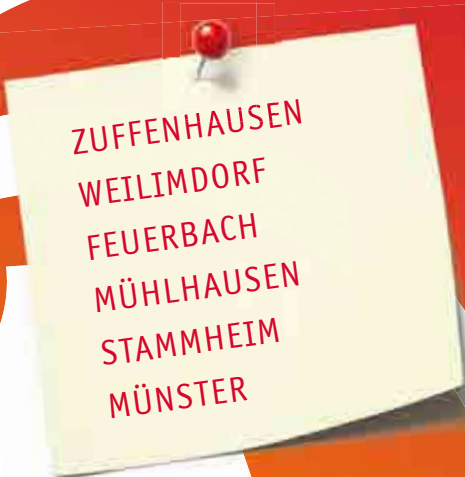


STADTTEIL-PROGRAMM

FEBRUAR 2015 – SEPTEMBER 2015

volkshochschule stuttgart
www.vhs-stuttgart.de



ZUFFENHAUSEN
WEILIMDORF
FEUERBACH
MÜHLHAUSEN
STAMMHEIM
MÜNSTER

Inhaltsverzeichnis

Stadtbezirk Feuerbach – ab Seite 2

Stadtspaziergänge; Musikalische Erwachsenenbildung; Künstlerisches Gestalten; computer@home; Bewegung und Körpererfahrung; Yoga; Italienisch

Stadtbezirk Mühlhausen – ab Seite 8

Stadtspaziergänge; computer@home; Bewegung und Körpererfahrung; Englisch; Spanisch

Stadtbezirk Münster – ab Seite 13

Besichtigungen; Lebensstil und Umwelt; Tanz und Rhythmus; Englisch

Stadtbezirk Stammheim – ab Seite 15

Studium Generale; Künstlerisches Gestalten; Bewegung und Körpererfahrung; Spanisch

Stadtbezirk Weilimdorf – ab Seite 23

Stadtspaziergänge; Tanz und Rhythmus; Nähen für Anfänger/innen; computer@home; Bewegung und Körpererfahrung; Yoga; Weinprobe; Deutsch; Englisch; Spanisch

Stadtbezirk Zuffenhausen – ab Seite 31

Stadtspaziergänge; Allgemeinbildung; Fotografie; Musikalische Erwachsenenbildung; Tanz und Rhythmus; Stricken, Häkeln und Co.; Bewegung und Körpererfahrung; Yoga; Englisch; Französisch; Spanisch; Italienisch; Beruf und Karriere

Allgemeine Geschäftsbedingungen – ab Seite 50

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**



das von der volkshochschule stuttgart im Jahr 2013 im Rahmen eines Pilotprojektes entwickelte lokale Bildungsangebot in den nördlichen Stadtteilen hat von Anfang an für sehr positive Resonanz bei Teilnehmenden und Kooperationspartnern gesorgt.

Ich unterstütze dieses Projekt, weil die wohnortnahen Bildungsangebote in den Stadtteilen notwendig sind. Es ist wichtig, die schon bestehenden Aktivitäten zu ergänzen und damit zu einem lebendigen Gemeinwesen in den äußeren Stadtbezirken beizutragen.

Seit dem letzten Semester unterstützen ehrenamtliche Stadtteilbeauftragte die Bildungsarbeit vor Ort. Sie sind Ansprechpartner für die Bürgerinnen und Bürger und entwickeln mit Vereinen und lokalen Institutionen interessante neue vhs-Angebote.

In ihren persönlichen Sprechzeiten oder per Telefon bzw. Mail können Sie die Stadtteilbeauftragten zu Kursen befragen oder Ihre Wünsche hinsichtlich neuer Angebote angeben. Sie finden die Kontaktdaten Ihres jeweiligen Ansprechpartners in der Broschüre immer zu Beginn eines Stadtbezirkes.

Ein herzliches Dankeschön an alle Stadtteilbeauftragten für Ihr Engagement und Ihre Bereitschaft, sich für die Weiterentwicklung des Bildungsangebotes „Ihres“ Stadtbezirks einzusetzen.

Im neuen Stadtteilprogramm ist dieses Engagement bereits deutlich sichtbar: Wieder konnten wir das Gesamtkursangebot in den Stadtteilen erweitern, so dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser aus einem noch größeren Bildungsangebot wählen können.

Viele Kurse sind in Zusammenarbeit mit den Stadtteilinstitutionen entstanden und greifen die Bildungsinteressen und Weiterbildungsbedürfnisse der lokalen Bevölkerung auf.

Wenn Sie möchten, dass das lokale Kursangebot erweitert wird, dann nutzen Sie die Kurse vor Ort und wenden sich an die Stadtteilbeauftragten der vhs, wenn Sie Ideen und Kursvorschläge haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der Stadtteilbroschüre und natürlich auch bei der regen Teilnahme an Angeboten der volkshochschule stuttgart!

Mit freundlichen Grüßen

Stadtbezirk Feuerbach

Stadtteilbeauftragte für Feuerbach Frau Gunni Heike Dathe:

Frau Dathe lebt seit über 10 Jahren in Feuerbach. Die Betriebswirtin und Kulturmanagerin studiert zurzeit an der Fernuni Hagen Wirtschaftswissenschaften.

„Ich interessiere mich speziell für das Ehrenamt der vhs-Stadtteilbeauftragten, da ich Lebenslanges Lernen für sehr sinnvoll halte und die vhs in allen Bereichen hierfür ein Angebot bereit stellt. Dies möchte ich gerne weiter geben und erreichen, dass in Feuerbach ein breites Bildungsspektrum angeboten wird. Hier gibt es jede erdenkliche Schulart, die Erwachsenenbildung hingegen ist unterrepräsentiert. Die Lücke könnte die vhs stuttgart sehr gut füllen.“

Kontakt Daten Frau Dathe:

feuerbach@info.vhs-stuttgart.de

Mobil 0170 8431584

Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Do von 16.00 bis 17.00

keine Sprechzeiten in den Ferien

Bezirksrathaus S-Feuerbach (2. OG/Zi. 201)

Stadtspaziergänge

Begehbare Feuerbacher Gedächtnis

Stadtspaziergang

Gebäude, Brunnen, Straßen und Plätze sind Zeitzeugen Feuerbacher Geschichte. Ein Spaziergang durch Alt-Feuerbach weckt die Erinnerung an das Mittelalterliche Dorf, an die Dorfherren, an die Verbindungen zu Württembergischen Klöstern und an die Bedeutung der Kirche St. Mauritius.

151-08700

Joachim Arendt

So 15.03.15 14.00–15.30

EUR 9.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Treppenaufgang „Alter Friedhof“, Stuttgarter Str. 128, 70469 Stuttgart

Feuerbacher Stadt-Geschichten – vor Ort erzählt und an Gebäuden sichtbar gemacht

Stadtspaziergang

Feuerbach? Ist das nicht der Stadtbezirk mit den vielen Industriebauwerken und Autotunnels?

Und ob! Aber Feuerbach hat auch ganz andere Seiten, die seine Bewohner überaus schätzen. Außerdem hat es eine spannende Geschichte, die man heute noch an vielen Gebäuden ablesen kann – wenn man weiß, wonach man schauen muss! Auf einem kurzweiligen Spaziergang wandern wir durch die Zeiten, entlang der mitten durch Feuerbach verlaufenden Römerstraße, vorbei an den Zeugnissen der mittelalterlichen Siedlung mit Wehrkirche, an Brunnen und Kelter, an stolzen Bürger- und Fabrikantenhäusern, historischen Schul- und Festgebäuden der Gründerzeit, bis hin zum heutigen Rathaus mit dem neu eingerichteten Geschichtswinkel. Spannende Stadt-Geschichten finden sich in Feuerbach an jeder Ecke!

Die Veranstaltung findet in Abstimmung mit dem Bürgerverein Feuerbach statt.

151-08710

Jutta Sailer-Paysan

Annette Schmidt

So 10.05.15 15.00–17.00

EUR 11.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Rudolf-Gehring-Platz (an der Kelter), 70469 Stuttgart
Feuerbach. Endpunkt des Rundgangs: Wilhelm-Geiger-Platz

Musikalische Erwachsenenbildung

Einstieg in das Klavierspiel

War es immer schon Ihr Traum Klavier spielen zu können, Sie wussten aber nicht wie? An einem Kompaktwochenende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in das Musizieren am Klavier einzusteigen. Der Kurs ist so konzipiert, dass Vorkenntnisse nicht erforderlich sind und dass Ihnen das Erlernen der Notenschrift, das Spielen nach Gehör und Noten bereits mit einfacher Begleitung möglich sein wird.

In Kooperation mit dem Freien Musikzentrum Feuerbach.

151-27240K

Andreas G. Winter

Sa 07.03.15 14.30–18.00

So 08.03.15 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

151-27241K

Andreas G. Winter

Sa 25.04.15 14.30–18.00

So 26.04.15 10.30–13.00

Freies Musikzentrum, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

EUR 89.50

Künstlerisches Gestalten

Das Skizzenbuch – Workshop

Eine Skizze im Bereich der Bildenden Kunst dient als Grundlage für ein späteres Werk. Sie muss nicht ausgearbeitet sein, enthält aber die für den Künstler wesentlichen Impressionen. Draußen unterwegs, im Café, Museum und auf Treppenstufen, auf Tagungen, an der Haltestelle; die Augen schweifen lassen und Dinge sehen, die es wert sind, festgehalten zu werden. Es werden wertvolle Tipps gegeben, wie man den inneren Druck herausnimmt, die Angst vor der ersten leeren, weißen Seite überwindet. Es geht nicht darum, die „geniale erste Skizze“ hinzuzaubern, auch nicht um die perfekte Perspektive oder die exakte Proportion. Es geht um visuelle Erinnerungen, um Fragmente, um Bild-Erfahrungen. So entsteht ein persönliches Bildarchiv. Das Skizzenbuch kann bei Bewerbungen zu künstlerischen Studiengängen zusätzlich zur Mappe eingereicht werden und wird von Professoren sehr geschätzt.

Voraussetzungen:

Vorkenntnisse sind willkommen, jedoch keine Voraussetzung

Bitte mitbringen: Skizzenbuch (am besten „Daler-Rowney“-Skizzenbuch, DIN A4, leichter Beige-Ton, circa 8 Euro), Bleistifte (2B, 4B), Fineliner, Filzstifte, Buntstifte, Pinsel, neue und bereits gebrauchte Papierstücke (Backpapier, Geschenkpapier, Zeitungen, Küchenrolle, alte Schulhefte etc.) Schere, Klebstoff, Buntstifte, Lineal, Cutter, Aquarell- oder Wasserfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Strohhalm, Zahnbürste

151-36320

Martina Rodriguez Romero

Sa 09.05.15 10.00–14.00

So 10.05.15 10.00–14.00

Sa 16.05.15 10.00–14.00

Atelier Siemensstr. 140 Stuttgart-Feuerbach

EUR 82.00 inkl. EUR 10.00 für Miete des Ateliers

Illustration – Workshop

Illustrationen begegnen uns überall. In Kinderbüchern, Schullektüren, in Zeitschriften, im Internet und im künstlerischen Bereich. Die visualisierten Darstellungen von Texten helfen uns, Geschriebenes und Gedachtes besser zu begreifen. Wir beschäftigen uns mit diversen Illustratoren, arbeiten mit unterschiedlichen Materialien und der Umsetzung in den Bereichen Idee, Text und der Illustration. Ziel ist es, Textliches anhand einer Geschichte, einer Theaterszene, einem Zeitungsartikel oder einem Gedicht in einem durchgängigen Stil zu illustrieren. Wichtig ist dabei eine zeichnerische, kreative Ausdrucksfähigkeit zu entwickeln, die zum Inhalt des Textes oder der Gedanken passt. Erste Erfahrungen im Bereich Illustration und Collage, Aneignen von Illustrations-Techniken, Erlernen des Umgangs mit diversen Materialien und Umsetzung von Text in Bilder.

Voraussetzungen:

Vorkenntnisse sind willkommen, jedoch keine Voraussetzung

Bitte mitbringen: Neue und bereits gebrauchte Papierstücke (Backpapier, Geschenkpapier, Zeitungen, Küchenrolle, alte Schulhefte etc.), Zeitschriften, Schere, Klebstoff, Cutter, Buntstifte, Lineal, Bleistifte (2B, 4B), Filzstifte, Aquarell- oder Wasserfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Strohhalm, Zahnbürste, Fineliner, Zeichenpapier DIN A3 rau (ab 150 g)

151-36325

Martina Rodriguez Romero

Sa 01.08.15 10.00–14.00

So 02.08.15 10.00–14.00

Sa 08.08.15 10.00–14.00

Atelier, Siemensstr. 140, Stuttgart-Feuerbach

EUR 82.00 inkl. EUR 10.00 für Miete des Ateliers. Für Arbeitsmaterial werden EUR 10.00 im Kurs erhoben.

computer@home

Der besondere Smartphone-Kurs

von einander lernen

Am besten prägt sich neues ein, wenn man es mit einem anderen gemeinsam entdeckt und es sich gegenseitig erklärt. Daher gehen wir in diesem Kurs einen anderen Weg als üblich. Dieses inklusive Angebot bietet für Menschen ohne Behinderung ein Angebot zur Entschleunigung im hektischen Alltag. Genießen Sie stressfreies Lernen nach Ihrem eigenen Tempo und in persönlicher Atmosphäre! Entdecken Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones. Im Kurs werden Tandems gebildet und in entspannter Atmosphäre, begleitet von der Dozentin, machen Sie und Ihr/e Tandem-Partner/in die ersten Schritte. Sie lernen den Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm und die Oberfläche kennen. Und dann gehen

wir unter anderem folgende Fragen an:
Wie speichere ich Nummern auf meinem Smartphone?
Wie höre ich meine Mailbox ab?
Wie schreibe ich eine SMS?
Wie kann ich mir Apps herunterladen?
Bitte eigenes Smartphone aufgeladen und mit Zubehör (Stromversorgung etc.) zum Unterricht mitbringen.

