



INKLUSION

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT
UND OHNE BEHINDERUNG

Februar 2025
bis September 2025

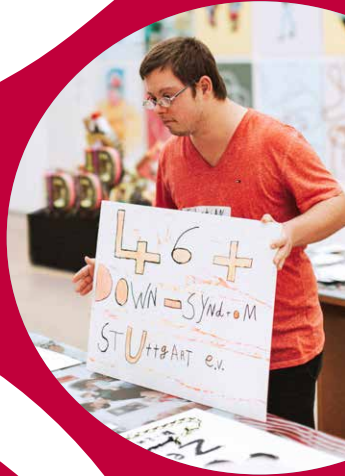




Foto: Deniz Saylan

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

es freut mich, dass die vhs stuttgart wieder ein neues inklusives Kursprogramm aufgelegt hat. Alle Menschen, unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen, sollen am Lerngeschehen teilhaben können. Das ist ein guter und richtiger Ansatz!

Im neuen Programm werden Kurse zum inklusiven Wohnen angeboten, der Verein WG Cafè stellt sich vor, man kann wieder den inklusiven Gabelstapler-Führerschein machen, den im vergangenen Jahr zwölf Teilnehmerinnen/Teilnehmer erfolgreich bestanden haben. Erste-Hilfe-Kurse, Kurse für mehr digitale Kompetenz, zu KI und zur Freizeitgestaltung runden das Programm ab. Auch ein Konzertbesuch steht auf dem Programm.

Ein herzlicher Dank gebührt der vhs stuttgart, ihren engagierten Dozentinnen und Dozenten, die mit Hingabe und Fachkompetenz Wissen vermitteln. Die vhs ist ein unverzichtbarer Ort der Weiterbildung für uns alle, und gemeinsames Lernen fördert den Zusammenhalt und wirkt der Ausgrenzung entgegen. Ich wünsche der vhs stuttgart eine große Resonanz auf ihr Kursangebot und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein erfolgreiches gemeinsames Lernen.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'F. Nopper'.

Dr. Frank Nopper
Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stuttgart

Ferry Porsche bildet

In Kooperation mit der volkshochschule stuttgart ermöglicht die **Ferry-Porsche-Stiftung** ein inklusives Weiterbildungsprogramm für Menschen mit und ohne Behinderung. Im Fokus stehen Grundbildungs- und Digitalisierungskurse. Gemeinsam beschreiten die volkshochschule stuttgart und die **Ferry-Porsche-Stiftung** dabei neue Wege, methodisch und didaktisch. Durch das neu entwickelte Format können alle Kursteilnehmenden, Menschen mit und ohne Handicap, gemeinsam geschult werden, miteinander lernen und voneinander profitieren.

Es geht um eine inklusive Gesellschaft, die Vielfalt als Chance und Stärke versteht.

Die 2018 gegründete **Ferry-Porsche-Stiftung** fördert und initiiert gemeinnützige Projekte in den Bereichen Soziales, Umwelt, Bildung und Wissenschaft, Kultur und Sport. Ziel der Initiative **Ferry Porsche bildet** ist es, vor allem jungen Menschen, den Zugang zu Bildungs- und Qualifizierungsangeboten zu ermöglichen – unabhängig vom sozialen Hintergrund.

Ferry Porsche *bildet*

Einfach wählen gehen – Bundestagswahlen

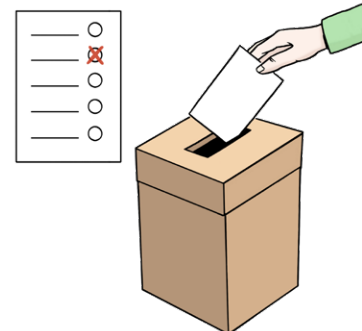
Voraussichtlich im Februar 2025 finden wichtige Wahlen für Deutschland statt. Bei der Bundestagswahl wählen wir unsere Vertreter für Deutschland. Diese Politiker treffen also sehr wichtige Entscheidungen für uns.

Deshalb klären wir in diesem Seminar:

- Warum ist es wichtig wählen zu gehen?
- Wer will gewählt werden?
- Wie wähle ich?
- Welche Themen sind wichtig?

Es bleibt genügend Zeit für Fragen und Diskussionen.

Kurs-Nummer	251-10079H
Wer	Jürgen Lutz
Wann	Dienstag 21.01.2025 18:00-20:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
Kosten	16,00 €



Bundestagswahl: Kandidat*innen im Gespräch

Eine Kooperation der vhs stuttgart, r28 - junge vhs mit der Landeszentrale für politische Bildung, dem SWR-Studio Stuttgart und der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung der Landeshauptstadt Stuttgart, unterstützt durch den Beirat für Menschen mit Behinderung der Stadt Stuttgart.

In einer Art Speed Dating haben Sie die Möglichkeiten die Kandidaten*innen der verschiedenen Parteien zu den Bundestagswahlen direkt zu ihren Zielen und politischen Plänen zu befragen!

Kurs-Nummer	251-10078H
Wer	Moderation SWR
Wann	Mittwoch 05.02.2025 18:00-20:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz im Robert-Bosch-Saal Rotebühlplatz 28, Stuttgart
Kosten	gebührenfrei

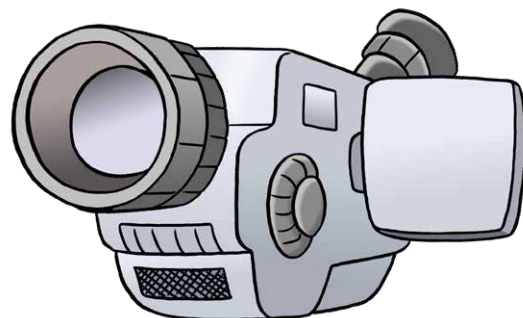


Führung durch den SWR – zu Besuch beim Radio und Fernsehen

Wir besuchen gemeinsam den SWR und lernen wie Radio- und Fernsehsendungen gemacht werden. Wir erkunden die Radio - und Fernsehstudios! In den Fernsehstudios werden zum Beispiel die Landeschau BW, die Nachrichten SWR Aktuell BW, unser Verbrauchermagazin Marktcheck, Sport und der TigerentenClub produziert. Um nur einige zu nennen! Ein ganz spannender „Blick hinter die Kulissen!“

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 zu uns).

Kurs-Nummer	251-10080H
Wer	Mitarbeiter des SWR
Wann	Termin auf Anfrage
Wo	Treffpunkt: Hauptpforte des SWR Wilhelm-Camerer-Straße 70190 Stuttgart
Kosten	EUR 19.00



Blickwechsel Stuttgart – Wir zeigen Ihnen unsere Stadt

Im Rahmen des Projektes Blickwechsel wurden Menschen mit Behinderung zu Gästeführern in Stuttgart ausgebildet.

Nun führen Sie Menschen mit und ohne Behinderung durch ihre Heimatstadt und zeigen sie aus einer besonderen Perspektive.

In dem 70-minütigen Rundgang durch die Stuttgarter Innenstadt erfahren Sie Neues und Amüsantes.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Caritas.

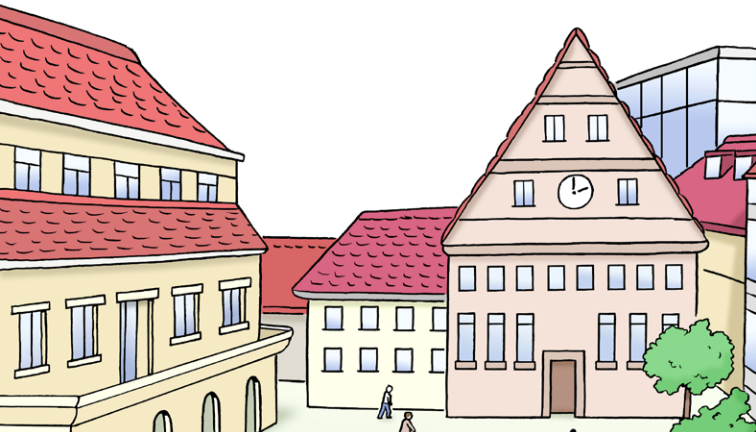
Kurs-Nummer 251-10026H

Wer Andrea Dikel

Wann Samstag 09.08.2025
14:00-15:30 Uhr

Wo Treffpunkt: im Innenhof
des Alten Schlosses

Kosten EUR 12.00



Gefördert durch: **Ferry Porsche bildet**

Die Stadtbibliothek – ein Rundgang

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Stuttgart. Oft sind wir schon an der Stadtbibliothek vorbeigefahren. Ein interessantes Gebäude in Form eines Würfels. Natürlich ist das Gebäude nicht nur von außen interessant, deshalb werden wir die Bibliothek gemeinsam auch innen kennenzulernen! Die Bibliothek wurde am 24. Oktober 2011 eröffnet und hat seitdem viele Besucher. Eine Mitarbeiterin der Stadtbibliothek führt uns durch das interessante Gebäude und erklärt dabei unter anderem auch wie das Bücherausleihen funktioniert. In der Stadtbibliothek gibt es sogar eine Bildersammlung, die wir uns auch ansehen! Der Treffpunkt ist im Raum Herz im EG der Stadtbibliothek.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek.

