



# INKLUSION

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT  
UND OHNE BEHINDERUNG

Februar 2026 bis  
September 2026





Foto: Deniz Saylan

## Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

Inklusion ist der Aufruf, eine Umgebung zu schaffen, die es allen Menschen ermöglicht, gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Volkshochschulen sind seit jeher Inklusions-Einrichtungen, denn sie sprechen mit ihrem Lernangebot alle Menschen an, unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen. Die Stuttgarter Volkshochschule hat seit 2013 ein inklusives Konzept. Das vhs-Motto lautet: „Alle sollen überall dabei sein können, gerade auch beim Lernen.“ Damit hat die Stuttgarter Volkshochschule großen Erfolg.

Es freut mich, dass für das Frühjahr-/Sommersemester 2026 ein neues Programm vorliegt, das erneut vom Inklusionsgedanken getragen wird. Ein neues inklusives Angebot ist das Segeln. Den inklusiven Stadtspaziergang

möchte ich besonders ans Herz legen, denn so lässt sich Stuttgart aus einer neuen Perspektive entdecken und Sensibilität für Inklusion wecken.

Als Stadt sind wir der vhs überaus dankbar, dass sie den Stuttgarterinnen und Stuttgartern dieses Angebot macht. Ich danke insbesondere den Dozentinnen und Dozenten, die mit großem Engagement die Lernstoffe weitergeben.

Die vhs ist für die Weiterbildung von uns allen unverzichtbar. Gemeinsames Lernen führt die Menschen zusammen, beflügelt den Zusammenhalt und ist die beste Medizin gegen Ausgrenzung.

Ich wünsche der vhs eine große Resonanz auf ihr Kursangebot und allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern ein erfolgreiches gemeinsames Lernen.

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*

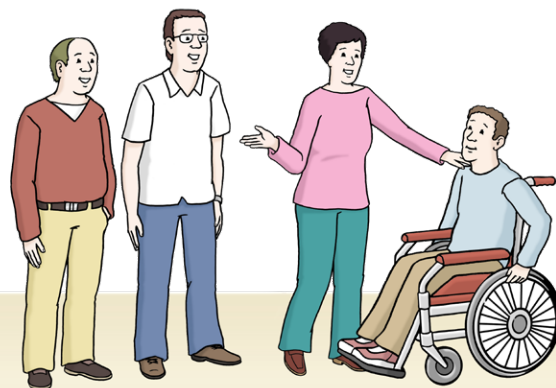
## Führung durch die vhs stuttgart – den TREFFPUNKT Rotebühlplatz

Sie möchten einen Kurs an der Volkshochschule machen? Sie sind sich unsicher, ob Sie sich zurecht finden?

Sie können sich den TREFFPUNKT Rotebühlplatz gerne vorher anschauen. Frau Wahner macht mit Ihnen einen Rundgang durch das Haus. Und sie erklärt, wie man sich anmeldet und wen man fragen kann, wenn man Hilfe braucht.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10000H
<b>Wer</b>	Katrin Wahner
<b>Wann</b>	Termin auf Anfrage
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	Der Kurs ist kostenlos



## Landtagswahl 2026 – mit Kandidatinnen und Kandidaten im Gespräch

Eine Kooperation von vhs stuttgart, dem SWR-Studio Stuttgart, der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung der Landeshauptstadt Stuttgart, dem treffpunkt 50+ und dem StadtSeniorenRat

Im TREFFPUNKT Rotebühlplatz können Sie mit den Kandidat\*innen der aussichtsreich kandidierenden Parteien aus dem Wahlkreis Stuttgart I ins Gespräch kommen und Ihre Fragen an sie stellen. Eröffnet wird die Veranstaltung mit einem kurzen Podiumsgespräch zu Themen aus dem Bereich Gesellschaft und Inklusion. Die Kandidat\*innen stellen vor, wie sie sich im Landtag dafür einsetzen möchten. Danach nehmen sich die Kandidat\*innen in mehreren Gesprächsrunden Zeit für den direkten Austausch mit Ihnen - zu allen Fragen und Themen der Landespolitik, die Ihnen wichtig sind!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	252-10069H
<b>Wer</b>	Moderation: Sybille Müller, SWR
<b>Wann</b>	Mittwoch 11.02.2026 18:00–21:00
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
<b>Kosten</b>	gebührenfrei



## 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.

Wir machen eine Weltreise. Natürlich werden wir uns dabei auch mit Deutschland beschäftigen. Im Jahr 2026 finden die Landtagswahlen in BW statt, da ist es gut, wenn wir über BW und Deutschland viel wissen!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10068H
<b>Wer</b>	Jürgen Lutz
<b>Wann</b>	Dienstag 10.03. / 14.04. / 19.05. / 16.06. / 14.07.2026 jeweils 13:30-15:00 Uhr
<b>Wo</b>	Atrio Leonberg
<b>Kosten</b>	29,00 € bereits ermäßigte Gebühr



## Wir können alles. Außer Hochdeutsch und wenn's sein muss auch des!

In diesem Seminar reden wir über Baden-Württemberg. Es geht um Geschichte und Geschichten, die Meedala (Eigenheiten) von Schwaben und Badenern, Dialekte, Essen. Außerdem schauen wir auf berühmte Baden-Württemberger aus Politik, Kultur und Wirtschaft – von Friedrich Schiller über Königin Olga zu den Fantastischen Vier.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10078H
<b>Wer</b>	Jürgen Lutz
<b>Wann</b>	Freitag 13.03.2026 16:00-18:00
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, Stuttgart
<b>Kosten</b>	16,00 € Ermäßigt 12,00 €



## 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!“

Die Gebühr ist eine Verwaltungsgebühr der vhs, die Führung durch den SWR ist kostenfrei

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).