151-07738K

Athina Andreadou

Julia Hummel

Di 10.03.–24.03.15 jew. 18.00–19.30, 3-mal

EUR 20.00

Veranstaltungsort:

Samariterstift Feuerbach

Kitzbühelerweg 7, 70469 Stuttgart

Anmeldung: 0711 1873-717

katrin.wahner@vhs-stuttgart.de

Bitte geben Sie an, ob Sie eine Kursassistenz mitbringen bzw. benötigen.



Bewegung und Körpererfahrung

Gehirnjogging: „Nebel im Kopf?“

Nicht nur unser Körper will fit gehalten werden – auch unser Gehirn. Es arbeitet 24 Stunden lang ununterbrochen und muss entsprechend trainiert und gepflegt werden. Jeder kennt Situationen, wenn „Nebelschwaden“ sich im Oberstübchen breit machen. Dann bemerken wir, wie sehr wir von exakter Hirnleistung abhängig sind. Dies ist bei vielen Menschen ein angstbesetztes Thema. Regelmäßiges Training schafft eine sichere Grundlage für geistige Fitness sowie ein gutes Selbstbewusstsein.

Kommen Sie in unseren unterhaltsamen Übungskurs. Auf wissenschaftlichen Grundlagen erarbeiten wir gemeinsam ein „maßgeschneidertes Konzept“ für ein sehr wirksames Gehirntaining. Es ist einfach, macht Spaß und niemand kann sich blamieren. Das gemeinsame Üben in der Gruppe ist lustig und lehrreich. Es erwartet Sie eine Vielfalt von neuen Ideen. Es wird gedacht und gelacht.

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

151-41564

Verena Wieland

Di 24.02.–21.04.15 jew. 10.30–12.30, 8-mal

Samariterstift Feuerbach Kitzbüheler Weg 7 70469 Stuttgart

EUR 104.00

Yoga

Die „Fünf Tibeter“®

Energie ist der Schlüssel für Lebendigkeit und körperliches sowie seelisches Wohlbefinden. Tibetische Mönche entwickelten Techniken und spezielle Übungen, um Energieströme zu aktivieren. Dieses uralte System von Körperübungen wurde über Jahrhunderte als Weisheit des Ostens an den Westen weitergegeben. Energieströme beleben uns und wirken auf psychischer und physischer Ebene. An zwei Abenden lernen Sie den harmonischen Ablauf der 5 Tibeter Riten kennen. Sie sind leicht zu erlernen.

Täglich 10–15 Minuten Übungszeit erbringen ein unglaubliches Wirkungspotenzial.

Gönnen Sie sich etwas nachhaltig Gutes und besuchen Sie unseren Workshop.

151-44240

Verena Wieland

Di 24.02.15 18.00–20.00

Di 03.03.15 18.00–20.00

EUR 38.00

Samariterstift Feuerbach – Nachbarschaftsraum

Kitzbüheler Weg 7, 70469 Stuttgart (Feuerbach)

151-44241

Verena Wieland

Di 12.05.15 18.00–20.00

Di 19.05.15 18.00–20.00

EUR 38.00

Samariterstift Feuerbach – Nachbarschaftsraum

Kitzbüheler Weg 7, 70469 Stuttgart (Feuerbach)

Italienisch

Italienisch, Aperitivi (A1)

Sie träumen davon, Aperitivi zuzubereiten und mit Ihren Freunden zu genießen? Und dabei sprechen Sie die ersten italienischen Worte. Genau wie in Italien!

Kein Lehrbuch erforderlich!

151-71510

Dr. Giuseppina Colicci

Mo 16.03.–20.04.15 jew. 19.00–20.30, 4-mal

Bürgeretage Feuerbach, Stuttgarter Str. 15, 70469 Stuttgart

(Raum 1 und Küche)

EUR 49.00 inkl. Kursunterlagen

Stadtbezirk Mühlhausen

Stadtteilbeauftragte für Mühlhausen: Frau Gerti Frank

Frau Frank wohnt seit fast 40 Jahren in Hofen. Die Pädagogin war in den letzten 25 Jahren bei einem privaten Bildungsträger tätig. „Mit der Volkshochschule fühle ich mich seit Jahren verbunden. Ich sehe vhs-Kurse als hoch zu schätzende Angebote der Interessensvertiefung, die allen Menschen offen stehen. An der vhs mitwirken zu können ist daher für mich eine spannende, herausfordernde Aufgabe. Gerne nehme ich als Ansprechpartnerin der vhs Anregungen und Wünsche für neue Kurse von Bewohnern unseres Stadtbezirks auf und freue mich darauf, zur Umsetzung beitragen zu können.“

Kontaktdaten Frau Frank:
muehlhausen@info.vhs-community.de
Mobil 0170 8499430

Stadtspaziergänge

Luftschutz in Stuttgart – Der Pionierstollen in Mühlhausen

Besichtigung mit Führung für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Einer der wenigen in Stuttgart noch vorhandenen ehemaligen Luftschutzstollen ist in Mühlhausen – der einzige, der noch begangen werden kann. Er besteht eigentlich aus drei Stollen. Einer davon ist ein Industriestollen für die Untertageverlagerung, der während der Nazizeit streng geheim war. Die anderen beiden waren Schutzstollen für die Zivilbevölkerung und boten den Menschen Schutz und Überleben vor den Bomben der Alliierten.

Während der Führung erfahren Sie alles über den Bau, die Nutzung und auch so manches Geheimnis dieses Bauwerkes.

Steigen Sie hinab in die Geschichte von Stuttgart. Allein die Geologie des Muschelkalkes, die man hier erleben kann, ist einen Besuch wert.

Bitte eine Taschenlampe mitbringen. Bitte achten Sie auf gutes Schuhwerk und warme Kleidung. Das Tragen von Schutzhelmen ist Voraussetzung für die Teilnahme. Helme werden auf Wunsch gestellt. Die Wegstrecke beträgt 1 km, sie ist nicht barrierefrei.

151-08300

Paul Zielfleisch

Schutzbauten e.V.

Sa 25.07.15 15.30–16.30

EUR 19.00/EUR 15.00 Schüler/innen

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Rathaus Mühlhausen, Mönchfeldstr. 35, 70378 Stuttgart (Mühlhausen)

Vom Max-Eyth-See zum Travertinpark

Von allem ebbes – Natur und Industriegeschichte auf engstem Raum

Herrliche Natur am Max-Eyth-See, ein ehemaliger römischer Gutshof, das alte Wasserwerk von Feuerbach, das Naturdenkmal „Löswand“, Weinberge, die zu den steilsten und besten Lagen in Württemberg gehören, sind ebenso Stationen der Wanderung wie die Industriegeschichte auf dem Hallschlag. Die Zuckerfabrik, die Ziegeleien und der Abbau des Travertins haben die Gegend Jahrzehnte, oft sogar Jahrhunderte geprägt. Ziel und Höhepunkt der Wanderung ist der Travertinpark, der seit 2010 für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Hier wird durch die ausgestellten Werkzeuge und Maschinen die Geschichte des Travertinabbaus und der Steinbearbeitung lebendig.

Die Länge des Wanderwegs beträgt ca. 10 km bei einem Höhenunterschied von ca. 50 Metern.

151-09070R

Wolfgang Zwinz

Neckarguides e.V.

So 29.03.15 13.30–16.00

EUR 10.60

Treffpunkt: 13.30 Uhr Stadtbahnhaltestelle U 14 „Max-Eyth-See“
Rückfahrt mit der U14 ab Haltestelle „Hofen“

Wanderung durch Alt-Hofen

Romantik, Geschichte und interessante historische Hinterlassenschaften finden wir heute noch im erstmals 1120 erwähnten Hofen. Nach der Reformation entwickelte sich Hofen unter dem Einfluss von Herzog Carl-Eugen zu einer katholischen Enklave im protestantischen Württemberg. Die erhaltenen Grabdenkmäler auf dem alten Friedhof geben heute noch Zeugnis von der lebendigen Geschichte Hofens.

Die Führung beginnt am Kelterplatz und führt am Fährhaus vorbei zur Kirche mit Friedhof und Burgruine. Über das Schösschen der Herren von Neuhausen und Backhaus endet der Rundgang am Latschariplatz. Ausführliche Erläuterungen zu den einzelnen Stationen geben Einblicke in historische Ereignisse und Zusammenhänge. ▶

151-09080R

Wolfgang Zwinz
Neckarguides e.V.

So 10.05.15 13.30–16.00
EUR 10.60

Treffpunkt: 13:30 Uhr Kelterplatz Hofen

computer@home

Eine Einführung in die mobilen Wege ins Internet:

Smartphone, Tablet, Pad und Co.

In diesem Vortrag lernen Sie die neuen Wege in die digitale Welt kennen. Was genau ist anders bei Tablet und iPad bzw. Smartphone im Gegensatz zu Computer, Notebook und Handy? Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, die die mobilen Geräte bieten: Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Reisen planen, Haustechnik überwachen und vieles mehr.

151-07661K

Michael Köhler

Do 21.05.15 17.15–18.30

Stadtteilbibliothek Neugereut, Flamingoweg 26, 70378 Stuttgart
EUR 5.00

Anmeldung unter 0711/1873-800

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek

Gut zu Wissen: Was sind QR-Codes?

An allen Ecken – wie z. B. auf Plakaten oder Bahntickets – fallen sie auf, die Muster, die aus vielen kleinen schwarzen und weißen Quadraten bestehen. Es handelt sich um so genannte QR-Codes. Aber wozu sind sie gut? Was kann man damit machen? Wer macht sie? Im Vortrag erfahren Sie, welche Informationen sich hinter diesen Codes verbergen und wie man die QR-Codes via Smartphone-App „lesen“ kann.

151-07662K

Cora Burger

Do 07.05.15 17.15–18.30

Stadtteilbibliothek Neugereut, Flamingoweg 26, 70378 Stuttgart
EUR 5.00

Anmeldung unter 0711 1873-800

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek

Workshop mobile Wege ins Internet:

Die ersten Schritte am Tablet (Android)

Sie haben ein Tablet, aber bei der Bedienung stellen sich noch Fragen? In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Handhabung des Tablets, den Umgang mit dem berührungsempfindlichen Bildschirm und die Oberfläche und erfahren wie Sie mit Apps umgehen. Im Kurs arbeiten Sie mit Ihren eigenen Tablets.

Bitte eigenes Tablet aufgeladen und mit Zubehör (Stromversorgung etc.) zum Unterricht mitbringen. Ein kostenfreier WLAN-Zugang wird bereitgestellt.

Bitte prüfen Sie, ob der Gerätetyp mit dem im Kurstitel genannten Gerätetyp/System übereinstimmt. Falls nicht, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

151-07665K

Jürgen Hofmann

Mo 16.03.15 und Mo 23.03.15 jeweils 17.00–19.15

EUR 48.00

Anmeldung unter 0711 1873-800

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Freiberg und Mönchfeld, Adalbert-Stifter-Str. 9, 70473 Stuttgart

Bewegung und Körpererfahrung

Rückentraining und Entspannung in Mönchfeld

Mit Dehn-, und Atemübungen aus dem Qi Gong und weiteren Entspannungsmethoden, starten wir in Balance und mit neuer Energie in die Woche. Das Ziel dieses Kurses ist, den eigenen Rücken besser wahrzunehmen, Beweglichkeit und Stabilität zu verbessern und Lockerheit im Rücken zu erreichen. Zu Musik werden wir mit dem Rücken tanzen. Hierdurch können sich gegebenenfalls Blockierungen und Belastungen des Alltags lösen. Die Dozentin ist ausgebildete Physiotherapeutin und beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit ganzheitlichen Trainingsmethoden. Das Angebot ist für Menschen aller Altersklassen geeignet.

151-51220

Anda Lena Kalnins

Mo 09.03.–18.05.15 jew. 19.30–20.30, 9-mal

Ev. Kirchengemeinde Mönchfeld, Barbenweg 13, 70378 Stuttgart
EUR 59.00

Englisch

Englisch, Easy Conversation (A2/B1)

Sie haben bereits einige Jahre lang Englisch gelernt und möchten Ihre Englischkenntnisse nun in entspannter Atmosphäre, mit Spaß und ohne Zeitdruck erweitern und vertiefen? Dann werden Sie sich in diesem Kurs wohlfühlen...

151-64621

Veronika Schupp-Brosi

Mo 02.03.–18.05.15 jew. 18.30–20.00, 10-mal

Bürgerhaus Freiberg und Mönchfeld, 70437 Stuttgart

EUR 116.00 inkl. Kursunterlagen

Englisch, Brush up your English (B2.1)

This course gives you the opportunity to develop and improve your spoken English. We will discuss interesting and current topics from a variety of fields.

151-64742

Doris Eppinger

Mi 25.02.–24.06.15 jew. 18.00–19.30, 14-mal

Bertha von Suttner Realschule Freiberg, Adalbert-Stifter-Str. 40, 70437 Stuttgart

EUR 91.50

ab Unit 10, Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate, Macmillan Verlag, ISBN 978-3-19-102953-1

Spanisch

Spanisch, Grundstufe III (A1)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett-Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 3-12-514980-9

151-76242

Lourdes Bustamante-Irek

Mi 04.03.–08.07.15 jew. 18.00–19.30, 15-mal

Jörg-Ratgeb-Schule Neugereut, Seeadlerstr. 3, 70378 Stuttgart

EUR 98.00

ab Lektion 8

Stadtbezirk Münster

Besichtigungen

Orkane, Hochwasser und Dürren – wird unser Wetter durch den Klimawandel immer extremer und gefährlicher?