Kurs-Nummer 251-10050H

Wer Mitarbeiterin Stadtbibliothek

Wann Donnerstag 13.03.2025
17:00-18:00 Uhr

Wo Haltestelle Hauptbahnhof,
Stadtbibliothek
S1-S6, U2, U14, U15

Kosten gebührenfrei

Führung: Einblicke in den Landtag von Baden-Württemberg

Beim Neuen Schloss und dem Staatstheater liegt auch der Landtag von Baden-Württemberg. Dort arbeitet das Parlament. Das Gebäude ist quadratisch. Es hat eine bronzefarbene Aluminium Verkleidung. Wer arbeitet im Landtag? Mit welchen Aufgaben? Kommen Sie mit und lernen den Landtag von innen kennen. Bei einer Führung erfahren Sie alles über Aufgaben und Arbeitsweisen eines Landtags. Sie können einen Blick in den Plenarsaal werfen. Sie können ihre Fragen stellen und erfahren mehr über die Arbeit unserer gewählten Politiker/innen.

Wichtig! Bitte mitbringen Personalausweis oder Reisepass.

Kurs-Nummer	251-10065H
Wer	Mitarbeiter des Landtags
Wann	Montag 10.03.2025 09:00-10:15 Uhr
Wo	Landtag BW Konrad-Adenauer-Straße 3, 70173 Stuttgart Haltestelle Schlossplatz U15
Kosten	EUR 9.00

Nie wieder keine Ahnung – Deutschlandreise

Wissen und Bildung sind wichtig. Sie helfen uns, Dinge in unserer Gesellschaft und Kultur zu verstehen. Mit Allgemeinwissen können wir besser am Leben teilnehmen.

Um fremde Kulturen zu verstehen müssen wir sie kennenlernen. Deshalb begeben wir uns auf eine Reise um die Welt.

Gefördert durch die Ferry Porsche Stiftung

Kurs-Nummer	251-10068H
Wer	Jürgen Lutz
Wann	Dienstag, 5 mal 1. April, 29. April, 27. Mai, 24. Juni, 15. Juli 2025 jeweils 13:30-15:00 Uhr
Wo	Atrio, Leonberg
Kosten	Gebührenfrei



Die eigenen Finanzen gut im Blick – Wie führe ich ein einfaches Haushaltsbuch

Es ist wichtig, dass wir die eigenen Finanzen gut kontrollieren können. So wissen wir, wie viel Geld wir am Ende des Monats noch haben. Habe ich unendlich Geld oder muss ich vielleicht doch aufpassen. Will ich mir etwas Besonderes leisten auf das ich dann Wir wissen so, was wir uns noch leisten können oder wo wir sparen müssen.

In dem Kurs lernen Sie wie Sie ein einfaches Haushaltsbuch führen. In ein Haushaltsbuch schreiben wir unsere Ausgaben und das hilft uns den Überblick zu behalten.

Nach dem Kursbesuch fühlen Sie sich sicherer im Umgang mit Ihren Finanzen. Der Kurs, extra in einfacher Sprache gemacht, richtet sich bewusst an Menschen mit mit Handicap und Berufsanfänger!

Kurs-Nummer	251-10017H
Wer	Anja Herkner
Wann	Dienstag 29.04.2025 18:00-19:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 8.00 ermäßigt EUR 6.00



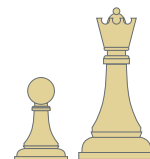
Schach spielen lernen

Durch regelmäßiges Spielen können Schachspieler ihr Gedächtnis verbessern und eine bessere Merkfähigkeit entwickeln. Schach Verbessert die Konzentration. Sie kennen die Schachregeln noch nicht oder sind noch unsicher? In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt die verschiedenen Regeln. An den ersten Terminen lernen wir die Gangarten der Figuren und trainieren diese in Partnerübungen. Dann erhalten Sie praktische Hinweise und Regeln um das eigene Spiel weiterzuentwickeln. Es geht um Strategie, Taktik und Konzentration. Wir trainieren unser Denkvermögen! Es gibt genügend Zeit zum Üben!

	Für Anfänger/innen
Kurs-Nummer	251-10006H
Wann	Dienstag, 6 mal 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. 27.05. / 03.06.2025 jeweils 17:30-19:00 Uhr

	Für Fortgeschrittene
Kurs-Nummer	251-10040H
Wann	Dienstag, 6 mal 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. 27.05. / 03.06.2025 jeweils 19:15-20:45 Uhr

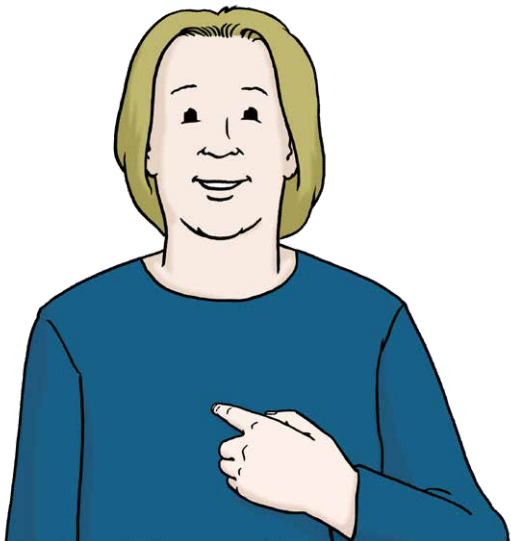
Wer	Rainer Gemeinhardt
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart-Mitte
Kosten	EUR 68.00 ermäßigt EUR 51.00



Meine Talente entdecken

Wir alle sind größer und stärker als wir oft denken. Einen Tag lang stellen wir uns in den Mittelpunkt und finden heraus: Was gibt mir Kraft? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Welche Talente habe ich? Wir machen viele Übungen alleine, zu zweit und in der Gruppe. Wir unterstützen uns gegenseitig. Das Seminar leiten zwei Dozentinnen, die ein inklusives Tandem bilden.

Kurs-Nummer	251-10007H
Wer	Ranjeeta Müller, Birgit Körner
Wann	Samstag, 28.06.2025 10:00-16:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 69.00 ermäßigt EUR 51.75



Sicher(er) vor anderen sprechen

Vor anderen Menschen zu sprechen finden Sie schwierig? Dabei gibt es gute Übungen und Techniken, die Ihnen in diesen Situationen helfen können. Sie lernen, was der Atem und die Körperhaltung mit der Stimme zu tun haben. Auch das Hinterfragen von negativen Selbstbildern und das Auflösen von sabotierenden Denkmustern trägt zu mehr Sicherheit bei. Wie wirken Sie, wenn Sie laut und deutlich sprechen? Wir üben eigene Wünsche und Ziele zu formulieren. Am Ende des Kurses können Sie Ihre eigene Wirkung besser einschätzen und Ihr Auftreten bewusster und sicherer gestalten.

Kurs-Nummer	251-10025H
Wer	Petra Hornberger
Wann	Freitag, 27.06.2025 13:00-18:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 89.00 ermäßigt EUR 66.75

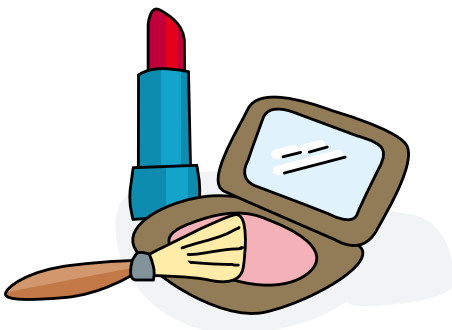


Make up einfach und für Alle

In diesem Make up Kurs finden wir heraus, welches Make up zu Ihrer Haut passt, wie trägt man Lippenstift und Lidschatten richtig auf. Wie betont man so den eigenen „Typ“ ... Wir probieren das im Kurs natürlich aus und üben das Auftragen!

Bitte mitbringen: Bitte Ihre eigenen Produkte und Abschminkprodukte, sowie Handtuch/Kompresse.

