

# Programm Februar bis September 2024



# DIE ENERGIE FÜR FILDERSTADT UND DIE FILDERN

## FILDERSTROM & FILDERGAS

Jetzt wechseln zu Ihrem Energieversorger vor Ort!



- 100 % Öko-Strom mit garantierter Förderung von nachhaltigen Projekten vor Ort
- 100 % klimaneutrales Öko-Gas
- 100 % kommunales Unternehmen mit persönlichen Ansprechpartnern vor Ort
- 100 % Einsatz für Ihre Versorgung und stabile Preise

Anmeldung ...2| Vorwort/Allgemeine Geschäftsbedingungen ...3| vhs-Wegweiser ...4| Schüler\*innenkurse ...5|



**Grund- & Verbraucherbildung**

Grundbildung ...8| Verbraucherbildung ...8|



**Klimafit | Hochschule 50+ ...13|**



**Gesellschaft, Politik & Umwelt**

Allgemeine und politische Bildung/Gesellschaft/Geschichte ...14| Führungen und Fahrten ...16| Kunstgeschichte ...19| Musik/Theater/Ballett ...22| Literatur/Lesungen ...23| Vorträge ...24| Geopuls-Reisen ...24| (Stadt)Führungen ...26| Pädagogik/Psychologie ...29| Philosophie/Religion/Weltanschauung ...31|



**EDV**

Beratungstermin ...33| Einführungskurse ...33| Betriebssysteme ...33| Grundlagen ...33| MS Office ...34| Elterntreff ...34| Textverarbeitung ...36| Tabellenkalkulation ...36| Weitere Office-Anwendungen ...37| SAP ...38| Apple Macintosh ...38| Spezialkurse/Programmierung ...39| Internet & Soziale Medien ...40| Künstliche Intelligenz ...43| Freizeit, Hobby, Ehrenamt ...43| Kurse für Kinder und Jugendliche ...45|



**Berufliche Bildung**

Angebote für Erwachsene ...47| | Buchführung/Personal/Controlling ...49| X-Pert-Kurse ...50|



**Sprachen**

Sprachenlernen an der vhs ...53| Übersicht: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ...54| Sprachberatungstermine ...55| Deutsch als Fremdsprache ...55| Integrationskurse ...56| Englisch ...56| Französisch ...58| Italienisch ...60| Spanisch ...62| Weitere Sprachen ...63| Angebote unserer Kooperationspartner ...66|



**Gesundheit, Fitness & Tanz**

Gesundheit & Heilmethoden – Vorträge ...67| Gesundheit & Heilmethoden – Seminare ...68| Klang, Rhythmus und Stimme ...69| Entspannung & Selbstfindung ...70| Fernöstliche Methoden ...72| Gesund in Bewegung ...78| ZUMBA®, Step, Pilates & Co ...79| Fitness ...81| Gesunder Rücken ...82| Gymnastik 50-plus und 60-plus ...83| Bewegung im Wasser ...84| Outdoor ...86| Online ...87| Angebote unserer Kooperationspartner ...90| Tanz ...90|



**Küche & Kreatives**

Essen & Trinken ...92| Wein & Erlesenes ...92| Whisky & Gin ...93| Kochkurse ...94| Mode und Kreatives ...96|



**Kinder- & Jugendkunstschule**

Tag der offenen Türen ...99| Für Kinder von ca. 2–4 Jahren ...99| Für Kinder von 3–5 Jahren ...99| Für Kinder von 5–7 Jahren ...100| Interdisziplinäre Kurse für Kinder ab 7 Jahren ...100| Bildhauerei, Werken, Technik und Kunsthandwerk ...100| Wochenendkurse für Kinder ...101| Offene Kunstwerkstatt im WIE ...101| Geburtstags-Kursangebote ...102| Kooperation mit dem Serigrafie-Museum ...102| Ferienkurse für Kinder ...105| Osterferien ...105| Kunstschulmobil ...107| Pfingstferien ...107| Sommerferien ...108| Kurse für Jugendliche ...112| Ferienkurse für Jugendliche ...112|



**Erwachsenenkunstschule**

vhs Kooperation ...114| Kurse mit Gyjho Frank ...114| Aquarell & Acrylmalerei ...115| Ölmalerei ...116| Malen ...116| Malen & Zeichnen ...117| Figur: Akt – Portrait ...118| Sommeratelier und Sommerakademie...120| Fotografie & Bildbearbeitung ...121| Druck – Grafik ...121| Kunst Angewandt ...122| Druck – Grafik ...123| Keramik ...123| Schweißen & Schmieden ...124| Nähen, Schneider, Sticken, Färben, Upcycling ...125| Bildhauerei & plastisches Gestalten ...126|

Lageplan und Kursorte ...128| Anmeldekarten ...hintere Umschlagklappe

GRUND- & VER-  
BRAUCHERBILDUNG

KLIMAFIT  
HOCHSCHULE 50+

GESELLSCHAFT,  
POLITIK, UMWELT

EDV

BERUF

SPRACHEN

GESUNDHEIT

KÜCHE &  
KREATIVES

KINDER- &  
JUGENDKUNSTSCHULE

ERWACHSENEN-  
KUNSTSCHULE



Volkshochschule

Schulstraße 13/1  
70794 Filderstadt-Plattenhardt  
Tel. 0711 7003-4372 · Fax 7003-74389  
email: [vhs@filderstadt.de](mailto:vhs@filderstadt.de)  
[www.vhs-filderstadt.de](http://www.vhs-filderstadt.de)

**Öffnungszeiten Geschäftsstelle:**

Mo, Di 9–12 Uhr und 14–17 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Do 9–12 Uhr und 14–18 Uhr  
Fr 9–12 Uhr



Kunstschule

Schulstraße 13  
70794 Filderstadt-Plattenhardt  
Tel. 0711 7003-4321 · Fax 7003-74325  
[www.kunstschule-filderstadt.de](http://www.kunstschule-filderstadt.de)

## IMPRESSUM

**Redaktion/Copyright:**  
vhs/KSF Filderstadt

**Herstellung:**  
typopoint GbR, Ostfildern  
[www.typopoint.de](http://www.typopoint.de)  
[info@typopoint.de](mailto:info@typopoint.de)

**Anzeigenverwaltung:**  
connection line, Villingen-Schwenningen  
[www.connection-line.de](http://www.connection-line.de)  
[info@connection-line.de](mailto:info@connection-line.de)

**Auflage: 27.500**



**Dr. Alexandra Bauer**  
Leitung Volkshochschule  
und stellvertretende  
Amtsleitung



**Ali Schüler**  
Leitung Kunstschule



**Birgit Gentner**  
Verwaltungsleitung  
Volkshochschule  
Kunstschule

**Politik, Gesellschaft, Umwelt**

Bettina Spitzenberger  
Dr. Alexandra Bauer

**Psychologie, Philosophie,  
Religion**

Dr. Glenda Olfens

**Fachbereich EDV**

Fachbereichsleitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4386

Kirsten Jacobsen  
Alexandra Neff-Sulz

[kjacobson@filderstadt.de](mailto:kjacobsen@filderstadt.de)  
[aneff-sulz@filderstadt.de](mailto:aneff-sulz@filderstadt.de)

**Fachbereich Beruf**

Fachbereichsleitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4376

Dr. Alexandra Bauer  
Martina Jürgensen-Mohrs

[akohlberger-bauer@filderstadt.de](mailto:akohlberger-bauer@filderstadt.de)  
[mjuergensen-mohrs@filderstadt.de](mailto:mjuergensen-mohrs@filderstadt.de)

**Fachbereich Deutsch**

Fachbereichsleitung:

☎ 0711 7003-4378, -4375, -4382

Marianne Brunke  
Bettina Spitzenberger  
Thi Minh Hang Nguyen  
Elisabeth Wein  
Patricia Manger  
Reinhard Lange

[mbrunke@filderstadt.de](mailto:mbrunke@filderstadt.de)  
[bspitzenberger@filderstadt.de](mailto:bspitzenberger@filderstadt.de)  
[tnguyen@filderstadt.de](mailto:tnguyen@filderstadt.de)  
[ewein@filderstadt.de](mailto:ewein@filderstadt.de)  
[pmanger@filderstadt.de](mailto:pmanger@filderstadt.de)  
[rlange@filderstadt.de](mailto:rlange@filderstadt.de)

Assistenz:

**Fachbereich Romanische Sprachen**

Fachbereichsleitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4378

Bettina Spitzenberger  
Patricia Manger

[bspitzenberger@filderstadt.de](mailto:bspitzenberger@filderstadt.de)  
[pmanger@filderstadt.de](mailto:pmanger@filderstadt.de)

**Englisch und weitere Sprachen**

Fachbereichsleitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4374

Dr. Glenda Olfens  
Ines Paul-Weiß

[golfens@filderstadt.de](mailto:golfens@filderstadt.de)  
[ipaul-weiss@filderstadt.de](mailto:ipaul-weiss@filderstadt.de)

**Fachbereich Gesundheit:**

Fachbereichsleitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4383, -4386

Elisa Fischer  
Alexandra Neff-Sulz  
Sandra Kalestra

[elfischer@filderstadt.de](mailto:elfischer@filderstadt.de)  
[aneff-sulz@filderstadt.de](mailto:aneff-sulz@filderstadt.de)  
[skalestra@filderstadt.de](mailto:skalestra@filderstadt.de)

**Fachbereich Hauswirtschaft,  
Kreatives**

Fachbereichsleitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4376

Elisa Fischer  
Martina Jürgensen-Mohrs

[elfischer@filderstadt.de](mailto:elfischer@filderstadt.de)  
[mjuergensen-mohrs@filderstadt.de](mailto:mjuergensen-mohrs@filderstadt.de)

**Kinder- & Jugendkunstschule**

Leitung:  
Leitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4321

N.N.  
Manuela Kallinger  
N.N.

[mkallinger@filderstadt.de](mailto:mkallinger@filderstadt.de)

**Kunstschule, Erwachsenenbereich**

Leitung:  
Assistenz:

☎ 0711 7003-4321

Ali Schüler  
N.N.

[aschueler@filderstadt.de](mailto:aschueler@filderstadt.de)

**Auszubildende**

Felix Böpple  
Vassiliki Gounari

[fboepple@filderstadt.de](mailto:fboepple@filderstadt.de)  
[vgounari@filderstadt.de](mailto:vgounari@filderstadt.de)

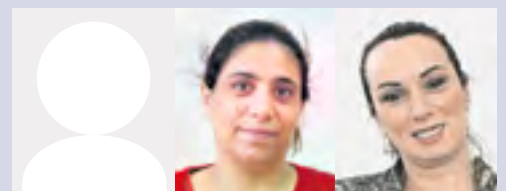
**Verwaltungsleitung**

☎ 0711 7003-4371  
Birgit Gentner

[bgentner@filderstadt.de](mailto:bgentner@filderstadt.de)

**Gemeinsame Mitarbeiter\*innen  
vhs/KSF ☎ 0711 7003-4319**

Gebäudedefachkraft: N.N.  
Reinigung: Hatice Agaç (Mitte)  
Teuta Kolmekshaj (rechts)



Liebe Kund\*innen,

es ist uns eine Freude, Sie im neuen Programmheft der Volkshochschule begrüßen zu dürfen, das sich ganz dem faszinierenden Thema „Unterwegs“ widmet. In unserer hektischen Welt, in der Veränderung und Bewegung ständige Begleiter sind, ist das Thema „Unterwegs“ mehr als nur ein physischer Zustand. Es verkörpert eine Haltung des Entdeckens, des Lernens und des Wachstums. Wir sind ständig unterwegs – sei es auf Reisen in ferne Länder, auf dem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung oder auf der Reise zu einem tieferen Verständnis unserer Umgebung und unserer selbst.

In den kommenden Monaten laden wir Sie ein, mit uns auf eine inspirierende Reise zu gehen. Unser breites Spektrum an Kursen und Veranstaltungen deckt verschiedene Aspekte des Unterwegsseins ab. Von Sprachkursen für Weltenbummler über kulinarische Entdeckungsreisen bis hin zu kreativen Workshops, die Ihre künstlerische Reise bereichern werden – wir haben für jeden etwas im Angebot.

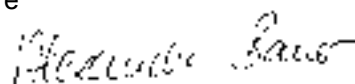
Wir glauben fest daran, dass Bildung und Weiterentwicklung der Schlüssel zu einem erfüllten Leben sind. Die vhs ist der Ort, an dem Sie Ihre Neugier stillen können, sei es durch den Austausch mit Gleichgesinnten, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder die Vertiefung Ihres Wissens in einem bestimmten Bereich.

Wir laden Sie herzlich ein, sich von unserer Begeisterung für das Thema „Unterwegs“ anstecken zu lassen und gemeinsam mit uns auf Entdeckungsreise zu gehen.

Vielleicht finden Sie in unseren Angeboten nicht nur eine Möglichkeit, sich physisch zu bewegen, sondern auch eine Gelegenheit, Ihre Gedanken schweifen zu lassen und neue Horizonte zu erkunden.

Vielen Dank, dass Sie Teil unserer Reise sind. Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen zu begrüßen und gemeinsam mit Ihnen neue Wege zu erkunden.

Ihre



Dr. Alexandra Bauer



## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Auszug aus den Geschäftsbedingungen und der Gebührenordnung der vhs/Kunstschule.

Die vollständigen Rechtsgrundlagen finden Sie auf unserer Homepage.

### 1. Anmeldung

Mit Zugang der Anmeldung bei der vhs/Kunstschule ist der Anmeldende hieran gebunden und erkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

### 2. Teilnahmegebühren/Ermäßigungen

- 2.1 Bei Rechnungsstellung sind die Teilnahmegebühren innerhalb von zwei Wochen nach Rechnungserhalt bargeldlos zu bezahlen (Barzahlung nur in begründeten Ausnahmefällen).
- 2.2 Bei hohen Teilnahmeentgelten wird auf Antrag Ratenzahlung ermöglicht. Dies ist nur möglich, wenn ein Abbuchungsauftrag erteilt wird. Dies gilt nicht für Tages- oder Wochenendkurse, Studienfahrten und Reisen.
- 2.3 Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen gelten die abgedruckten Entgelte.
- 2.4 Ermäßigungen gibt es bei Vorlage entsprechender Nachweise (nicht für Reisen und Fahrten), sofern dies im Programmheft abgedruckt ist. Es wird jeweils nur ein Ermäßigungsgrund anerkannt.
  - Für Schüler\*innen, Auszubildende, Studierende, Schwerbehinderte und Menschen im Bundesfreiwilligen Dienst oder im Freiwilligen Sozialen Jahr gelten die ermäßigten Gebühren in Klammer.
  - Für Arbeitslose bei beruflich weiterbildenden Kursen gelten die ermäßigten Gebühren in Klammer.
  - Familienermäßigung bei gleichzeitigem Besuch mehrerer Kinder unter 18 Jahren für das zweite Kind 25%, für das dritte und jedes weitere Kind 50%. Die Kinder können unterschiedliche Kurse besuchen.
  - Familienpassinhaber\*innen  
Familienpass A: 60%, Familienpass B: 35%

### 3. Rücktritt durch Teilnehmende

3.1 Rücktritt durch Teilnehmende ist nur innerhalb bestimmter Fristen möglich:

- Bei Kurzkursen (1–5 Termine), Tages- oder Wochenendseminaren spätestens 4 Arbeitstage vor dem Beginn
- Bei Kursen ab mindestens 6 Terminen am zweiten Arbeitstag nach dem ersten Kurstermin.
- Bei Kochkursen spätestens eine Woche vor Beginn.
- Bei Fahrten und Reisen gelten besondere Bestimmungen (s. Kursausschreibungen)

3.2 Der Rücktritt muss gegenüber der Geschäftsstelle der vhs/Kunstschule erklärt werden. Maßgebend ist der Zeitpunkt des Zugangs bei der vhs/Kunstschule. Rücktritte gegenüber Kursleitenden sind ungültig.

3.3 Die Bearbeitungsgebühr für Rücktritte beträgt 5 Euro.

### 4. Kursabsagen

Die vhs/Kunstschule kann Veranstaltungen wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall von Kursleitenden oder aus anderen wichtigen Gründen ausfallen lassen oder terminlich verändern. In diesem Fall werden bereits bezahlte Entgelte in voller Höhe erstattet.

### 5. Datenschutz

Die persönlichen Daten der Kursleitenden und Teilnehmenden werden in der EDV zu ausschließlich internen Zwecken gespeichert. Die gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes werden gewährleistet.