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10080H
<b>Wer</b>	Mitarbeiter des SWR
<b>Wann</b>	Dienstag 27.01.2026 16.00-18.30 Uhr
<b>Wo</b>	Treffpunkt: Hauptpforte des SWR Wilhelm-Camerer-Straße 70190 Stuttgart
<b>Kosten</b>	19,00 € bereits ermäßigte Gebühr



## 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 Rundgang durch die Stuttgarter Innenstadt erfahren Sie Neues und Amüsantes.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Caritas.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10026H
<b>Wer</b>	Andrea Dikel
<b>Wann</b>	Samstag 18.07.2026 14:00-15:30 Uhr
<b>Wo</b>	Treffpunkt: im Innenhof des Alten Schlosses
<b>Kosten</b>	13,00 € bereits ermäßigte Gebühr



## Die Stadtbibliothek – ein Rundgang

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

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 seit dem viele Besucher. Eine Mitarbeiterin der Stadtbibliothek führt uns durch das interessante Gebäude und erklärt dabei unter anderem auch wie das Bücherausleihen funktioniert. Sie bekommen Einblicke in die inklusiven Medienangebote der Stadtbibliothek Stuttgart wie die Erinnerungskoffer, Daisy Hörbücher, Braille Medien und Medien in leichter Sprache. Der Treffpunkt ist im Raum Herz im EG der Stadtbibliothek.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10050H
<b>Wer</b>	Mitarbeiterin Stadtbibliothek
<b>Wann</b>	Donnerstag 05.03.2026 17:00-18:00 Uhr
<b>Wo</b>	Stadtbibliothek am Mailänder Platz 1, 70173 Stuttgart Haltestelle Hauptbahnhof, Stadtbibliothek S1-S6, U2, U14, U15
<b>Kosten</b>	gebührenfrei

## Schwäbische Lieblingspeisen!

Wir kochen schwäbische Klassiker. Von Spätzle und Buobaspitzle (Schupfnudeln) über Fleischküchle und Ofenschlupfer.

Essen ist Kultur, auch darüber können wir uns austauschen. Oder wie Manfred Rommel, Stuttgarter Oberbürgermeister a.D. sagte „Der Schwaben Klugheit ist kein Rätsel. Die Lösung heißt: die Laugenbrezel. Schon trocken gibt dem Hirn sie Kraft, mit Butter wirkt sie fabelhaft. Erleuchtet mit der Weisheit Fackel, den Verstand vom größten Dackel.“

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10077H
<b>Wer</b>	Birgit Zöllinger
<b>Wann</b>	Mittwoch 20.05.2026 17:00-21:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	61,00 € inkl. 25,00 € Lebensmittel Ermäßigt 52,00 €

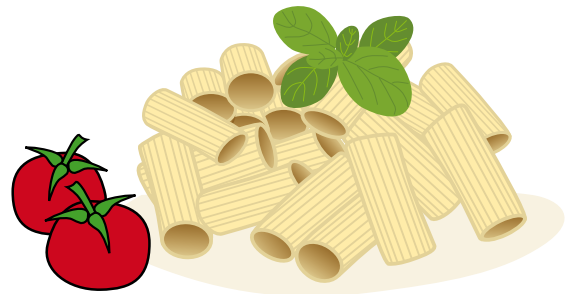


## Pasta macht glücklich

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

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-38070H
<b>Wer</b>	Gertrud Bader
<b>Wann</b>	Samstag 27.06.2026 09:30-14:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	68,00 € inkl. 25,00 € Lebensmittel Ermäßigt 57,25 €

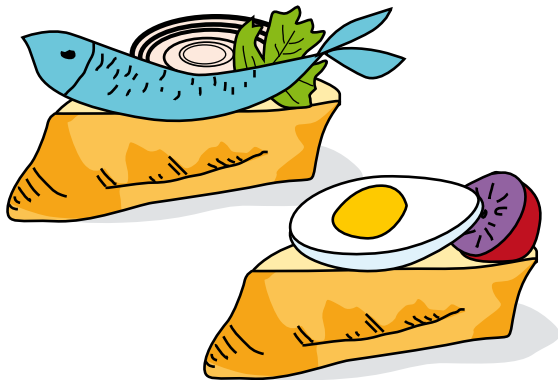


## Tapas - Spanisches Vorspeisenbüfett

Spanische Tapas sind köstliche Kleinigkeiten zu Wein oder Sherry oder pur. Sie sind einfach vorzubereiten, abwechslungsreich und beliebt. Gemeinsam bereiten wir unter Anleitung der Kursleiterin eine vielfältige Auswahl an Tapas zu, die wir anschließend zusammen genießen.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-39140H
<b>Wer</b>	Victoria Ortiz García-Mühlich
<b>Wann</b>	Freitag 19.06.2026 17:30-21:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	46,00 € inkl. 16,00 € Lebensmittel Ermäßigt 38,50 €



## 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!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10057H
<b>Wer</b>	Faten Surhan
<b>Wann</b>	Sonntag 12.04.2026 11:00-15:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	40,00 € Inkl. 15 € Lebensmittel Ermäßigt 33,75 €



## Herzhaftes Fladenbrot – gefüllt oder als Beilage

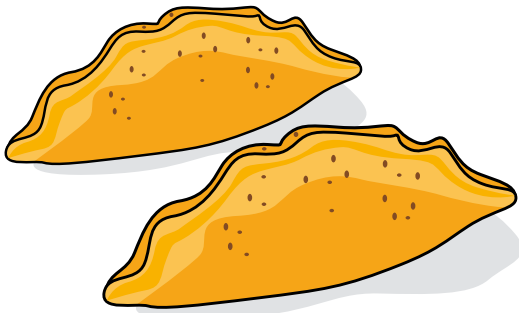
In diesem Kurs bereiten wir einen ganz einfachen Teig zu. Es braucht wenig Zutaten, die Zubereitung ist ganz unkompliziert dafür ist das Ergebnis wahnsinnig lecker.