Kurs-Nummer	251-10024H
Wer	Diana Mousa
Wann	Sonntag, 23.03.2025 10:00-14:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 55.00 inkl. Sachkosten EUR 7.00 ermäßigt EUR 43.00



Gesund, lecker und einfach durch die ganze Woche – so geht`s

Möchten Sie Ihr Essen für die Woche unkompliziert vorbereiten, ohne täglich auf die Kantine, das Betriebsrestaurant oder Fast Food zurück greifen zu müssen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Gemeinsam zaubern wir vielfältige und gesunde Gerichte, die nicht nur leicht zuzubereiten sind, sondern auch der ganzen Familie schmecken. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie m Wochenende die gesamte Woche clever vorplanen und Mahlzeiten vorbereiten, die sich einfach variieren lassen – damit es nie langweilig wird und jeder zufrieden ist. Entdecken Sie wie einfach es sein kann gesund, lecker und organisiert durch die Woche zu kommen.

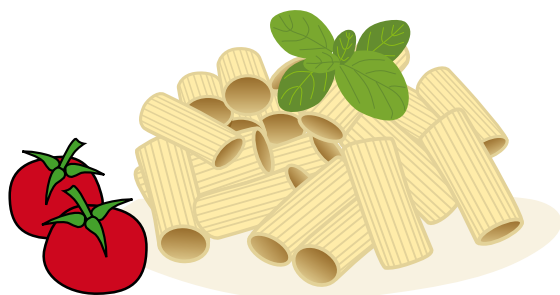
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, bei Bedarf verschließbare Behälter für Reste.

Kurs-Nummer	251-10410H
Wer	Diana Mousa, Andrea Saußebe
Wann	Mittwoch 18. Juni 2025 14:00-19:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 54.00 Sachkosten EUR 18.00 ermäßigt EUR 45.00

Pasta-Pesto-Vielfalt

Pasta macht glücklich. Pasta schmeckt einfach immer: ob kalt, ob warm, als Salat oder Hauptgericht. Wir kochen verschiedene Pasta-Sorten, stellen zusammen Pesto her und verkosten alle Gerichte gemeinsam.

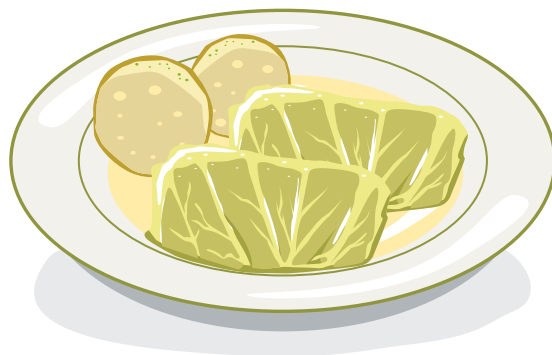
Kurs-Nummer	251-38350H
Wer	Gertrud Bader
Wann	Samstag 28.06.2025 09:30-14:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 68.00 inkl. EUR 25.00 Lebensmittel ermäßigt EUR 57.25



Deutschlandreise kulinarisch

Von Curry Wurst und Buletten über Kohlrouladen und Knödel. Wir kochen beliebte Gerichte einmal quer durch Deutschland!

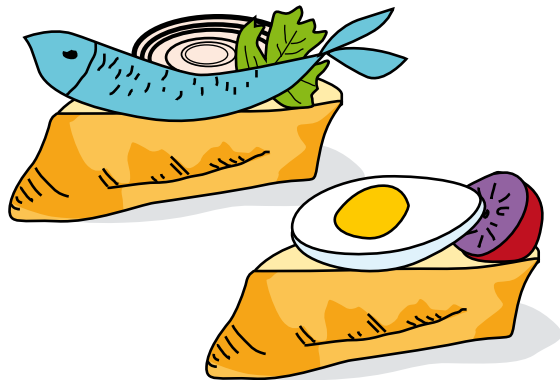
Kurs-Nummer	251-10019H
Wer	Birgit Zöllinger
Wann	Sonntag 25.05.2025 11:00-15:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 42.00 Inkl. 17 EUR Lebensmittel ermäßigt EUR 35.75



Tapas - Spanisches Vorspeisenbüfett

Wir kochen vier Suppen, warm und kalt, aus verschiedenen Ländern. Suppenküche ist nicht nur lecker, sondern sie ist eine schnelle und gesunde Mahlzeit in allerlei Geschmacksrichtungen und zu jeder Jahreszeit. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Suppen sein können.

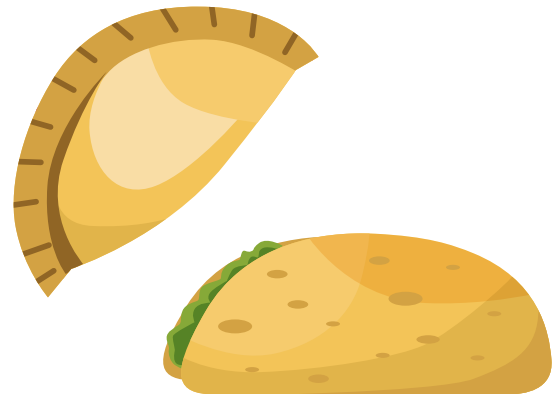
Kurs-Nummer	251-39140H
Wer	Victoria Ortiz García-Mühlich
Wann	Freitag 11.07.2025 17:30-21:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 46.00 inkl. EUR 16.00 Lebensmittel ermäßigt EUR 38.50



Gebäck aus dem Orient süß und herzhaft

Wir backen gemeinsam kleine Süßigkeiten und kleine salzige Teilchen aus 1000 und einer Nacht.

Kurs-Nummer	251-10056H
Wer	Faten Surhan
Wann	Samstag 12.07.2025 jeweils 11:00-15:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 54.00 Inkl. 15 EUR Lebensmittel ermäßigt EUR 44.25



Libanesische Köstlichkeiten – auch zum Frühstück

Das Frühstück im Libanon besteht aus einer Reihe leckerer Kleinigkeiten. Gewürze sind in der libanesischen Küche ganz wichtig! Zu trinken gibt es Tee oder arabischer Kaffee mit Kardamom, Safran und manchmal Nelken. Das Manakish Brot, sieht aus wie eine Pizza. Es ist sehr fein und kann in verschiedenen Varianten gegessen werden. Pur mit Olivenöl oder einer Sauce, die z.B. aus Sumach, Thymian und Sesam besteht. Datteln und Gahwa gebackene Käsefladen oder Brot und Käse. Natürlich dürfen Kichererbsen auch beim Frühstück nicht fehlen süß oder herzhaft. Lassen Sie sich überraschen!

Kurs-Nummer	251-10057H
Wer	Faten Surhan
Wann	Sonntag 27.07.2025 11:00-15:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 40.00 inkl. 15 EUR Lebensmittel ermäßigt EUR 33.75



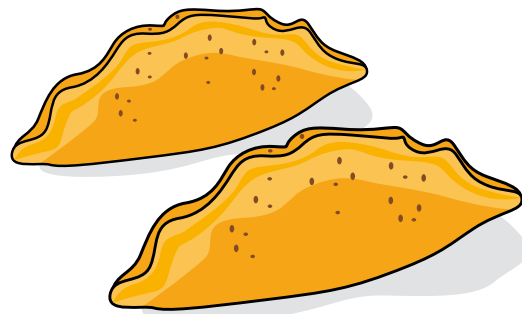
Herzhaftes Fladenbrot – gefüllt oder als Beilage

In diesem Kurs bereiten wir einen ganz einfachen Teig zu. Es braucht wenig Zutaten, die Zubereitung ist ganz unkompliziert dafür ist das Ergebnis wahnsinnig lecker.

Der Teig wird gefüllt mit Gemüse und Gewürzen, wie Spinat, Sesam und Nüssen. Oder einfach ohne Füllung, nur als Brotbeilage!

Seien Sie gespannt!

Kurs-Nummer	251-10062H
Wer	Faten Surhan
Wann	Mittwoch 30.04.2025 16:30-20:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 41.00 Inkl. 15 EUR Lebensmittel ermäßigt EUR 34.50



Arabische Vorspeisen aus 1000 und einer Nacht

Im Kurs lernen Sie die Zubereitung orientalischer Vorspeisen in vegetarischer und veganer Variante kennen. Im Orient nennt man diese kleinen Speisen Mezze. Alles Köstlichkeiten aus dem Orient die so lecker sind, dass man sie gerne öfter auf den Speiseplan bringen sollte. Wir verwenden zum Beispiel Datteln und Nüsse und natürliche Süße wie Honig. Neue Geschmacksvarianten, die neugierig machen auf mehr!