### 6. Haftung

Die Haftung der vhs/Kunstschule beschränkt sich auf den gesetzlichen Umfang und ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur oder von der Veranstaltungsorte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die vhs/Kunstschule auch keine Haftung, auch nicht bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche.

## FAMILIENPASS

Wer wenig Einkommen hat, kann auf vhs-Gebühren 35 bis 60 Prozent Ermäßigung erhalten.

Das Bruttoeinkommen ohne Kindergeld darf die nachfolgenden Grenzen nicht überschreiten:

### Familienpass A (60 Prozent Ermäßigung)

1 Personenhaushalt	2.500 Euro
2 Personenhaushalt	2.900 Euro
3 Personenhaushalt	3.300 Euro
4 Personenhaushalt	3.900 Euro
5 Personenhaushalt	4.300 Euro

### Familienpass B (35 Prozent Ermäßigung)

1 Personenhaushalt	2.900 Euro
2 Personenhaushalt	3.300 Euro
3 Personenhaushalt	3.700 Euro
4 Personenhaushalt	4.300 Euro
5 Personenhaushalt	4.700 Euro

Je weiterer Person erhöht sich der Betrag um jeweils 400 Euro.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Amt für Familie, Schulen und Vereine unter Tel. 7003-357 oder auf [www.filderstadt.de](http://www.filderstadt.de)

# vhs-Wegweiser: So finden Sie sich bei uns zurecht!

In unserer Programmheft finden Sie an Stellen Symbole, mit denen wir Ihnen auf den ersten Blick die Besonderheiten einer Veranstaltung oder eines Kurses deutlich machen möchten.



Dieses Logo beschreibt Veranstaltungen, die im Verbund der drei Filder-Volkshochschulen Filderstadt, Ostfildern und Leinfelden-Echterdingen geplant sind. Bitte beachten Sie den Veranstaltungsort.

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Vorträge über Gesundheitsthemen. Gefördert über die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg



Treffpunkt Gesundheit – Vorträge über Gesundheitsthemen



vhspresso-klein, stark und gut!  
Diese Kurse finden in Kleinstgruppen von 2 bis 5 Personen statt und haben eine Durchführungsgarantie.  
Sie wünschen einen anderen Termin?  
Sprechen Sie uns an!



Service für Senioren\*innen, die nicht mehr ganz so mobil sind:  
Der kostenlose Fahrdienst „SUSEmobil“ holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach der Veranstaltung wieder zurück.



Im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg“ erhalten Interessierte neutrale Informationen mit Vorteilen und Risiken zu Konsum und digitaler Entwicklung.



Die Kleesattel-Stiftung widmet sich der Förderung von Kindern und Jugendlichen. In Zusammenarbeit mit der vhs Filderstadt unterstützt sie durch Förderunterricht ergänzend zur schulischen Bildung, um die Chancengleichheit für Schüler\*innen zu wahren. Alle Kursangebote sind kostenfrei.



Für die mit „Fachkursförderung möglich“ gekennzeichneten Kurse hat die Volkshochschule Filderstadt Unterstützung des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds beantragt. 25 % bzw. 50 % Zuschuss zur Kursgebühr sind möglich, wenn das Ministerium den Antrag bewilligt.



Kurse zu unserem Semesterschwerpunkt „Unterwegs“



Kurse mit diesem Symbol finden entweder als reine Online-Kurse oder als Blended Learning-Kurse (einige Termine in Präsenz, einige Termine online) statt. Den Link erhalten Sie nach der Anmeldung.

**ENGLISCH**

Infos und Anmeldung: Tel. 0711 7003-4374  
Email: ipaul-weiss@filderstadt.de



Foto: Alexis Brown, unsplash

**Fit ins Abi –  
Englisch-Grammatik-  
training J1**



**Kompaktkurs für Schüler\*innen der Jahrgangsstufe 1, G9 oder Waldorfschule**

Chantal Dusemond

Wenn man an das Englisch-Abitur denkt, so fallen einem zunächst „short stories“, „culture & society“, „comprehension“ oder „analysis“ ein. Das sind ein paar der Schwerpunkte der schriftlichen Abiturprüfung im Fach Englisch. Wer aber denkt denn schon an „irregular verbs“, „sequence of tenses“, „reported speech“ oder „if-“ sowie „contact clauses“?

Grammatik und Ausdrucksfähigkeit sind Handwerkszeug und Grundlage jeder Sprache und machen letztendlich eine gute Stil- und Inhalt-Note aus. Welche Zeit wende ich an? Wie drücke ich mich aus? Wie gebe ich Fakten treffend und unmissverständlich wieder? Schüler\*innen der Jahrgangsstufe 1 werden nicht nur auf die Prüfungen des Englisch-Abiturs vorbereitet, sondern wir schließen auch entstandene Lücken, um den Weg ins Englisch-Abi sicher anzutreten.

Kopien werden im Kurs verteilt.

**Y2505 Faschingsferien**

Di, 13.2.–Fr, 16.2., 10:30–12 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**Z2505 Osterferien**

Di, 2.4.–Fr, 5.4., 10:30–12 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**Fit für die Realschul-  
abschlussprüfung –  
Englisch**



**Kompaktkurs für Schüler\*innen der Klasse 10**

Elke Dettling

Im Rahmen der Realschulabschlussprüfungen 2024 findet eine Kommunikationsprüfung im Fach Englisch statt. Im Vordergrund stehen monologisches und dialogisches Sprechen sowie Beteiligung, Aufrechterhaltung und Fortführung einer Diskussion. In kleinerem Rahmen und mit „One-on-One“-Diskussionen wollen wir dies möglichst realitätsgetreu üben.

Kursmaterial wird im Kurs verteilt.

**2504 Osterferien**

Mo, 25.3.–Do, 28.3., 8:30–10 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**Englisch Lernen  
mit Spiel und Spaß**

**Kompaktkurs für Schüler\*innen der 5. Klassen**

Elke Dettling

In diesen Kompaktkursen wiederholen und trainieren die Schüler\*innen den Stoff der 5. Klassen mit Spielen und gezielten Übungen zu Grammatik, Hör- und Leseverständnis.

Kopien werden im Kurs verteilt.

**2506**

Sa, ab 2.3., 9:30–11 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**Für angehende  
Schüler\*innen  
Klasse 5**



Verena Braun

In diesem Englisch-Auffrischkurs üben wir Konversationssituationen aus Schule und Alltag. Wir werden die Grammatik wiederholen, die Verwendung verschiedener Zeitformen üben und unterschiedliche Vokabeln verwenden.

Bitte Mäppchen und Schnellhefter mitbringen.

**2508 Sommerferien**

Mo, 2.9.–Fr, 6.9., 9:30–11 Uhr, 5 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 5

**Für angehende  
Schüler\*innen  
Klasse 6**



Verena Braun

In diesem Englisch-Auffrischkurs üben wir Konversationssituationen aus Schule und Alltag. Wir werden die Grammatik wiederholen, die Verwendung verschiedener Zeitformen üben und unterschiedliche Vokabeln verwenden.

Bitte Mäppchen und Schnellhefter mitbringen.

**2509 Sommerferien**

Mo, 2.9.–Fr, 6.9., 11–12:30 Uhr, 5 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 5

**Für Schüler\*innen  
Klasse 5**



Elke Dettling

In diesem Englisch-Auffrischkurs üben wir Konversationssituationen aus Schule und Alltag. Wir werden die Grammatik wiederholen, die Verwendung verschiedener Zeitformen üben und unterschiedliche Vokabeln verwenden.

Bitte Mäppchen und Schnellhefter mitbringen.

**2510**

Mo, ab 4.3., 16:15–17:15 Uhr, 6 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**FRANZÖSISCH**

Infos und Anmeldung: Tel. 0711 7003-4378  
Email: pmanger@filderstadt.de

**Vorbereitung auf den  
Realschulabschluss –  
Französisch**



**Für Schüler\*innen der 9. Klassen**

Claudia Geiger

Braucht ihr Unterstützung in Französisch? Gemeinsam erarbeiten wir uns die wichtigste Grammatik und den wichtigsten Wortschatz der Sprache online. Als Grundlage dient uns das „Training 2024 Französisch für Realschulen in BaWü“ vom Stark-Verlag.

**2615**

Do, ab 22.2., 18–19 Uhr, 12 x  
Online-Zoom-Raum 3  
€ 5

**EDV**

Infos und Anmeldung: Tel. 0711 7003-4386  
Email: aneff-sulz@filderstadt.de

**Kinder an den PC –  
Anfänger\*innenkurs**



**Für 3. bis 4. Klasse**

Kurs mit Jutta Bundschuh

**Kursinhalte siehe EDV, S. 45**

**2200 in den Osterferien**

Di, 2.4. und Mi, 3.4.,  
jeweils 8–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

**2201 in den Sommerferien**

Mo, 29.7. und Di, 30.7., jeweils 8–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

**Kinder-PC-Kurs  
für Fortgeschrittene**



**Für 3. bis 4. Klasse  
in den Osterferien**

Kurs mit Jutta Bundschuh

**Kursinhalte siehe EDV, S. 45**

**2202**

Do, 4.4. und Fr, 5.4., jeweils 8–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

**Kinder-PC-Kurs  
(Einstieg in Office)**



**Für 5. und 6. Klasse  
in den Sommerferien**

Kurs mit Jutta Bundschuh

**Kursinhalte siehe EDV, S. 45**

**2203**

Mi, 31.7., Do, 1.8. und Fr, 2.8.,  
jeweils 9–13 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

## Scratch Jr – Einführung ins Programmieren



Für Grundschulkind ab Klasse 2  
Kurs mit Jutta Bundschuh

NEU

Kursinhalte siehe EDV, S. 45

**2204 in den Osterferien**  
Di, 2.4. und Mi, 3.4., jeweils 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

## Scratch – Programmierung für Kinder



Für Kinder von 10–13 Jahren  
Kurs mit Jutta Bundschuh

NEU

Kursinhalte siehe EDV, S. 45

**2205 in den Sommerferien**  
Mi, 31.7., Do, 1.8. und Fr, 2.8.  
jeweils 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

## Alles rund ums CEWE-Foto- buch oder Fotokalender für Kinder

Für Kinder im Alter von 10–12 Jahren  
Kurs mit Sandra Stephan-Kraus

Kursinhalte siehe EDV, S. 45

**2206 in den Osterferien**  
Fr, 5.4., 14:30–17:30 Uhr und  
Sa, 6.4., 9–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 40, inkl. CEWE Fotobuch-Gutschein im Wert  
von € 21,95 oder CEWE Kalender-Gutschein im  
Wert von € 5

## Alles rund um den CEWE- Fotokalender für Kinder

Für Kinder im Alter von 8–9 Jahren  
Kurs mit Sandra Stephan-Kraus

Kursinhalte siehe EDV, S. 45

**2207 in den Osterferien**  
Mi, 27.3. und Do, 28.3., jeweils 9–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 40, inkl. CEWE Kalender-Gutschein im Wert  
von € 5

## 3D-Druck-Workshop

Für Kinder und Jugendliche im Alter  
von 11–15 Jahren  
Kurs mit Andreas Schlenker

Kursinhalte siehe EDV, S. 46

**Y2208 in den Faschingsferien**  
Do, 15.2. und Fr, 16.2., jeweils 8:30–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 65, inkl. USB-Stick

**2208 in den Osterferien**  
Mo, 25.3. und Di, 26.3., jeweils 8:30–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 65, inkl. USB-Stick

**2209 in den Sommerferien**  
Mo, 2.9. und Di, 3.9., jeweils 8:30–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 65, inkl. USB-Stick

## Programmierung für Kinder ab 10 Jahren



Kurs mit Catherine Camier

Kursinhalte siehe EDV, S. 46

**2210**  
Fr, 23.2., 16–18 Uhr und Sa, 24.2., 9–13 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs, € 5

## Arduino Einstieg – der Mik- roprozessor für jedermann

Für Kinder im Alter von 9–13 Jahren  
Kurs mit Marco Bimbös

Viele moderne Geräte werden von kleinen Com-  
putern, sogenannten Mikroprozessoren gesteuert.  
Das klingt allerdings komplizierter als es ist. Wir  
möchten Dir zeigen, wie diese kleinen Computer  
arbeiten, wie man sie programmiert und dass  
auch Du tolle Dinge damit anstellen kannst.

**2211**  
Sa, 18.5., 13:30–18 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
€ 40

**2212**  
Sa, 13.7., 13:30–18 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
€ 40

## Gute Noten für meine GFS – wissen, wie's geht



für Jugendliche ab der Klasse 7  
Kurs mit Catherine Camier

**Kursinhalte:** Themenfindung – Wie komme ich zu  
einem Thema; Vorbereitung der Recherche; Die  
schriftliche Arbeit mit Deckblatt, Einleitung, Haupt-  
teil und Schluss; das Handout – wie kann es aus-  
sehen; Vorüberlegungen und Vorbereitung der  
Präsentation; Möglichkeiten der visuellen Unter-  
stützung.

Die Arbeitsergebnisse könnt Ihr mitnehmen –  
einfach USB-Stick mitbringen.

**Voraussetzung:** Word oder PC-Schnupperkurs  
für Fortgeschrittene oder ITG-Unterricht.

Gesamte Ausschreibung siehe EDV, S. 46

**2214**  
Mo, 26.2., Mo, 4.3., Mo, 11.3.  
jeweils 17:30–19 Uhr und  
Fr, 15.3., 16–19 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs, € 5

## Erfolgreich zum Ausbildungsplatz – Tipps für Online- Bewerbungen



Kurs mit Pamela Briem

Kursinhalte siehe EDV, S. 46

**2215**  
Sa, 29.6., 9–16 Uhr (45 Minuten Mittagspause)  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5  
Bitte Vesper und Getränk für die Mittagspause  
mitbringen.

## Aktien und Investitionen – Grundlagenwissen



Kurs mit Catherine Camier und  
Stephan Battenschlag

Kursinhalte siehe EDV, S. 46

**2321**  
Fr, 1.3., 16–17:30 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## MATHEMATIK

Infos und Anmeldung: Tel. 0711 7003-4376  
Email: [mjuergensen-mohrs@filderstadt.de](mailto:mjuergensen-mohrs@filderstadt.de)

## Mathematik – Vorbereitung auf die Realschul- abschlussprüfung 10. Klasse



Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder das YouLearn-  
Center Team

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch  
kompetente, anschauliche und einfachste Wis-  
sensvermittlung anhand vieler Beispiele und  
Übungen sowie begleitende Unterstützung der  
aktuellen Stoffgebiete.

**2341 Osterferien**  
Mo–Do, ab 25.3., 9–13 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 5

## Mathematik 6. Klasse Realschule



Elke Dettling

In diesem Kurs wollen wir uns unter anderem mit  
den Themen Teiler und Vielfache, dem Rechnen  
mit Brüchen und Dezimalzahlen, der Anwendung  
von Rechengesetzen, dem Aufstellen und Berech-  
nen von Termen und Gleichungen sowie den Kör-  
pern beschäftigen.

**2343 Osterferien**  
Mo–Do, ab 25.3., 13:30–15 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5



**Mathematik**  
**7. Klasse Realschule**



Elke Dettling

In diesem Kurs befassen wir uns eingehend mit dem Rechnen mit Rationalen Zahlen, dem Aufstellen und der Berechnung von Termen und Gleichungen sowie mit verschiedenen Drei- und Vierecken und dem Thema Winkel.

**2344 Osterferien**

Mo-Do, 25.3., 15:15-16:45 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**Mathematik**  
**8. Klasse Realschule**



Elke Dettling

Dieser Kurs beinhaltet die Themen Terme und Gleichungen inkl. Binomischen Formeln und Bruchgleichungen, Umfang und Flächeninhalt sowie Lineare Funktionen und Gleichungssysteme zum Lösen von Gleichungen mit zwei Variablen.

**2342 Osterferien**

Mo-Do, ab 25.3., 10:15-11:45 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**Mathematik Abitur-**  
**vorbereitungskurs**  
**Leistungsfach**



Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder das YouLearn-Center Team

Gezielte Vorbereitung auf die Abiturprüfung im Leistungsfach Mathematik. Dieser Kurs bietet eine intensive Wiederholung und Vertiefung der wichtigsten Themen und Kompetenzen. Er bereitet gezielt auf die schriftlich Abiturprüfung vor, hilft beim Schließen von Wissenslücken und vermittelt Sicherheit.