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

Seien Sie gespannt!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10062H
<b>Wer</b>	Faten Surhan
<b>Wann</b>	Dienstag 12.05.2026 18:00-21:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	38,00 € Inkl. 15 € Lebensmittel Ermäßigt 32,25 €



## Fingerfood – Einfache Rezepte schnell gemacht

Im Kurs bereiten wir gemeinsam kleine Köstlichkeiten zu, die auch noch schnell und einfach gemacht sind.

Wir machen einen Blätterteig und bereiten Blätterteig-Schnecken zu. Außerdem Mini-Burger, Pizzaschnecken und kleine belegte Brote die was hermachen.

Dann können die Gäste kommen!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10021H
<b>Wer</b>	Susanne Schoch, Anne Fleissner
<b>Wann</b>	Dienstag 05.05.2026 17:00–19:00 Uhr
<b>Wo</b>	Bildungshaus NeckarPark, Bad Cannstatt, Lenore-Volz-Str. 23, 70372 Stuttgart
<b>Kosten</b>	46.00 € inklusive 15 € Lebensmittel ermäßigt 36.75 €



## 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!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10408H
<b>Wer</b>	Faten Surhan, Mechtap Özen
<b>Wann</b>	Dienstag 28.04.2026 16:00-20:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	50,00 € Inkl. 15 € Lebensmittel Ermäßigt 41,25 €



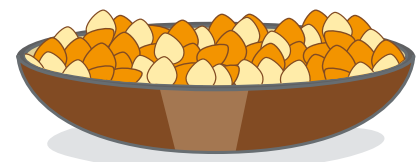
## Brasilianische Küche

Gemeinsam bereiten wir angeleitet durch die Kursleiterin Frango ao Creme de milho, Hähnchen in cremiger Maissoße, mit Batata do Reino mit Olive und Aprikose, eine Kartoffelbeilage, zu. Als Dessert erwartet Sie ein erfrischendes Maracujá-Mousse oder Passionsfrucht-Mousse. Dazu servieren wir einen fruchtigen Ponche de Primavera – den perfekten Frühlingsdrink aus Brasilien.

Lassen Sie sich von tropischen Düften und brasilianischer Lebensfreude inspirieren!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-39740H
<b>Wer</b>	Tracy Da Silva Mahler
<b>Wann</b>	Sa 20.06.2026 10:00-14:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	53,00 € inkl. 14,00 € Lebensmittel Ermäßigt 43,25 €



## 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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-39880H
<b>Wer</b>	Birgit Zöllinger
<b>Wann</b>	Sonntag 19.04.2026 11:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	55,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittel Ermäßigt 44,25 €

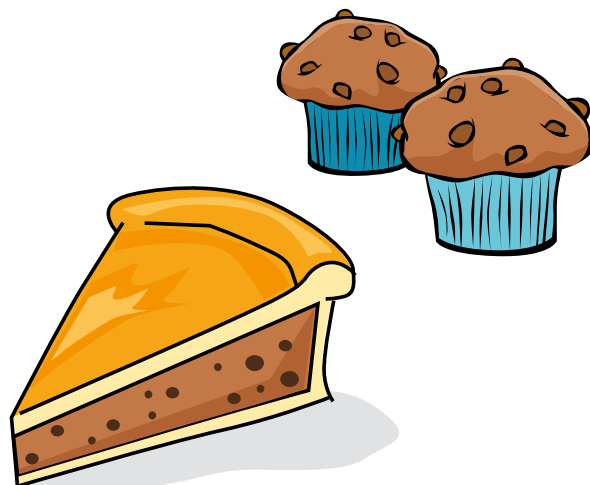


## Backen – leicht, schnell und lecker

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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-38525H
<b>Wer</b>	Birgit Zöllinger
<b>Wann</b>	Sonntag 17.05.2026 11:00-16:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	55,00 € inkl. 12,00 € Lebensmittel Ermäßigt 44,25 €



## 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 Verbandkasten? 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** 261-10085H

**Wann** Do. 07.05.2026 09:00–13:00 Uhr

**Wo** TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28,  
70173 Stuttgart

**Kurs-Nummer** 261-10086H

**Wann** Fr. 27.02.2026 09:00–13:00 Uhr

**Wo** Bildungshaus NeckarPark,  
Bad Cannstatt, Lenore-Volz-Str. 23,  
70372 Stuttgart

**Wer** Muhammed Yasin

**Kosten** 50,00 €  
Ermäßigt 37,50



## Schuldenfalle – Wie geht man gut damit um?!

Was passiert, wenn man zu viel Schulden gemacht hat. Wie geht man dann mit dem Schuldenberg um? Im Kurs sprechen wir verschiedene Beispiele aus der Praxis durch. Zum Beispiel, was passiert, wenn mein Kind etwas im Internet bestellt hat und Betrügern aufgesessen ist. Oder auch aus Versehen etwas bestellt hat. Lässt sich das rück abwickeln und wenn ja unter welchen Konditionen?

Was tue ich wenn vom Verkäufer Druck gemacht wird? Wie verhalte ich mich? Was sind die Konsequenzen, wenn ich nicht reagiere. Darf ich das überhaupt ... nicht reagieren.