Vortrag und Führung beim Deutschen Wetterdienst in Stuttgart

Jahrhunderflut an der Elbe 2002, verheerender Hitzesommer 2003 in Europa mit mehr als 30 000 Opfern und die Extreme hören nicht auf: Mit 2013/2014 liegt in der Region Stuttgart der schneeärmste Winter seit Beginn der Messungen vor 60 Jahren hinter uns.

Uwe Schickedanz vom DWD in Stuttgart wird über die verschiedenen Unwetter und die von ihnen ausgehende Gefahr berichten. Sie werden die meteorologischen Eigenschaften der Unwetter kennenlernen und erfahren, wie Sie sich mit Hilfe der Informationen des DWD vor Schäden schützen können.

Danach präsentiert der Klimaexperte Clemens Steiner wie sich das Klima in Süddeutschland bereits verändert hat und erstellt eine Prognose für zukünftige Veränderungen. Zwischen den beiden Vortragsteilen besichtigen Sie die Warnzentrale des Deutschen Wetterdienstes für Ba-Wü und können dem Meteorologen direkt über die Schulter schauen.

151-08170

Dipl. Meteorologen Clemens Steiner und Uwe Schickedanz

Fr 13.03.15 16.30–19.00

EUR 14.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Am Schnarrenberg 17, 70376 Stuttgart

Lebensstil und Umwelt

Urkraft-Smoothies

die grünen Smoothies

Man nehme eine Handvoll Kräuter und Blätter von Bäumen, Früchte der Saison, grünes Blattgemüse und Wasser – und fertig ist die perfekte Mahlzeit!

Grüne Smoothies sind schnell zubereitet, schmecken lecker und enthalten hochkonzentrierte Vital- und Nährstoffe. Eine wahre Freude für jeden, der seinen Körper und damit sein Wohlbefinden unterstützen möchte. ▶

Sie lernen verschiedene Wildkräuter und Blätter von Bäumen kennen, welche sich gut für Grüne Smoothies eignen. Auch auf die spezielle Wirkungsweise der einzelnen Pflanzen in Bezug auf unseren Körper wird eingegangen.

151-58220

Birgit Straka

Do 17.09.15 18.30–20.45

Elise von König Gemeinschaftsschule Münster, Nagoldstr. 7, 70376 Stuttgart

EUR 24.00 inkl. EUR 10.00 Materialkosten und einem ausführlichen Skript, damit Sie auch zu Hause das Erlernete mit Erfolg anwenden können.

Tanz und Rhythmus

Der Kurs findet in Kooperation mit der TSVgg Münster statt.

Tanzen für Kinder in Münster

In dem Kurs werden die Kinder spielerisch an Rhythmus und tänzerische Grundformen herangeführt. Mit Tanzgeschichten und kindgerechten Bildern werden erste Übungen erlernt, das gesamte Bewegungsrepertoire erforscht und Tänze gemeinsam gestaltet.

Es werden Anleitungen und Impulse gegeben, die die Phantasie anregen. Die Kinder werden in ihrem Körperbewusstsein gestärkt. Spielerisch verpackt werden Muskulatur, Feinmotorik, Raumgefühl, Rhythmusgefühl und Ausdauer gestärkt.

Für 7–10 Jährige

151-30201

Simone Galkowski

Fr 06.03.–22.05.15 jew. 14.00–14.45, 8-mal

EUR 39.00/EUR 29.00 Vereinsmitgl. des TSVgg Münster
Gymnastikraum des TSVgg Stuttgart-Münster e.V., Neckartalstrasse 261, 70376 Stuttgart

Mit Eltern (Kinder 4–6 Jahre)

151-30202

Simone Galkowski

Fr 06.03.–22.05.15 jew. 14.50–15.35, 8-mal

EUR 45.00/EUR 35.00 Mitglieder des TSVgg Münster. Die Gebühr gilt für ein Elternteil mit Kind.
Gymnastikraum des TSVgg Stuttgart-Münster e.V., Neckartalstrasse 261, 70376 Stuttgart

Englisch

Englisch, Grundstufe II (A1)

Lehrbuch: Fairway A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501496-1

151-64508

Ulrike Riebold

Di 03.03.–16.06.15 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Elise von König Gemeinschaftsschule Münster, Nagoldstr. 7, 70376 Stuttgart

EUR 102.00 Kurs mit reduzierter Teilnehmerzahl ab Unit 4

Stadtbezirk Stammheim

Stadtteilbeauftragter für Stammheim:

Herr Otto Breier

Herr Breier lebt seit 1987 in Stammheim. Der Ingenieur für Elektrotechnik ist seit 2013 in Rente.

„Mich reizt an der Aufgabe, vhs-Stadtteilbeauftragter zu sein, mich aktiv für meinen Stadtteil zu engagieren, meine Kontakte zu erweitern und dabei wertvolle Erfahrungen zu machen. Ich selbst belege seit Jahren einen Sprachkurs an der vhs stuttgart. Für meinen Stadtbezirk würde ich gerne das allgemeine Interesse an vhs-Kursen erweitern und mehr Kurse nach Stammheim holen.“

Kontaktdaten Herr Breier:

stammheim@info.vhs-community.de

Mobil 0170 7182304

Sprechzeiten: jeden 1. Do von 16.00–17.30 im Bezirksrathaus/EG

Raum 4

Keine Sprechzeiten in den Ferien.

Studium Generale

Kulturlehrgang am Donnerstagabend Im Luise-Schleppe-Haus

Der Kulturlehrgang kompakt am Donnerstagabend enthält eine geballte Ladung Wissen. In diesem Lehrgang eignen Sie sich in einem abwechslungsreichen Programm im Frühjahrssemester 2015 ein „übersichtliches Wissen“ an. Jetzt können Sie Ihre Kenntnisse, der vergangenen Semester weiter vertiefen. Wir werden uns besonders mit Themen aus den Bereichen Geschichte und Politik beschäftigen. Aber auch die Kultur kommt nicht zu kurz.

151-02370K

Dozentinnen-Team

Do 12.03.–16.07.15 jew. 18.30–20.30, 13-mal

EUR 143.00/EUR 0.00 Mitarb. der Luise-Schleppe-Haus (ohne etwaige Eintritte und Ausflüge oder Führungen durch Museen und Ausstellungen)

Treffpunkt: Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung.

● Schon gewusst...

Der Lehrgang setzt sich aus den Kursen 151-02371K – 151-02383K zusammen. Einzelbuchungen sind nach Absprache mit dem Fachbereich 0711 1873-782 immer möglich. Für den gesamten Lehrgang und für alle einzelnen Themenblöcke ist keine Ermäßigung möglich. Die Abende bestehen in der Regel aus einer Mischung aus Vortrag und Diskussion.

Geschichte 1945-1956:

„Trauer, Trümmer, Teilung?!“ – Deutschland nach 1945

Die Situation in Deutschland war nach dem 2. WK gänzlich anders als nach dem 1. WK: Die Sieger hatten das Land besetzt und waren fest entschlossen zu bleiben und den Neuanfang zu bestimmen. Die Teilung wurde dauerhaft, es entstanden zwei Staaten. Im Westen setzte Konrad Adenauer zwischen Westbindung und Wirtschaftswunder wichtige Wegmarken für die junge Bundesrepublik. Die DDR wollte das „bessere Deutschland“ sein – ein Anspruch, dessen Umsetzung bitter misslang.

151-02371K

Holger Starzmann

Do 12.03.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02371K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Geschichte

Die Welt im Kalten Krieg

Nach dem 2. WK bildeten sich um die Supermächte USA und UdSSR rasch zwei Blöcke. Politisch, technologisch, kulturell und im Sport forcierten sie eine erbitterte Konkurrenz ihrer Systeme. In Europa führte der Kalte Kriege zur dauerhaften Teilung, in deren Zentrum Deutschland lag. In anderen Kontinenten war der Blockkonflikt sehr wohl „heiß“: Ein brutaler Krieg zerriss Korea, die Dekolonialisierung spiegelte die Konfrontation, so in der Suez-Krise.

151-02372K

Holger Starzmann

Do 19.03.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02372K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Tausend Götter – Eine Einheit

Indische Mythologie

„Alles Denken, das in die Tiefe geht, endet in ethischer Mystik.“ (Albert Schweitzer)

Indien bleibt ein Magnet für alle spirituellen Suchenden aus aller Welt. Seine jahrtausend alte Philosophie und seine tief verwurzelte Mystik faszinieren die Menschen immer wieder aufs Neue und sind eine pure Quelle der Inspiration. Indem wir uns mit der Mystik Indiens beschäftigen, entdecken wir eine unendliche Vielfalt an Fabeln, Geschichten von Gottheiten und einer faszinierenden Symbolik, die alle Bereiche unseres Lebens erfasst.

151-02373K

Caroline Gebert-Khan

Do 26.03.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02373K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Tanz und Yoga

Eine Wurzel, eine Quelle

Obwohl Indien das Ursprungsland des Yoga ist, so nimmt der Tanz in Indien noch stets die Stelle ein, die der Yoga in der Zwischenzeit im Westen einnimmt. Entstanden ist der indische Tanz im Tempel, ursprünglich ein getanztes Gebet, eine tiefe, innige Zwiesprache mit dem Göttlichen, der tanzende Mensch als Verbindung zwischen Himmel und Erde. Hier offenbart sich die tiefe spirituelle zwischen Tanz und Yoga. ▶

151-02374K

Caroline Gebert-Khan

Do 16.04.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02374K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439
Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Politik

Russland unter Putin

Das Seminar behandelt die wichtigsten Aspekte der russischen Gegenwart und Geschichte:

Die historischen Wurzeln: Das zaristische Russland und die Sowjetunion, die gescheiterte Wende in Russland und die Machtergreifung durch Putin, die Strukturen der Russischen Föderation, Putins Innen- und Wirtschaftspolitik, die Außenpolitik Russlands.

151-02375K

M.A. Peter Mokwa

Do 23.04.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02375K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439
Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Politik

Ukraine – Ein Land am Rande Europas

Ukraine heißt Grenzland, das Land „am Rande“. In der Tat liegt das Land geographisch, politisch und kulturell am Rande Europas.

Folgende Aspekte werden behandelt: Die Ukraine in der Geschichte, Staat und Gesellschaft der Ukraine nach dem Zerfall der Sowjetunion, die Majdan – Revolution und die Folgen.

151-02376K

M.A. Peter Mokwa

Do 30.04.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02376K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439
Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Philosophie

Friedrich Nietzsche

Von kaum einem anderen Philosophen sind so viele Schlagworte ins öffentliche Bewusstsein gelangt wie von Friedrich Nietzsche. Was aber meint dieser Denker, wenn er von der „Umwertung aller Werte“, vom „Tod Gottes“, vom „Übermenschen“ oder von „der ewigen Wiederkehr des Gleichen“ spricht? In diesem Seminar versuchen wir diese zentralen Begriffe zu erhellen und einen ersten Eindruck vom philosophischen Schaffen Nietzsches zu gewinnen.

151-02377K

Dr. Sebastian Ostritsch

Do 07.05.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02377K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439
Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Kunstgeschichte

Die Faszination des Fremden

Exotismen in Kunst und Architektur

Schon seit der Antike beflügelte der Reiz des Exotischen die abendländische Phantasie. Das Fernliegende und Fremdartige, das Unverständliche und Wunderbare weckte eine Neugier und Sehnsucht, der sich auch die Kunst nicht verschloss. Sie entwarf exotische Gegenwelten, die von der paradiesischen Verklärung des „edlen Wilden“ bis zur Vorstellung vom Menschen fressenden Barbaren reichten. Das Fremde wurde gleichermaßen zum Ziel weltflüchtiger Sehnsucht wie zur Projektionsfläche eigener Obsessionen und Ängste.

Chinoiserien, Musik „alla turca“, Orientalismus oder der Japonismus belegen die Auseinandersetzung der europäischen Kunst und Architektur mit fremden, fernen Welten. Die Suche der klassischen Moderne nach Ursprünglichkeit fand nicht zuletzt im Interesse für „primitive“ Kunst Ausdruck.

151-02378K

M.A. Markus Golser

Do 11.06.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02378K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439
Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Musik

Cabaret

Bob Fosse dreht diesen Film nach dem gleichnamigen Musical und nach dem Roman von Christopher Isherwood „Goodbye to Berlin“. Ein Versuch, Berlin in der Zeit kurz vor der Machtergreifung der Nationalsozialisten zu betrachten. Die berühmten Songs „Cabaret“, „Mein Herr“ oder „Money, Money“ stammen aus diesem Film.

151-02379K

M.A. Elena Konson

Do 18.06.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02379K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439
Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Literatur

Joseph Roth und Lion Feuchtwanger

Als Schriftsteller der sog. jüdischen Renaissance zählen Joseph Roth (1884–1939) und Lion Feuchtwanger (1884–1958) zu den bedeutendsten deutschsprachigen Autoren in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Sie schreiben nicht nur wundervolle Romane, sondern sind ebenso unbestechliche und früh hellsichtige Beobachter des Aufstiegs der Nationalsozialisten. In ihren jeweils zerrissenen Leben bewegen sie sich auch privat zwischen Assimilation und Judentum. Mit den Romanen „Radetzky marsch“, „Hiob“ oder „Die Kapuzinergruft“ erlangt Joseph Roth Weltruhm. Lion Feuchtwanger avanciert noch zu Lebzeiten mit dem historischen Roman „Jud Süß“ zum meistgelesenen deutschsprachigen Autor des 20. Jahrhunderts.