**2345 Osterferien**

Di-Fr, ab 2.4., 9-13 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 5

**Mathematik**  
**Vorbereitungskurs**  
**für Jgst. 2 Leistungsfach**



Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder das YouLearn-Center Team

Gezielte Wiederholung des Lehrstoffes aus der Jahrgangsstufe 1 und Vorbereitung auf die Jahrgangsstufe 2

**2346 Sommerferien**

Mo-Do, ab 29.7., 9-13 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 5



**Die Geschenkidee**  
**für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

**Mathematik**  
**Vorbereitungskurs**  
**Jgst. 1 – Leistungs-**  
**oder Basisfach**



Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder das YouLearn-Center Team

Gezielte Wiederholung des Lehrstoffes aus der 10. Klasse und Vorbereitung auf die Jahrgangsstufe 1

**2347 Sommerferien**

Mi, 28.8., 9-13 Uhr  
Do, 29.8., 9-13 Uhr  
Fr, 30.8., 9-13 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 5

**Mathematik**  
**Vorbereitungskurs**  
**für die 10. Klasse**  
**Realschule**



Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder das YouLearn-Center Team

Gezielte Wiederholung des Lehrstoffes aus der 9. Klasse und Vorbereitung auf die 10. Klasse.

**2348 Sommerferien**

Di, 27.8., 9-13 Uhr  
Mi, 28.8., 9-13 Uhr  
Do, 29.8., 9-13 Uhr  
Fr, 30.8., 9-13 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 5

**Mathematik**  
**Vorbereitungskurs**  
**für Jgst. 2 Leistungsfach**



Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder das YouLearn-Center Team

Gezielte Wiederholung des Lehrstoffes aus der Jahrgangsstufe 1 und Vorbereitung auf die Jahrgangsstufe 2.

**2349 Sommerferien**

Mo-Do, ab 2.9., 9-13 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 5

**Mathematik**  
**Vorbereitungskurs**  
**für die 10. Klasse**  
**Realschule**



Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder das YouLearn-Center Team

Gezielte Wiederholung des Lehrstoffes aus der 9. Klasse und Vorbereitung auf die 10. Klasse

**2350 Sommerferien**

Mo-Do, ab 2.9., 9-13 Uhr, 4 x  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 5

**Computerschreiben**



**Vom Fehlerteufel zum Tastenkönig**  
**in den Osterferien**

Milica Stoffregen

Hausarbeiten und Referate, Spiele, E-Mails und Chatroom – für viele Aktivitäten benötigen Jugendliche eine Tastatur. Wer in der Lage ist, diese blind und mit allen Fingern gleichzeitig zu betätigen, kann dabei viel Zeit einsparen. Die Technik dafür fällt jedoch nicht vom Himmel, sondern muss erlernt werden. Aber keine Angst, es geht relativ schnell und macht – gemeinsam mit anderen – sogar Spaß.

Am Ende des Kurses können alle Buchstaben blind betätigt werden. Die Beherrschung dieser Technik ist eine optimale Voraussetzung, um später mit sehr hohem Tempo schreiben zu können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Getränke und ggf. Vesper für eine kleine Pause mitbringen.

**2351**

Mo, 25.3.–Do, 28.3., 14–15:30 Uhr, 4 x  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum  
€ 18 für Lehrbuch

**2352**

Di, 21.5.–Fr, 24.5., 14–15:30 Uhr, 4 x  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum  
€ 18 für Lehrbuch

**GESUNDHEIT**

Infos und Anmeldung: Tel. 0711 7003-4386  
Email: [aneff-sulz@filderstadt.de](mailto:aneff-sulz@filderstadt.de)

**Kinder-Yoga**  
**für Grundschul Kinder**  
**1.–2. Klasse**



Kerstin Almer, Anusara Elements Yoga-Lehrerin  
Kinderyoga bietet Ihren Kindern die Möglichkeit, spielerisch ihren Körper besser kennenzulernen und Koordinations- sowie Bewegungsfähigkeit zu trainieren. Alle Übungen sind eingebettet in kleine Geschichten oder Fantasiereisen und regen so die Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Konzentration wird ebenso gefördert wie Entspannung und Achtsamkeit. Kinderyoga kann positive Effekte auf das Wohlbefinden, die psychische Stabilität und das Sozialverhalten haben und ist Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag.

Wir üben barfuß oder mit Anti-Rutsch-Socken oder Gymnastikschläppchen.

Yogamatten sind vorhanden

**3221**

Mo, ab 8.4., 16–17 Uhr, 5 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 26 (€ 23,40)



## GRUNDBILDUNG

Gefördert von:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Mehr  
Generationen  
Haus  
Wir leben Zukunft vor

### Grundbildung: Digital unterwegs – Nutzung von Smartphone und Tablet

Als wichtige Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe

Vormittagskurs mit Jutta Bundschuh

Neben dem rein technischen Wissen im Umgang mit Smartphone und den sozialen Netzwerken gibt dieser Kurs Hilfen bei der Orientierung auf Webseiten, bei der Suche von Beratungsangeboten und bei der Verarbeitung von Online-Informationen für Eltern (Webseiten von Schulen, Lernapps und sinnvolle Spiele für Kinder und Erwachsene, Bus- und Zugverbindung recherchieren, Online Kursanmeldungen etc.). Auch sicheres Einkaufen im Netz (Kosten, Kostenfallen) und die Systemeinstellungen der mobilen Endgeräte werden Thema im Kurs sein.

5001

Mo, ab 11.3., 10–12 Uhr, 9 x  
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,  
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG,  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### Grundbildung Teil 2: Digital unterwegs – Nutzung von Smartphone und Tablet

NEU

Als wichtige Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe

Nachmittagskurs mit Jutta Bundschuh

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht und benutzen es auch regelmäßig aber es fehlen Ihnen noch zum Beispiel ein PayPal oder Klarna Konto damit Sie die online gefundenen Tickets oder Einkäufe auch bezahlen können.

Ebenso möchten Sie Ihre Kenntnisse in anderen Apps wie zum Beispiel WhatsApp oder Google Maps (Karten) vertiefen oder neue interessante Apps wie Instagram, Spotify, Instagram, Pinterest kennen lernen.

5002

Mo, 18.3., Mo, 8.4., Mo, 22.4., Mo, 6.5. und  
Mo, 3.6., jeweils 13–15 Uhr  
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,  
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG,  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### Grundbildung: Sicher Lesen und Schreiben

Als wichtige Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe

Orientiert am Alphaportfolio des DVV wird das Buchstabenverständnis ausgebaut. Ausgehend von vereinzelter Lesefähigkeit erreichen die Teil-

nehmenden eine zusammenhängende Lesekompetenz. Flüssiges Schreiben wird geübt. So können die Teilnehmenden höhere Kompetenzen erwerben, um den schriftlichen Anforderungen als Arbeitnehmer\*innen besser zu genügen und im Alltag leichter zurecht zu kommen.

5003

Di, ab 9.4., 15:30–17:30 Uhr, 9 x  
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,  
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum EG,  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## VERBRAUCHERBILDUNG

Gefördert durch



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

### Vb Verbraucherbildung in Baden-Württemberg

#### Kostenfalle Fake-Shops

NEU



Alexandra Müller, Verbraucherzentrale BW e. V.

Die günstige Handtasche wird nicht geliefert? Statt der Markenschuhe sind nur billige Fälschungen im Paket? Dann sind sie vermutlich an einen Fake-Shop geraten. Doch wie erkennt man einen unseriösen Shop schon vor der Bestellung?

Online-Shoppen ist gerade in der Pandemie immer beliebter geworden. Das machen sich auch Betrüger\*innen zu Nutze, die mit Fake-Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Kasse machen wollen. Fake-Shops sind auf den ersten Blick schwer zu erkennen. Teilweise sind sie Kopien real existierender Websites, oft gibt es die gefälschten Online-Shops jedoch gar nicht. Fake-Shops sind meist professionell gestaltet und wirken auf den ersten Blick seriös und echt. Ist das Geld aber erst einmal bezahlt, kommt entweder minderwertige Ware oder gar nichts an.

Der Vortrag zeigt auf, wie man Fake Shops erkennen und sich vor ungewollten Kostenfallen schützen kann

2315

Mi, 13.3., 18–19:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

#### Jugendliche im Internet – Kostenfallen für Kinder & Jugendliche

NEU



Maren Jeschonek, Verbraucherzentrale BW e. V.

Schon von klein an sind viele im Internet unterwegs. Gerade Online-Games erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Doch gerade junge Menschen laufen beim Geschäftsmodell der Videospiele in Kostenfallen.

Teure In-App-Käufe jagen den Erziehungsberechtigten häufig einen riesigen Schrecken ein. Doch auch vermeintlich kostenfreie Streaming- oder Flirtseiten entpuppen sich häufig als teure Kostenfallen. Der Vortrag beleuchtet insbesondere das Nutzungs- und Kaufverhalten von Kindern und

Jugendlichen im Internet. Nicht alles was Kindern möglich ist, müssen sich Eltern zurechnen lassen. Im Hinblick auf Risiken bei Online-Games, Online-Shopping und Fake-Shops, auch sozialen Netzwerken und ihren Gefahren, gibt der Vortrag wertvolle Tipps, wie sich Jugendliche und Eltern vor Abzocke schützen können und welche Rechte Eltern und ihre Kinder bei der Nutzung des Internets haben.

2316

Di, 12.3., 18–19:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

#### Smart Home & Digitale Assistenzsysteme – neue digitale Anwendungen im Wohnbereich

NEU



Erich Nolte, Verbraucherzentrale BW e. V.

Immer mehr Haushalte setzen auf technische Verfahren und vernetzte Haushaltsgeräte. Durch die zentrale Steuerung kann nicht nur Energie eingespart, sondern auch der Lebensalltag deutlich einfacher werden. Doch sind die Daten vor dem Zugriff Dritter sicher?

Vom Saugroboter über den Rasensprenger, digitalen Assistenzsystemen bis hin zur Heizung – immer mehr Haushaltsgeräte werden vernetzt und kommunizieren miteinander. Der Vortrag beleuchtet die Art der Systeme und zeigt den Kosten-Nutzen-Faktor auf. Auch geht der Vortrag auf mögliche Nachteile und Sicherheitsaspekte sowie den Datenschutz eines vernetzten Zuhauses ein.

2317

Do, 4.4., 18–19:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

#### Senioren im Visier – Abzocke, Gewinn- versprechen und Werbung

NEU



Tanja Bröcker, Verbraucherzentrale BW e. V.

Überquellende Briefkästen mit falschen Angeboten und Gewinnversprechen, personenbezogene Werbemails und unerwünschte Anrufe erreichen täglich ältere Menschen. Doch Vorsicht ist geboten!

Viele Betrüger\*innen haben es gezielt auf ältere Menschen abgesehen. Mit Werbebriefen, Spam-E-Mails oder unerwünschten Anrufen werden Senior\*innen mit unseriösen Verkaufsmaschinen konfrontiert oder von Betrüger\*innen um das hart Ersparte gebracht. Auch bei der neuen Online-bekanntheit, welche plötzlich Geld fordert oder beim sogenannten Enkeltrick verlieren Betroffene hohe Summen.

Der Vortrag deckt die Maschen der Betrüger\*innen auf und sensibilisiert, um sich vor Abzockemaschinen wie falschen Gewinnen oder Erbschaften, Enkeltrickbetrug, Partner\*innensuche oder aber auch vor Handwerker\*innenabzocke und unseriösen Messevertreter\*innen schützen zu können.

2318

Mi, 17.4., 18–19:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Geldanlage mit ETFs



Werner Bareis, Verbraucherzentrale BW e. V.

Rendite und Risiko sind zwei Seiten einer Medaille. Wer fürs Alter noch real, also nach Abzug der Inflationsrate, positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater\*innen oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Ein Großteil der Erträge kommt hier bei den Sparenden nicht an, weil Vermittler\*innen und Produktanbieter\*innen zuvor abbassieren. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen Risiken und Fallstricke.

Mit ETFs sind in der Regel börsengehandelte Indexfonds gemeint, die etwa die Entwicklung globaler Aktienindizes wie den MSCI All Country World oder FTSE All-World nachbilden. Da die Aktienmärkte aber auch immer Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Was spricht eigentlich für eine Anlage in ETFs, was spricht dagegen, und eignen sie sich auch zur Altersvorsorge? Was muss ich tun, wenn ich in ETFs investieren will? Wie ETFs funktionieren und worauf Sie achten sollten, wenn Sie die Angebote vergleichen und ein eigenes Depot für ETFs anlegen, erfahren Sie in unserem Vortrag zum Thema. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit!

Unsere Finanzexpert\*innen informieren in diesem Seminar über Vor- und Nachteile von ETFs und geben praktische Tipps für die Anlage.

2319

Di, 16.4., 18–19:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Solarstrom vom Balkon und Terrasse



Hans-Joachim Horn, Verbraucherzentrale BW e. V.

Solarstrom vom Dach ist längst günstiger als Strom aus dem Netz. Doch bisher konnten hauptsächlich Hausbesitzer\*innen Solarstrom selbst erzeugen. Jetzt gibt es aber auch für Mieter\*innen Möglichkeiten, diesen Strom zu nutzen.

Unser langjähriger Energieberater Hans-Joachim Horn zeigt Ihnen anhand eines praktischen Beispiels Tipps und Vorgehen, wie Verbraucher\*innen mit einem Steckersolar-Gerät eigenen Strom für zuhause gewinnen können: Am Balkongeländer, auf der Terrasse oder an der Hauswand.

In diesem kostenlosen Online-Vortrag wollen wir einige Aspekte beleuchten:

- Wie funktioniert die Technik?
- Welche Regeln sind beim Kauf und bei der Nutzung zu beachten?
- Wie vermeide ich Konflikte mit Netzbetreiber, Vermieter\*in und Nachbarn?
- Was kostet der Spaß – und was bringt es?
- Lohnt es sich? – Für den Geldbeutel? Für die Umwelt?

2320

Mo, 15.4., 18–19:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Energiewende in der Eigentümergemeinschaft – Konflikt und Kosten



Tiark Thurow, Verbraucherzentrale BW e. V.

Die Bereitschaft von Wohnungseigentümergemeinschaften (WEG) die Energiewende rechtlich umzusetzen, steigt seit Jahren. Beim Betrieb von Photovoltaikanlagen,

E-Ladesäuleninfrastrukturen, Stecker-Solargeräten und anderen Bautätigkeiten ist in einer WEG einiges zu beachten. Es agieren die verschiedenen Akteure miteinander.

Die Investitionen sind größer und langfristiger angelegt. Mitunter kommt es zu Streitigkeiten, die man durch kluge Vorausschau geringhalten kann.

Was haben Wohnungseigentümer\*innen rechtlich im Verhältnis zu WEG-Verwalter\*innen, Wohnungsbeirat\*innen aber auch gegenüber Dritten zu beachten? Mit welchem Nutzen und welchen Kosten können die Beteiligten rechnen? Welche rechtlichen (Haftungs-) Möglichkeiten ergeben sich, gegen Beschlüsse und das Agieren der Durchführenden vorzugehen?

2321

Fr, 29.3., 18–19:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Aktien und Investitionen – Grundlagenwissen



Kurs mit Catherine Camier und Stephan Battenschlag

In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen der unterschiedlichen Möglichkeiten zu investieren.

Was sind eigentlich Aktien und warum reden alle davon?

Ihr wollt wissen, was ihr mit Eurem Geld noch machen könnt, außer es zuhause unter das Kopfkissen zu legen? Hier wird Euch gezeigt, worauf Ihr euch einlasst, wenn Ihr Euch am Kapitalmarkt bedient.

Außerdem lernt Ihr, welche Möglichkeiten es gibt, zu investieren und welche Auswirkungen das haben kann.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die keine oder nur wenig Erfahrung mit Aktien und Investitionen haben. Erwerbt hier grundlegendes Wissen, um bei Themen rund um den Anlagemarkt mitreden zu können.

2322

Fr, 1.3., 16–17:30 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Wegweiser Patientenrecht – so vertreten Sie Ihre Interessen



Vortrag mit Jörg Jaissle

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie in bestimmten Fällen dem übermächtig erscheinenden Gesundheitssystem mit guten Argumenten die rote Karte zeigen und so Ihre Ansprüche erfolgreich durchsetzen können. Sie erhalten in kompakter Weise unter anderem Einblick, welche Rechte Sie Ihrem Mediziner gegenüber haben,

wann und wie man Sie über Ihre Behandlung aufklären muss, was Sie bei einem Behandlungsfehler tun müssen, wie Sie am schnellsten an einen Termin kommen, dass Sie Recht auf einen Medikationsplan haben und wie Sie am besten an eine zweite Meinung kommen. Somit sind Sie auch auf außergewöhnliche Situationen sicher vorbereitet.