Wer liest schon die AGBs durch und warum sollte man es auf jeden Fall tun und auf was dabei besonders achten.

Im Kurs sind Fragen willkommen! Der Dozent ist Schuldnerberater und vermittelt allgemeine Grundsätze aber auch im Speziellen Handlungswissen

**Kurs-Nummer** 261-18719

**Wer** Philipp Käser

**Wann** Mittwoch 22.04.2026  
16:30-18:00 Uhr

**Wo** TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28,  
70173 Stuttgart

**Kosten** 12,00 €  
Ermäßigt 9,00 €



## Die erste eigene Wohnung: Wie halte ich sie in Schuss - Reinigungsmethoden

Welche Reinigungsmittel (Grundreinigung) sind anzuwenden. Was genau sollte Grund gereinigt werden und womit beginnt man am besten?

In welchen Abständen sollte ich dann putzen.

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10022H
<b>Wer</b>	Susanne Schoch, Anne Fleissner
<b>Wann</b>	Mittwoch 29.04.2026 17:00-18:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	15,00 € bereits ermäßigte Gebühr



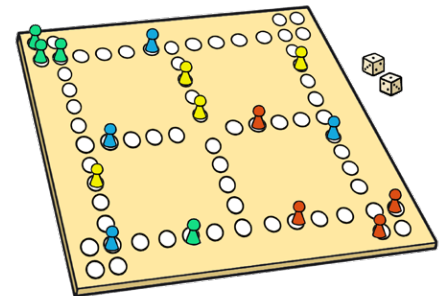
## Gemeinsam aktuelle Spiele entdecken

Wir spielen und testen die neuesten Spiele auf Herz und Nieren:

Wie leicht sind die Regeln? Kann man alleine oder im Team spielen? Wer kann mitmachen?

Spielspaß für Alle- mit Blick auf das Spielesiegel „Spiele für alle - inklusiv“.

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10007H
<b>Wer</b>	Nicole Zeller
<b>Wann</b>	Samstag 21.03.2026 14:00-17:00
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	23,00 € bereits ermäßigte Gebühr



## Lieblingsfarben (Lebenskünstler)

In einem ganztägigen inklusiven Kreativ-Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Kunstwerken. Anschließend gestalten wir eigene Werke als Reaktion auf das Gesehene. Dabei achten wir auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden und arbeiten mit verschiedenen Themen und Kunsttechniken. Ein gemeinsames Mittagessen ist mit dabei.

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10066H
<b>Wer</b>	Katrin Wahner
<b>Wann</b>	Freitag 06.02.2026 10:00-15:00 Uhr
<b>Wo</b>	Treffpunkt jeweils am Haupteingang des Kunstmuseums
<b>Kosten</b>	39,00 € Nicht ermäßigbar

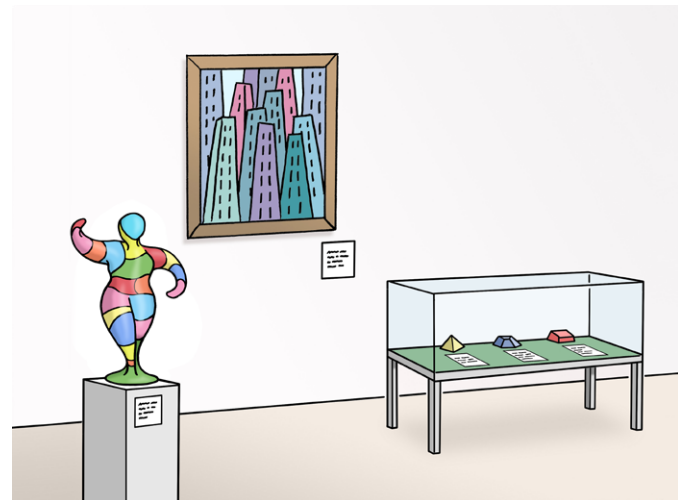


## Multisensorische Führung im Kunstmuseum

Kunst für alle Sinne! Bei einer sinnlichen Entdeckungsreise voller durch die Ausstellung „Prägungen und Entfaltungen“ entdecken sehende und nicht-sehende Besucher\*innen Werke durch Berührung, Klang und Duft. Dabei werden neue Zugänge für die Wahrnehmung eröffnet.

In Kooperation mit dem Kunstmuseum Stuttgart.

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10090H
<b>Wer</b>	Mitarbeitende des Kunstmuseums
<b>Wann</b>	Samstag 14.03.2026 14:00-15:00 Uhr
<b>Wo</b>	Treffpunkt: Eingangshalle an der Kasse des Kunstmuseums
<b>Kosten</b>	14,00 € inkl. Eintritt nicht ermäßigbar



## 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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10060H
<b>Wer</b>	Mitarbeitende von Eichenkreuz Stuttgart
<b>Wann</b>	Samstag 3-mal 25.04. / 02.05. / 09.05.2026 jew. 10:00-12:00 Uhr,
<b>Wo</b>	Kletterhalle cityrock, Fritz-Elsas-Straße 44, 70174 Stuttgart
<b>Kosten</b>	159,00 € bereits ermäßigte Gebühr



## Segeln lernen mit RC-Modellsegelbooten auf dem Flugfeld in Böblingen

Im Kurs erleben Sie den Segelsport aus einer neuen Perspektive. Beim RC – Segeln steuern Sie ein Modell-Segelboot über das Wasser. Unter fachkundiger Anleitung eines RC-Segelprofis erfahren Sie, wie Wind, Technik und Taktik zusammenspielen und wie sich feinste Steuerbewegungen auf das Segelverhalten auswirken. In kleinen Gruppen wechseln Sie sich beim Steuern ab, beobachten gemeinsam Windverhalten und Segelstellung und testen Ihr Können bei kleinen Übungsregatten. Der Kurs verbindet das Verständnis an Technik, Konzentration und Naturerlebnis und ist für Anfänger\*innen geeignet. Sie werden bei der Steuerung der Modellboote gut betreut, alles wird erklärt! Der Kurs ist ideal für alle, die Freude an Technik, Wasser und gemeinsamer Aktivität haben.