151-02380K

M.A. Margarete Schellinger

Do 25.06.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02380K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Auf dem Pulverfass!

Berliner Luft, Last, Lust und Leben

Wie „Berliner Brause“ sind diese „roaring twenties“. Der Geist von Freiheit und Avantgarde durchweht das Berliner Literatur- und Gesellschaftsleben. In der Metropole Berlin begegnen wir dem „kleinen Mann uff de Straße“ und Künstlern, Literaten, Intellektuellen, Berühmtheiten - und denen, die es werden wollen. Die literarischen Impressionen von K. Tucholsky, J. Ringelnatz, F. Wedekind, dem „Stadt-Flaneur“ Franz Hessel u. a. werden eingebunden in den gesellschaftlichen Kontext ihrer Zeit. Es sind Texte „von gestern“, die in unserer turbulenten Zeit neue Aktualität gewinnen.

151-02381K

Jutta Menzel-Püschel

Do 02.07.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02381K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Literatur

Maurice Maeterlinck

„Der blaue Vogel“ und andere Werke

Als bedeutenden Vertreter des europäischen Symbolismus sind für Graf Maurice Polydore Marie Bernard Maeterlinck (1862–1942) die wichtigsten Themen der Tod, die Rolle des Menschen in der Geschichte und dessen Suche nach dem Unerreichbaren. 1911 bekam Maurice Maeterlinck „auf Grund seiner vielseitigen literarischen

Wirksamkeit, besonders seiner dramatischen Schöpfungen, die sich durch Phantasie-reichtum auszeichnen und durch einen poetischen Idealismus, der /.../ tiefe Eingebung offenbart und auf geheimnisvolle Weise Gefühl und Ahnung des Lesers anredet“ den Nobelpreis für Literatur.

151-02382K

M.A. Elena Konson

Do 09.07.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02382K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Kunstmotopolen der Moderne

Paris, Berlin, New York

Bis in unsere Zeit gilt Paris als die Kulturhauptstadt des westlichen Europas. Um die Jahrhundertwende bis 1933 mauserte sich Berlin zur Kunststadt heraus. Ab 1940 wandelt sich dann auch New York zur Kunstmetropole der westlichen Hemisphäre. Hier findet auch die erste amerikanische Avantgarde von globaler Geltung zusammen. Drei wichtige Kunststädte mit ihren innovativsten Künstler stehen im Fokus.

151-02383K

M.A. Sabine Lutzeier

Do 16.07.15 18.30–20.30

EUR 15.00 Kurs 151-02383K ist Teil des Lehrgangs 151-02370K

Treffpunkt: Luise-Schlepp-Haus, Kornwestheimer Straße 30 70439 Stuttgart-Stammheim, Raum der Begegnung

Künstlerisches Gestalten

Figürliches Töpfern – Charakterkopf

Wir wollen uns mit dem menschlichen Kopf auseinander setzen. Er ist der individuellste Teil des Menschen und stellt eine besondere Herausforderung dar. Jede/r Teilnehmer/in baut einen Kopf oder eine Büste auf. Ob abstrakt reduziert oder naturalistisch, jedes Objekt wird einmalig sein, denn es spiegelt seinen Schöpfer wider. Sie lernen verschiedene Töpfertechniken, wie Plattentechnik, Wulsttechnik, plastisches Gestalten und Oberflächengestaltung kennen. Mit Hilfsmitteln und Werkzeugen wie Modellierholz, Schlagholz werden wir den Ton bearbeiten und unsere Skulptur aufbauen. Sie werden dabei von der Dozentin unterstützt. Das fertige Objekt wird gebrannt und kann auch glasiert werden. ▶

151-35350

Elvira Günther

Sa 14.03.15 10.00–17.00

Sa 28.03.15 10.00–12.00

Die Glasur findet am 28.03.15 statt.

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4, 70439

Stuttgart

EUR 48.00 Materialkosten werden nach persönlichem Verbrauch im Kurs berechnet und erhoben.

Bewegung und Körpererfahrung

Entspannung nach Maß in Stammheim

Im Kurs wird eine Auswahl bewährter klassischer und moderner Entspannungsmethoden angeboten, so dass Sie die Möglichkeit haben zu entdecken, welche Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

Kennen lernen werden Sie u.a. das Autogene Training, Fantasiereisen, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Egal, ob Sie noch keine Erfahrung mit Entspannungsmethoden haben oder die richtige noch nicht gefunden haben, hier können Sie verschiedene unverbindlich ausprobieren.

Bitte Isomatte (oder Yoga- bzw. Gymnastikmatte), Decke und kleines Kissen mitbringen.

151-42600

Margit Müller

Mi 04.03.–25.03.15 jew. 18.45–20.00, 4-mal

EUR 28.00

Luise-Schleppe-Haus, Kornwestheimer Straße 30, 70439 Stuttgart (Raum der Begegnung im EG)

Spanisch

Spanisch, Grundstufe III (A1)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett-Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 3-12-514980-9 (ab Lektion 10)

151-76236

Dorothea Rüdell

Mo 02.03.–15.06.15 jew. 18.30–20.00, 12-mal

Grund- und Werkrealschule Stammheim, Fliegenweg 4, 70439

Stuttgart

EUR 79.00

Stadtbezirk Weilimdorf

Stadtteilbeauftragte für Weilimdorf

Frau Margit Müller:

Frau Müller wohnt seit 1991 in Weilimdorf. Sie arbeitet freiberuflich als Gesundheitspädagogin/Gesundheitscoach. Unter anderem bietet sie auch Kurse zur Gesundheitsförderung an Volkshochschulen an.

„Die Volkshochschule bietet ein breites Bildungsangebot zu finanzierbaren Bedingungen. Auch lassen sich die Interessen aller Altersgruppen in den Kursen der Volkshochschule abbilden. Bei meiner Tätigkeit als Stadtteilbeauftragte ist es mir wichtig, Kontakte mit Weilimdorfer Bürgern und Institutionen zu knüpfen, um Anstöße für bedarfsgerechte Kurse geben zu können. Ich glaube, dass durch mehr Angebote im Stadtbezirk die Akzeptanz zum eigenen Stadtbezirk positiv beeinflusst wird.“

Kontaktdaten Frau Müller:

weilimdorf@info.vhs-community.de

Mobil 0170 8421287

Sprechzeiten: jeden 3. Dienstag, 16.30–18.00

jeden 1. Freitag, 13.30–15.00

keine Sprechzeiten in den Ferien

Stadtteilbibliothek Weilimdorf

Stadtspaziergänge

Schloss Solitude

Dem Herzog aufs Dach gestiegen!

Führung mit Aufstieg zur Kuppel

Beim Blick hinter die Kulissen der prunkvollen Repräsentationsräume erkunden Sie über enge Gänge und Stiegen verborgene Zimmer und Dachkammern und lernen das ausgeklügelte Heizsystem des Schlosses kennen. Wie kam das Essen auf die Tafel und wie wurden die offenen Kamine befeuert, ohne dass die feine Gesellschaft beim Feiern gestört wurde?

Der beschwerliche Aufstieg zur Kuppel überrascht mit einer ungewöhnlichen Perspektive in den Weißen Saal. Als Höhepunkt wartet bei gutem Wetter ein atemberaubender Ausblick von der Kuppel des Schlosses weit über die Region Stuttgart. So wird dieser Rundgang zu einem ganz besonderen Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt. Besteigen der steilen Treppen und der Kuppel auf eigene Gefahr! Die Führung erfordert viel Trittsicherheit, bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk. ▶

151-08800

Hermann Mike Mack

Fr 21.08.15 18.00–20.30

EUR 13.00 Gebühr inkl. Eintritt

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Schlosskasse, Schloss Solitude 1, 70197 Stuttgart

Wanderung Bergheimer Hof – Solitude – Bergheimer Hof

In Kooperation mit der NaturFreunde Ortsgruppe Stuttgart-Weilimdorf e.V.

Der Weg führt über den Bergheimer Hof, Hasenbrünnele, Räuberburg, Steinstraße, Lindental, Soldatenfriedhöfle, Solitude und zurück zum Bergheimer Hof. Die Wanderung ist eine Tour aus der Weilimdorfer Rundwegkarte, die im Bezirksamt Weilimdorf für 1 Euro erworben werden kann. Unterwegs kann man allerlei Wissenswertes erfahren.

Wanderstrecke ca. 10 km, bergig, ca. 250 Höhenmeter sind im Auf- und Abstieg zu bewältigen. Gegen Ende der Wanderung gibt es bei schönem Wetter eine Grillmöglichkeit. Das Grillgut bitte selbst mitbringen, es kann am Treffpunkt abgegeben werden und wird gekühlt aufbewahrt. Für Brot und Getränke ist gesorgt.

151-09100R

Peter Hanle

So 10.05.15 10.00–14.00

EUR 4.00

Treffpunkt um 10 Uhr an der SSB-Haltestelle Bergheimer Hof.

Anmeldung erforderlich

Tanz und Rhythmus

Freies Tanzen

Den Alltag hinter sich lassen und in Bewegung sein, sich von Kopf bis Fuß erleben, die Freude am Tanzen genießen, zu sich und zu anderen kommen beim Tanzen, inneren und äußeren Freiraum haben, Leichtigkeit und Kraft erleben, die heilsamen Aspekte des Tanzes erfahren.

Die Abende bieten Raum zum Freien Tanzen und Anregungen sein Bewegungsrepertoire zu erweitern. Tanzkenntnisse sind nicht notwendig, lediglich die Freude am Bewegen und Tanzen.

Frauen und Männer jeden Alters sind herzlich willkommen!

Die Kursleiterin ist Tanztherapeutin cand. (DGT) und verfügt über Erfahrung im Zeitgenössischen Tanz, Modern Dance und Afrikanischem Tanz.

151-30134

Deborah Burrer

Do 25.06.–16.07.15 jew. 19.00–20.30, 4-mal

Stadtteil- und Familienzentrum Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14, 70499 Stuttgart

EUR 48.00

Tango Argentino im Giebel

In diesem zweitägigen Workshop können Sie in die Welt des Tangos eintauchen. Vermittelt werden die Grundlagen des argentinischen Tangos. Einfache Schrittelemente sollen Ihnen ermöglichen, diesen Tanz zu gestalten und gemeinsam und harmonisch mit der Musik zu tanzen. Sie werden von einem Dozenten-Paar unterrichtet.

Beim Tango gibt es keine Altersbegrenzung. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden.

151-30890

Uli Brodbeck

Heidemarie Brodbeck

Sa 07.03.15 14.00–17.00

So 08.03.15 14.00–17.00

EUR 39.00/Person

Kinder- und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstr. 61 70499 Stuttgart

Nähen für Anfänger/innen

Nähen für Kinder und Jugendliche im Alter von 8–16 Jahren

im Stadtteil Giebel

In unserem Nähkurs lernt ihr richtig mit der Nähmaschine zu nähen und könnt mit unserer Unterstützung Taschen, Kissen, Mäppchen und vieles mehr nähen. Außerdem steht der Sommer vor der Tür mit neuen Trends!

Alles was dazu benötigt wird: Stoffe, Nähzeug sind vorhanden. Ihr könnt im Kurs unsere Nähmaschinen benutzen oder die eigene Nähmaschine mitbringen, wenn ihr lieber an euren eigenen Maschinen näht.

151-33200

Tina von Bloh

Mi–Fr 19.08.–21.08.15 10.00–16.00

Kinder und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499 Stuttgart-Giebel

EUR 80.00 bereits ermäßigte Gebühr

Mama-Nähkurs – nähen lernen am Vormittag im Stadtteil Giebel

Möchten auch Sie ihrem kleinen Sonnenschein etwas selbst Genähtes schenken?

In unserem Mama-Nähkurs haben Sie die Möglichkeit dazu.

In einer netten Runde helfe ich dabei, die ersten Stücke zu zaubern. Wir beginnen mit einem schönen Kissenbezug und arbeiten uns dann vor bis zu einer Baby-Pumphose.

Bitte mitbringen: Stoff und Zubehör (Garn, Stoffschere, Stift oder Schneiderkreide, Stecknadeln).

Hinweis: Bitte Stoff und Nähzubehör mitbringen. Die nächsten Schritte werden am ersten Termin besprochen. Sie können Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

151-33210

Tina von Bloh

Mi 10.06.–24.06.15 jew. 09.30–12.00, 3-mal

Kinder und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499

Stuttgart-Giebel

EUR 60.00 bereits ermäßigte Gebühr

Stoffbeutel nähen und bedrucken – für Jugendliche ab 12 im Stadtteil Giebel

Wolltet ihr schon immer einen individuell bedruckten Beutel haben? In diesem Nähkurs könnt ihr diesen Wunsch verwirklichen!

Wir nähen gemeinsam einen Beutel aus eurem Wunsch-Stoff. Dann entwerfen wir ein individuelles Motiv am Computer und drucken dieses Motiv mit einer speziellen Bügelfolie auf eure Beutel auf.

Wenn ihr also dazu Lust habt, dann kommt doch einfach. Ich freue mich auf euch.

Hinweis: 1,50 Meter festeren Baumwollstoff und Nähzubehör (Stoffschere, Faden) mitbringen. Nähmaschinen sind vorhanden.