2323

Mi, 3.7., 9–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Pflege und Betreuung zuhause organisieren



Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

Es ist der Wunsch vieler Menschen, auch im Alter zuhause wohnen bleiben zu können. Das bekannte Umfeld gibt ein Gefühl von Sicherheit und Vertrautheit, während Tagesabläufe und Routinen erhalten bleiben. Gleichzeitig stellt die Pflege und Betreuung zuhause Umfeld und Angehörige oftmals vor nicht unerhebliche Herausforderungen. Dennoch gibt es immer mehr Möglichkeiten, die häusliche Pflege zu ermöglichen und zu organisieren. Wir stellen Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten vor.

2324

Mi, 24.7., 9–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Wissenswertes beim Kauf eines PCs oder Smartphones



Unabhängige und objektive Tipps

Abendkurs mit Jutta Bundschuh

Wer sich einen neuen Computer oder ein Smartphone anschaffen möchte, hat ein Problem: Die Auswahl an Geräten ist scheinbar grenzenlos. Ob Laptop oder Schreibtischrechner, Smartphone, Tablet, Spiele-PC oder bessere Schreibmaschine: Die Geräte unterscheiden sich nicht nur im Preis, sondern vor allem in Qualität, Leistung und Service. Dieser Kurs soll bei der Suche nach dem idealen PC, Notebook oder Smartphone für die eigenen Bedürfnisse helfen. Die wichtigsten Unterschiede zwischen den Geräten werden ebenso erläutert, wie die vielen Fachwörter, mit denen in den Prospekten so gerne geworben wird.

Kursinhalte:

- Welche Hardware? Desktop, Notebook, Netbook, Tablet oder Smartphone?
- Stolperfallen bei der Hardwareausstattung
- Hauptspeicher
- Prozessor
- Festplatte
- Grafikkarte
- Bildschirm

2100

Mo, 19.2., 18:30–20:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Internet spezial: Internet-Einkauf leicht gemacht



Wie Sie Produkte sicher online bestellen und was dabei zu beachten ist?

Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Einkaufen über das Internet eröffnet neue Möglichkeiten und Wege. Bequem von zu Hause aus können Bücher, Blumen, Lebensmittel, Reisen, Theaterkarten – einfach alles, was das Herz begehrt – gekauft werden. Doch was gibt es dabei alles zu beachten, damit der Kauf nicht zum „Reinfall“ wird? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick, wie Sie seriöse, zuverlässige und gut sortierte Online-Händler finden, im Internet sicher einkaufen und welche Bezahlmöglichkeiten Sie dabei nutzen sollten.

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2151

Mo, 11.3., 14–17 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Internet spezial: Wie Sie Ihre Daten im Internet schützen



Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Es häufen sich Meldungen, dass immer mehr Personen Opfer von Hackerangriffen werden und die gestohlenen Daten dann zum Beispiel im Internet zu finden sind. Damit es Ihnen nicht auch so ergeht, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit: Sicheres Passwort erstellen, Virens Scanner einsetzen, Links identifizieren und mögliche Software zum Datenschutz nutzen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2152

Mo, 4.3., 14–17 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Internet spezial: Fake News im Netz erkennen



Tipps zur Faktenprüfung

Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Im Internet kann jeder jeden Artikel, Bilder oder Videos posten, kommentieren und weiter teilen. Doch immer mehr Nachrichten sind gefälscht und manipuliert. Trotzdem werden sie oft ungeprüft und unbedacht weiterverbreitet. Zum einen, weil es zum Beispiel die technischen Fortschritte in der Bildbearbeitung fast unmöglich machen, Veränderungen zu erkennen. Zum anderen, weil vielen Menschen die Kriterien fehlen, zwischen seriösen und unseriösen Quellen zu unterscheiden und die Glaubwürdigkeit einer Nachricht zu beurteilen. Doch das ist gefährlich. Fakes, also gefälschte Informationen, sollen nicht nur die mediale Aufmerksamkeit in Form von Klicks und Likes nach oben treiben. Sie sind auch ein Instrument von Cyber-Kriminellen. Woher soll man nun wissen, ob es sich um wahre Nachrichten oder um Fake News handelt? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, wie Sie Falschmeldungen erkennen und zu einem kritischen Bewusstsein zurückkehren können.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2153

Mi, 10.4., 14–17 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Internet spezial: 7 goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails & -SMS schützen



Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Jeden Tag versenden Internet-Betrüger\*innen Millionen von gefälschten E-Mails, um an Ihr Geld oder an Ihre Daten zu gelangen. Die Fälschungen sind oft kaum zu erkennen. Fällt auch nur ein winziger kleiner Teil der E-Mail-Empfänger\*innen auf die Betrugsmasche herein, generieren die kriminellen Absender\*innen Gewinne in Millionenhöhe. Mit unseren 7 goldenen Regeln schützen Sie sich vor Betrugs-E-Mails und entlarven jeden Betrugsversuch blitzschnell. Wir gehen auf die Fallstricke ein und erläutern sie ausführlich. Unsere Regeln sowie die zusätzlichen Anleitungen und Checks werden Sie auch universell für andere Herausforderungen im Internet anwenden können.

**Inhalte:**

- E-Mails im Handumdrehen auf Betrugs-Merkmale überprüfen
- Ungewolltes Öffnen gefährlicher Internetseiten verhindern
- PC und elektronisches Postfach frei von Betrugs-E-Mails halten
- Online-Sicherheitsdienste einsetzen und Anhang-Dateien oder Links in E-Mails auf Viren und Sicherheit überprüfen
- Getarnten Schadprogrammen keine Chance lassen

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit PC, E-Mails und Internet.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2154

Mo, 18.3., 14–17 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Internet spezial: Such- maschinen effizient nutzen

Alternativen zu Google und Co.



Nachmittags-Workshop Jörg Jaissle

Im Internet sind Informationen weltweit in gigantischen Mengen abrufbar. Nur – wie findet man dabei die berühmte Nadel im (digitalen) Heuhaufen? Die meisten Anwender\*innen nutzen die Suchmaschine Google, um im Internet zu recherchieren. Sie erleichtern die Suche immens. Für eine gründliche Recherche im Internet sollten Sie aber am besten mehrere Suchmaschinen einsetzen, da diese teilweise andere Ergebnisse erzielen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick, wie Google funktioniert, welche Alternativen es gibt und mit welchen Tricks man relevante von irrelevanten Informationen trennt.

**Kursinhalte:**

- Zielgenau und mit wenig Aufwand Informationen im Internet beschaffen
- Effektive Recherchetechniken
- Schlagwörter optimieren, erweiterte Suchoptionen
- Weiterführende und kritische Fragen zur Sortierung der Google-Ergebnisse

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2155

Mi, 24.4., 14–17 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Internet spezial: Online-Banking ohne Risiko



Wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher vornehmen

Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Verwalten Sie Ihr Bankkonto auch schon über das Internet? Das hat in der Tat große Vorteile, weil Sie zum Beispiel nicht mehr für jeden Kontoauszug oder jede Überweisung Ihre Bank aufsuchen müssen. Wenn nicht, liegt es wahrscheinlich an Ihren Sicherheitsbedenken oder an den Meldungen über Internetgefahren. Natürlich ist jedes Bankkonto, das per Internet verwaltet wird, ein mögliches Ziel für Internet-Kriminelle. Doch Sie brauchen sich deshalb keine großen Sorgen zu machen. Viele Sicherheitsverfahren beim Online-Banking sind selbst für Profis nur sehr schwer zu überwinden.

Wir erklären Ihnen, welches Verfahren am besten schützt, wie Sie jederzeit gegen Betrugsversuche gewappnet sind und wie Sie „Betrugsmasken“ bei Online-Bankgeschäften erkennen und aus dem Weg gehen. Dann sind auch Sie mit Ihrem Konto immer auf der sicheren Seite.

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Internet.

Schreibutensilien bitte mitbringen.

2156

Di, 4.6., 14–17 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich



Foto: Dan Nelson, unsplash;  
überarbeitet von Jessica Kabashi

## Security am PC und im Internet



Marco Bimbös

Dank der immer weiter vernetzten Welt, Online-Shopping und Online-Banking kommen auch Privatpersonen heutzutage um das Thema Security nicht mehr herum. Wir wollen auf Risiken beim Arbeiten an PC und Smartphone hinweisen und Lösungen aufzeigen.

**Behandelte Themen:**

- Allgemeines zum Thema Security; was versuchen Kriminelle, um an unsere Daten zu gelangen, was kann passieren
- Erkennen von betrügerischen E-Mails, Webseiten, Onlineshops
- Sicheres Online-Shopping
- Sichere Passwörter vergeben und verwalten

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse mit dem Browser

2157

Mi, 20.3., 18:30–21:30 Uhr  
Siemingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Paypal oder Klarna



Vormittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Diese beiden Zahlungsanbieter sind momentan im deutschen Raum bei Online-Einkäufen kaum zu übersehen. Kurz anschauen müssen wir in diesem Zusammenhang aber auch die Amazon Pay Funktion. Ob Tickets, Kleider, Nahrung, Flüge, Reisen, Möbel – alles kann unter anderem mit einem der beiden Zahlungsanbieter bezahlt werden. Paypal kann als Guthabekonto, mit Banklastschrift, zum schnellen Versenden von Geld an Freunde oder als „Sparschwein“ für ein gemeinsames Geschenk für einen Freund\*in eingesetzt werden.

Wir werden und beide Portale genau anschauen und es kann auch direkt ein Konto bei Paypal oder Klarna angelegt werden, falls Sie dies wünschen.

Ein Schwerpunkt werden auch die möglichen Gefahren/Schwachpunkte eines Paypal-, Klarna- oder gar Amazon Pay-Kontos sein.

2159

Di, 5.3., 10:30–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“



Konzipiert von der Landesmedienanstalt NRW (in Kooperation mit der LFK Baden-Württemberg, Verbraucherzentralen und des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg e. V.) wird in 10 separat buchbaren Modulen verständlich über Themenbereiche des Digitalen „Lebens“ informiert. Praktische Einheiten mit Übungsaufgaben zu den Themen Datensicherheit, Unterhaltung und Verbraucherschutz wechseln sich mit generellen Themen der Medienkompetenz, aber auch Ethik ab.

Unser tägliches Leben verlagert sich notgedrungen immer mehr in den Digitalen Raum – sei es E-Mails empfangen und schreiben, Einkaufen, Bankgeschäfte oder das Buchen eines Bahn Tickets. Lernen Sie mit diesem Programm die vielfältigen digitalen Angebote kompetent und an Ihre Bedürfnisse angepasst sicher zu nutzen.

Um allen Bürger\*innen die digitale Teilhabe zu ermöglichen werden diese Kurse momentan über das Verbraucherbildungs-Programm gefördert und sind für alle Teilnehmenden kostenlos. Zu jedem Modul erhalten die Teilnehmenden auch Unterlagen.

(Smart Surfer ist eine Weiterentwicklung des Silver Surfer Programmes)

### Smart Surfer – Was ist das Internet?



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Der Begriff „Internet“ sowie die Geschichte des Internets vom einst militärischen Zweck bis zur Entwicklung des mobilen Internets, wie wir es jetzt kennen, werden erläutert. Wir beschäftigen uns mit vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten des Internets.

2160

Di, 12.3., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Wie man das Internet nutzt



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Die Struktur einer Internetseite sowie die Funktion eines Browsers, oder das Nutzen einer Suchmaschine – „googeln“ – wird in diesem Modul mit praktischen Beispielen erklärt und geübt.

2161

Di, 19.3., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Filme, Bücher, Nachrichten, Mediatheken, Online-Bibliothek oder Spiele – es gibt nichts, was es im Internet nicht gibt.

2162

Di, 16.4., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Was sind die Risiken und wie kann ich sie minimieren? Abzockmasken sowie Ihre Rechte und „Notfallkontakte“, falls doch mal etwas nicht ganz so gut läuft.

2163

Di, 23.4., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Die Welt es mobilen Internets



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Hier geht es eher um die Möglichkeiten, Chancen und Risiken des mobilen Internets. Warum ein Benutzerkonto und was sind APPS? Nach diesem Modul beraten wir Sie gerne, wie es weitergehen kann – die vhs bietet viele weitere Kurse (zum Teil auch kostenfrei) an, damit Sie mit Ihrem eigenen Smartphone Ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend üben können.

2164

Di, 30.4., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich



**Die Geschenkidee für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

### Smart Surfer – Datenschutz im Internet



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

... ist gar nicht so schwer wie man denkt. Wir werden uns auch mit dem immer wichtiger werdenden Thema „Digitales Erbe“ auseinandersetzen.

2165

Di, 14.5., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Kommunikation im Netz



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

E-Mails, Chats, verschiedene Foren (Selbsthilfegruppen), Messenger, aber auch über Fake News und Digitalen Stress wird in diesem Modul gesprochen. Es bleibt Zeit, einiges selbst auszuprobieren.

2166

Di, 11.6., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Soziale Medien im Netz



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Was gibt es für soziale Medien? Was ist ein\*e Influencer\*in? Hatespeech, Cybermobbing oder Fake News – und doch gibt es so viel schönes, unterhaltsames und zwischenmenschliches zu entdecken. Bringen Sie gerne Ihr Smartphone mit, wenn Sie das eine oder andere selbst mal ausprobieren möchten.

2167

Di, 18.6., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Ein Blick in die Zukunft des Internets



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Intelligente Endgeräte, Big Data und der damit einhergehende „gläserne Verbraucher\*in“ werden thematisiert, ABER Sie werden auch die Möglichkeit haben, mit einer VR-Brille ganz entspannt auf einem Fluss die Landschaft zu erkunden. (Für die Mutigen gibt es eine rasante Achterbahnfahrt).

2168

Di, 25.6., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Smart Surfer – Digitale Nachhaltigkeit



Vormittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Was ist digitale Nachhaltigkeit? Was kann ich dazu beitragen?

2169

Di, 23.7., 9:30–11:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Praxiswerkstatt: Gesundheits-Apps

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und sich auf die Medikamenteneinnahme hinweisen lassen; dies und noch viel mehr ist mittels Gesundheits-Apps möglich. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps.

Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie? Die Chancen und Risiken werden beleuchtet, zudem wird Datenschutz ein Thema sein. Am eigenen Endgerät wird ganz praktisch die Handhabung geübt.

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets

**Bitte mitbringen:** Eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Android-/ oder iOS (Apple)-Betriebssystem

2171

Mo, 29.4., 13–15:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Praxiswerkstatt: Online-Video- sprechstunde

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Der Gang zur Ärztin oder zum Arzt ist oft nicht mehr notwendig, ärztliche Termine können auch online wahrgenommen werden. Wie läuft ein digitaler Praxisbesuch ab? Was sind die Chancen und Herausforderungen? Was sind die technischen Voraussetzungen? Mit Hilfe von praktischen Übungen erlangen Sie Sicherheit für die Online-Videosprechstunde.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets

**Bitte mitbringen:** Eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem

2172

Mo, 24.6., 13–15:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Was Sie schon immer über ChatGPT wissen wollten, aber bisher nicht zu fragen wagten

Ein Workshop zum Philosophieren und Ausprobieren für Bürger\*innen

Norbert Fröschle vom Frauenhofer Institut und Patrick Bauer

Wir leben in einer Welt, in der die rasante Entwicklung der Technologien unseren Alltag und unsere Arbeitsprozesse revolutioniert. Textgeneratoren, die mit Künstlicher Intelligenz (KI) arbeiten, sind für die Zukunft von großer Bedeutung und werden die Art und Weise, wie wir schreiben, grundlegend verändern.

In dieser Veranstaltung erwarten Sie Antworten auf die Fragen: Wie kann ich meine Texte einfacher und schneller schreiben, wie kann man lang-

weilige und unbeliebte Tätigkeiten ersetzen? Wie kann ich meine Texte verbessern, wie kann mir die KI beim Arbeiten und im Leben helfen (Bildergeneratoren, Programmierung von Codes und vieles mehr)? Ist es möglich, mit einer Maschine etwas innovativ Neues zu schaffen? Was sind die Grenzen und Risiken von KI, die ich als mündiger Mensch kennen muss?

Lernen Sie auch, was man im Hinblick auf den Datenschutz im Internet beachten muss.

Bitte bringen Sie idealerweise ein Laptop/Tablet und ihren Account zu ChatGPT und Co. mit, wenn Sie beim Workshop im vollen Umfang mitmachen wollen.