Kurs-Nummer	251-10408H
Wer	Faten Surhan und Mehtap Özen
Wann	Samstag 10.05.2025 11:00-15:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 42.00 inkl. 15 EUR Lebensmittel ermäßigt EUR 35.25



Afro-lateinamerikanische Küche

In diesem Kurs möchten wir Ihnen etwas Besonderes bieten. Die Idee ist, dass Sie später Gäste einladen können, um die brasilianische Küche der nördlichen Region Amapá kennen zu lernen. Wir werden zusammen unter Anleitung z. B. „Escondidinho de abobora“, Kürbis mit Garnelen, Kürbissuppe, Pastete, Quinoa und Kürbiskuchen kochen und verkosten.

Kurs-Nummer	251-39740H
Wer	Tracy Da Silva Mahler
Wann	Samstag 12.04.2025 10:00-14:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 47.00 inkl. EUR 13.00 Lebensmittel ermäßigt EUR 38.50



Suppenküche – hält Leib und Seele zusammen

Wir kochen vier Suppen, warm und kalt, aus verschiedenen Ländern. Suppenküche ist nicht nur lecker, sondern sie ist eine schnelle und gesunde Mahlzeit in allerlei Geschmacksrichtungen und zu jeder Jahreszeit. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Suppen sein können.

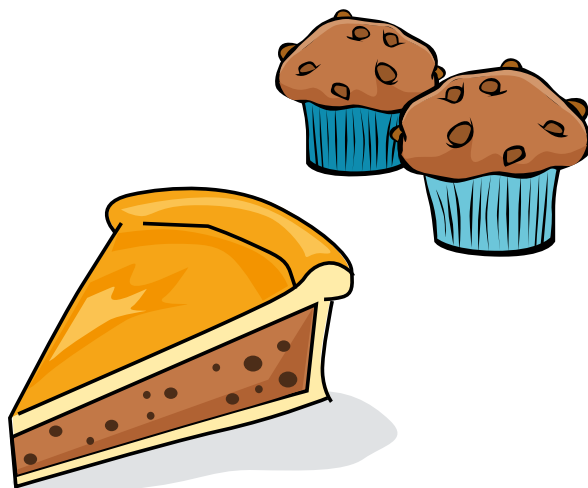
Kurs-Nummer	251-39880H
Wer	Birgit Zöllinger
Wann	Sonntag 09.03.2025 11:00-16:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 55.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel ermäßigt EUR 44.25



Backen – leicht, schnell und lecker

Wir backen gemeinsam unter Anleitung der Kursleiterin verschiedene Kuchen: Rührkuchen, Muffins, Käsekuchen, Blechkuchen mit Früchten, Apfelkuchen, Hefezopf und einen Überraschungskuchen. Als Krönung gibt es eine selbstgemachte Marmelade mit Früchten der Saison. Für Kaffee und Tee ist gesorgt.

Kurs-Nummer	251-38525H
Wer	Birgit Zöllinger
Wann	Sonntag, 06.04.2025 11:00-16:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 55.00 inkl. EUR 12.00 Lebensmittel ermäßigt EUR 44.25



Lieblingsfarben im Kunstmuseum (Vormals Lebenskünstler:innen)

Wir glauben an die Kraft von Kreativität! Neues zu entdecken und in andere Welten einzutauchen. Mit der Durchführung eines längerfristigen Projekts in Stuttgart, bei dem Menschen mit Behinderung im Fokus stehen, möchten wir ihnen einen Raum geben, in dem sie ihre Kreativität ausleben können.

Sie werden in unserer Gesellschaft nämlich oft nur mit ihren Schwächen wahrgenommen, dabei haben sie enorm viel zu geben. Mit diesem Projekt begegnen wir uns auf Augenhöhe und zeigen, wie viele Talente und Stärken in jedem von uns schlummern.

Das Projekt Lebenskünstler gibt Menschen mit Behinderung eine Stimme und eine Plattform, sich kreativ auszudrücken. In Workshops mit Künstler*innen und Kreativen unterstützen wir sie dabei, die eigenen Stärken zu entdecken, weiterzuentwickeln und ihre Träume, Hoffnungen und Bedürfnisse sichtbar zu machen.

Kurs-Nummer	251-10066H
Wer	Mitarbeiter des Kunstmuseums und von Arthelps
Wann	Donnerstag, 22.05.2025 Freitag, 23.05.25 jeweils 10:00-15:00 Uhr
Wo	gebührenfrei
Kosten	Treffpunkt jeweils am Haupteingang des Kunstmuseums

Kunstmuseum - mit allen Sinnen

Anfassen von Kunstwerken ist ausnahmsweise gestattet!

Je mehr Sinne bei einer Erfahrung aktiviert werden, desto besser kann man sich erinnern. Unter der Anleitung nähern sich Besucher*innen Kunstwerken – auch haptisch.

Für sehende und nicht-sehende Besucher*innen.

In Kooperation mit dem Kunstmuseum Stuttgart

Kurs-Nummer	251-10090H
Wann	Samstag 19.04.2025 14:00-15:30 Uhr
Kurs-Nummer	251-10091H
Wann	Samstag 21.06.2025 14:00-15:30 Uhr
Kurs-Nummer	251-10092H
Wann	Samstag 06.09.2025 14:00-15:30 Uhr
Wer	Mitarbeiter des Kunstmuseums
Wo	Treffpunkt: Eingangshalle an der Kasse des Kunstmuseums
Kosten	EUR 23.00 inkl. Eintritt nicht ermäßigbar

Traumlandschaften

Wie sieht Ihre eigene Traumlandschaft aus?
Liegt sie in den Bergen oder am Meer?

In welchen Farben leuchtet sie?

Angeregt durch entspannte Musik bewegen
wir uns in der Welt der Phantasie.

Mit Papierschnipseln, Fotos oder Fundstücken und
Farben lassen wir Ihre Traumlandschaft entstehen
und machen uns auf die Reise in ein wunderbares
Land.

Kurs-Nummer	251-10008H
Wer	Anke Bächle
Wann	Samstag 26.07.2025 10:00-13:00Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 39.00 inkl. Sachkosten EUR 10.00 ermäßigt EUR 31,75



Acrylmalerei mit Spachteltechnik

Für Anfänger/innen

Acrylmalerei mit Spachteltechnik, eine kreative Mal-
technik mit Acrylfarbe. In diesem Kurs lernen Sie,
mit welchen Hilfsmitteln und Materialien Sie Ihr Bild
kreativ ausgestalten können. Der Phantasie sind kei-
ne Grenzen gesetzt! Alles Mögliche kann eingesetzt
werden. Wie? Das lernen Sie im Kurs!

Kurs-Nummer	251-10039H
Wer	Birgit Zöllinger
Wann	Sonntag 23.03.2025 13:00-16:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 71.00 inkl. 30 EUR Materialkosten ermäßigt EUR 60.75



Phantasievolle Landschaften

Angeregt durch entspannte Musik machen wir spontane Zeichnungen mit Pinseln, Stöcken, Federn oder Blüten.

Mit Schwämmen gestalten wir Bilder voller Zauber. Es entstehen Landschaften, Bäume, Blüten, Wolken, Flüsse.

Wer möchte, kann beim Malen die Augen schließen und sich vom Ergebnis überraschen lassen.

Kurs-Nummer	251-10401H
Wer	Anke Bächle, Ismael Younis
Wann	Samstag 08.03.2025 10:00-13:00Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotébühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 44.00 inkl. Sachkosten EUR 15.00 ermäßigt EUR 36,75



Ein Notizbuch selbst gemacht

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

In Kooperation mit dem Rudolf Sophien Stift.

Kurs-Nummer	251-10004H
Wer	Liza Lemm Rogg
Wann	Donnerstag 05.06.2025 17:30-20:30 Uhr
Wo	Rudolf-Sophien-Stift, Werkstatt in der Schockenriedstr. 44, 2. OG 70565 Stuttgart
Kosten	EUR 49.00 inkl. 13 EUR Materialkosten ermäßigt EUR 40.00



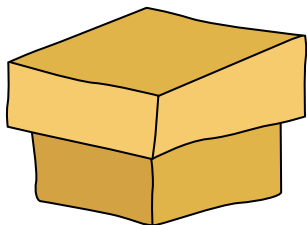
Eine Box oder Schachtel von Hand gemacht

Sie wollten schon immer mal eine kleine Schachtel oder Box selbst herstellen. Wir zeigen Ihnen wie sie die Box aus Pappe zusammenkleben und mit Papier oder Gewebe faltenfrei beziehen können.