Alle Übungen finden vom Ufer aus statt, sodass alle aktiv teilnehmen können. Boote und Ausrüstung werden gestellt. Bitte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10061H
<b>Wer</b>	RC Segelprofi
<b>Wann</b>	Mi 22.04. & 06.05.2026 10:00–12:00 Uhr
<b>Wo</b>	Flugfeld in Böblingen
<b>Kosten</b>	98,00 € bereits ermäßigte Gebühr

## 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!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-31410H
<b>Wer</b>	Karin Mutschler
<b>Wann</b>	Sonntag 15.03.2026 14:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	27,00 € Ermäßigt 20,25 €



## Lachyoga - neue Energie im Alltag

Lachyoga wurde vor 30 Jahren von einem indischen Arzt entwickelt. Es verbindet bewusstes Atmen mit einfachen Bewegungen und viel Freude. Im Kurs erleben Sie, wie leicht es sein kann, Sorgen loszulassen, das Gedankenkarussell zu stoppen und bewusst abzuschalten. Mit Lachen, Tanzen und Spielen tanken Sie neue Energie. Eine Fantasiereise mit Klang rundet jede Stunde wohltuend ab.

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

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10020H
<b>Wer</b>	Birgit Garde-Ott
<b>Wann</b>	Montag 5 Mal 27.04./ 04.05./ 18.05. 08.06./ 15.06.2026 jew.18:30-19:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	29,00 € Ermäßigt 21,75 €



## Tanz und Fun-Party zu Hits aus aller Welt

Bei unserer Tanz- und Fun-Party sind alle willkommen! Wir tanzen zu italienischen, französischen, deutschen und englischen Hits. Von griechischen über türkische Kreistänze ist alles mit dabei in jedem Tempo. Die Polonäse darf natürlich nicht fehlen, probieren Sie es einfach aus!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-36310H
<b>Wer</b>	Teresa Pagano
<b>Wann</b>	Donnerstag 30.04.2026 17:30-19:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	9,00 € Ermäßigt 6,75 €



## Zumba® Gold

Zumba® Gold richtet sich an Menschen, die eine sanftere Alternative zum klassischen Zumba®-Fitness suchen. Die Freude an der Bewegung und die Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt! Mit den mitreißenden Rhythmen und den beliebten Bewegungen des Zumba® werden Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Jede und jeder kann mitmachen und so tanzen, wie es am besten passt. Bewegungen können weggelassen oder verändert werden. Der Kurs ist inklusiv und offen für alle Menschen.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-36425H
<b>Wann</b>	Sonntag 11-mal 01.03. / 08.03. / 15.03. / 22.03. 29.03. / 12.04. / 19.04. / 26.04. 03.05. / 10.05. / 17.05.2026 jew. 09:45-10:45 Uhr Kurs auch am 12.04.26
<b>Kosten</b>	81.00 € ermäßigt 69,75 €

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-36426H
<b>Wann</b>	Sonntag 7-mal 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07. 12.07. / 19.07. / 26.07.2026 jew. 09:45-10:45 Uhr
<b>Kosten</b>	52.00 € ermäßigt 39.00 €

---

<b>Wer</b>	Teresa Pagano
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart-Mitte

## 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!

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10055H
<b>Wer</b>	Matthias Hubl
<b>Wann</b>	Montag, 3-mal 13.04.-27.04.2026 20.04.-27.04.2026 27.04.-27.04.2026 jeweils 15:45-17:45 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	95,00 € Ermäßigt 71,25 €



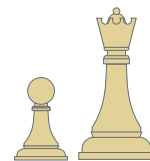
## Denksport - Schach spielen lernen

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!

	<b>Für Anfänger/innen</b>
<b>Kurs-Nummer</b>	261-10006H
<b>Wann</b>	Dienstag, 6 mal 09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06. 07.07. / 14.07.2026 jeweils 17:30-19:00 Uhr

	<b>Für Fortgeschrittene</b>
<b>Kurs-Nummer</b>	252-10040H
<b>Wann</b>	Dienstag, 6 mal 09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06. 07.07. / 14.07.2026 jeweils 19:15-20:45 Uhr

<b>Wer</b>	Rainer Gemeinhardt
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	68,00 € Ermäßigt 51,00 €



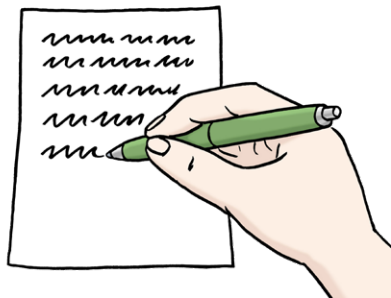
## Barrierefreiheit – Einführung in die Einfache Sprache

Sie lernen die Leitlinien für Einfache Sprache kennen. Bei einfacher Sprache ist das Wichtigste, die Kommunikation nach der Zielgruppe auszurichten. Das können beispielsweise Menschen mit geringen Deutschkenntnissen sein oder Menschen, die sich schwer damit tun, Dokumente von Behörden zu lesen. Wir schauen uns an: Was macht Texte leicht verständlich? Wie bilde ich kurze Sätze? Wie erkläre ich Fremdwörter oder Fachwörter?