Wir freuen uns darauf, miteinander und voneinander zu lernen!

Y2178A

Mi, 7.2., 18:30–21:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## ChatGPT: Lernen und Arbeiten mithilfe einer Künstlichen Intelligenz (KI)

Was bedeutet ChatGPT für unser Leben?

Kurs mit Catherine Camier und Stephan Battenschlag

Wenn man ChatGPT fragt, in einfachen Worten zu erklären, was ChatGPT ist, erhält man folgende Antwort: „ChatGPT ist ein Computerprogramm, das menschenähnliche Sätze und Texte schreiben kann, indem es Wörter und Sätze auf eine natürliche Weise kombiniert.“

ChatGPT hat seine Stärken im Generieren von Fachtexten, Fiktion, Prosa oder technischen Texten. Und dem sind kaum Grenzen gesetzt. ChatGPT sagt auch über sich selbst: „Verwenden Sie mich als ein Werkzeug, um Ihre eigenen Gedanken und Meinungen zu entwickeln und nicht als Ersatz für kritisches Denken und menschliche Interaktion.“

In diesem Kurs werden Sie darüber informiert, was ChatGPT ist, wie es verwendet wird und welche Chancen bzw. Risiken damit verbunden sind. Auch die Themen Datenschutzbewusstsein und Datensicherheit im Internet werden erläutert.

2179

Fr, 1.3., 18–19:30 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Entscheidungshilfe beim Smartphone- oder Tabletkauf

Treffen Sie die richtige Wahl

Infonachmittag mit Jutta Bundschuh

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die noch kein Smartphone oder Tablet besitzen, sich aber ein solches Gerät anschaffen möchten. Gezeigt werden vielfältige Möglichkeiten der mobilen Kommunikation: Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Navigation beim Wandern und vieles mehr. Selbstverständlich kann man mit Smartphones auch telefonieren oder Nachrichten verschicken. Nach dem Vortrag verstehen Sie, warum viele Menschen die Möglichkeiten der digitalen Welt lieben. Sie erhalten eine Entscheidungshilfe, welches Gerät und welcher Mobilfunktarif für Sie passt.

Inhalt:

- Was ist und was kann ein Smartphone und ein Tablet?
- Welche Betriebssysteme sind die gängigsten, was sind die Unterschiede?
- Welche Leistungsmerkmale gibt es (z. B. Displaygröße, Speichergröße, Akku, Prozessor)?
- Welche Mobilfunk-Tarifarten und nutzer\*innenabhängige Tarife gibt es?

2192

Mo, 15.4., 13–15:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smartphone Treff (Google/Android/ Samsung und Co.)

Treffs mit Jutta Bundschuh

Regelmäßig treffen sich begeisterte Smartphone-Besitzer\*innen zum Austausch. Es gibt kein festes Thema – jeder bringt sein Smartphone mit und berichtet von seinen Erfahrungen und stellt Probleme oder Fragen in die Runde. Sie treffen andere Interessierte, können sich austauschen und unsere erfahrene Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie wird jedesmal Infos oder Empfehlungen zu den neuesten Apps oder Trends für Sie bereit halten. Gerätespezifische „Eigenarten“ und Ihre persönlichen bzw. individuellen Herausforderungen bekommen Sie mit Unterstützung im Smartphone-Treff in den Griff!

Das eigene Smartphone und nach Möglichkeit das Passwort des Google-Accountes sollte mitgebracht werden.

2195A–2195 E

Di, 5.3., Di, 9.4., Di, 7.5., Mo, 10.6. und Di, 23.7.,  
jeweils 13:30–15:30 Uhr  
Termine einzeln buchbar!  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
Gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung.

## AUSSERHALB DER FÖRDERUNG DURCH DAS MINISTERIUM

### Enkeltrick/falscher Polizeibeamte\*in/ Schockanruf

Uwe Grandel, Polizeibeamter, Bundestrainer  
traditionelle japanische Selbstverteidigung  
ENKELTRICK/FALSCHER POLIZEIBEAMTE\*IN/  
SCHOCKANRUF: Wie verhalte ich mich bei solchen Anrufen, WICHTIGE Hinweise und Tipps im Umgang mit solchen Anrufen

Y2338

Di, 27.2., 14–15:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 5

In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Filderstadt



## Klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Gaby Blum, Freie Journalistin und zertifizierte Expertin in Umweltpsychologie und Umweltschutz Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürger\*innen, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO<sub>2</sub>-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur\*innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert\*innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

- KA 1: Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- KA 2: Ursachen des Klimawandels; Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene
- KA 3: Expertendialog mit führenden Klimaforscher\*innen (online)
- KA 4: Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- KA 5: Expert\*innentipps zu Energie, Mobilität oder Ernährung (online)
- KA 6: Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

### 2300

- Mo, 15.4., 18:30–21:30 Uhr
  - Mo, 22.4., 18:30–21:30 Uhr
  - Mo, 6.5., 18–20 Uhr
  - Mo, 13.5., 18:30–21:30 Uhr
  - Mo, 3.6., 18–20 Uhr
  - Mo, 10.6., 18:30–21:30 Uhr
- Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 30

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen Anmeldung unter 0711 1600-315

## Europa und die Welt



### Der Kampf ums Wasser im Jahrhundert der Dürre

Jürgen Rahmig

*Der Klimawandel befeuert die Verteilungskämpfe um Wasser, gewalttätige Auseinandersetzungen um die wertvolle Ressource sind an der Tagesordnung – Wasser ist schon heute Kriegsgrund und wird als politisches Machtmittel missbraucht.*

*Der Klimawandel und die wachsende Weltbevölkerung sorgen für eine Verknappung von Süßwasser. Viele Länder und Gebiete leiden bereits unter akuter Wasserknappheit. Die Verschmutzung der Meere durch Plastikmüll und Naturkatastrophen wie Überschwemmungen und Wüstenbildung sorgen für Krankheit, Leid und immer mehr Umweltflüchtlinge.*

*In einem einzigartigen Überblick beschreibt der Journalist Jürgen Rahmig den Kampf um das Wasser im 21. Jahrhundert. Wo lauern heute und morgen Gefahren und wie lassen sich Kriege um das kostbare Nass verhindern?*

*Jürgen Rahmig gibt in seinem Vortrag einen umfassenden Überblick und zeigt eindringliche Beispiele, wo Wasser als Machtinstrument eingesetzt wird, erste Anzeichen der Folgen des Klimawandels erkennbar sind oder Terrorismus begünstigt wird.*

*Dabei stellt er sich die Fragen: Wie geht es weiter? Machen Meerwasserentsalzungen Sinn? Wie können wir zukünftig eine Ernährungssicherheit und einen besseren Zugang zu sauberem Trinkwasser herstellen?*

*Jürgen Rahmig ist seit 40 Jahren Zeitungsredakteur mit Schwerpunkt Außen- und Sicherheitspolitik sowie Verfasser von Büchern zum politischen Zeitgeschehen. Er berichtet aus Krisengebieten und ist seit 25 Jahren regelmäßig auf der Münchner Sicherheitskonferenz zu Gast. Seit 1980 ist er Redakteur beim Reutlinger General-Anzeiger, zuerst Regionales, dann im Nachrichten- und Politik-Ressort.*

### LE 241-2100

16.4.2024, 19–21 Uhr  
vhs-Seminarzentrum Neuer Markt in Leinfelden, Seminarraum 1 (EG), € 23

In Kooperation mit dem Stadt seniorenrat Filderstadt



## Hochschule 50+ Wohnen im Alter

Prof. Dr. W. Nobel, Dr. Alexandra Bauer  
„2. Hochschule 50+“

Mit dem Thema „Wohnen im Alter“ greifen wir ein weiteres Topthema auf.

Dieses Mal wird es einen Vortragstag vor Ort und einen Exkursionstag, verbunden mit weiteren thematischen Inputs geben.

Das genaue Programm wir im Frühjahr 2024 veröffentlicht – bei Interesse lassen Sie sich einfach unverbindlich für genauere Informationen vormerken.

### Mittwoch, 24. April 2024

Ab 9:30 Uhr: Ankommen bei Kaffee und Brezeln

9:45 Uhr: Eröffnung und Begrüßung  
Dr. Alexandra Kohlberger-Bauer, Leiterin der Volkshochschule Filderstadt  
Prof. Dr. Wilfried Nobel

10–12 Uhr Vorlesungen

12:30 Uhr Mittagspause

14–16 Uhr Vorlesungen

### Donnerstag, 25. April 2024

Exkursionstag. Abfahrt 9:30 Uhr Kunstschulhof  
Fahrt nach Kirchheim ins Mehrgenerationenhaus „WerkStadt“ in der Rosa-Heinzelmann-Straße.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme am Tagungsprogramm, Skriptmappe, Getränke und Snacks während der Veranstaltung. Es besteht die Möglichkeit, das Mittagessen (auf eigene Rechnung) in der Nähe einzunehmen.

### 1060

Mi 24.4. 9:30–16 Uhr Vorlesungen Bürgerzentrum Bernhausen, großer Saal.  
Do 25.4. Exkursionstag Kirchheim  
€ 80

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.



## GESELLSCHAFT / POLITIK & UMWELT



Fachbereichleitung: Bettina Spitzenberger  
und Dr. Alexandra Kohlberger-Bauer  
Assistenz: Ines Paul-Weiß

## ALLG. UND POLITISCHE BILDUNG / GESELL- SCHAFT / GESCHICHTE

### 30 Jahre kommunale Volkshochschule Filderstadt

#### Ausstellung in der vhs Treppenhausegalerie

Seit 30 Jahren – genauer gesagt seit dem 1. Januar 1993 – ist die Volkshochschule Filderstadt in kommunaler Trägerschaft. Begonnen hat alles als Außenstelle der Kreisvolkshochschule Esslingen.

In diesen 30 Jahren hat sich in der Erwachsenenbildung viel verändert, das Kursprogramm hat sich quantitativ wie qualitativ weiterentwickelt. Die vhs ist nicht nur der wichtigste außerschulische Bildungsträger, sondern auch ein wichtiger Pfeiler der städtischen Kulturarbeit. Die Ausstellung beigt sich auf Spurensuche und zeigt an Hand von Fundstücken aus dem Stadtarchiv, wie z. B. Bildern, einer Auswahl aus 60 Programmheften oder Zeitungsausschnitten, die ganze Bandbreite von 30 Jahren kommunaler Erwachsenenbildung.

#### 1000

Do, ab 8.2., zu den Öffnungszeiten der vhs Plat., vhs Treppenhausegalerie



Foto: Andreas Cordt

### Faszination Astrofotografie

#### Ausstellung in der vhs Treppenhausegalerie

Der Astrofotograf Andreas Cordt macht das Unsichtbare sichtbar. Die Schönheit und Vielfalt unserer Milchstraße wird erlebbar. Selbst weit entfernte Galaxien erstrahlen in ihrer Schönheit.

Man glaubt es kaum, aber alle Aufnahmen von Andreas Cordt sind in seiner Balkonsternwarte in Filderstadt entstanden.

Lassen Sie sich überraschen und werfen Sie einen Blick in die Tiefen des Weltalls.

#### 1001

Mo, ab 18.3., zu den Öffnungszeiten der vhs Plat., vhs Treppenhausegalerie



Foto: Roland Schmitt

### Die wundersame Welt der Teekannen

#### Eine Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Im 16. Jahrhundert kam der Tee nach Europa, importiert von der portugiesischen und holländischen Handelsflotte. Nicht so in England, wo sich ein wachsender Markt für das heiße Getränk aus China abzeichnete und der Tee ab Ende des 18. Jahrhunderts zum beliebtesten Getränk des Landes avancierte. Im Lauf der Zeit entwickelten sich weltweit Vorlieben für unterschiedliche Teesorten und besondere Teekulturen. Besonders die Briten haben aber eine Schwäche für originelle Teekannen.

Ob Queen, Klavier, Traktor oder Bügeleisen: Englische Keramikfirmen produzieren Teekannen in allen nur erdenklichen Formen, Farben und Größen. Die Ausstellung im FilderStadtMuseum zeigt eine Auswahl kurioser Objekte aus der Sammlung von Roland Schmitt.

Zu sehen sind echte Sammlerstücke zum (Be)Wundern und Schmunzeln – freilich nicht immer zum Gebrauch geeignet.

#### 1002

So, ab 3.3. bis 2.6.  
Bonl., FilderStadtMuseum; Klingenstr. 19  
Geöffnet sonntags 13–17 Uhr  
Eintritt frei

### 50 Jahre Landkreis Esslingen

#### Ein Vortrag von Manfred Waßner

Am 1. Januar 1973 schlug die Geburtsstunde des heutigen Landkreises Esslingen, der im Wesentlichen aus den Altkreisen Esslingen und Nürtingen hervorgegangen ist. Die Geburtswehen waren jedoch schwer. Die bis 1975 umgesetzte Gebietsreform in Baden-Württemberg beseitigte zahlreiche Kreise und Gemeinden, die zu neuen Einheiten verschmolzen wurden. Eines der prominentesten und umstrittensten „Opfer“ war der Landkreis Nürtingen, der 1938 aus den Oberämtern Kirchheim und Nürtingen gebildet worden war. Obwohl die beiden Kreise Esslingen und Nürtingen zunächst als jeweils für sich existenzfähig galten, wurde 1971 vom Landtag die Zusammenlegung ins Auge gefasst und schließlich – gegen große Widerstände vor allem in Nürtingen – auch beschlossen. Danach gab es zwischen Esslingen und Nürtingen heftige Auseinandersetzungen um den Sitz des neuen Landkreises. Beim Vortragsabend wird diese spannende Geschichte der Vereinigung der bei-

den Landkreise Esslingen und Nürtingen im Mittelpunkt stehen, der Blick aber auch auf die „Reformträume“ der Nachbarn gerichtet.

Der Referent, Manfred Waßner, ist Leiter des Kreisarchivs Esslingen.

#### 1005

Fr, 15.3., 20–21:30 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
Eintritt frei, um Spenden wird gebeten



Foto: Reiner Enkelmann

### Landeskundliche Exkursion ins Lenninger Tal



#### Mit Reiner Enkelmann und Dr. Nikolaus Back

Wir nehmen Sie mit auf eine spannende Tour zur Geschichte, Kunst und Geographie im Lenninger Lautertal am Fuß des Albraufs.

Im Städtchen Owen unterhalb der Teck besichtigen wir die Marienkirche, Grablege der Herzöge von Teck und erhalten anschließend eine Führung durch die Bernhardskapelle, einem kunsthistorischen Kleinod.

Ein weiteres Highlight ist die Begehung der Sulzburg, einer spätmittelalterlichen Burgruine auf einem Vulkanschlot über Unterlenningen.

Anschließend besuchen wir das „Schlössle“ in Oberlenningen, einst Adelssitz der Schilling von Cannstatt. Dort erhalten wir einen Einblick in das Museum für Papier- und Buchkunst, gestiftet von der ehemaligen Papierfabrik Scheufelen.

Zum Schluss unserer Erkundung des Lenninger Tales statten wir dem Karstphänomen der Sinterterrassen in Gutenber einen Besuch ab. Vor der Rückfahrt nach Filderstadt erholen wir uns bei Kaffee und Kuchen im Sulzburghof in Unterlenningen. Es ist kein Mittagessen vorgesehen, bitte versorgen Sie sich mit einem Vesper. Gutes Schuhwerk ist empfehlenswert!

#### 1006

Sa, 6.4., 8:30–18 Uhr  
Fahrt in zwei Kleinbussen. Abfahrt um 8:30 Uhr an der Rundsporthalle in Bernhausen. Rückkehr gegen 18 Uhr.

Anmeldung beim Stadtarchiv unter  
Tel. 07158 8219 oder archiv@filderstadt.de  
€ 30 (für Mitglieder des Heimatvereins € 28)



### Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.





Foto: Sielmingen um 1915, Zeichnung von Friedrich Rittmann

## Festabend 750 Jahre Sielmingen

Dieser Festabend zur 750-Jahr-Feier des Stadtteils Sielmingen soll in einem unterhaltsamen Querschnitt den Stadtteil etwas vorstellen. Beteiligt sind Sielminger Vereine, die Schulen, die Stadt und andere Akteure.

**1007**

Sa, 20.4., 19–22 Uhr  
Sielmingen, Gemeindehalle  
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem Geschichts- und Heimatverein Filderstadt e. V.