151-33220

Tina von Bloh

Di 10.03.–24.03.15 jew. 18.30–21.30, 3-mal

Kinder und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499

Stuttgart Giebel

EUR 80.00 bereits ermäßigte Gebühr

Kleingruppe 6 Personen

computer@home

Eine Einführung in die mobilen Wege ins Internet:

Smartphone, Tablet, Pad und Co.

In diesem Vortrag lernen Sie die neuen Wege in die digitale Welt kennen. Was genau ist anders bei Tablet und iPad bzw. Smartphone im Gegensatz zu Computer, Notebook und Handy? Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, die die mobilen Geräte bieten: Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Reisen planen, Haustechnik überwachen und vieles mehr.

151-07660K

Robert Aird

Mi 25.03.15 19.30–20.45

Stadtteilbibliothek Weilimdorf, Löwen-Markt 1, 70499 Stuttgart

EUR 5.00

Anmeldung unter 0711/1873-800

In Kooperation mit der Stadtteilbibliothek.

Ab ins Internet

Das Internet bietet eine Fülle von Informationen, die blitzschnell abgerufen werden können. Leider findet man oft vor lauter Werbung nicht das Richtige. Im Kurs lernen Sie gezielt zu suchen und wie man Reiseinformationen, Kochrezepte und vieles mehr findet. Außerdem erfahren Sie worauf Sie beim Registrieren auf Internet-Plattformen (soziale Netzwerke/Einkaufs-/Verkaufs-/Lernplattformen ...) und bei der An- und Abmeldung (Login, Logout) achten sollten. Bringen Sie Ihre persönlichen Suchanfragen mit, wir werden diese gemeinsam lösen.

Voraussetzungen:

Sie können den Computer bedienen und waren schon einmal im Internet.

151-07666K

Joachim Schwarz

Mi 11.03.15 und Mi 18.03.15 jeweils 10.00–12.15

EUR 48.00

Anmeldung unter 0711/1873-800

Veranstaltungsort:

Kinder- und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstr. 61, 70499 Stuttgart

Bewegung und Körpererfahrung

Bewegung und Entspannung mit Baby in Weilimdorf-Giebel

Gemeinsam mit der erfahrenen Kursleiterin Inga Viktorsdóttir unternehmen wir jeden Freitagvormittag einen aktiven Spaziergang mit Outdoor-, Atem-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen, der Körper und Geist gut tut. Treffpunkt des Kurses ist das WohnCafé Giebel, in dem nach dem Kurs die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch bei Café und Tee besteht. Bei sehr schlechtem Wetter nutzen wir die Räumlichkeiten des WohnCafés für Entspannungs- und Atemübungen, die in den Räumlichkeiten möglich sind.

Bitte mitbringen: Bequeme, wetterfeste Kleidung

Der Kurs findet in Kooperation mit dem DRK Stuttgart e.V. statt.

151-51190

Inga Viktorsdóttir

Fr 27.02.–12.06.15 jew. 10.00–11.00, 10-mal

Wohncafé Giebel, Mittenfeldstraße 107, 70499 Stuttgart

EUR 56.00

Yoga

Yoga in Weilimdorf am Abend

Wir lassen den Tag ausklingen mit entspannenden Übungen, dehnen und kräftigenden Asanas, so dass unsere Energien wieder frei fließen können und wir mit Kraft und Gelassenheit in die neue Woche starten.

151-47110

Inga Viktorsdóttir

Mo 23.02.–04.05.15 jew. 18.30–20.00, 9-mal

EUR 75.00

Treffpunkt Pfaffenäcker Kaiserslauterer Str. 14, 70499 Stuttgart

151-47111

Inga Viktorsdóttir

Mo 08.06.–20.07.15 jew. 18.30–20.00, 7-mal

EUR 58.00

Treffpunkt Pfaffenäcker Kaiserslauterer Str. 14, 70499 Stuttgart

151-47112

Inga Viktorsdóttir

Mo 23.02.–04.05.15 jew. 20.15–21.45, 9-mal

EUR 75.00

Treffpunkt Pfaffenäcker Kaiserslauterer Str. 14, 70499 Stuttgart

Yoga in Weilimdorf am Vormittag

Wir starten den Tag mit energetisierenden Übungen wie dem Sonnengruß im Wechsel mit Spannungshaltungen und sammeln dabei Kraft und Gelassenheit für den Rest des Tages. Yoga am Morgen ist für Menschen jeden Alters geeignet und richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

151-47120

Inga Viktorsdóttir

Do 26.02.–07.05.15 jew. 09.30–11.00, 9-mal

EUR 75.00

Treffpunkt Pfaffenäcker Kaiserslauterer Str. 14, 70499 Stuttgart

151-47121

Inga Viktorsdóttir

Do 11.06.–23.07.15 jew. 09.30–11.00, 7-mal

EUR 58.00

Treffpunkt Pfaffenäcker Kaiserslauterer Str. 14, 70499 Stuttgart

Weinprobe

Rechts und links der Pyrenäen – eine Weinprobe mit französischen und spanischen Weinen

Das Wichtigste vorab: Schmecken muss er! Dabei ist es gleich, ob weiß, rosé oder rot, ob leicht oder schwer, ob günstig oder teuer. Was bleibt ist vielleicht etwas Neugier und die Frage: warum schmeckt er so, nach Frucht, nach Leder, nach Fass?

Faszination Wein: Klaus Vogt, seit über 30 Jahren Weinfachhändler in Weilimdorf, stellt Ihnen Weine aus Frankreichs Süden (Corbières, la Clape, St. Mont) und Spaniens Norden (Katalonien, Somontano, Rioja) vor. Spielerisch werden die Grundlagen einer Weinprobe „verkostet“ sowie die Weine, Weingüter und Weinregionen einzeln vorgestellt. Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

151-54060

Klaus Vogt

Fr 17.04.15 20.00–21.30

Weinhandlung Korkenzieher, Pforzheimerstr. 371, 70499 Stuttgart

EUR 35.00 inkl. EUR 23.00 für Wein & Imbiss

keine Ermäßigung möglich

Powerinput Smoothies – ein kulinarischer Infoabend

Wir werden gemeinsam aus frischen knackigen Biozutaten wie Zitrusfrüchten, Beeren, Äpfeln, Bananen, Zucchini, Spinat, Wildkräutern (Brennnesseln, Löwenzahn u.a.), Nüssen, Chiasamen leckere Smoothies mixen und eigene Kreationen entwickeln. Dazu gibt es

Informationen zum Thema Vitalstoffe in Smoothies, die für eine gesunde Ernährungsweise sorgen. Alle Smoothies sind gluten- und laktosefrei.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Messer, Brettchen und Behälter für Kostproben und bei Bedarf ein Getränk.

151-54140

Annette Freder

Fr 22.05.15 18.00–22.00

Wohncafé Giebel, Mittenfeldstr. 107, 70499 Stuttgart

EUR 29.00 inkl. EUR 8.00 Lebensmittel

Deutsch

Deutsch, Konversation (B1/B2)

In entspannter Atmosphäre wird das Sprechen über aktuelle Themen und Interessen der Teilnehmer/innen geübt.

Nach eigenen Unterlagen der Dozentin

151-61663

Lydie Visser

Di 24.02.–28.04.15 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Kinder- und Jugendhaus Giebel, Mittenfeldstraße 61, 70499

Stuttgart-Weilimdorf

EUR 78.00

Englisch

Englisch, Wiedereinsteiger II (A2)

Die Wiedereinsteigerkurse sind für Teilnehmer/innen gedacht, die vor einigen Jahren Englisch in der Schule (Mittlere Reife) gelernt haben, und die nun die verschütteten Schulkenntnisse von Grund auf in raschen Lernschritten auffrischen, ergänzen oder vertiefen wollen. Sie beginnen mit sehr stark verschütteten Englischkenntnissen und vollenden mit Abschluss des Buches das A2-Niveau (Hauptschulabschluss).

Lehrbuch: A New Start – Refresher A2, New Edition, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6, Unit 6

151-64548

Burkhard Küster

Di 10.03.–09.06.15 jew. 19.15–20.45, 10-mal

Treffpunkt Pfaffenäcker, Kaiserslautererstr. 14, 70499 Stuttgart

EUR 113.00 Kleingruppe

Spanisch

Spanisch last minute (A1)

Spanisch für Anfänger/innen

Sie haben in letzter Minute eine Reise in ein spanisch sprechendes Land gebucht und Sie besitzen noch nicht einmal Grundkenntnisse?

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Basiskenntnisse zu erlernen, um im Ausland mit einfachen Mitteln zurechtzukommen.

Am letzten Unterrichtsabend üben wir das Gelernte bei einem Besuch in einer Tapas-Bar.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

151-76271

Sara Ladas

Mo 08.06.–27.07.15 jew. 18.00–19.30, 8-mal

Wolfbuschschule Weilimdorf, Köstlinstr. 76/77, 70499 Stuttgart

EUR 68.00 reduzierte Teilnehmerzahl

ab Lektion 1, Spanisch für den Urlaub A1,

Klett-Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch

ISBN 3-12-514265-7

Stadtbezirk Zuffenhausen

Stadtteilbeauftragte für Zuffenhausen

Frau Anna Wagner-Meyle:

Frau Wagner-Meyle lebt seit 1980 in Zuffenhausen. Die Diplom-Bibliothekarin ist seit 2001 ehrenamtliche Stadtteilbeauftragte der vhs stuttgart.

„In den letzten 35 Jahren habe ich viele Bekannte gewonnen und mich mit vielen Zuffenhäuser Themen auseinandergesetzt. So möchte ich auch weiterhin die Anregungen, die an mich herangetragen werden, an die vhs weitergeben und die Bürger auf die Kursangebote und die zentral gelegenen Räume der vhs in Zuffenhausen aufmerksam machen. Mein besonderes Ziel ist es, Menschen aller Alters- und Bevölkerungsgruppen davon zu überzeugen, dass sie mit den vhs-Bildungsangeboten ihre persönliche und berufliche Entwicklung, Gesundheit und Lebensfreude verbessern können.“

Kontaktdaten Frau Wagner-Meyle:

zuffenhausen@info.vhs-community.de

Tel. 0711 8264692

Sprechzeiten: Jeden 1. Dienstag im Monat von 18.00–19.00

Keine Sprechzeiten in den Ferien

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstraße 32, 70435 Stuttgart (1. OG)

Stadtspaziergänge

In Kooperation mit dem Bürgerverein Stuttgart-Rot e. V.

Auf den Spuren der sozialen Stadt Rot

Stadtspaziergang

Im Stadtteil Stuttgart-Rot wurden von 2003 bis 2014 im Rahmen des Förderprogramms „Soziale Stadt“ viele Projekte positiv umgesetzt und abgeschlossen. Bei diesem von Stadt, Land und Bund geförderten Gesamtkonzept hat es nicht nur städtebauliche Veränderungen gegeben, sondern es hat sich auch ein gesellschaftliches Bewusstsein in der Bürgerschaft entwickelt.

Herr Schwers vom Bürgerverein Stuttgart-Rot e.V. wird Sie auf eine Themenwanderung mitnehmen, bei der Sie 21 Projekte kennenlernen und die jeweiligen Hintergründe erfahren werden.

Für die 5,5 km lange Tour werden wir ca. 2,5 Stunden benötigen. Zum Abschluss können wir die Führung in der Oase im Bürgerhaus bei Kaffee und Kuchen gemütlich ausklingen lassen.

151-08650K

Heinrich Schwers

Sa 18.04.15 13.00–15.30

EUR 4.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Bürgerhaus Rot, Auricher-Str. 34, 70437 Zuffenhausen-Rot

Dorfkirche, Labyrinth und Ikonen

Ein ökumenischer Spaziergang

Vom futuristisch anmutenden Porsche-Museum aus führt unser Weg zur evangelischen Michaelskirche in der Neuwirtshaussiedlung mit ihrem dörflichen Charakter.

Vorbei an Gärten wandern wir zum Labyrinth bei der katholischen St. Albert-Kirche im Wohngebiet Elbeln und danach zur Rumänisch-Orthodoxen Kirche Jesu Christi Geburt an der Stammheimer Straße. Dort führt uns Pfarrer Dr. Mihaita Bratu durch die reich mit Ikonen ausgemalte Kirche und gibt uns eine kleine Einführung in die Orthodoxie.

Anschließend Ausklang mit kleiner Bewirtung

151-08670K

Wolfgang Meyle

Volkmar Rupp

Andreas Wellner

Sa 25.04.15 14.00–17.00

EUR 4.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Porsche-Museum am Haupteingang 70469 Stuttgart
Anfahrt mit S6, S-Bahn-Haltestelle Neuwirtshaus/Porscheplatz

Auf den Spuren des Zuffenhäuser Hirt 1

In Kooperation mit dem Bürgerverein Zuffenhausen.

Genießen und erkunden Sie sonnenüberflutete Wiesen, Weinberge, Gärten, Felder und grandiose Ausblicke.

Diese schöne Teiletappe des Wanderwegs „Zuffenhäuser Hirt“ führt zuerst zum Vorderberg in die Weinberge mit Aussicht auf Solitude, Engelberg und Lemberg. Danach geht es an der Stileiche (Naturdenkmal) vorbei und über den Schnarrenberg mit Blick auf die Neckarschleife und dem Max-Eyth-See zum ersten Etappenziel Freiberg. Weiter geht es auf den Spuren der alten Römerstraße über die Heinrizau und Sauhalde nach Stammheim. Dort kann zur Rückfahrt in die U15 eingestiegen werden. Unterwegs wird ein Glas Sekt ausgeschrieben. Anschl. kann man die Wanderung bei Kaffee und Kuchen in Stammheim ausklingen lassen.