Nutzen: Sie sammeln theoretische und praktische Erfahrungen, damit Sie leicht verständlich und bürgernah kommunizieren.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10303
<b>Wer</b>	Jutta Witzel
<b>Wann</b>	Mittwoch 10.06.2026 17:30-20:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	15,00 € Ermäßigt 11,25 €



## 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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10025H
<b>Wer</b>	Petra Hornberger
<b>Wann</b>	Donnerstag 11.06.2026 13:00–18:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	89,00 € Ermäßigt 66.75 €

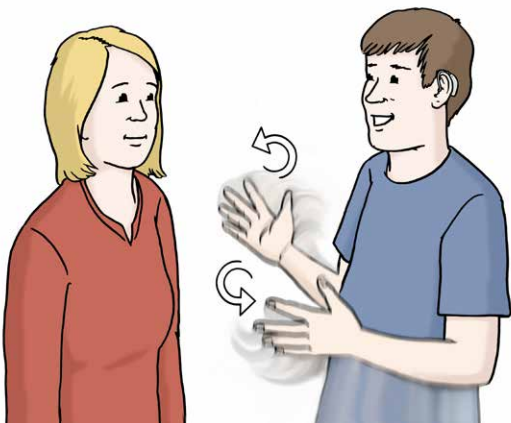


## Deutsche Gebärdensprache – Grundstufe kompakt

Ohne Vorkenntnisse

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10312
<b>Wer</b>	Larissa Seiberlich
<b>Wann</b>	Samstag 13.06.26 09:00-17:00 Uhr  Samstag 20.06.26 09:00-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	130,00 € inkl. Kursunterlagen Ermäßigt 98,75 €



## Englisch, Step by step I

Sie haben noch keine Vorkenntnisse in Englisch. Im Kurs lernen wir die ersten Wörter, üben gemeinsam die Aussprache. Wir lernen erste einfache Sätze und Redewendungen.

Wir lernen gemeinsam und Schritt für Schritt in Ihrem Lerntempo.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10009H
<b>Wer</b>	Amina Ahmed
<b>Wann</b>	Samstag 6-mal 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. 28.02. / 04.04.2026 jew.10:00-12:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	73.00 € inklusive Materialkosten 5.00 € ermäßigt 56.00 €



## Italienisch A1 Schritt für Schritt: Schritt 2

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Haben Sie Lust ein wenig Italienisch zu verstehen, zu sprechen und zu singen?

Dies werden wir in lockerer Atmosphäre, ohne Zeitdruck und mit viel Spaß machen.

Wir werden viel auf Italienisch reden, manchmal auch singen und dabei sicherlich oft lachen!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	252-46514H
<b>Wer</b>	Alessandra Fossati
<b>Wann</b>	Dienstag 8-mal 13.01. / 20.01. / 27.01. 10.02. / 24.02. / 03.03. 10.03. / 17.03.2026 jew. 16:00-17:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	109,00 € Kleingruppe ermäßigt 81,75 €



## Italienisch A1 Schritt für Schritt: Schritt 9

Sie haben bereits einige Kenntnisse in der Italienische Sprache und möchten noch mehr und besser lernen, sich auf Italienisch auszudrücken. Sie lernen eine Wohnung und ihre Einrichtung zu beschreiben, Kleidung einzukaufen und nach dem Preis zu fragen.

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 leichtfällt, 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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-46664H
<b>Wer</b>	Paola Andreozzi Jünger
<b>Wann</b>	Dienstag, 9-mal 24.02. / 03.03. / 10.03. 17.03. / 24.03. / 14.04. 21.04. / 28.04. / 05.05.2026 jew. 15:30-17:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	130,00 € inkl. Zusatzmaterial ermäßigt 97,50 €



## 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** 261-10058H **Anfängerkurs**

**Wann** Mittwoch, 6 mal  
04.03./ 11.03. / 18.03.  
25.03. / 15.04. / 22.04.2026  
jeweils 16:45-17:45 Uhr

**Kurs-Nummer** 261-10059H **Aufbaukurs**

**Wann** Mittwoch, 6 mal  
10.06. / 17.06./24.06.  
01.07. / 08.07. / 15.07.2026  
jeweils 16:45-17:45 Uhr

**Wo** TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28  
70173 Stuttgart

**Wer** Maria José da Silva Bergmann

**Kosten** jeweils 68,00 €  
ermäßigt 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** 261-10011H

**Wann** Dienstag, 6 mal  
03.03. / 10.03. / 17.03.  
24.03. / 14.04. / 21.04.2026  
jeweils. 13:30-14:30 Uhr

### Für Anfänger/innen

**Kurs-Nummer** 261-10012H

**Wann** Dienstag, 6 mal  
09.06. / 16.06. / 23.06.  
30.06. / 07.07. / 14.07.2026  
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

# A B C

## Alphabetisierung: Lesen und Schreiben üben für Fortgeschrittene

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 Fortgeschrittene

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10013H
<b>Wann</b>	Dienstag, 6 mal 03.03. / 10.03. / 17.03. 24.03. / 14.04. / 21.04.2026 jeweils. 14:30-15:30 Uhr

### Für Fortgeschrittene

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10014H
<b>Wann</b>	Dienstag, 6 mal 09.06. / 16.06. / 23.06. 30.06. / 07.07. / 14.07.2026 jeweils 14:30-15:30 Uhr
<b>Wer</b>	Mit Birgit Kunzmann
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart-Mitte
<b>Kosten</b>	EUR 68.00 ermäßigt EUR 51.00

XYZ

## Smartphone-Kurs Teil 1 Kurs für iPhones

Telefonieren, Kontakte pflegen, SMS

Sie lernen anhand von praktischen Übungen den grundsätzlichen Umgang mit Ihrem iPhone und die wichtigsten Begriffe. Sie lernen den Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm. Wie stelle ich zum Beispiel die Lautstärke und die Helligkeit für mich passend ein? Sie lernen wie speichert man Telefonnummern, wie geht man mit der Apple ID um und schreibt kurze Nachrichten per SMS. Nach dem Kurs kennen Sie die grundsätzlichen Funktionen im Umgang mit ihrem iPhone.