Foto: Jürgen Gruß

## Fahrt nach Uhingen/ Fils



Jürgen Gruß

Der Ortsname von Uhingen reicht in die Merowingerzeit zurück. Er überliefert den Namen eines Uigo, dem in der Frühgeschichte des Ortes als Sippenältestem, als Grundherrn oder als Siedlungsgründer eine wichtige Rolle zukam. Die erste schriftliche Erwähnung erfolgte im Zehntregister des Bistums Konstanz vom Jahre 1275. Damals war der größte Teil des Ortes im Besitz der Grafen von Aichelberg, die ihn 1332 an die Grafschaft Württemberg verkauften.

Museumsleiterin Margit Haas wird uns durch die Ausstellungen des Museums im Berchtoldhof führen. Am Modell der Glashütte aus dem Nassachtal wird sie unter anderem die Geschichte der Glasmacherkunst erläutern. Das Nassachtal wird auch „Tal der Frohen“ genannt, wahrscheinlich wegen der schönen Natur.

Jürgen Gruß wird uns das Uhinger Rathaus, seit über 500 Jahren Sitz der Verwaltung mit schöner Fachwerkfassade, die Cäcilienkirche aus dem 15. Jahrhundert, teilweise renovierte Häuser um die Fils und die 1948 errichtete Heilig-Kreuz-Kirche erläutern. 1847 brachte der Eisenbahnbau Anreize für eine erste industrielle Ansiedlung, vornehmlich in der Textilindustrie und Textilausrüstung. Nach dem Ersten Weltkrieg erhielt die Metallindustrie Auftrieb.

**1008**

So, 2.6., 9–18 Uhr  
Treff: 8:50 Uhr Bahnhof Bernhausen (oben).  
Abfahrt: 9:03 Uhr mit der S 2  
Tagestickets werden durch J. Gruß besorgt  
Kosten: € 15 (für Mitglieder des Heimatvereins € 13). zzgl. Fahrt.  
Anmeldung beim Stadtarchiv unter  
Tel. 07158 8219 oder archiv@filderstadt.de

**1403 Ein Besuch in St. Martin****1405 Besuch des FriedWalds Münsingen**☛ **Philosophie/Religion/Weltanschauung, S. 32**

In Kooperation mit dem Geschichts- und Heimatverein Filderstadt e. V.

## American Dreams – ein neues Leben in den USA

**Sonderausstellung im Haus der Geschichte, Stuttgart**

Ursula Bauer

Was ist der Amerikanische Traum? Grenzenlose Freiheit? Neues Wagen und Erforschen? Der Weg aus der Armut zum Reichtum? Toleranz und Seelenheil? Viele Menschen aus Baden und Württemberg machten sich auf in die Vereinigten Staaten. Sie flohen vor Armut oder Verfolgung und wollten ihr Leben retten. Oder suchten Erfolg und Abenteuer. Sie alle hatten und haben ihre eigenen American Dreams. Für die einen sind sie in Erfüllung gegangen. Für andere platzten die Träume wie Seifenblasen. Viele verloren durch Gewalt und Krankheiten ihr Leben. Dass die Ausgewanderten aus Europa von Anfang an kein „unberührtes Land“ besiedelten, sondern die Native Americans vertrieben und töteten, wird in der Ausstellung deutlich. Rund 200 Originalobjekte – vom Goldrausch-Nugget bis zum Kopfkissen aus Holz – erzählen die Geschichten von 40 Menschen aus drei Jahrhunderten. Sie alle verließen den deutschen Südwesten, um in Amerika ein neues Leben zu beginnen.

**1010**

Fr, 23.2., 16–17 Uhr  
Treff: Haus der Geschichte, Stuttgart,  
Konrad-Adenauer-Str. 16  
Anmeldung im Stadtarchiv, Tel. 07158 8219 oder  
archiv@filderstadt.de oder unter  
bauer-kern@gmx.de  
Anmeldeschluss: 20.2.  
Die Gebühr umfasst den Eintritt und die Führung € 5

Veranstaltung in Kooperation  
mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

## Wie weiter? Der Nahost-Konflikt



Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist

Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 hat sich die Situation vor Ort grundlegend geändert. Aber wie soll es nun weitergehen? Wird sich die internationale Einstellung zu einem Palästinenser-Staat ändern und wird Israel künftig überhaupt bereit sein, einen Staat für die Palästinenser zuzulassen? Mit einem Blick auf die Vorgeschichte soll die politisch verfahrenere Situation deutlich gemacht und die Perspektive auf mögliche Varianten aufgezeigt werden. Eine kompetente Einschätzung der Lage liefert uns an diesem Abend der Historiker und Orientalist, Matthias Hofmann. Als ehemaliger Verbindungs-offizier und landeskundlicher Berater der Bundeswehr kennt er den Nahen Osten sehr gut.

**1011**

Do, 21.3., 19:30–21 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 12 (€ 10,80)

Veranstaltung in Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

## Besuchen Sie Europa, so lange es noch steht



Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist

„Besuchen sie Europa, so lange es noch steht“. Diese Textzeile aus den 1980er Jahren scheint zurzeit aktueller als je zuvor zu werden. Vielfältige Herausforderungen prasseln auf das einstige erfolgsverwöhnte Konzept der EU ein und Brüssel gerät an seine Grenzen, taumelt mehr, als dass es konstruktiv handelt, von einer zur nächsten Debatte und Abstimmung. Ob es die endlosen Diskussionen zum Flüchtlingskonzept der EU oder die Debatten zu den europäischen Werten sind, ob es um das Festsetzen und letztlich Erreichen der Klimaziele geht oder um den Umgang mit autokratischen Staaten. Und letztendlich hat der Ukraine-Krieg dazu geführt, dass immer weitere Staaten aus Osteuropa in die EU drängen. Kann die EU auch diesen „Ansturm“ noch bewältigen?

**1012**

Di, 30.4., 19:30–21 Uhr  
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1  
€ 12 (€ 10,80)



Foto: Andreas Cordt

## Filderstadt blickt ins Weltall!

**Eine astrofotografische Reise**

Vortragsseminar. Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Andreas Cordt

Lassen Sie sich von der Schönheit des Weltalls begeistern. Visuell nicht Sichtbares wird für Sie sichtbar!

Der Astrofotograf Andreas Cordt nimmt Sie mit auf eine fotografische Reise durch unsere Milchstraße bis in die Tiefen des Universums.

Im Vortragsseminar erfahren Sie, wie der eigene Weg zur Astrofotografie gelingen kann. Es wird auf folgende Themen eingegangen:

- Mein erstes Equipment, meine ersten Bilder
- Wie funktioniert Astrofotografie?
- Planetarische Nebel (optische Eindrücke zum Tod unserer Sonne)
- Supernova-Überreste (visuelle Einblicke in die Explosion großer Sterne)
- Emissionsnebel (so schön ist unsere Milchstraße)
- Ein Blick in nahe und ferne Galaxien

**1013**

Di, 19.3., 19–20:30 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 12 (€ 10,80), mit Anmeldung!



## Sternbeobachtung

### Das Universum verstehen und erleben

Meike Wenzelburger, Andreas Cordt

Die unendlichen Weiten des Weltraums üben schon immer eine große Faszination auf die Menschen aus – auch zu einer Zeit, als Begriffe wie Orionnebel, Kugelsternhaufen, Supernovae oder planetarische Nebel noch in ferner Zukunft lagen. Heute nehmen die Sternlesgucker\*innen aus dem Schwabenland mit Hilfe von modernen mobilen Teleskopen ihre Besucher mit auf eine faszinierende Reise in die Vergangenheit der Sterne.

Welches Himmelsobjekt verbirgt sich hinter dem Kosenamen „Herr der Ringe“ und welcher ist der größte und massenreichste Planet? Was genau sind ein Kugelsternhaufen oder ein planetarischer Nebel? Dieser und anderen Fragen gehen die Sternlesgucker\*innen an diesem Abend nach. Mit Hilfe von modernen mobilen Teleskopen können die Besucher\*innen Sterne, aber auch Mondphasen hautnah erleben. Und das Schöne dabei: für die Himmelsbeobachtungen sind keine Vorkenntnisse in der Astronomie erforderlich, lediglich eine Portion Neugier, dem Wetter angepasste Kleidung und warme Schuhe sollten die Besucher\*innen mitbringen.

Achtung: sollte das Wetter an diesem Tag ungeeignet sein für eine Sternbeobachtung, ist der 25.4. als Ersatztermin geplant. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre Mail-Adresse an, sodass wir Sie benachrichtigen können, falls eine Sternbeobachtung am 17.4. nicht möglich sein sollte!

**1014**

Mi, 17.4., 21:30–23 Uhr

Treff: Plat., Weilerhau, Schulhof der Grundschule  
€ 10 (€ 9)

## FÜHRUNGEN UND FAHRTEN



Foto: Wild Wings

### Eishockey – Schwenninger Wild Wings gegen Kölner Haie

Fahrt zum Eishockey-Spiel Schwenninger Wild Wings gegen Kölner Haie.

Erleben Sie die einzigartige Stimmung in der Helios Arena.

Inkl. Busfahrt zum Stadion und Stehplatzkarte in der Fankurve.

**1084**

So, 4.2., 11–18:30 Uhr

Plat., vhs, Schillerhalle, Hof

€ 50 (€ 45), inkl. Busfahrt ab Filderstadt und Stehplatzkarte. Sitzplätze gegen Aufpreis und Verfügbarkeit möglich.

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

### Schlemmen, Schlendern, Schnuppern, Schlotzen zwischen Bohnen und Rotlicht



#### Stadtgeschichtlicher und literarischer Streifzug durchs „Städtle“

Bernd Möbs, Stadtführer

Von Kriegszerstörungen und durch Abriss bedroht, hat das Bohnenviertel heute nach liebevoller Renovierung seinen ganz eigenen Charakter bewahrt, mit Weinstuben und schicken Geschäften. Am Charlottenplatz flüchtete Friedrich Schiller hochdramatisch durchs Esslinger Tor, Georg Dengler, der Krimidetektiv, gammelt in seinem Stammlokal. Marie Josenhans porträtierte um 1900 die armen „Weible“ im Viertel und im „Club Voltaire“ in der Leonardstraße planten die 68er die Revolution.

**1015**

Fr, 23.2., 15:30–18 Uhr

Treff: Weinstube „Zur Kiste“, Charlottenplatz, Ecke Esslinger Str.

€ 21 (€ 18,90), mit Anmeldung!

### Stuttgarter Untergrund – große Kanalführung



Große Kanalführung in Stuttgart – begleiten Sie uns in den Untergrund!

Bei diesem besonderen Rundgang erhalten Sie einen einmaligen Einblick in die Kanalisation unter der Stadt. Sie werden dazu mit einer persönlichen Schutzausrüstung (Einmalanzug, Helm, Handschuhe, Gummistiefel, Sicherheitsgurt, Lampe) ausgerüstet. Wir führen Sie durch den Haupt-Abwassersammler Nesenbach, sodass Sie sich selbst ein Bild von der Arbeit in den Kanälen machen können.

Teilnahme ab 18, Trittsicherheit erforderlich. Bitte unbedingt pünktlich am Treffpunkt sein.

Treffpunkt Infozentrum Stadtentwässerung, Stadtbahnhaltestelle „Neckartor“, Ausgang Schlossgarten, Am Neckartor 1, 70190 Stuttgart

Bitte beachten Sie: bei stärkerem oder andauerndem Regen sind Absagen der Kanalführung auch kurzfristig möglich.

Festes Schuhwerk, robuste Kleidung

**1016**

Mi, 6.3., 12:40–14 Uhr

Treffpunkt Infozentrum Stadtentwässerung

€ 5 Verwaltungsgebühr

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

### Ein Frühjahrs-Hopser vom Bopser – zurück in die Vergangenheit



#### Freizeitvergnügen und Kultur vor 100 Jahren Stadtpaziergang

Bernd Möbs, Stadtführer

100 Jahre zurück in die Vergangenheit: Freizeitvergnügen und Kultur vor 100 Jahren

Stadtpaziergang

Was machten die kultivierten Stuttgarter vor 100 Jahren? Sie spazierten – die Damen mit Korsett und die Herren mit Hut und Anzug – in den Bopserwald! Sowohl Adelige waren unterwegs als auch wohlhabende Stuttgarter, während das einfache Volk aus den Dörfern Körbe und Milchkannen

herumschleppte. Im stimmungsvollen Wald unterwegs, mit schönen Ausblicken über die Stadt, folgen wir ihnen nach und erkunden dabei den Ort des ehemaligen Schiller-Freilichttheaters von 1913, gelangen zur Bopserwaldsiedlung und zum Park der Villa Weißenburg. An der Schillereiche denken wir an Friedrich Schiller und an den kaum bekannten Gusto Gräser, der während des Ersten Weltkriegs als „Kohlrabiapostel“ gegen die Moderne wetterte. Nehmen Sie den Genuss von selbst mitgebrachtem Vesper bei einer Vesperpause wahr.

**1017**

Sa, 23.3., 10–13:30 Uhr

Treff: Haltestelle „Stelle“ Linie U15,

70184 Stuttgart

€ 21 (€ 18,90), mit Anmeldung!



Foto: Jürgen Müller

### Kulturelle, kulinarische Stadtführung durch Esslingen



Jürgen Müller

Wir unternehmen einen entspannten Spaziergang durch das mittelalterliche Esslingen mit seinen Neckarkanälen, verwinkelten Gassen und den beeindruckenden Fachwerkhäusern und sprechen über Ereignisse, Geschichten von früher und heute.

Durch den Besuch von mind. 5 ausgewählten kulinarischen/kulturellen Highlights, mit kleinen Kostproben bei typischen Vertretern der urbanen Szene, bekommen wir einen guten Einblick, was die Esslinger lieben und schätzen. Die Kostproben werden den meisten Teilnehmenden eine Mahlzeit ersetzen, es ist also gut, neben Neugier auch etwas Hunger mitzubringen.

Unser Stadtführer ist schon seit langem gern in dem historischen und faszinierenden Esslingen unterwegs und hat Freude daran, die Stadt aus seinem eigenen Blickwinkel anderen Menschen zu zeigen.

Das Ende dieser Tour werden wir in einem gemütlichen Lokal ausklingen lassen und wer möchte, kann fließend in sein eigenes Abendprogramm übergehen

Storno bis 14 Tage vor Kursbeginn

**1018**

Do, 11.4., 14:30–18:30 Uhr

Treffpunkt in Esslingen am Bahnhofsplatz 2,

vor dem IKK Gebäude

€ 52 (€ 46,80)

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

## Der Schiller und der Hegel, der Uhland und der Hauff, das fällt uns auf!



Verehrte Dichter, verrückte Denker und verkrachte Theologen in Stuttgart (mit anschließender Führung im Hegelhaus)

Bernd Möbs, Stadtführer

„Der Schiller und der Hegel, der Uhland und der Hauff, das ist bei uns die Regel, das fällt uns gar nicht auf!“. So heißt ein berühmter württembergischer Spruch, das soll heißen, jeder Württemberger ist ein geniales „Käpsele“?

Ob das wohl so stimmt?

Unbestritten ist jedenfalls, dass dank der württembergischen „Theologen-Kaderschmiede“ Tübinger Stift eine Unzahl von herausragenden Dichtern und Denkern ausgebildet und geformt wurden, die mit ihren Werken Furore machten. Sei es Eduard Mörike, Wilhelm Hauff, Georg Wilhelm Hegel, Friedrich Hölderlin oder Friedrich Schelling. Auch Ludwig Uhland studierte in Tübingen, allerdings Jura und Justinus Kerner studierte Medizin.

**1019**

Sa, 13.4., 12–15 Uhr

€ 21 (€ 18,90), mit Anmeldung!

Treffpunkt: Schillerdenkmal, Schillerplatz, 70173 Stuttgart

Endpunkt des Rundgangs: Hegelmuseum, Eberhardstraße 53, 70173 Stuttgart



Foto: Stuttgart Marketing GmbH

## Leckere Markthalle – Markthalle, lecker!



Ein Rundgang für Genießer\*innen

Die Stuttgarter Markthalle an sich ist schon ein Highlight: die schöne Jugendstil-Architektur, die emsige Geschäftigkeit, all die Düfte, Geräusche und bunten Leckereien. Noch besser wird es, wenn man diese kulinarischen Schätze probieren kann – wie bei unserer Verkostungstour! Dreimal Salziges und einmal Süßes wartet auf Sie, frisch vom Marktstand auf die Hand – ob regional oder aus aller Welt. Erleben Sie den Zauber der Markthalle mit allen Sinnen und tauchen Sie ein in die Welt der frischen Köstlichkeiten.