Wanderstrecke: ca. 12 km

Gewandert wird bei jedem Wetter.

151-09060R

Bernd Wudick

So 28.06.15 14.00–17.00

EUR 6.00

Treffpunkt : S-Zuffenhausen vor dem Rathaus an der Stadtbahnhaltestelle Rathaus U 15

Anmeldung erforderlich

Botanisch-geologischer Spaziergang auf dem Feuerbacher Höhenweg

Die Wanderung führt vom Zuffenhäuser Stadtpark auf dem Feuerbacher Höhenweg zum Lemberg bis zu der geologisch besonders interessanten Mergelgrube am Horn. Auf dem Panoramaweg eröffnen sich unterwegs Ausblicke hinab nach Feuerbach und Weilimdorf und auf die gegenüberliegenden Höhen mit Aussicht zum Killesberg, Fernsehturm, Birkenkopf, Schloss Solitude und anderen Sehenswürdigkeiten. Auch werden Relikte einer Siedlung aus der Eisenzeit gestreift. Eine Möglichkeit zum Abstieg besteht zur Haltestelle Landauer Straße (U6/U13) in Weilimdorf oder man kehrt zurück durch das Naturschutzgebiet Greutterwiese nach Zuffenhausen.

151-58700

Prof. Ulrich Kull

Sa 16.05.15 14.00–17.00

EUR 4.00

Treffpunkt: S-Bahnhof Zuffenhausen, vor dem Verlagshaus Heinz, Bessemerstr. 7, 70435 Stuttgart

Botanisch-geologischer Spaziergang durch das Feuerbachtal

Zu Beginn stellt Wolfgang Meyle das durch Neubaugebiete gewachsene ehemalige Dorf Zazenhausen mit alter Dorfkirche und Labyrinth vor. Anschließend führt Prof. Dr. Ulrich Kull von Zazenhausen durch den Eschbachwald bis Mühlhausen. Die Wanderung gibt einen Einblick in das Naturschutzgebiet Unteres Feuerbachtal: Entdecken Sie die Pflanzenwelt des Klebwaldes, die Renaturierung des Feuerbachs und sehen Sie einen alten Muschelkalk-Steinbruch.

151-58710

Prof. Ulrich Kull

Wolfgang Meyle

Sa 28.03.15 14.00–16.30

EUR 4.00

Treffpunkt: Nazariuskirche Zazenhausen, Bus-Haltestelle „Zazenhausen Krone“ oder U-Bahn-Haltestelle „Himmelsleiter“

Allgemeinbildung

In Kooperation mit der islamischen Gemeinde Zuffenhausen e.V.

Die Moschee in Stuttgart-Zuffenhausen

Führung im Gebetsraum und Gespräch bei Tee und Gebäck
Die Moschee ist ein Ort des Gebetes für Muslime, in dem der Gläubige seine Beziehung zu seinem Schöpfer aufbaut und auch ein Ort der Spiritualität, wo das Herz Ruhe findet und die Seele entspannt. Dem Raum wird durch die Architektur und den kalligraphischen Elementen eine wunderbare und genussvolle Atmosphäre verliehen, die eine aufregende Geschichte und eine lange Tradition zum Ausdruck bringen.

Die Islamische Gemeinde in Zuffenhausen lädt Sie an diesem Abend herzlich ein zu einem Besuch in ihrer Moschee. Mucip Geyik wird Sie zusammen mit dem Imam durch die Räume führen und Ihnen alles Wissenswerte über den Islam und die religiösen Riten erklären. Sie haben sogar die Möglichkeit ein „echtes“ Gebet in der Moschee mitzuerleben. Im Anschluss können Sie bei türkischem Tee und Gebäck miteinander ins Gespräch kommen.

151-10001

Mucip Geyik

Di 24.03.15 18.00–20.00

EUR 4.00

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Islamische Gemeinde Zuffenhausen e. V. Markgröninger Str. 57, 70435 Stuttgart

Schachspielen – Gehirnjogging mit Spaßfaktor

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene ab 25 Jahren
Das Schachspiel erlernen, Ihre Spielstärke verbessern oder einfach Freude haben und sich auf dieses faszinierende (Denk)-Spiel einzulassen, mehr braucht es nicht für spannende kurzweilige Abende. Wir besprechen Eröffnungen und Sie erhalten praktische Regeln, um das eigene Spiel und Ihre persönliche Spielstärke weiterzuentwickeln. Hier geht es um Strategie, Taktik und Konzentration. Das können Sie mit Trainingsaufgaben verbessern. Auch das Internet als Möglichkeit ist ein Thema. Das Wichtigste jedoch – genügend Zeit um zu spielen – bleibt auf jeden Fall.

Bitte mitbringen: ein Schachspiel falls vorhanden.

151-87810

Eckart Frowein

Mi, 25.02.-29.04.15, jew. 19.00–20.30, 8-mal

nicht am 01. und 08.04.15

EUR 95.00 Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

Fotografie

Einführung in die (digitale) Fotografie – intensiv und kompakt

Hier lernen Sie Ihre Kamera kennen! Automaten hin oder her – es gibt bei der Fülle an Funktionen Fragen über Fragen. Und ausführliche Antworten in diesem Kurs. Ein Kurs für Fotografieanfänger und solche, die eine Auffrischung der Zusammenhänge oder eine Ergänzung um das Digitale an der Fotografie wünschen. Behandelt wird das Handwerkszeug zum Fotografieren, immer im Hinblick auf die Auswirkungen auf das Endprodukt Bild und die Umsetzung an der Kamera. Natürlich geht es auch ausführlich um Auswirkungen und Einflussmöglichkeiten auf die Entwicklung des Bildes in der Kamera, was ja das eigentlich „Neue“ beim Fotografieren mit digitalen Kameras ist, egal ob Kompakte oder Spiegelreflex. Intensiver Vortrag mit kleinen Einstellübungen, bei denen die Teilnehmer auch persönlich an ihrer Kamera beraten werden. Zur Abrundung gibt es nützliche Anregungen zur Bildgestaltung.

Bitte sofern schon vorhanden, die eigene Kamera (und deren Bedienungsanleitung) mitbringen.

151-38167

Frank Hoppe

Di 17.03.–21.04.15 jew. 18.00–21.15, 4-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 68.00

Musikalische Erwachsenenbildung

Gitarrenspiel – Phase I – für Anfänger/innen ohne Noten

Wir behandeln Instrumentalbeispiele mit der Solo- und Begleitgitarre. Gespielt wird nach Griffbildern und Tabulaturen. Es werden leichte Zupftechniken, das Melodie- und Solospiel sowie der Umgang mit dem Plektrum vermittelt. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bei Neuanschaffung Beratung in der ersten Kursstunde. Bitte Instrument mitbringen.

151-27211

Bernd Bugl

Mo 02.03.–04.05.15 jew. 20.00–21.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 69.00

Gitarrenspiel – Phase I Kompaktwoche – für Anfänger/innen ohne Noten

Wir behandeln Instrumentalbeispiele mit der Solo- und Begleitgitarre. Gespielt wird nach Griffbildern und Tabulaturen. Es werden leichte Zupftechniken, das Melodie- und Solospiel sowie der Umgang mit dem Plektrum vermittelt. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bei Neuanschaffung Beratung in der ersten Kursstunde. Bitte Instrument mitbringen.

151-27213

Bernd Bugl

Mo–Do 30.03.–02.04.15 09.30–12.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 59.50

Kinderbetreuung ab 2 Jahren nach Absprache möglich.

Gitarrenspiel – Phase II

Wir behandeln modernes Fingerpicking, erste Picking-Übungen für beide Hände. Einführung in das Pattern-Picking, Melodiepicking, sowie die Barré-Grifftechnik und Songbegleitung.

151-27216

Bernd Bugl

Mo 11.05.–13.07.15 jew. 20.00–21.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 69.00

Tanz und Rhythmus

Jazz Dance – Workout

Im Jazz Dance Workout verschmelzen unterschiedliche Tanztechniken u. Fitness. Der ganze Körper wird in den Bewegungsfluss einbezogen – eine Mischung aus Kraft und Sinnlichkeit. Nach einem intensiven Warm Up und Workout im Rhythmus der Musik sowie einigen Schrittsequenzen across the floor steht die Umsetzung kleinerer Choreografien im Vordergrund der Stunde. Dabei wird neben der Musik auch der Songtext interpretiert. (Lyrical Jazz).

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Turnschuhe (besser noch Tanzschuhe), bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen!

151-30155

Simone Galkowski

Sa 28.02.–25.04.15 jew. 16.00–17.00, 5-mal

Der Kurs findet am 14.03. und 28.03. nicht statt!

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 30.00

Line Dance – Verschmelzung von Musik und Bewegung

Line Dance wird heute nicht nur zu Country- und Western, sondern zu jeder Art von Musik getanzt. Von Walzer- bis Hip Hop gibt es unterschiedlichste Choreografien und für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei. Frauen und Männer tanzen bei diesem Tanz in einer Reihe neben- und hintereinander her. Line Dance zeichnet sich besonders dadurch aus, dass kein Tanzpartner benötigt wird und richtig Spaß macht. Zudem wird der ganze Körper trainiert und der Kreislauf in Schwung gebracht.

Bitte Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Einsteiger/innen

151-30512

Brigitte Müller

Do 26.02.–07.05.15 jew. 16.15–17.15, 9-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 51.00

Fortsetzungskurs

151-30513

Brigitte Müller

Do 11.06.–23.07.15 jew. 16.15–17.15, 7-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 40.00

Neue Tänzerinnen oder Tänzer können einsteigen, sofern es Plätze gibt.

Line- und Circle Dance: Querbeet am Samstagvormittag

Wir tanzen eine bunte Musik-Mischung aus Pop, Rock, Schlager, Country, Folklore, Standard- oder Lateinmusik: Mal schnell, mal besinnlich, mal einfach und mal herausfordernd. Aber immer so, dass Füße und Gehirn nach manchmal spannenden Bewegungserfahrungen zueinander finden. Spaß und Freude und das Einlassen auf bekannte und fremde Rhythmen runden das Ganze ab.

Dieser Kurs ist besonders für Interessierte konzipiert, die wenig Tanzerfahrung haben.

Bitte Sportschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

151-30514

Brigitte Müller

Sa 07.03.–21.03.15 jew. 09.30–11.00, 3-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 29.00

Trommeln mit Leib und Seele

Ein Trommeltag für Einsteiger und Wieder-Einsteiger: kompakt und intensiv, voll Spielfreude und ohne Leistungsdruck. Im Mittelpunkt stehen diesmal Rhythmen und Lieder aus Westafrika.

Christoph Haas studierte in Afrika, Lateinamerika und Indien. In langjähriger Unterrichtspraxis entwickelte er ein Konzept rhythmischen Lernens, das allen ermöglicht, einzutauchen in die faszinierende Welt pulsierender Rhythmen (www.the-ocean-of-rhythm.com). Behutsam und begeistert vermittelt er die Grundlagen des Musizierens auf Conga, Djembe und anderen afrikanischen Trommeln. Die Instrumente stehen bereit, die Instrumentenleihgebühr (EUR 10.00 für diejenigen, die keine eigene Trommel mitbringen) wird direkt im Kurs bezahlt.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe/Socken, Fingerfood fürs gemeinsame Vesper (1 Std. Mittagspause).

151-30930

Christoph G. Haas

So 15.03.15 11.00–17.00

EUR 44.00

TREFFPUNKT: „impuls“ – Atelier für Rhythmus – Bewegung – Percussion, Steinheimer Str. 6 A, 70435 Stuttgart-Zuffenhausen.

Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfiehlt sich: Stadtbahn Linie 7 bis Haltestelle „Kelterplatz“ oder Linie 15 bis Haltestelle „Rathaus“ (von dort 2 Min. zu Fuß); S-Bahn Linien 4, 5, 6 (vom S-Bahnhof Zuffenhausen ca. 10 Min.).

„The ocean of rhythm“

Einführung in die südindische Rhythmik

„Tala Karnataka“ entwickelt rhythmische Kompetenzen, lässt sich auf alle Musikstile übertragen und ist eine unerschöpfliche Inspirationsquelle für eigene musikalisch-rhythmische Gestaltung. Der

Dozent hat „Tala Karnataka“ im Ursprungsland studiert. Sein Seminar wendet sich an alle, die ihre musikalisch-rhythmischen Fähigkeiten erweitern wollen: Musikliebhaber wie professionelle Musiker und Tänzer können intensiv aber ohne Leistungsdruck lernen. Schriftliche Unterlagen helfen danach selbständig weiterzugehen. Themen: 1. Rhythmische Silbensprache („sholkattu“) und Gesten („kriya“), 2. Zyklus („tala“) und Untergliederung („nada“), 3. Musizieren in 3 Tempi („trikala“), 4. Akzentverschiebungen und Überlagerungen („prastara“).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe/Socken, Fingerfood fürs gemeinsame Vesper (1 Std. Mittagspause).

151-30936

Christoph G. Haas

So 26.04.15 11.00–17.00

EUR 52.00

TREFFPUNKT: „impuls“ – Atelier für Rhythmus – Bewegung – Percussion, Steinheimer Str. 6 A, 70435 Stuttgart-Zuffenhausen.

Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln empfiehlt sich: Stadtbahn Linie 7 bis Haltestelle „Kelterplatz“ oder Linie 15 bis Haltestelle „Rathaus“ (von dort 2 Min. zu Fuß); S-Bahn Linien 4, 5, 6 (vom S-Bahnhof Zuffenhausen ca. 10 Min.).