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10036H
<b>Wer</b>	Tibor Vetter
<b>Wann</b>	Montag, 4 Mal 13.04. / 20.04. / 27.04. 04.05. 2026 jew. 16.15-17.45 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	51,00 € ermäßigt 38,25 €



## Smartphone-Kurs Teil 2 Kurs für iPhones

Apps, Fotos machen, Internet

Apps: Wo findet man neue Apps, lädt sie herunter und ordnet sie an oder löscht sie? Welche Apps können hilfreich sein? Wir schauen uns WhatsApp näher an. Thema Fotos: Wie macht man Fotos und speichert sie so, dass man sie wiederfindet.

Wir probieren gemeinsam aus, wie Sie das Internet für sich sinnvoll nutzen können. Und Sie erhalten Tipps für die Nutzung Ihres iPhones im Alltag. Auch individuelle Fragen und konkrete Schwerpunkte werden nach Bedarf beantwortet und behandelt.

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10037H
<b>Wer</b>	Tibor Vetter
<b>Wann</b>	Montag, 4 Mal 08.06. / 15.06. / 22.06. 29.06.2026 jew. 16.15-17.45 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	51,00 € ermäßigt 38,25 €



## Was sind digitale Assistenzsysteme? Helfer auch für Senioren und Menschen mit Behinderung?

Assistenzsysteme gleichen kleinere und größere Schwächen im Alter und im Alltag aus und lassen sich immer einfacher bedienen. Automatisches Licht, Saugroboter und Schlüsselfinder erhöhen den Komfort. Der Hausnotruf, digitale Blutdruckmessgeräte und Tablettenspender mit Erinnerungsfunktion unterstützen die Gesundheit.

Anhand dieser und weiterer Fallbeispiele erfahren Sie, wie Assistenzsysteme funktionieren und welche Vorteile sie bieten. Erfahren Sie, wie diese Hilfsmittel individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten werden können.

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10038H
<b>Wer</b>	Tibor Vetter
<b>Wann</b>	Montag 20.07.2026 16.15-17.45 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	51,00 € ermäßigt 38,25 €



## 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** 261-10044H **Anfänger/innen**

**Wann** Sonntag, 4 mal  
01.03. / 08.03. / 15.03.  
22.03.2026  
jeweils 13:00-16:00 Uhr

**Wer** Jessica Ihlenfeld

**Kurs-Nummer** 261-10045H **Fortgeschrittene**

**Wann** Sonntag, 4 mal  
07.06. / 14.06. / 21.06.  
28.06.2026  
jeweils 13:00-16:00 Uhr

**Wer** Jessica Ihlenfeld

**Wo** TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28  
70173 Stuttgart-Mitte

**Kosten** 86,00 €  
ermäßigt 64,50 €

## Tastaturtraining

Wer mit allen zehn Fingern tippen kann, spart Zeit und Nerven. Im Kurs lernen Sie das Tippen nach der multi - sensorischen 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.

Aufgrund der Lernmethode sollten alle gemeinsam beginnen, bitte kommen Sie daher pünktlich.

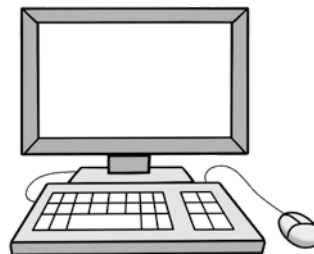
**Kurs-Nummer** 261-10048H

**Wer** Jessica Ihlenfeld

**Wann** Montag 4 Mal  
08.06. / 15.06. / 22.06.  
29.06.2026  
jew. 17:00-19:30 Uhr

**Wo** TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28,  
70173 Stuttgart

**Kosten** 80,00 €  
Ermäßigt 60,00 €



## Was bringt KI im Alltag – Nutzen und Risiken

Künstliche Intelligenz (KI) ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ob Sprachassistenten, Navigationshilfen oder smarte Geräte – KI kann vieles erleichtern. Doch wie funktioniert sie, wie nutzt man sie, und welche Vor- und Nachteile bringt sie mit sich?

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Nutzung von KI und erfahren, welche technischen Voraussetzungen nötig sind. Wir zeigen, wie KI besonders älteren Menschen und Menschen mit Behinderung helfen kann, etwa durch Sprachassistenten, die den Alltag erleichtern, oder smarte Technologien, die für mehr Selbstständigkeit sorgen.