Anmeldeschluss und Storno 14 Tage vor dem Kurstermin

**1020**

Di, 7.5., 15–16:45 Uhr

Stuttgart Markthalle, Sporerstraße vor Eingang

Merz und Bezing

€ 29 (€ 26,80)



Foto: Christoph Haug

## Champagner-Probe – im Herzen von Esslingen – im fast 700 Jahre alten Gewölbekeller



Seminar mit Verkostung von 5 Champagner-Sorten

Christoph Haug

Seit über 25 Jahren besuchen wir nun die unterschiedlichsten Gebiete der Champagne, immer auf der Suche nach hervorragender Champagner-Qualität zu guten Preisen. Diese Anforderungen können wir nun mit sieben Champagnergütern als exklusive Partner erfüllen.

In den historischen Räumlichkeiten mit knapp 400 qm, die sich auf zwei Stockwerke verteilen und zu denen auch unser Gewölbekeller zählt, können Sie bei einer Champagner-Probe die unterschiedlichsten Sorten Champagner, alle von exzellenter Qualität, kosten.

Gerne ergänzen wir die Champagner-Verkostung durch feinen Käse, Trauben und Baguette.

**3610**

Fr, 7.6., 18–21 Uhr

Webergasse 13, 73728 Esslingen

€ 70

dein-deutschland-ticket.de



# Für alle? D-Ticket.

Für nur:  
**49€**

Dein täglicher Begleiter in der Region: **einfacher, günstiger, grenzenlos.**  
Jetzt online per VVS-App kaufen und exklusive Vorteile sichern.





In Kooperation mit der vhs Stuttgart

## Auf verschlungenen Pfaden auf der Stuttgarter Karlshöhe unterwegs – mit Lapidarium



Bernd Möbs, Stadtführer

Ein verstecktes „Schweizerhaus“, ein ehemaliger Steinbruch, die ehemalige „Silberburg“, den Weinberg der Stadt Stuttgart ... alles das ist auf der Karlshöhe zu finden! Hier baute der Unternehmer Gustav Siegle eine pompöse Villa, von der nur noch der verwunschene Athene-Brunnen zeugt. Die Villa Gemmingen zeigt sich aber weiterhin in ihrer ganzen Pracht. Im Lapidarium, einem Freilichtmuseum der Stadt Stuttgart, gibt es zum Abschluss noch eine zusätzliche Führung.

1021

Mi, 8.5., 15–18 Uhr

€ 21 (€ 18,90), mit Anmeldung!

Treffpunkt: Haltestelle Marien-/Silberburgstraße, Bus 41 und 43, Nähe S-Bahnhaltestelle „Feuersee“, Zugang Park zur Karlshöhe, 70178 Stuttgart, Endpunkt des Rundgangs: Lapidarium, Mörikestraße 24/1, 70178 Stuttgart



Foto: Bettina Spitzenberger

## Besuch im Landtag von Baden-Württemberg



Im März 2016 wurde der Landtag von Baden-Württemberg neu gewählt und das generalsanierte Landtagsgebäude wieder in Betrieb genommen. Als Vertretung des Volkes kontrolliert er das Handeln der Landesregierung. Während dieses Besuches können Sie sich über das denkmalgeschützte Gebäude und die neuen Räumlichkeiten informieren und miterleben, wie in der Landeshauptstadt Politik gemacht wird.

Auf dem Programm stehen eine Einführung durch den Besucherdienst des Hauses, eine einstündige Teilnahme an einer Plenarsitzung von der Besuchertribüne aus sowie im Anschluss ein Abgeordnetengespräch.

1022

Mi, 15.5., 9:15–11:30 Uhr

Stuttgart, Konrad-Adenauer-Str. 3

€ 5 Verwaltungsgebühr

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee**

**für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Staatsministerium Baden-Württemberg

## Besuch in der Villa Reitzenstein



### Der Amtssitz des Ministerpräsidenten auf der Stuttgarter Gänsheide

Die Villa Reitzenstein ist ein Ort, an dem sich Geschichte und Gegenwart Stuttgarts und Baden-Württembergs in eindrucksvoller Weise bündeln. Das durch die Verlegertochter Helene von Reitzenstein zu Beginn des vorigen Jahrhunderts errichtete imposante Palais ist heute Amtssitz des baden-württembergischen Ministerpräsidenten und Sitz des Staatsministeriums. Das Gebäude wurde in den vergangenen Jahren umfangreich renoviert und kann nun wieder besichtigt werden. Ein Rundgang bietet Einblicke in die Repräsentations- und Sitzungsräume der Villa, wie z. B. den Gobelinsaal, die Bibliothek oder den Kabinettsaal, von dem aus heutige Landespolitik gestaltet wird.

Die Führung macht erlebbar, wie das Gebäude und die weitgehend original erhaltenen Räume mit der wechselvollen Geschichte des Landes in der Zeit von 1921 bis heute verbunden sind. Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen.

1023

Fr, 7.6., 14:30–16 Uhr

Stuttgart, Richard-Wagner-Str. 15

Treffpunkt und Beginn der Führung: An der Pforte Achtung: vor Beginn der Führung muss jede\*r Besucher\*in den Personalausweis vorlegen € 2 Verwaltungsgebühr



Foto: Kurz, Archiv Boisselle

## Haupt- und Landesgestüt Marbach – Blick hinter die Kulissen



### Erleben Sie das älteste staatliche Gestüt Deutschlands bei einer Führung

Marbach ist zu allen Jahreszeiten einen Besuch wert. Nicht nur für Pferdefreund\*innen gibt es viel zu entdecken. Gehen Sie mit den Gestütsführer\*innen in die Stallungen und erfahren Sie viel Wissenswertes über die einzelnen Pferderassen, die Historie und die Arbeit im Gestüt.

Das Haupt- und Landesgestüt ist ein Kulturgut von herausragender Bedeutung im Land Baden-Würt-

temberg. Mit seinen rund 500 Pferden lockt Marbach jährlich weit über eine halbe Million Besucher\*innen auf die Schwäbische Alb.

Die einmalige Vielfalt an Pferderassen, etwa die Weil-Marbacher Vollblutaraber und Altwürttemberger Pferde, gibt es in keinem anderen staatlichen Gestüt zu sehen. Der Rundgang führt Sie auch an zahlreichen historischen Gebäuden Marbachs vorbei und Sie tauchen ein in eine Welt voller Geschichte und Geschichten. Ein besonderes Highlight ist ein Besuch im Frühling, wenn die Fohlen erstmals auf die Fohlenweide kommen. Für große und kleine Besucher\*innen ist das HUL Marbach ein Erlebnis, bei dem Sie Ihre Fragen stellen können, die von den Gestütsführer\*innen mit viel Fachwissen beantwortet werden. Im Anschluss an die Sonderführung können Sie noch individuell über das Gestüt spazieren.

Storno bis 14 Tage vor Kursbeginn

1024

Sa, 8.6., 10:15–11:45 Uhr

Haupt- und Landesgestüt, Gestüthof Marbach 1, Gomadingen, Treffpunkt: Am Stutenbrunnen im Innenhof des Gestüts

€ 10; Kinder € 5

## 100 Jahre Metabo

### Führung in der Sonderausstellung im Stadtmuseum Nürtingen

Seit mittlerweile 100 Jahren prägt die Firma Metabo die Nürtinger Wirtschaft und den Werkzeugmarkt zuerst in Deutschland, längst aber in der ganzen Welt. Das Stadtmuseum Nürtingen widmet sich dem Traditionsunternehmen in einer Sonderausstellung, in der es viel Wissenswertes über den Werkzeughersteller aus dem Ländle zu erfahren gibt.

1025

Mi, 12.6., 15–16 Uhr

Nürtingen, Stadtmuseum, Wörthstr. 1

€ 10 (€ 9), mit Anmeldung!

## Werksführung bei Metabo in Nürtingen



Wer kennt sie nicht, die Produkte der Firma Metabo, die Spezialwerkzeuge für Profis entwerfen und produzieren. Bohren, Schrauben, Meißeln, Schleifen, Fräsen – Technik auf höchstem Niveau, die einem Einsatz unter härtesten Bedingungen Stand hält. Das zeichnet die Ingenieurskunst von Metabo aus, getreu dem Motto ‚Wenn’s drauf ankommt‘. Von Nürtingen aus ist die Firma in der ganzen Welt aktiv und feiert ihr 100-jähriges Jubiläum. 1923 baute Albrecht Schnizler die erste Handbohrmaschine. Dieser Handbohrdreher stand Pate für den Firmennamen. Heute beschäftigt das Traditionsunternehmen 200 Mitarbeiter\*innen, davon allein 1200 in Nürtingen. Metabo hält mehr als 550 Patente und Gebrauchsmuster. Die schwäbischen Tüftler sind führend in der Akku-Technologie und sie verfolgen konsequent die Vision der kabellosen Baustelle. Den Unternehmenswerten Vertrauen, Mut, Leidenschaft und Dynamik verpflichtet sich die Firma gänzlich.

Bei diesem Besuch haben Sie die seltene Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen von Metabo werfen zu können und Informationen aus ersten Hand zu bekommen. Teilnehmende bei diesem Rundgang sollten gut zu Fuß sein!

1026

Mi, 19.6., 9:45–11:45 Uhr

72622 Nürtingen, Metabo-Allee

Treff: an der Pforte 1  
€ 5 Verwaltungsgebühr

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

## Poesie auf Gräbern – Der Stuttgarter Hoppenlau-Friedhof



Ein Rundgang auf dem ältesten Friedhof  
in der Stuttgarter Innenstadt

Bernd Möbs, Stadtführer

Umdrängt von Kongresshalle und Studentenhochhaus liegt eine bezaubernde Oase in Stuttgart: Der Hoppenlaufriedhof. Ursprünglich vor den Toren der Stadt angelegt, ist er durch die Grabmäler berühmter Dichter wie Christian Friedrich Daniel Schubart, Gustav Schwab und Wilhelm Hauff berühmt, auch damals bekannte Frauen, wie die Komponistin Emilie Zumsteeg, sind dort beerdigt. Überall finden sich kunstvoll gestaltete Gräber: Obelisken, Pyramiden, Urnen – und viele Grabsprüche und Epigramme, die den Tod als sanften Schlummer verklären.

Die Liederhalle erreichen Sie gut mit der Stadtbahn U9/U14 „Berliner Platz“. Ende des Rundgangs: Rosenbergstraße

1027

Fr, 5.7., 15:30–17 Uhr

Treff: Liederhalle, Berliner Platz 3, 70174 Stuttgart  
€ 21 (€ 18,90), mit Anmeldung!



Foto: Stadtmarketing Stuttgart

## Hafenrundgang über das Stuttgarter Hafengelände



Eine nicht-alltägliche Besichtigung!

Wie? Sie kennen den Stuttgarter Industrie Hafen am Neckar nicht? Dann wird es aber Zeit! Schließlich hat der Hafen Stuttgart für die industrielle Wertschöpfung in der Region eine zentrale Funktion. Hier werden Massen- und Stückgüter, Container, Wechselbehälter und Sattelanhänger umgeschlagen und zwischengelagert. Die angesiedelten Betriebe vernetzen auf rund 100 Hektar Fläche Zulieferunternehmen mit produzierender Industrie. Dabei wird der Hafen Stuttgart den unterschiedlichen Ansprüchen der Logistiker\*innen immer wieder gerecht. Eine zunehmende Bedeutung hat die „Containerisierung“ in der Logistik und Speditionsbranche. Der Containerumschlag nimmt mittlerweile fast ein Viertel des gesamten Hafengebietes ein; Tendenz steigend.

Unser Tipp: Bei diesem Besuch unbedingt eine Kamera mitnehmen! Das Hafenumgebung mit meterhohen Schrotbergen, Containertürmen und schwergewichtigen Verladekränen bietet eine Vielzahl hervorragender Fotomotive.

Bitte feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.

1028

Sa, 6.7., 14–16 Uhr

Treff: Hafen Stuttgart GmbH, Am Westkai 9a  
€ 15 (€ 13,50)

## KUNSTGESCHICHTE



Serigrafie-Museum  
Filderstadt

## Worte und Zeichen – Glaubensbekenntnisse des Alltags

Die neue Ausstellung im Serigrafie-Museum  
Filderstadt

Nichts vermittelt dem Menschen mehr Sicherheit, Glaube und Vertrauen als Worte und Zahlen. Wie bildmächtig diese zum Einsatz kommen können, dokumentieren in vorderster Reihe die komplex gestalteten Serigrafien von Robert Indiana und Anton Stankowski im Bestand des Museums. Aber auch dort, wo Begriffe und Ziffern weniger opulent zum Einsatz kommen, zeichnen sie sich stets durch gestalterische Raffinesse aus. Die Ausstellung möchte ein besonderes Augenmerk auf die Verwendung des Siebdrucks in der angewandten Kunst – speziell der Buch-, Mappenwerk und Plakatgestaltung – richten, um die Breite der materialästhetischen Möglichkeiten der Siebdrucktechnik auch in diesem Bereich zu manifestieren. Zeitgenössische Beiträge an der Schnittstelle zwischen freier und angewandter Kunst dokumentieren dabei die Aktualität und die Vielseitigkeit des siebdrucktechnischen Verfahrens heute.

Die Kuratorin, Anja Rumig, stellt Ihnen die neue spannende Ausstellung vor.

1032

Sa, 16.3., 15–16 Uhr

Plat, Uhlbergstr. 36–40

€ 11 (€ 9,90), mit Anmeldung!



Foto: Bettina Spitzenberger

## Kunsthalle Karlsruhe@ZKM



Ein neuer Blick auf die Sammlung

Kunstoffahrt nach Karlsruhe mit anschließender  
Stadtführung

Die Staatliche Kunsthalle Karlsruhe ist zurück! Das Gebäude der Kunsthalle ist zwar seit Ende 2021 wegen umfassender Sanierungsarbeiten geschlossen, aber seither ist hinter den Kulissen des Museums viel geschehen. „KunsthalleKarlsruhe@ZKM. Ein neuer Blick auf die Sammlung“ heißt die aktuelle Ausstellung der Kunsthalle, die im ZKM (Zentrum für Kunst und Medien) in Karlsruhe zu sehen ist und viele Highlights der Sammlung präsentiert.

Auf Einladung des ZKM zeigt die Kunsthalle einen umfassenden Querschnitt ihrer Sammlung vom Spätmittelalter bis in die Gegenwart mit rund 600 Werken, von u. a. Matthias Grünewald, Rembrandt, Rubens, Chardin, Cézanne, Gauguin, Beckmann, Max Ernst, Magritte, Gerhard Richter, Pia Fries und Karin Sander.

Überraschende Akzente setzen zwei hochrangige Neuerwerbungen, die in Ausschnitten erstmals gezeigt werden: die Sammlung Röchling mit Malerei vom 16. bis zum 18. Jahrhundert und die Sammlung Stiegler mit Fotografien des 19. und frühen 20. Jahrhunderts.

Die dynamisch angelegte Präsentation bietet die Chance für neue Perspektiven auf vertraute Bilder und für die Neuentdeckung von selten gezeigten Werken der Sammlung.

Genießen Sie zusammen mit anderen Kunstinteressierten das „Rundum sorglos-Paket“ der drei Filder-Volkshochschulen!

Unsere Gruppe erhält eine 90-minütige Sonderführung durch diese spannende Sammlung. Im Anschluss daran bleibt Zeit für einen Mittagskaffee, bevor wir gemeinsam in die Karlsruher Innenstadt fahren.

Dort erwartet uns unter dem Titel ‚Typisch Karlsruhe‘ ein geführter Streifzug durch die Karlsruher Innenstadt (Dauer: 120 Minuten).

Es ist eine gemeinsame An- und Abreise mit der Bahn ab dem Stuttgarter Hauptbahnhof vorgesehen.

Falls Sie kein Deutschlandticket haben, lösen wir günstige Gruppentickets. Der Preisanteil pro Person beträgt dann ca. € 13.

Die Kursgebühr umfasst den Eintritt in die Sammlung der Kunsthalle, die Teilnahme an der Sonderführung sowie an der Stadtführung und vhs-Begleitung.

Anmeldungen sollten bis zum 27.2. erfolgen.

1033

Sa, 16.3., 9:30–18:30 Uhr

Treff: Stuttgart Hauptbahnhof

€ 42 für den Eintritt und zwei Führungen, zzgl.

Bahnticket

## Gegen den Strich

Herausragende Frauen mit Mut und Talent in  
Stuttgart von 1800 bis ins 20. Jahrhundert.