Eine kleine Auswahl an unterschiedlichen Boxen und Materialien ist vorhanden.

In Kooperation mit dem Rudolf Sophien Stift.

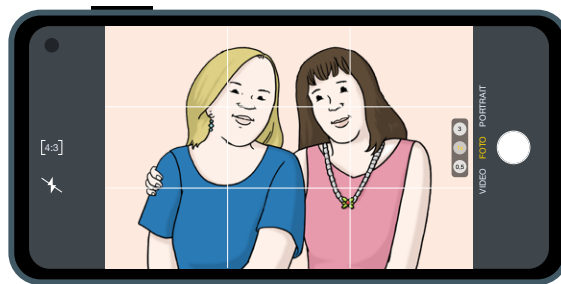
Kurs-Nummer	251-10005H
Wer	Liza Lemm Rogg
Wann	Donnerstag 22.05.2025 17:30-20:30 Uhr
Wo	Rudolf-Sophien-Stift, Werkstatt in der Schockenriedstr. 44, 2. OG 70565 Stuttgart
Kosten	EUR 49.00 inkl. 13 EUR Materialkosten ermäßigt EUR 40.00



Digital fotografieren lernen mit dem Smartphone von Anfang an

Ein Schnupperkurs: Wie macht man gelungene Fotos? Sie sind sich nicht sicher, ob Sie alle Funktionen schon richtig benutzen, manche verwirren Sie? Gemeinsam lernen wir: Wann ist die automatische Einstellung die richtige, wann sollte man manuell eingreifen? Welche Rolle spielt das Licht bei einem Foto? Was muss ich dabei beachten?

Kurs-Nummer	251-10054H
Wer	Martin Oswald
Wann	Sonntag 18.05.2025 10:00-13:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 31.00 ermäßigt EUR 23.25



Musikalischer Workshop mit dem Symphonieorchester Stuttgart

Workshop mit Musik. Wir bereiten das Konzert „I got rhythm“ in der Liederhalle vor. Wir alle haben Musik in uns und das üben wir mit dem Schlagzeuger Felix Birnbaum in Vorbereitung auf das Konzert in der Liederhalle

Im Konzert wird es noch mehr Instrumente geben, die wir kennenlernen. Zum Beispiel das Saxophon, das Klavier, die Trompete und natürlich auch das Schlagzeug.

Im Konzert gibt es Werke von Miles Davis, Maurice Ravel, George Gershwin, Wolfgang Rihm und anderen. Darauf bereiten wir uns heute vor!

Beachten Sie bitte: Am 4. April findet das Konzert des SWR Symphonieorchesters - I Got Rhythm in der Liederhalle statt. Tickets dafür beim SWR Vorverkauf!

Kurs-Nummer	251-10082H
Wer	Mitarbeiter des Symphonieorchesters
Wann	Samstag 29.03.2025 10:00-14:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
Kosten	gebührenfrei

Sommerkonzert des Liederkranzes Stuttgart

Der KonzertChor Stuttgart und das Sinfonieorchester Stuttgarter Liederkranz führen mit vier Solisten folgendes Stück auf:

Johannes Brahms: Schicksalslied und
Antonín Dvořák: Messe in D-Dur

Beide Komponisten waren gut befreundet, und Brahms war ein wichtiger Förderer Dvořáks. Brahms als deutscher Komponist, Dvořák als tschechischer Komponist. Nachdem der KonzertChor und das Sinfonieorchester Stuttgarter Liederkranz das Programm Ende Mai in Brünn (Tschechien) aufgeführt haben, findet das Konzert dann auch in Stuttgart statt.

In Kooperation mit dem Liederkranz Stuttgart

Kurs-Nummer	251-10084H
Wer	Mitarbeiter des Symphonieorchesters
Wann	Sonntag 13.07.2025 18:00 Uhr
Wo	Leonhardskirche Stuttgart Treffpunkt am Haupt Eingang
Kosten	EUR 8.00 + Ticket EUR 25.00 ermäßigt EUR 6.00 + Ticket EUR 20.00



Klettern Anfängerkurs

Klettern zu lernen hat Sie schon immer interessiert?

In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Gruppen das Klettern „Schritt für Schritt“ kennen. Wir üben an einer Kletterwand.

Ein Übungsleiter unterstützt Sie dabei!

Sie erhalten die Ausrüstung, wie Kletterschuhe, Gurt usw im Kurs und wir helfen Ihnen diese anzulegen. Sie üben unter anderem wie man klettert und wie man abgelassen wird.

Voraussetzung: Selbstständige Fortbewegung, Stehfähigkeit, Greiffähigkeit.

In Zusammenarbeit mit Eichenkreuz Stuttgart e.V.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung (am besten schon angezogen kommen), Trinken.

Bitte pünktlich da sein, da die Klettergurte etc. noch angelegt werden müssen.

Kurs-Nummer	251-10060H
Wer	Übungsleiter von Eichenkreuz Stuttgart e.V.
Wann	Samstag, 3 mal 10.05. / 17.05. / 24.05.2025 jeweils 10:00-12:00 Uhr
Wo	Kletterhalle cityrock, Fritz-Elsas-Str. 44, 70174 Stuttgart
Kosten	EUR 159,00 bereits ermäßigte Gebühr

Tanz und Bewegung tut gut!

In dem Kurs lernen wir wie Musik und Bewegung unserem Körper gut tut. Außerdem stärken wir unsere Kondition, Koordination, Beweglichkeit und das Körpergefühl durch Line-, Kreis und andere Tänze. Dabei können wir uns schneller oder langsamer bewegen, im Sitzen oder stehen. Hauptsache mit Spaß und gemeinsam!

Bitte mitbringen: Ein größeres leichtes Tuch oder Schal.

Kurs-Nummer	251-10016H
Wer	Teresa Pagano
Wann	Mittwoch, 3 mal 26.03. / 02.04. / 09.04.2025 jeweils 16:00-17:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 39.00 ermäßigt EUR 29.25



Lachen und Lachyoga

Ist Lachyoga Yoga mit Lachen? Lachen ist sehr gesund und fördert die Gesundheit.

In dem Kurs erlernen Sie einfache Klatsch-, Atem- und Dehnübungen.

Sie erleben die heilsame Kraft des Lachens. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen.

Kurs-Nummer	251-10020H
Wer	Birgit Garde-Ott
Wann	Mittwoch, 5 mal 10.03./17.03. / 24.03. / 31.03. 07.04.2025 jeweils 18:30-19:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 26.00 ermäßigt EUR 19.50



Entspannungsmethoden und Kraftquellen kennenlernen

Wir probieren verschiedene Methoden zur Entspannung aus und vertiefen sie. Atmung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Qigong. Was passt für mich? Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen gemacht. Was tut mir gut, welche Methode kommt mir entgegen? Finden Sie es heraus!

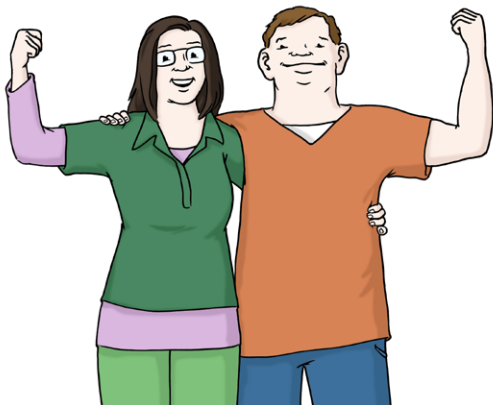
Kurs-Nummer	251-31410H
Wer	Karin Mutschler
Wann	Sonntag, 16.03.2025 14:30-17:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 27.00 ermäßigt EUR 20.25



Selbstverteidigung und Prävention

Gerade in Situationen in denen wir uns nicht wohl oder bedroht fühlen und es gefährlich werden kann, bekommen wir plötzlich keinen Ton mehr raus. Wie kann man sich auf derartige Situation vorbereiten? Oder wie reagiert man richtig, wenn man z.B. beleidigt oder gar angegriffen wird ohne über zu reagieren? Welche Gegenstände kann ich zu meiner Verteidigung einsetzen? Sie lernen selbstbewusster zu werden und greifen auf Methoden zurück, um sich im Notfall behaupten oder zur Wehr setzen zu können!

