunterricht, von zu Hause aus online teilzunehmen, da der Unterricht live gestreamt wird. Mit diesem Angebot deckt die vhs die verschiedensten Bedürfnisse der Teilnehmenden optimal ab.

Agil und flexibel agieren auch alle anderen Programmbereiche: So wird auch das Vorfestival der Stuttgarter Kinderfilmtage vom 13. bis 18. Juli online stattfinden. Lehrerinnen und Lehrer können die Filme, Gespräche und Workshops durch bereit gestellte Videos und Lehrmaterialien in ihren Unterricht integrieren.

Auch für die berufliche Weiterbildung bietet die vhs stuttgart zahlreiche Möglichkeiten: ein Vertiefungskurs für Steno startet ab 17. Juni. Führungskräfte können des Weiteren beim Webseminar „Mediative Kompetenz im Führungsalltag“ ab 02. Juli lernen, mit Konfliktsituationen umzugehen und verhärtete Fronten aufzuweichen. Wer im Homeoffice arbeitet, kennt die Vor- und Nachteile, die das mit sich bringt. Ab 08. Juni wird in „Homeoffice – Fluch oder Segen?“ über Wege diskutiert, Familie und Beruf zu vereinbaren – auch nach der Pandemie.

### **Jugendkurse für mehr Nachhaltigkeit**

rotebühl28, eine Gruppe aus jungen vhs Mitarbeitenden, plant jedes Semester unterschiedliche Kurse für Interessierte von 16 bis 28 Jahren. Diesen Sommer steht alles im „Slow“-Zeichen: So lernen Teilnehmende am 8. Juli beim Slow Fashion Kurs, wie sie den Inhalt ihres Kleiderschranks nachhaltiger gestalten können. Am 8. August steht die Slowflower-Bewegung im Mittelpunkt, die sich Schnittblumen aus der Region frei von Pestiziden widmet. Und beim Slow Food gibt die Dozentin zahlreiche Tipps für Essenszubereitung ohne Zusatzstoffe. Im Fokus der Reihe steht der nachhaltige Umgang mit Ressourcen, sodass auch kommende Generationen noch davon leben können.

Darüber hinaus hat rotebühl28 auch noch einige weitere Themen im Programm. Junge Erwachsene können am 23. Juni bei der Creative Night ausprobieren, wie die traditionelle Handarbeitstechnik Makramee funktioniert und sich ganz individuelle Wohndekorationen kreieren.

## **Digitaler Tag der offenen Tür**

Parallel zu den Öffnungsschritten in Richtung Präsenzunterricht plant die vhs stuttgart einen digitalen Tag der offenen Tür, der am 18. Juni von 7.00 Uhr bis 20.00 Uhr stattfindet. Unabhängig von Corona-Verordnungen oder Hygienevorgaben können alle Interessierten über 60 gebührenfreie Schnupperangebote besuchen und durch das digitale Programm der vhs stuttgart stöbern. Das Spektrum reicht von Themen wie plastikfreies Leben, die Landschildkröten von Weilimdorf über Pilates, Theater für Neulinge, Gitarre für Anfänger/innen bis hin zu Sprachangeboten wie Dänisch oder Japanisch. Das ausführliche Programm sowie die Zugangsdaten sind auf [www.vhs-stuttgart](http://www.vhs-stuttgart) abrufbar.

Alle Angebote der vhs stuttgart, die von der kulturellen, über die berufliche, gesundheitliche und sprachliche Weiterbildung bis hin zu bedarfsgerechten Stadtteilangeboten reichen, sowie das vhs Programm in digitaler Ausführung und eine Übersicht über alle Auslagestellen finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de). Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungen sind sowohl online über die Homepage, als auch von Montag bis Freitag, 8.00 –20.00 Uhr, und Samstag, 8.00 –13.00 Uhr, telefonisch unter 0711/1873 -800 oder - sobald es die Corona-Verordnungen wieder erlauben - persönlich im TREFFPUNKT Rotebühlplatz, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart möglich.