Stricken, Häkeln und Co.

Dream-Catcher „selfmade“ –

gute Träume sind gesichert

Für Erwachsene und Kinder geeignet

Mit wenig Material, Geduld und Fingerfertigkeit entsteht in recht kurzer Zeit ein zauberhafter Traumfänger. Der Legende nach werden die guten Träume an den Schlafenden weiter geleitet und die bösen Träume bleiben im Netz hängen. Es wird gewickelt, geknotet, gefädelt und probiert.

Bitte mitbringen: Drahttring oder Holzring Durchmesser 12 cm. Farbiges Perlgarn ca. 9 m, 32 farbige Glasschmuckperlen, 5 Klangstäbe (2 Klangstäbe 6 mm, 7 cm lang, 2 Klangstäbe 6 mm, 9 cm lang, 1 Klangstab 6 mm, 11 cm lang). Ihre Lieblingsmusik, Getränke und evtl. eine kleine Stärkung für zwischendurch.

151-32170

Monika Messinger

So 19.04.15 14.00–17.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 16.00 Kleingruppe 8 Personen

Kleine Geschenke selbst gemacht – erst gestrickt, dann verfilzt

für Anfänger/innen geeignet

In kurzer Zeit entsteht mit etwas Geduld eine individuell gefertigte iPhone/Smartphone-Hülle.

Erst wird in einfacher Technik gestrickt und dann in der Waschmaschine verfilzt. Dadurch entsteht eine strapazierfähige und robuste Hülle nach eigenen Farbwünschen. Für Strick-Einsteiger und alle, die in angenehmer Runde ein kleines Geschenk erstellen möchten. Bitte mitbringen: Strickfilzgarn 50 g (100% Schurwolle, Lauflänge 100 m/50 g) beliebige Farbe/Farben, Stricknadeln Nr. 5 (Jackennadeln oder Nadelspiel), Zopf- oder Hilfsnadel, Zierknopf ca. 25 mm und gerne Ihr Smartphone/iPhone, Getränke und einen Snack für zwischendurch.

151-32175

Monika Messinger

So 22.03.15 14.00–17.00

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 16.00 Kleingruppe 8 Personen

Bewegung und Körpererfahrung

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstentspannung. Sie wurde von dem Mediziner Prof. Dr. Schultz entwickelt, der sich intensiv mit den Vorgängen der Hypnose beschäftigte. Man kann das Autogene Training als eine Art Selbsthypnose verstehen, bei der man sich durch konzentrierte Selbstversenkung in einen schlafähnlichen Zustand versetzt. Es entsteht ein Gefühl der Ruhe, der Schwere und der Wärme. Das Autogene Training umfasst sechs Grundübungen, die stufenweise in einer festgelegten Reihenfolge durch in Gedanken gesprochene Sätze durchgeführt werden. Nach einiger Zeit des regelmäßigen Übens stellt sich schnell ein tiefer Entspannungszustand ein. Geübt wird im Liegen und/oder im Sitzen. So kann auch im (Berufs)-Alltag eine kurze entspannende Pause eingelegt werden. Regelmäßig geübt kann das Autogene Training eine dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit bewirken, Leistungsfähigkeit und Konzentration werden verbessert.

Die meisten Krankenkassen erstatten die Kosten für einen Grundkurs. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

151-42210

Marion Huber

Di 16.06.–28.07.15 jew. 19.00–20.30, 7-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 60.00

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch das Einüben einer muskulären Entspannungsmethode lernen Sie sich körperlich und geistig zu entspannen. Sie werden ruhiger, ausgeglichener und können sich künftig auch in schwierigen Situationen tief entspannen.

Dieses Muskelentspannungstraining ist auch für die Menschen interessant, die durch andere Verfahren keinen Zugang zur systematischen Entspannung gefunden haben.

151-42530

Marion Huber

Di 17.03.–19.05.15 jew. 19.00–20.30, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 68.00

Hallux valgus (Großzehenschiefstand)

Die besten Übungen zur Selbsthilfe

Bei vielen Menschen ist dieser Zeh auf Abwegen. Im besten Fall ist er einfach nur krumm und macht sonst noch keine oder kaum Probleme. Wenn aber Schmerzen das Gehen und Auftreten beeinträchtigen, kann oft durch Fuß- und Zehenübungen sowie Taping den knöchernen Veränderungen und dem Schmerz je nach Situation des Zehenstandes mehr oder weniger Einhalt geboten werden. Geduld und gezieltes Üben sind notwendig, schnelle Erfolge sind nicht die Norm! Zum Üben sind Ihre unbedeckten Füße Voraussetzung. Der Kurs ist nicht für Personen geeignet, die vor einer Hallux-OP stehen.

151-48110

Brigitte Müller

Mo 23.02.–18.05.15 jew. 09.15–10.15, 11-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 77.00

Indian Balance® – der neue Trend für Geist und Körper

Indian Balance® basiert auf den ursprünglichen Bewegungsritualen der amerikanischen Indianer. Die Übungen und Bewegungsabläufe zeichnen sich durch eine besondere Harmonie und Eleganz aus. Kraftvollen Abläufen folgen weiche, sinnliche Bewegungen, die fließenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bringen uns rasch in unser Gleichgewicht und vertiefen unsere körperliche und mentale Balance. Die Übungen wirken straffend, stärkend und präventiv für unseren Rücken, Bauch, Beine und Po und fördern die Geschmeidigkeit und Elastizität der Wirbelsäule. Sie sind intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Untermalt wird die Stunde mit indianischen Rhythmen und Klängen. Für Indian Balance® benötigen Sie keine sportlichen Erfahrungen. Die Übungen können in jedem Alter durchgeführt werden, jedoch nicht bei Knie- und Hüftproblemen. ▶

151-48270

Brigitte Müller

Mo 23.02.–18.05.15 jew. 10.20–11.20, 11-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 77.00

Pilates

Pilates – eine Trainingsmethode für jung und alt. Es werden die Muskeln geformt, die Tiefenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist.

151-49140

Stefanie Braun

Mi 25.02.–01.07.15 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 76.00

Pilates für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

151-49205

Dinah Politycki

Di 24.02.–07.07.15 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Nicht am 24.3.15

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 80.00

Pilates für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

151-49210

Dinah Politycki

Di 24.02.–07.07.15 jew. 19.00–20.00, 15-mal

Nicht am 24.3.15

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 80.00

Bauch, Beine, Po & Rücken

Nach einem gelenkschonenden und kreislauffördernden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen, große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur, abschließend sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers.

151-49535

Anastasia Kling

Mo 23.02.–29.06.15 jew. 17.00–18.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 76.00

151-49536

Anastasia Kling

Mo 23.02.–29.06.15 jew. 18.00–19.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 76.00

151-49680

Stefanie Braun

Mi 25.02.–01.07.15 jew. 19.00–20.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 76.00

Fitness im Freien – Zuffenhausen am Stadtpark

Der Mensch hat sich in unserer zivilisierten Welt immer weiter von der Natur entfernt. Wir erkennen langsam, dass unser Körper diese Veränderungen nicht so schnell nachvollziehen kann.

In einer Gruppe Gleichgesinnter macht Bewegung im Park oder Wald in und um Stuttgart viel Spaß und sorgt nachhaltig für eine gute Gesundheit. Es kommt nicht darauf an, wie fit der/die Einzelne ist, jede/r kann mitmachen. In den Kursprogrammen ist für jeden etwas dabei, entscheidend sind Spaß und Erholung in der Natur. Ob Yoga, Nordic-Walking oder Fitness: Alles findet draußen statt.

Trimm Dich Pfade und Spielplätze bieten viele Möglichkeiten, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu schulen.

Die Gruppe wird an verschiedenen Stationen trainiert, wir beziehen dabei die jeweiligen örtlichen Bedingungen mit ein.

Zum Einsatz kommen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit dem Trainingspartner, mit vorhandenen Geräten eines Trimm- Dich Pfades, Spielplatzes oder mit kleinen Trainingsgeräten wie z.B. einem Theraband.

151-50004

Jens-Falk Heimann

Mi 15.04.–20.05.15 jew. 17.30–19.00, 6-mal

Zuffenhausen, Schelmenwasen am Stadtpark

EUR 51.00

Treffpunkt: Bushaltestelle Schlotwiese (Bus 99)

Schelmenwasen/Am Stadtpark

Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof Zuffenhausen)

Parkmöglichkeiten: Marconistraße, Am Stadtpark, Hirschsprungallee

151-50005

Jens-Falk Heimann

Mi 10.06.–15.07.15 jew. 17.30–19.00, 6-mal

Zuffenhausen, Schelmenwasen am Stadtpark

EUR 51.00

Treffpunkt: Bushaltestelle Schlotwiese (Bus 99)

Schelmenwasen/Am Stadtpark

Anreise mit der S-Bahn (Bahnhof Zuffenhausen)

Freestyle-Spinning® für Frauen

Freestyle-Spinning® ist ein Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur die Bein- und Pomuskulatur gekräftigt werden, sondern auch Arm- und Brustmuskulatur.

Ein ideales Kreislauftraining, das sich für Frauen jeden Alters und jeder Fitnessstufe eignet. Kontrolliert durch unsere Pulsuhren ist ein gezielter Fettabbau und eine gesunde Steigerung der Kondition sichergestellt.

Das abwechslungsreiche Trainingsprogramm baut auf Motivation und nutzt sportpsychologische Erkenntnisse.

Bitte mitbringen: Radlerhose, falls vorhanden Radler- oder Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

151-50008

Anja Keller

Mi 04.03.–20.05.15 jew. 18.00–19.00, 10-mal

VIVA-Fitness Zahn-Nopper-Str. 18 70435 Stuttgart

EUR 76.00 keine Ermäßigung möglich

Soft-Spinning® für Frauen

Spinning® ist Radeln auf der Stelle mit Musik und unter Anleitung. Es ist das perfekte Training für Körper und Geist, motiviert durch wechselnde Rhythmen, verbrennt Kalorien, stärkt die Muskulatur und ist dabei schonend zu den Gelenken.

Soft-Spinning verbindet Bewegung und Ausdauer mit Entspannungseinheiten, unterstützt beim Abnehmen und beim Stressabbau. Es ist ein ideales Kreislauftraining, das sich für Frauen jeden Alters und jeder Fitnessstufe eignet. Kontrolliert durch Pulsuhren ist eine gesunde Steigerung der Kondition sicher gestellt.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Für die Benutzung der Duschen ist vor Ort eine Pauschale von EUR 14.00 zu entrichten.

Bitte mitbringen: Radlerhose, falls vorhanden Radler- oder Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

151-50009

Anja Keller

Di 03.03.–19.05.15 jew. 19.30–20.30, 10-mal

VIVA-Fitness Zahn-Nopper-Str. 18 70435 Stuttgart

EUR 76.00 keine Ermäßigung möglich

Fit und bewegt älter werden für Frauen in Zuffenhausen

In angenehmer Atmosphäre, kleiner Gruppe und mit individueller Betreuung genießen Sie eine wohltuende Gymnastikstunde. Inhalte sind: Koordination, schonendes Herz-Kreislauftraining, Sturzprophylaxe, Wirbelsäule kräftigen, Dehnung und Entspannung.

151-50765

Anja Keller

Mi 04.03.–17.06.15 jew. 09.00–10.00, 12-mal

VIVA-Fitness Zahn-Nopper-Str. 18 70435 Stuttgart

EUR 78.00 keine Ermäßigung möglich

Zumba®

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout – ein dynamisches und effektives Fitness-Training mit lateinamerikanischer und internationaler Musik. Unabhängig von Tanzerfahrung und Fitnessniveau, jede und jeder kann sofort mitmachen. Zumba ist „verstecktes“ Training, weil es so viel Spaß macht, dass man nicht merkt, dass es Training ist. Dazu stärkt es das Selbstbewusstsein, man fühlt sich gut, hat Freude an der Bewegung, kann überflüssige Pfunde loswerden, lernt neue Tanzschritte, strafft den Körper und verbessert die allgemeine Fitness.

Für Einsteiger/innen

151-51585

Cristiane Angela da Silva-Bastian

Di 24.02.–30.06.15 jew. 17.00–18.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 76.00

151-51586

Cristiane Angela da Silva-Bastian

Sa 28.02.–16.05.15 jew. 18.30–19.30, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 57.00

Yoga

Yoga in Zuffenhausen

Im klassischen Yoga hat die Wirbelsäule eine sehr große Bedeutung. Deshalb werden viele Asanas (Körperstellungen) geübt, die das Ziel haben die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern bzw. bis ins hohe Alter zu erhalten. In der Wirbelsäule befinden sich Chakren, das sind die Energiezentren der Bewusstseinszentren. Asanas (Körperstellungen) die teilweise mehrmals hintereinander wiederholt werden, Pranayamas (Atemübungen), Pratyahara (die Sinne zurück nehmen), Dharana (Konzentrationsübungen) und Stilleübungen mit Hinführung zu Meditation werden Inhalte dieses Kurses sein. ▶

151-47230

Monika Messinger

Mi 04.03.–08.07.15 jew. 18.30–20.00, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 105.00

151-47240

Monika Messinger

Do 05.03.–16.07.15 jew. 18.00–19.30, 15-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 105.00

Business Yoga

Spezielle Übungen für Berufstätige, die an
Bildschirmarbeitsplätzen arbeiten

In diesem Kurs werden Yoga-Übungen vorgestellt, die einen Ausgleich zur beruflichen Forderung ermöglichen sollen. Es können Einseitigkeiten wie Verspannungen, Verkrampfungen und Verhärtungen entstehen. Die Energien stagnieren, Konzentrationseinbußen, Rückenprobleme, Verdauungsprobleme, nervöse Störungen u.a. können uns das Arbeiten erschweren. Es werden Möglichkeiten gezeigt, wisschendurch am Arbeitsplatz unauffällig zu üben. Außerdem wird ein komplettes Übungsprogramm vorgestellt, das Sie zu Hause üben können. Übungsschwerpunkte: Nacken- und Schultern, Augen-Übungen, Rückenübungen, verdauungsaktivierende Stellungen, Atemübungen, Entspannungs-, Visualisierungs- und einfache Meditationsübungen. Der Kurs eignet sich für alle Yoga-Interessierte.