Kurs-Nummer	251-10055H
Wer	Matthias Hubl
Wann	Donnerstag, 3 mal 13.03./ 20.03./27.03.2025 jeweils 16:00-18:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 95.00 ermäßigt EUR 71.25



Erste-Hilfe-Kurs Basics

Im Kurs klären wir zum Beispiel was ich tue, wenn ich an einen Unfallort komme / eine verletzte Person vorfinde? Wir lernen den Zustand einer verletzten Person zu beschreiben. Welche Notrufnummern gibt es und wie gebe ich eine Notrufmeldung korrekt ab. Was ist in einem Verbandskasten? Wir üben wie man einen Verband anlegt, Wir üben die Schocklage richtig anwenden. Die stabile Seitenlage oder was zu tun ist, wenn jemand einen Gefahrstoff verschluckt hat. Wir üben alles mehrfach und sprechen gemeinsam darüber! Dieser Kurs ist kein Nachweis für die Führerscheinprüfung.

Der Dozent ist von den life heroes Erste Hilfe.

Kurs-Nummer	251-10086H
Wann	Montag 10.03.2025 von 9:00-13:00
Kurs-Nummer	251-10087H
Wann	Montag 14.04.2025 von 9:00-13:00
Kurs-Nummer	251-10088H
Wann	Montag 12.05.2025 von 9:00-13:00
Kurs-Nummer	251-10089H
Wann	Montag 14.07.2025 von 9:00-13:00
Wer	M. Yasin
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart-Mitte
Kosten	EUR 50.00

Zumba®-Party

Bei unserer Zumba®-Party sind alle willkommen! Menschen mit und ohne Behinderung, Familien mit und ohne Kinder, alleine oder zu zweit: Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund! Das Tanzen fördert die körperlichen, motorischen sowie geistigen Fähigkeiten. Für jeden ist der passende Zumba®-Stil dabei, probieren Sie es einfach aus.

Kurs-Nummer	251-36300H
Wer	Teresa Pagano
Wann	Freitag 02.05.2025 16:30-18:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 9.00 bereits ermäßigte Gebühr



Italienisch A1, Schritt für Schritt: Schritt 7

Sie haben bereits einige Kenntnisse in der Italienische Sprache und möchten noch mehr und besser lernen, sich auf Italienisch auszudrücken. Sie lernen nach dem Weg zu fragen und auch die wichtigsten Ausdrücke wenn Sie einkaufen gehen. Dies werden wir in lockerer Atmosphäre ohne Zeitdruck und mit Unterstützung von der Dozentin machen!

Auch wenn es Ihnen ab und zu vielleicht nicht so leicht fällt, neue Sachen zu lernen, oder Sie einfach nur ohne jeglichen Druck am Unterricht teilnehmen wollen, werden wir mit Spaß zusammen viel auf Italienisch reden, manchmal singen und dabei sicherlich lachen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7, ab Lektion 7 (Teil 1)

Kurs-Nummer	251-46600H
Wer	Paola Andreozzi Jünger
Wann	Dienstag, 9 mal 11.03. / 18.03. / 25.03. 01.04. / 08.04. / 29.04. 06.05. / 13.05. / 20.05.2025 jeweils. 15:30-17:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 127.00 inkl. Zusatzmaterial

Portugiesisch Anfängerkurs + Aufbaukurs

Sie haben noch keine Vorkenntnisse und wollen Portugiesisch ganz entspannt und Schritt für Schritt lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Im Kurs wird brasilianisches Portugiesisch gelehrt.

Kurs-Nummer 251-10058H **Anfängerkurs**

Wann Mittwoch, 6 mal
26.02. / 12.03. / 19.03. / 26.03.
02.04. / 09.04.2025
jeweils 16:45-17:45 Uhr

Kurs-Nummer 251-10059H **Aufbaukurs**

Wann Mittwoch, 6 mal
30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05.
28.05. / 04.06.2025
jeweils 16:45-17:45 Uhr

Wo TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28
70173 Stuttgart

Wer Maria José da Silva Bergmann

Kosten EUR 68.00
ermäßigt EUR 51.00



Alphabetisierung: Lesen und Schreiben üben für Anfänger/innen

Sie möchten besser lesen und schreiben können? Im Kurs machen Sie verschiedene Übungen dazu. Wir lesen zusammen kleine Geschichten. Am Ende geht Lesen und Schreiben noch besser.

Für Anfänger/innen

Kurs-Nummer 251-10011H

Wann Dienstag, 6 mal
18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04.
29.04. / 06.05.2025
jeweils 13:30-14:30 Uhr

Für Anfänger/innen

Kurs-Nummer 251-10012H

Wann Dienstag, 6 mal
20.05. / 27.05. / 03.06. / 24.06.
01.07. / 08.07.2025
jeweils 13:30-14:30 Uhr

Wer Mit Birgit Kunzmann

Wo TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28
70173 Stuttgart-Mitte

Kosten EUR 68.00
ermäßigt EUR 51.00

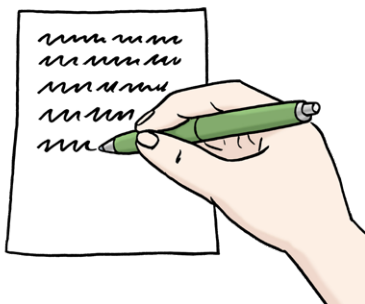


Deutschkurs Schritt für Schritt

Für Anfänger*innen, die mehr Zeit möchten um die Deutsche Sprache in Schrift und Wort zu lernen!

Gefördert durch die Ferry Porsche Stiftung

Kurs-Nummer	251-10015H
Wer	Diana Bax Sidibe
Wann	Dienstag, 11 mal 14.01. / 21.01. / 28.01. 04.02. / 11.02. / 18.02. / 25.02. 11.03. / 18.03. / 25.03. 01.04.2025 jeweils 14:00-15:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 159,00



Barrierefreiheit – Einführung in die Einfache Sprache

Sie lernen die Leitlinien für Einfache Sprache kennen. Was macht Texte leicht verständlich? Sie wenden die Leitlinien bei einem Text und einem Gespräch an. Wie bilde ich kurze Sätze? Wie erkläre ich Fremdwörter oder Fachwörter?

Kurs-Nummer	251-10303
Wer	Jutta Witzel
Wann	Mittwoch 07.05.2025 17:30-20:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 26.00 ermäßigt EUR 19.50



Lesen und Schreiben üben für Fortgeschrittene

Sie können schon etwas lesen und schreiben, möchten es aber noch besser lernen? In diesem Fortgeschrittenen Kurs machen Sie verschiedene Übungen dazu. Wir lesen zusammen kleine Geschichten. Am Ende geht Lesen und Schreiben noch besser.

Für Fortgeschrittene

Kurs-Nummer	251-10013H
Wann	Dienstag, 6 mal 18.03./ 25.03. 01.04 / 08.04. / 29.04. 06.05.2025 jeweils 14:30-15:30 Uhr

Für Fortgeschrittene

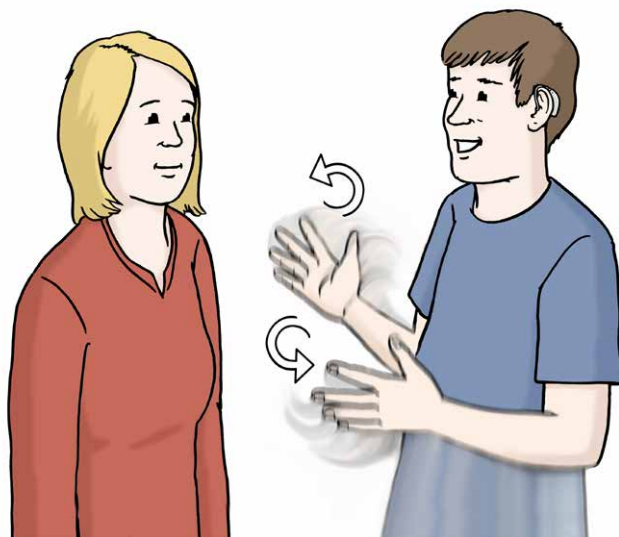
Kurs-Nummer	251-10014H
Wann	Dienstag, 6 mal 20.05./ 27.05. / 03.06. / 24.06. 01.07. / 08.07.2025 jeweils 14:30-15:30 Uhr

Wer	Mit Birgit Kunzmann
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart-Mitte
Kosten	EUR 68.00 ermäßigt EUR 51.00

Deutsche Gebärdensprache – Grundstufe kompakt

Ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nummer	251-10312
Wer	Larissa Seiberlich
Wann	Samstag 10.05.2025 Samstag 17.05.2025 jeweils 09:00-17:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 125.00 inkl. Kursunterlagen ermäßigt EUR 95.00



Schritt für Schritt an den Computer und ins Internet mit Windows 10

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Sie verwenden den Computer noch wenig und brauchen eine systematische Einführung? Geklärt werden die Begriffe Browser, Word, Windows, Betriebssystem und ihre Funktion. Sie machen erste Schritte im Internet, geben Internetadressen ein und suchen gezielt. Sie schreiben im Schreibprogramm Word, lernen auszudrucken und speichern. Wir klären, was Ordner und Dateien sind. Sie bekommen ein Bild von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Computers.