Gleichzeitig beleuchten wir auch die Risiken, wie den Schutz persönlicher Daten oder die Gefahr von Fehlinformationen. Ziel des Kurses ist es, Ihnen ein grundlegendes Verständnis für KI zu vermitteln, damit Sie diese sicher und sinnvoll einsetzen können – ganz ohne Vorkenntnisse!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10053H
<b>Wer</b>	Michael Krebs
<b>Wann</b>	Donnerstag 23.04.2026 16.00-18.00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	16,00 € ermäßigt 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, TikTok 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!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10402H
<b>Wer</b>	Adriane Haußmann
<b>Wann</b>	Freitag 19.06.2026 16:00-18:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	21,00 € Ermäßigt 15,75 €



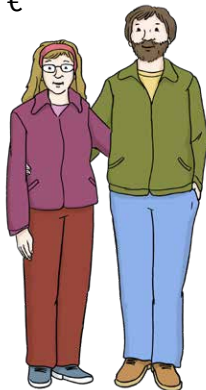
## Partnersuche im Internet

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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10403H
<b>Wer</b>	Adriane Haußmann
<b>Wann</b>	Freitag 24.04.2026 17:00-19:00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	21,00 € Ermäßigt 15,75 €



## An Zoom Sitzungen teilnehmen – wie geht das?

Wir tauschen uns heute immer öfter via zoom aus. Das hat Vorteile, wir sparen uns den Weg und können uns so auch mit Menschen unterhalten, die weiter weg, arbeiten oder wohnen. In diesem Kurs, lernen wir Schritt für Schritt wie man sich bei einer zoom Sitzung anmeldet. Wir üben die ersten einfachen Schritte. Wie schalte ich meine Kamera an und aus. Wie überprüfe ich die Lautstärke. Wie melde ich mich und hebe und senke die Hand“. Wie nutze ich die Chatfunktion und wie melde ich mich am Ende der Sitzung wieder ab? Es wird viele Beispiele aus der Praxis geben und genügend Zeit für Ihre Fragen!

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10404H
<b>Wer</b>	Michael Doufrain
<b>Wann</b>	Donnerstag 3 Mal 23.04. / 30.04. / 07.05.2026 jew. 14:30-16:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	48,00 € Ermäßigt 36,00 €



## 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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10406H
<b>Wer</b>	Jessica Ihlenfeldt und Chiara Lösch-Bittner
<b>Wann</b>	Donnerstag 4 Mal 11.06./ 18.06./25.06. 02.07.2026 jew. 17:00-18.30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	56,00 € ermäßigt 42,00 €



## PowerPoint

Sie haben schon Grundkenntnisse in PowerPoint aber möchten diese noch vertiefen? Dann lernen Sie im Kurs Schritt für Schritt wie Sie eine PowerPoint Präsentation professionell erstellen und gestalten. Welche Möglichkeiten gibt es? Wie bindet man Graphiken ein. Wie erstellt man aus Zahlen und Statistiken ein Diagramm und fügt dieses in die Präsentation ein. Welche Möglichkeiten der Gestaltung gibt es. Es gibt viele Praxisbeispiele und Zeit für Nachfragen.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10407H
<b>Wer</b>	Pritvik Pai, Laurens Föppl
<b>Wann</b>	Sonntag 2 Mal 21.06. / 28.06.2026 jew. 17.00-19.00 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	29,00 € ermäßigt 21,75 €



## 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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10409H
<b>Wer</b>	Jessica Ihlenfeld
<b>Wann</b>	Donnerstag 18.06.2026 17:00-19:15 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	19,00 € Ermäßigt 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.

**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.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10035H
<b>Wer</b>	Dozent/innen-Team
<b>Wann</b>	Dienstag 16.06.26 13:30-16:30 Mittwoch 17.06.26 09:00-15:00 Donnerstag 18.06.26 09:00-15:00 Freitag 19.06.26 09:00-15:00
<b>Wo</b>	SZB Schulungszentrum Bietigheim GmbH
<b>Kosten</b>	Gebühr auf Nachfrage. ESF Fachkursförderung möglich



## Assistenz – Wie finde ich eine und was muss ich dann rechtlich und organisatorisch beachten

Die Unterstützung durch eine Assistenz ist Grundvoraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Das reicht von der Hilfe bei alltäglichen Aufgaben, bis hin zur Begleitung zu Veranstaltungen oder zum Arzt.

Assistenzen sind also wichtig!

In dem Kurs klären wir die rechtliche Seite der Assistenz. Wie ist es bei Haftungsfragen, benötigt die Assistenz einen Arbeitsvertrag? Und wie kommt man überhaupt zu einer Assistenz? Wer ist für die Finanzierung zuständig? Wie gestalte ich ein gutes Verhältnis auf Augenhöhe?

Am Ende des Kurses haben Sie einen guten Überblick über das Thema. Unser Dozent Herr Stecher ist ganz praktisch in dem Thema und Sie können von seinem Erfahrungsschatz profitieren. Herr Hardtke ist Rechtsanwalt und kann bei rechtlichen Aspekten unterstützen. Sie können sich mit den beiden Experten austauschen und natürlich Ihre Fragen stellen.

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10414H
<b>Wer</b>	Patrick Hardtke, Oliver Stecher
<b>Wann</b>	Mittwoch 20.05.2026 17:30-20:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	19,00 € Ermäßigt 14,25 €

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

---

<b>Kurs-Nummer</b>	261-10151
<b>Wer</b>	Inklusives Dozententeam
<b>Wann</b>	Mittwoch 2 Mal 23.04. und 24.04.2026 jeweils 09:00-15:30 Uhr
<b>Wo</b>	TREFFPUNKT Rotebühlplatz 28 70173 Stuttgart
<b>Kosten</b>	gebührenfrei inkl. Verpflegung

## So können Sie sich anmelden:

Sie können sich bei Frau Wahner anmelden.

Katrin Wahner

Telefon: 0711/1873-717

Mail: [inklusion@vhs-stuttgart.de](mailto: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.

## 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](mailto: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 / Stadtmittel 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

## **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: Bildrechte: Fotograf:  
Susanna Grimm, sugr-photography



### **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