151-47250

Monika Messinger

Fr 26.06.–24.07.15 jew. 18.00–19.30, 5-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 35.00

Englisch

Englisch, Wiedereinsteiger – intensiv (A2)

Die Wiedereinsteigerkurse sind für Teilnehmer/innen gedacht, die vor einigen Jahren Englisch in der Schule (Mittlere Reife) gelernt haben, und die nun die verschütteten Schulkenntnisse von Grund auf in raschen Lernschritten auffrischen, ergänzen oder vertiefen wollen. Sie beginnen mit sehr stark verschütteten Englischkenntnissen und vollenden mit Abschluss des Buches das A2-Niveau (Hauptschulabschluss).

Lehrbuch: A New Start – Refresher A2, New Edition, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6, ab Unit 1

151-64560

Di und Do 23.06.–16.07.15

jeweils 18.00–21.00, 8-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 136.00 Kurs mit reduzierter Teilnehmerzahl

Englisch, Conversation (B2.1)

This course gives you the opportunity to develop and improve your spoken English. We will discuss interesting and current topics from a variety of fields.

Discussion continues in pub afterwards.

151-64748

George Morton

Do 26.02.–18.06.15 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 105.00 inkl. Kursunterlagen
Kurs mit reduzierter Teilnehmerzahl

Französisch

Französisch, Wiedereinsteiger (A2)

2. Semester

Die Wiedereinsteigerkurse (A2) sind für Teilnehmer/innen gedacht, die vor einigen Jahren Französisch (etwa drei Jahre) gelernt haben, und die die stark verschütteten Schulkenntnisse von Grund auf in raschen Lernschritten auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt aber auf der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Für Anfänger/innen nicht geeignet!

Lehrbuch: Rebonjour A2, Max Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003373-7

151-69610

Audrey Sgorlon

Di 24.02.–12.05.15 jew. 10.30–12.00, 10-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart
EUR 113.00 Kleingruppe
ab Lektion 3

Spanisch

Spanisch, Grundstufe I (A1)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett-Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch ISBN 3-12-514980-9, ab Lektion 1

151-76136

María Teresa Morales de Neligan

Mi 04.03.–17.06.15 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 79.00

Italienisch

Italienisch, Grundstufe IV (A1)

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9

151-71800

Dr. Paola Aramu

Mi 25.02.–10.06.15 jew. 18.00–19.30, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 136.00 Kleingruppe

ab Lektion 9

Italienisch, Occasioni per parlare (C1)

Partendo da spunti di vario genere (articoli, testi letterari, immagini, suoni) avremo occasione di esprimerci e comunicare. Grammatica e lessico verranno curati solo se richiesto.

151-72600

Cristina Pisano

Mo 23.02.–08.06.15 jew. 09.45–11.15, 12-mal

Treffpunkt Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435 Stuttgart

EUR 107.00 inkl. Kursunterlagen

ReduzierteTeilnehmerzahl

Beruf und Karriere

Wie bewerbe ich mich online?

Knapp 41% aller deutschen Firmen wollen heute, dass Sie sich bei ihnen online bewerben. Damit die Online-Bewerbung auch ankommt, sollten Sie einige Dinge beachten, auf die Personalleitungen Wert legen. Sonst landet die Bewerbung vielleicht direkt im Papierkorb.

151-91310K

Anett Weber-Pöpsel

Di 02.06.15 17.00–18.30

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435

Stuttgart

EUR 5.00

Smalltalk – gewusst wie – Schnupperkurs

Small Talk ist eine gute Möglichkeit mit anderen Personen ins Gespräch zu kommen. Doch häufig entstehen peinliche Pausen und unpassende Floskeln. Wie kann ich die Person ansprechen, welche Themen sind geeignet und wie beginne ich ein Gespräch, das erfahren Sie auf eine unterhaltsame Art.

151-87060K

Anett Weber-Pöpsel

Di 26.05.15 17.00–18.30

Stadtteilbibliothek Zuffenhausen, Burgunderstr. 32, 70435

Stuttgart

EUR 5.00

Allgemeine Geschäftsbedingungen der volkshochschule stuttgart

Die vollständigen AGBs finden Sie auf www.vhs-stuttgart.de ‚AGBs‘

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Anmeldungen und werden durch die Anmeldung anerkannt. Für die Richtigkeit der im Programmbuch abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen.

1. Vertragsschluss

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unter Vorbehalt. Nach Anmeldung zu einer Veranstaltung und mit Übersendung der Anmeldebestätigung ist der Vertrag wirksam geschlossen. Hiervon ausgenommen sind abweichende Regelungen für bestimmte Fremdsprachenkurse (Punkt 10.) und für Wanderungen/Studienfahrten (Punkt 11.).

2. Gebühren

Die Gebühren werden bei Kursbeginn zur Zahlung fällig. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschrift einzug; ansonsten in bar im TREFFPUNKT Rotebühlplatz. Das Zustandekommen einer Veranstaltung ist nicht vom Zeitpunkt des Gebühreneinzugs durch die volkshochschule stuttgart abhängig. Bei Übernahme der Gebühr durch einen Dritten (Fremdzahler, bspw. Arbeitgeber) ist eine vom Zahler zu unterschreibende Kostenübernahmeerklärung auszustellen. Erstrecken sich Veranstaltungen über mehrere Semester, gilt die Anmeldung für die gesamte angegebene Dauer. In diesen Fällen ist grundsätzlich Ratenzahlung möglich, genauere Angaben bei den jeweiligen Kursen. Voraussetzung hierfür ist die Zahlung per SEPA-Lastschrift und die Erteilung eines sog. Mandats/Erlaubnis zum Einzug mittels SEPA-Lastschrift. Bei Rücklastschriften trägt der/die Teilnehmer/in die dadurch entstehenden Kosten.

3. Ermäßigung

Ermäßigungsgründe können nicht kumuliert werden.

3.1 In den folgenden Fällen ist eine Gebührenermäßigung ausgeschlossen:

- Veranstaltungen mit einer Gebühr bis zu 10 EUR.
- Einzelunterricht/Einzeltrainings
- Studienfahrten, Studienreisen und Wanderungen
- Prüfungen
- Fortbildungen im Rahmen der Kursleiterakademie
- Veranstaltungen mit Kooperationspartnern
- Bei mehrsemestrigen Veranstaltungen (bspw. Lehrgängen) können hiervon abweichende Regelungen getroffen werden, die vertraglich vereinbart werden.
- Ausschließlich für Kinder und Jugendliche bis zum 17. Lebensjahr ausgeschriebene Veranstaltungen, für die bereits eine ermäßigte Gebühr ausgewiesen ist mit Ausnahme der Bonuscard
- Bei Veranstaltungen, für die Förderungen in Anspruch genommen werden können (bspw. Meisterbafög).
- Bei Anmeldung zu Veranstaltungen, für die eine Firma/Institution die Gebühr ganz oder teilweise trägt (Kostenübernahmeerklärung).
- Bei Kostenerstattungen im Rahmen von Umschulungen nach dem SGB III (gefördert durch die Bundesagentur für Arbeit). Verbindliche Auskünfte sind bei der Geschäftsstelle und bei der Bundesagentur für Arbeit erhältlich.
- Sachkosten (Lehrbücher, Seminarunterlagen, Arbeitsmaterial etc.)

Ausnahme: Einzelfallregelungen (z.B. in besonderer finanzieller/familiärer

Situation o. Ä.) werden geprüft – bitte wenden Sie sich gegebenenfalls an die zuständige Fachbereichsleitung.

3.2 Gruppe A/Ermäßigung 10 %:

Anmeldung und Vorlage eines entsprechenden, gültigen Nachweises bzw. Ausweises bei allen Anmeldestellen. Zur Gruppe der Berechtigten gehören Kinder und Jugendliche bis zu 17 Jahren

- Schüler/innen
- Auszubildende
- Praktikant/innen
- Au-pairs
- Studierende mit deutschem oder internationalem Studentenausweis
- Bundesfreiwilligendienst-Leistende
- Soziales- und Ökologisches Jahr-Leistende
- Rentner mit Wohngeldberechtigung
- Schwerbehinderte ab 50 % Minderung der Erwerbsfähigkeit

3.3 Gruppe B/Ermäßigung 40 %:

Anmeldung und Vorlage eines gültigen Nachweises (Leistungsbescheid, der nicht älter als 3 Monate ist) in den Anmeldestellen der volkshochschule stuttgart im TREFFPUNKT Rotebühlplatz, in Bad Cannstatt und im Veranstaltungszentrum Ost.

Zur Gruppe der Berechtigten gehören:

- Arbeitslose, die Leistungen von der Bundesagentur für Arbeit beziehen
- Empfänger/innen von Leistungen nach SGB II und SGB XII (Bonuscard)

5. Rechnungsstellung

Sie erhalten eine Rechnung in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Der Rechnungsbetrag wird am ersten Kurstag zur Zahlung fällig. (Ausnahme siehe Punkt 10).

8. Teilnahmebescheinigung/Belegliste

Eine Teilnahmebescheinigung stellt die volkshochschule stuttgart auf Wunsch nach Abschluss einer Veranstaltung aus. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Unterrichtseinheiten. Die Teilnehmerliste dient als Nachweis über den regelmäßigen Besuch der Veranstaltungen (Kurse, Seminare, Vortragsreihen, Arbeitsgemeinschaften).

9. Mindestteilnehmerzahl

Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses ist im Regelfall das Erreichen der Mindestteilnehmerzahl vor Beginn des Kurses. Veranstaltungen, die am ersten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, können gekürzt durchgeführt werden. In diesen Fällen erfolgt die Kürzung unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption. Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können schriftlich erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr zurück. Ebenso können Kurse, die die jeweilige Mindestzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer/innen zur Zahlung eines entsprechenden Gebührenaufschlages (Umlage) bereit sind. Die Entscheidung (Verkürzung, Umlage) hierüber trifft die zuständige Fachbereichsleitung.

10. Fremdsprachenkurse

In Fremdsprachenkursen ab acht Terminen wird die Rechnung in der Regel bis zum vierten Kurstermin verschickt. Unter dem Vorbehalt der Einwilligung der Fachbereichsleitung gelten folgende Regelungen:

- Es besteht die Möglichkeit, auch nach Kursbeginn bis zum dritten Kurstermin einen Kurs zu belegen.
- Es besteht bis drei Werktagen nach dem ersten Kurstermin die Möglichkeit einmalig in einen anderen Sprachkurs zu wechseln. ▶

11. Wanderungen und Studienfahrten

Sofern bei diesen Veranstaltungen die volkshochschule stuttgart lediglich als Vermittlerin auf tritt, gelten die jeweiligen Regelungen des Reisebürowerbes und der Leistungsträger.

13. Rücktritt/Rückzahlungen

Die volkshochschule stuttgart kann wegen zu geringer Beteiligung, Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder aus anderen berechtigten Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet: Kursgebühren, die per SEPA-Lastschrift abgebucht werden, werden in diesen Fällen zurück überwiesen. Kursgebühren, die bar bezahlt wurden, werden auf das Guthabenkonto des Zahlers eingetragen und auf Wunsch im TREFFPUNKT Rotebühlplatz gegen Vorlage der Anmeldebestätigung wieder bar ausbezahlt. Weitergehende Ansprüche gegen die volkshochschule stuttgart sind ausgeschlossen.

Der Rücktritt eines/r Teilnehmer/in muss bis spätestens 6 Werktage vor Beginn des Kurses schriftlich oder telefonisch erfolgen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Wird bei der Ankündigung des Kurses im Programmbuch ausdrücklich eine andere Rücktrittsregelung genannt, so ist diese maßgebend. Entscheidend für die Einhaltung der Frist ist der Eingang des Rücktritts bei der volkshochschule stuttgart. Bei späterem Rücktritt erfolgt keine Rückerstattung der Kursgebühren. Rückzahlungen in bar erfolgen nur an der Anmeldung im TREFFPUNKT Rotebühlplatz.

Die Erklärung des Rücktritts gegenüber der/dem Dozentin/en ist unwirksam. Bei mehrsemestrigen Veranstaltungen (Lehrgängen), Frauenakademie, Studienfahrten, Musikalischer Erwachsenenbildung gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Information im jeweiligen Fachbereich.

15. Haftung

Die Haftung der volkshochschule stuttgart beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der volkshochschule stuttgart oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die volkshochschule stuttgart im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten auch bei einfacher Fahrlässigkeit.

23. Schlussbestimmung

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Stand: 31. Dezember 2014



Lass dich mal sehen!

www.vhs-stuttgart.de



Ansprechpartnerin

Bildungsmanagerin

Annerose Soldt
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873 726

Anmeldung

volkshochschule stuttgart
Telefon 0711 1873-800
www.vhs-stuttgart.de



volkshochschule stuttgart
Fritz-Elsas-Straße 46/48
70174 Stuttgart
Telefon 0711 1873-800
Fax 0711 1873-709
info@vhs-stuttgart.de