Kurs-Nummer 251-10044H **Anfänger/innen**

Wann Sonntag, 4 mal
11.05. / 18.05. / 25.05.
01.06.2025
jeweils 13:00-16:00 Uhr

Wer Jessica Ihlenfeld

Kurs-Nummer 251-10045H **Fortgeschrittene**

Wann Samstag, 4 mal
05.07./ 12.07. / 19.07.
26.07.2025
jeweils 13:00-16:00 Uhr

Wer Jessica Ihlenfeld

Wo TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28
70173 Stuttgart-Mitte

Kosten EUR 86.00
ermäßigt EUR 64.50

Tastaturtraining

Wer mit allen zehn Fingern tippen kann, spart Zeit und Nerven. Im Kurs lernen Sie das Tippen nach der multisensorischen Methode: Buchstaben und Fingern werden gezielt Bilder und Farben zugeordnet. Und ruckzuck wissen Sie, welcher Finger welchen Buchstaben anschlägt. Mit ein bisschen Übung können Sie langfristig auch immer schneller schreiben.

Bitte zum 1. Kurstag mitbringen und frühestens 6 Werktage vor Kursbeginn bestellen (direkt über www.herdt.de)!

Auf Grund der Lernmethode sollten alle gemeinsam beginnen, bitte kommt daher pünktlich.

Lehrbuch: 10-Fingersystem in 5 Stunden,
ISBN 978-3-941132-85-6

Kurs-Nummer 251-10048H

Wer Jessica Ihlenfeld

Wann Mittwoch, 4 mal
07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.5.2025
jeweils 17:00-19:30 Uhr

Wo TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28
70173 Stuttgart

Kosten EUR 80.00
ermäßigt EUR 60.00



Alle sprechen von künstlicher Intelligenz – Was ist das?

In dem Kurs besprechen wir Schritt für Schritt was künstliche Intelligenz ist.

Wir lernen Beispiele zu künstlicher Intelligenz kennen. Wir sind alle schon im Internet unterwegs. Da kennen wir uns in der Zwischenzeit einigermaßen aus. Aber was kann künstliche Intelligenz mehr. Wie können wir sie einsetzen? Ist das ein Programm oder gibt es verschiedene Programme?

In dem Kurs wollen wir das große Rätsel um „Die künstliche Intelligenz“ ein wenig lösen und besser verstehen welche Funktionen künstliche Intelligenz hat und wie wir die künstliche Intelligenz für uns nutzen können.

Kurs-Nummer	251-10053H
Wer	Michael Krebs
Wann	Donnerstag 13.03.2025 16:00-18:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 16.00 ermäßigt EUR 12.00



Facebook, Instagram, Youtube und Co.

Social Media wird immer wichtiger. Wie gehe ich damit sicher und gut um. Was muss ich wissen.

Wir stellen verschiedene Plattformen vor. Z.B. Facebook, Instagram und Youtube. Wir schauen uns gemeinsam Inhalte an. Was sind die Chancen und was die Gefahren.

Ein Schnuppertermin an dem Sie die Möglichkeit haben einen ersten Eindruck zu gewinnen!

Kurs-Nummer	251-10402H
Wer	Adriane Haußmann
Wann	Freitag 16.05.2025 16:00-18:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 21.00 ermäßigt EUR 15.75

You
Tube

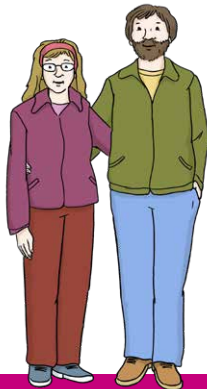


Partnersuche im Internet

Die Partnersuche findet heute oft im Internet statt. Es gibt Partnerbörsen für verschiedene Zielgruppen. Also natürlich auch für Menschen mit Behinderung. In diesem Kurs wollen wir Sie darüber aufklären und sensibilisieren wie Sie seriöse Plattformen erkennen. Was darf ich an Informationen preisgeben? Welche Fotos und Dateien von sich sollte man und darf man verschicken. Wir sprechen über das Thema Scamming. Leider meint es nicht jede/r der ein Kompliment macht auch so, sondern will nur an ihr Geld.

Natürlich gibt es auch seriöse Partnerbörsen. Wir schauen uns an, wie die Anmeldung funktioniert.

Kurs-Nummer	251-10403H
Wer	Adriane Haußmann
Wann	Freitag 28.03.2025 17:00-19:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 21.00 ermäßigt EUR 15.75



Smartphone-Kurs Teil 1+2

Teil 1 – Telefonieren, Kontakte, SMS

Wie stelle ich den Bildschirm, die Lautstärke und die Helligkeit für mich passend ein? Wie kommt man ins WLAN und was sind Apps und wie speichert man Telefonnummern.

Teil 2 – Apps, Fotos, Vertrag

Wo findet man neue Apps, lädt sie herunter und ordnet sie an oder löscht sie? Wie macht man Fotos und speichert sie? Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone mit Zubehör (Stromkabel etc.) mit.

Kurs-Nummer	251-10404H	Teil 1
--------------------	------------	---------------

Wann	Montag, 3 mal 26.02. / 05.03. / 12.03.2025 jeweils 16:30-18:00 Uhr
-------------	--

Kurs-Nummer	251-10405H	Teil 2
--------------------	------------	---------------

Wann	Donnerstag, 3 mal 08.05. / 15.05. / 22.05.2025 jeweils 16:30-18:00 Uhr
-------------	--

Wer	Laurens Föppl
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart-Mitte
Kosten	EUR 51.00 ermäßigt EUR 38,25



Word Grundlagen für Anfänger/innen

Sie verwenden den Computer wenig aber regelmäßig. Sie kennen die Grundlagen im Umgang mit dem Computer.

In diesem Kurs lernen Sie die Word Grundlagen kennen. Also wie schreibe ich einen Brief, wie gestalte ich ihn. Sie lernen einfachen Formatierungen kennen. Sie üben wie man den Brief richtig abspeichert so dass Sie ihn wiederfinden. Und natürlich auch, wie man ihn ausdruckt.

Kurs-Nummer	251-10406H
Wer	Jessica Ihlenfeld Chiara Lösch-Bittner
Wann	Mittwoch, 4 mal 19.03. / 26.03. / 02.04. 09.04.2025 17:00-18:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 69.00 ermäßigt EUR 51.75



Online Einkaufen

Wie erkenne ich einen seriösen Onlineshop, Welche Zahlarten gibt es. Wann sollte ich lieber vorsichtig sein? Im Kurs lernen wir, worauf wir besonders achten müssen, damit wir nicht betrogen werden.

Kurs-Nummer	251-10409H
Wer	Jessica Ihlenfeld
Wann	Donnerstag, 22.05.2025 17:00-19:15 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 19.00 ermäßigt EUR 14.25



Schulung zum Gabelstaplerführerschein

Wenn Sie sich um ein Praktikum oder eine Arbeitsstelle bewerben möchten verbessert ein Gabelstaplerführerschein Ihre Chancen! Sie erhalten einen Gabelstaplerführerschein gemäß den Anforderungen der Berufsgenossenschaft. Damit ist der Führerschein überall anerkannt. Infoveranstaltung auf Anfrage im TREFFPUNKT Rotebühlplatz. Hier können Sie alle Ihre Fragen stellen!

Voraussetzungen: Sie sind mindestens 18 Jahre alt und Sie haben die körperliche sowie geistige Eignung für das Führen von Flurförderzeugen mit Fahrersitz und Fahrerstand. Bitte bei der Anmeldung die G25 Prüfung mit vorlegen.

Kurs-Nummer	251-10035H
Wer	Dozent/innen-Team
Wann	12. / 13. / 14.05.2025 jeweils 9:00-15:00 Uhr
Wo	Schulungszentrum Bietigheim
Kosten	Gebühr auf Nachfrage. ESF Fachkursförderung möglich

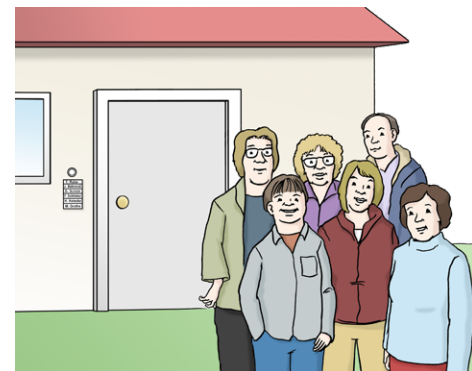


WohnenWieWirWollen – WG Café

Sie sind an inklusiven Wohnformen interessiert und wollen sich vielleicht selbst auf den Weg machen, eine inklusive WG für Ihr Kind zu organisieren?

In diesem Workshop berichten die Vorstand*innen des Vereins „WohnenWieWirWollen“, welche Schritte sie auf dem Weg zur Gründung inklusiver WGs in Stuttgart bisher gegangen sind. Was waren Schwierigkeiten, welche ersten Erfolge gibt es und wie sehen mögliche Lösungswege aus? Wir freuen uns auf Ihre Fragen, Anregungen und einen lebendigen Austausch darüber, wie gemeinschaftliches Wohnen junger Menschen mit und ohne Behinderung in der Praxis aussehen kann.“

Kurs-Nummer	251-10003H
Wer	Katharina Diemair
Wann	Donnerstag 26.06.2025 18:00-20:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	EUR 15.00



Praxistag - Austausch Volkshochschulen aus Bayern und Baden-Württemberg

Ein Praxistag mit dem Schwerpunkt Autismusspektrum.

Wir sprechen über Beispiele aus der Praxis, Autismus im Kursgeschehen, Autismus in der Arbeitswelt. Eine Firma stellt ihr Konzept vor – Auticon.

Das 2. Schwerpunktthema wird sein, vhs als inklusiver Ort – Verschiedene Wege der Bewerbung – Kommunikation – Anmeldung, Vergleich und Kollegialer Austausch zu diesem Thema.

In Kooperation mit dem Bayrischen VHS Verband, dem BW VHS Verband und der vhs stuttgart.

Kurs-Nummer	251-10041H
Wer	Dozententeam
Wann	Donnerstag 22.05.2025 10:00-16:00 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	Gebührenfrei

Workshop für Inklusions-Assistenzen

Teilnahme an einem Assistentenpool

Menschen mit Behinderung möchten an Kursen an der Volkshochschule teilnehmen. Dies ist oft nur mit einer Assistenz für den Weg oder während des Kurses möglich. Dafür brauchen wir Sie! Das notwendige Handwerkszeug erhalten Sie im Workshop. Sie lernen die verschiedenen Arten von Behinderung kennen. Ganz praktisch arbeiten wir an Situationen wie z.B. Wie kommuniziere ich mit Menschen mit einer Behinderung, wie gehe ich mit Hilfsmitteln wie einem Rollstuhl um? Anlaufstellen bei unvorhergesehenen Situationen und gesetzliche Bestimmungen sind weitere Themen. Sie lernen auf behinderte Menschen individuell eingehen zu können, eigene Berührungsängste abzubauen und gleichzeitig die eignen Grenzen zu respektieren. Sie haben die Möglichkeit das Erlernte anschließend in die Praxis umzusetzen.

Für Sie als Assistenz ist der Besuch des Kurses für den Sie assistieren, selbstverständlich kostenfrei. Bei Fragen wenden Sie sich an: Katrin Wahner, Telefon 0711/1873-717, katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Kurs-Nummer	251-10151
Wer	Inklusives Dozententeam
Wann	Donnerstag 24.04.2025 Freitag 25.04.2025 jeweils 09:00-15:30 Uhr
Wo	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
Kosten	gebührenfrei inkl. Verpflegung

Kunst-Erlebniswoche

Gemeinsam Kunst erleben und gemeinsam Kunst machen ist das Ziel der Kunst-Erlebniswoche.

Informationen erhalten Sie bei:

Hannah Becker

E-Mail: hannah.becker@vhs-stuttgart.de

Barrierefreiheit der Veranstaltungsorte

TREFFPUNKT Rotebühlplatz

- Zugang: für Rollstuhlfahrende und Gehbehinderte erreichbar über Aufzüge oder stufenlose Zugänge (Steigung bis 6%), automatischer Türöffner am Eingang „Fritz-Elsas-Straße“
- Aufzug: behindertengerechte Aufzüge
- Ausschilderung: vorhanden, Monitore
- Ansprechpartner, Anmeldung, Servicezentrum
- Raumausstattung: Seminarräume barrierefrei erreichbar, im Veranstaltungssaal Robert-Bosch-Saal und Theodor-Bauerle-Saal, können für Hörbehinderte bei Bedarf Induktionsschleifen eingeschaltet werden (Auskunft bei der Anmeldung)
- Toiletten: behindertengerechte WCs

Erreichbarkeit öffentliche Verkehrsmittel:

- Haltestelle Rotebühlplatz / Stadtmitte S-Bahn S1-S6, Stadtbahnen U2, U4, U14, Bus 43
- Erreichbarkeit Auto/Parkplätze: Parkhaus Rotebühlplatz, mit Aufzug bis auf die Straßenebene

Ökostation

- Zugang: Die Veranstaltungsräume der ökostation wartberg und das Gelände sind für Rollstuhlfahrende barrierefrei erreichbar
- Aufzug: nicht benötigt, da alles ebenerdig
- Ausschilderung: im Park, an den Kreuzungen / an den Parkwegen gibt es Wegweiser zur ökostation
- Ansprechpartner / Infopoint: Sekretariate zu Bürozeiten, Ansprechpartner während des Kurses ist der Kursleitende
- Raumausstattung: Kurse finden i.d.R. im Freien statt. Der Seminarraum ist ebenerdig und barrierefrei zugänglich
- Toiletten: behindertengerechte WCs

Erreichbarkeit öffentliche Verkehrsmittel:

- Haltestelle Nordbahnhof: S-Bahnen S4, S5, S6/60, Stadtbahn U12. Fußweg ca. 15 Minuten
- Haltestelle Löwentorbrücke: Stadtbahn U6, U7, U15 Fußweg ca. 10 Minuten
- Haltestelle Killesberg: Bus 43, Stadtbahn U5. Fußweg ca. 15 Minuten runter, für den Rückweg 20 Minuten einplanen weil Bergauf
- Parkplätze vor dem Haus

So können Sie sich anmelden:

Sie können sich bei Frau Wahner anmelden.

Katrin Wahner

Telefon: 0711/1873-717

Mail: inklusion@vhs-stuttgart.de

So können Sie bezahlen:

Sie brauchen ein Girokonto. Sie müssen zustimmen, dass die Volkshochschule von diesem Konto das Geld für den Kurs abheben darf.

Man nennt das Lastschriftverfahren.

Die genauen Informationen zum Lastschriftverfahren finden Sie auf der übernächsten Seite.

Es ist leider nicht in leichter Sprache. Wenn Sie dazu Fragen haben, rufen Sie uns an 0711/1873-717

Sie haben kein Girokonto? Dann melden Sie sich bei Frau Wahner. Frau Wahner bespricht mit Ihnen, wie Sie stattdessen bezahlen können.

Sie brauchen Unterstützung auf dem Weg zum Kurs oder im Kurs selber?

Sprechen Sie Frau Wahner an.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch SEPA-Lastschriften

Ich ermächtige die volkshochschule stuttgart, Fritz-Elsas-Str. 46/48, 70174 Stuttgart, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der volkshochschule stuttgart auf mein Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.

Mit der Kursanmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart an. Die Gläubiger-Identifikationsnummer der volkshochschule stuttgart lautet DE54VHS00000005884, die Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der Rechnung mitgeteilt.

Konto-Inhaber: _____

Bank: _____

BIC: _____

IBAN: _____

Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ja, ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zur Kursanmeldung, -durchführung und -abrechnung erhoben, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Diese Einwilligung kann jederzeit und ohne Nachteile widerrufen werden. Meine datenschutzrechtlichen Belange werden ohne Einschränkung gewährleistet. Es erfolgt keine Übermittlung meiner Daten an Dritte, außer im Rahmen der Kursdurchführung z.B. an Dozent/innen.

Dankeschön!

Wir danken allen Einrichtungen der Behindertenhilfe, die mit uns zusammenarbeiten, für die Unterstützung unseres inklusiven Kursangebots.

Besonders bedanken möchten wir uns beim bhz stuttgart und dem Treffpunkt des Caritasverbands für Stuttgart e.V.!

Bildnachweise:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers,
Atelier Fleetinsel, 2013
Titelbild: Arthelps



Ansprechpartnerin

Katrin Wahner
Leiterin Stabsstelle
inklusive Angebote
Tel 0711 1873-717
katrin.wahner@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 1873-800
F +49 (0)711 1873-809