Eine Sonderveranstaltung zum Weltfrauentag  
Sabine Lutzeier

Die Scherenschnitt-Künstlerin Luise Duttenhofer, die kurz vor 1800 auch Goethe mittels Papier und Schere festhielt, die bekannte, bis 1953 in Stuttgart lebende Löwenbändigerin Claire Heliot sowie ‚moderne‘ Politikerinnen und berufstätige Frauen seit der Weimarer Republik werden vorgestellt mit ihren außergewöhnlichen Biographien und ihren Lebensumständen. Sie alle waren in ihrem Tun Vorreiterinnen für heutige Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit und schafften es trotz widriger Umstände, ihre besonderen Talente und Ambitionen zu ihrer Profession zu machen.

Am Weltfrauentag bietet die Kunsthistorikerin Sabine Lutzeier einen geführten Rundgang im Stadtpalais Stuttgart an und stellt Ihnen die Lebensgeschichten herausragender Frauen verschiedener Epochen vor. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, diesen spannenden Nachmittag gemeinsam in einem netten Bistro ausklingen zu lassen.

1031

Fr, 8.3., 16:30–17:45 Uhr

Stuttgart, Stadtpalais, Konrad-Adenauer-Str. 2  
€ 12 (€ 10,80), Mit Anmeldung!

## All Our Colours

### Die neue Ausstellung von Rozbeh Asmani im Museum Ritter



Die Soloschau „Rozbeh Asmani. All Our Colours“ stellt die Arbeit von Rozbeh Asmani vor, der sich mit Farbmarken befasst, die beim Deutschen Patent- und Markenamt gemeldet sind. Als der junge Künstler zum Ende seines Studiums an der Hochschule in Leipzig ein eigenes kleines Massenmedium in Form einer Schokoladenfigur produzieren wollte, weigerte sich die Druckerei, die Verpackung aus Stanniolpapier in Lila zu drucken. Für Asmani wurde daraus der Anfang einer mittlerweile über zehn Jahre andauernden Recherche zu juristisch gesicherten Farben. Oft sind es Farbkombinationen, die für eine Marke stehen: Rot/Grün etwa hat sich Melitta gesichert. Blau/Rot/Gelb steht für Lidl. In seinen Colourmarks thematisiert Asmani auf erfrischende Weise den Zusammenhang von Farbe, Macht und Identität.

Bei einer Sonderführung hören wir, wie Rozbeh Asmani in seinen ‚Colourmarks‘ auf beeindruckende und erfrischende Weise die Komplexität der Farben thematisiert und erfahren Interessantes über den Zusammenhang von Farbe, Macht und Identität.

**1034**

Di, 19.3., 14:30–15:30 Uhr  
Museum Ritter, Alfred-Ritter-Str. 27,  
71111 Waldenbuch  
€ 14, mit Anmeldung!



Foto: Mitmachmuseum, wissens.wert.welt

## More than colours – Farbenrausch für Kinder

### Eine Mitmach-Ausstellung für Kinder ab 5 Jahren und ihre Familien

Die interaktive und interdisziplinäre Mitmachausstellung bietet Kindern ab 5 Jahren und ihren Familien eine kreative Entdeckungsreise in und durch die Welt der Farben. Was wäre die Welt ohne Farben? Sie spiegeln Gefühle wider und erzeugen Stimmungen. Farben zeigen uns, welche Jahreszeit wir gerade haben und ob Lebensmittel genießbar sind. In dieser Ausstellung gehen wir der Faszination Farbe auf den Grund. Um Farben sehen zu können, brauchen wir unsere Augen und das Licht. Auf unserer Reise durch sechs Farben des Farbkreises entdecken wir den Unterschied zwischen Lichtfarben und Materialfarben. Wir erfahren, wie man aus Pflanzen, Tieren oder Mineralien Farbpigmente herstellt und woher diese kommen.

**1035**

Fr, 14.6., 15–16:30 Uhr  
Treff: Esslingen; Museum im Schwörhaus,  
Marktplatz 12  
€ 8 Erwachsene, € 5 Kinder

## Grundkurs Kunstgeschichte

### Epochen, Stile, Weltentwürfe – eine Einführung in die Kunstgeschichte

#### Teil 5 – Moderne

Andreas Pinczewski

Kunst ist ein Weg des Menschen, sich zu sortieren und mit seiner Welt zu arrangieren. Und, wenn wir Friedrich Schiller glauben möchten, überhaupt erst Mensch zu werden. Schlauer wird man aber auf jeden Fall, wenn man sich mit Kunst beschäftigt, da ist sich die Hirnforschung inzwischen sicher.

Dieser Einführungskurs in die Kunstgeschichte wird mehr sein, als eine bloße Aneinanderreihung von Epochen und Stilen. Statt mit Namen und Zahlen nähern wir uns der Kunstgeschichte mit sehenden Augen, betreiben Formanalysen, lernen Kompositionsprinzipien kennen und das Gesehene in den historischen Kontext setzen. Sehschule und Geschichtsunterricht in einem – zu diesem Zweck werden wir jedes Thema zweimal bearbeiten: einmal im Unterrichtsraum und das zweite Mal auf Tagesexkursionen zu wichtigen Werken, Sammlungen und Ausstellungen im süddeutschen Raum. Ein Skizzenbuch wird unser ständiger Begleiter und der Bleistift eine Erweiterung unserer Augen.

**Y1054**

Mi, 28.2., 17–18:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
In Kombination mit dem Vor-Ort-Termin in der Staatsgalerie Stuttgart am Samstag, 2.3.  
(Kurs Y1055)

**Y1055**

Sa, 2.3., 13:30–16:30 Uhr  
Stuttgart, Staatsgalerie  
Paketpreis für Theorie- und Praxis-Seminar: € 55  
Theorie und Praxis nicht einzeln buchbar.



Foto: wiki commons

## Vom Meer – Wasser und Strand in Kunst und Kultur

### Seminarabend und Rundgang Staatsgalerie

Sabine Lutzeier

Die Faszination für das Meer als Ursprung göttlichen Lebens, aber auch als gefahrenvolles Urelement zog sich durch alle Epochen. Zahlreiche antike Mythen, wie die Geburt der Venus, die auch von dem Renaissancekünstler Sandro Boticelli aufgegriffen wurde, zeugen davon. Erst in der Neuzeit kamen Darstellungen vom Meer ohne historischen Bezug als eigentliches Motiv auf. Im 17. Jahrhundert, dem ‚Goldenen Zeitalter der Malerei‘, waren in den Niederlanden, eine der bedeutendsten Seemächte, sogenannte Seestücke beliebt. Zeitgleich mit der Industrialisierung malte Caspar David Friedrich als Vertreter der Romantik eindrucksvolle Küstenbilder, wie ‚Mönche am Meer‘ von 1818. Die darauf folgende Entwicklung der Tubenfarben und die dadurch möglich gewordene Freiluftmalerei befreiten die Künstler vom reinen Abbilden – mit dem Impressionismus entstanden Wasserlandschaften voller natürlicher Atmosphäre.

Vorgestellt werden die schönsten und interessantesten Beiträge rund um das Motiv von der Antike bis zu Christo und Jeanne Claude und Gerhard Richter. Die Kunsthistorikerin Sabine Lutzeier führt Sie an diesem Abend in die Theorie ein. Am Samstag, den 15.6. bietet Frau Lutzeier einen geführten Rundgang in der Staatsgalerie Stuttgart zum Thema an.

**1036 Seminarabend**

Di, 11.6., 18–19:30 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 12 (€ 10,80), mit Anmeldung!

**1037 Rundgang**

Sa, 15.6., 14:45–16 Uhr  
Stuttgart, Staatsgalerie,  
Konrad-Adenauer-Str. 30–32  
€ 10 (€ 9), mit Anmeldung!



Foto: © Janosch film & medien AG

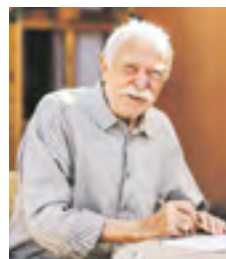
Eine vhs3 Kooperation der Volkshochschulen Filderstadt, Leinfelden-Echterdingen, Ostfildern

## Oh, wie schön ist ... Balingen!?



### Führung durch die Ausstellung ‚Janosch – Leben und Werk‘ in der Stadthalle Balingen

„Oh, wie schön ist Panama“, „Tigerente“ und „Wondrak“ wecken bei vielen Kindheitserinnerungen und jeder kennt das Pseudonym Janosch. Aber wer ist der Künstler, Illustrator und Karikaturist hinter der Tigerente? In einer einzigartigen Ausstellung für die ganze Familie werden Exponate aus dem privaten Besitz von Horst Eckert, alias Janosch, zum ersten Mal gezeigt. Nicht nur Kunstwerke sondern auch private Einblicke in das Atelier, private Gegenstände wie Handpuppen, Möbel und mehr bringen uns das Janosch-Universum auf dieser exklusiven Führung für Jung und Alt näher.



© RGB Janosch  
Art28\_2021

**1038**

Sa, 28.9., 14–15 Uhr  
Treff: Balingen, Eingang Stadthalle, Hirschbergstr. 38  
€ 17; Kinder unter 8 Jahren € 6

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEINGUTSCHEIN  
GUTSCHEINGUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Eine vhs3 Kooperation der Volkshochschulen Filderstadt, Leinfelden-Echterdingen, Ostfildern

## 16. Lange Filder-Nacht



Auf den Fildern gibt es viel zu sehen und zu erleben.

Die drei Filder-Volkshochschulen laden deshalb zur sechzehnten Langen Filder-Nacht ein. Eine Nacht lang fahren wir Sie im bequemen Bus kreuz und quer über die Filderebene. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie einen Abend voller Überraschungen!

Wir führen Sie sicher zu unbekanntenen Orten und unterschiedlichsten Einrichtungen, die zu später Stunde ihre Türen nur für uns öffnen. Ein Team der drei Volkshochschulen begleitet Sie auf Ihrer Fahrt durch die Nacht.

Herzlich willkommen!

Start und Ziel: in Filderstadt

Den genauen Treffpunkt erfahren Sie ca. zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin.

Mit Anmeldung!

### 1040 Bus 1

Fr, 28.6., 18–23 Uhr  
Filderstadt  
€ 38

### 1041 Bus 2

Fr, 28.6., 18:45–23:45 Uhr  
Filderstadt  
€ 35

## MUSIK/THEATER/ BALLETT

### Westafrikanische Percussion – „Djembe“

Für Einsteiger\*innen

Ursula Branscheid-Kouyaté

Die Djembe erfreut sich seit den 1990er-Jahren großer Beliebtheit – nicht zuletzt wegen der recht schnellen Erfolgserlebnisse und der faszinierenden Power, die das Instrument in sich birgt. Wir werden uns zunächst mit den Schlagtechniken und der Koordination der Hände



Foto: Ursula Branscheid-Kouyaté

befassen, dann spielen wir Original-Rhythmen aus Westafrika, die zusammen ein verflochtenes Gesamtbild ergeben. Aufnahmen aus Afrika hören wir uns gemeinsam an, Informationen zur Musikpraxis in Westafrika runden das Bild ab. Dabei sorgen Einlagen der beiden Dozenten\*innen immer wieder für afrikanisches Feeling.

Djemben können gegen € 5 ausgeliehen werden.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben!

### 1046

So, 17.3., 13–18 Uhr  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 32

## ANGEBOTE UNSERER MUSIKSCHULE FILUM



- Tag der offenen Tür am FILUM**  
Instrumenteninformationstag  
Samstag, 22. Juni 2024, 10–14 Uhr  
FILUM
- Konzert des Fachbereichs Gesang**  
Sonntag, 23. Juni 2024, 18 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Konzerte der Talentakademie (TA)**  
Samstag, 29. Juni 2024, 11:15 Uhr, 13 Uhr und 17 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Jahreskonzert Fachbereich Streicher**  
Sonntag, 30. Juni 2024, 17:30 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Konzert des Fachbereichs Blockflöte**  
Samstag, 6. Juli 2024, 17 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Saitenspiel XXVI – Gitarrenkonzert**  
Sonntag, 7. Juli 2024, 18 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Orchesterkonzert mit Ehrung der Preisträger\*innen**  
Donnerstag, 11. Juli 2024, 18:30 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Innovative Kammermusik mit Filmmusik des 20. Jahrhunderts**  
Samstag, 13. Juli 2024, 19 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Innovative Kammermusik in außergewöhnlichen Ensemblebesetzungen**  
Sonntag, 14. Juli 2024, 11:15 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Abschlusskonzerte der Talentakademie**  
Samstag, 20. Juli 2024, 13 Uhr, 15 Uhr, 17 Uhr und 19 Uhr (Fachbereich Jazz/Rock/Pop)  
Konzertsaal im FILUM
- Sommerkonzert im Café FILUM**  
Lioncelli – das Ensemble für Alte Musik  
Dienstag, 23. Juli 2024, 16 Uhr  
Foyer/Café im FILUM
- Fachbereichskonzert Klavier**  
Samstag, 2. März 2024, 16 Uhr  
Steinway-Haus in Stuttgart
- Ensemblekonzert Gitarre**  
„Time to say goodbye“  
Highlights aus drei Jahrzehnten  
Gitarrenensemble  
Sonntag, 17. März 2024, 18 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Prüfungskonzerte der Talentakademie (TA)**  
Samstag, 23. März 2024,  
11:15 Uhr, 13 Uhr, 15 Uhr und 17 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- 1. Nationaler FILUM Talentwettbewerb 2024**  
Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass  
Donnerstag–Samstag, 4.–6. April 2024  
FILUM
- Orchesterkonzert**  
Samstag, 20. April 2024, 18 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Fachbereichskonzert Klavier**  
Samstag, 27. April 2024, 18 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- „Rhythm & Swing“**  
Konzert des Fachbereichs Jazz/Rock/Pop  
Samstag, 4. Mai 2024, 19:30 Uhr  
Alte Mühle, Filderstadt-Bonlanden
- Salonorchester Filderstadt**  
Tanzkonzert  
Sonntag, 5. Mai 2024, 11:15 Uhr  
Konzertsaal im FILUM
- Projekt Tanzraum 51**  
Samstag, 11. Mai 2024  
Sonntag, 12. Mai 2024  
Konzertsaal im FILUM  
Leitung: Katrin Ould Chih
- „Neu – Neu – Brandneu! Artige Klänge“**  
Innovative Kammermusik  
Samstag, 15. Juni 2024, 17 Uhr  
Konzertsaal im FILUM



Foto: Bettina Spitzenberger

## Besichtigung des Opernhauses und Besuch der Oper ‚Tosca‘

Im Rahmen dieser Führung durch die Räume der Stuttgarter Staatstheater erhalten Sie Einblicke, wie ein Opern- und Theater-Betrieb organisiert ist und was alles zu den Vorbereitungen hinter den Kulissen gehört, damit sich zu Beginn einer Vorstellung pünktlich der Vorhang heben kann. Sie sehen beispielsweise die Bühne des „großen Hau-

ses‘, die Kulissenwerkstatt, die Schneiderei und den Kostümfundus und dürfen hinter Türen schauen, die dem Publikum sonst verschlossen bleiben.

**Oper Tosca:** Die Sängerin Floria Tosca lebt ein Leben nur für die Kunst und glaubt sich dadurch sicher vor allen politischen und gesellschaftlichen Problemen. Ihr Geliebter, der Maler Mario Cavardossi, sympathisiert wiederum mit den demokratischen Kräften, gegen die die Geheimpolizei unter Baron Scarpia brutal vorgeht. Als ein Gefangener aus dem Staatsgefängnis flieht und bei Cavardossi Unterschlupf sucht, beginnt Scarpia ein Spiel mit der Eifersucht Toscas, an dessen Ende sie ihn im Affekt tötet und trotzdem seinen Mischenschaften nicht entkommen kann.

Es sind Eintrittskarten in mehreren Preisgruppen angefragt. Die genauen Preise standen bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht fest. Die Endpreise verstehen sich jeweils inkl. Führung am Nachmittag. Bitte beachten Sie, dass in jeder Preisgruppe nur ein sehr kleines Kartenkontingent zur Verfügung steht und dass wir keine Garantie auf ausreichend Karten in Ihrer Wunsch-Kategorie geben können!

Kein Rücktritt von der Buchung möglich! Abholung der Eintrittskarten vorab in der Geschäftsstelle der vhs.

**1047**

Sa, 16.3., 16–22 Uhr

Treffpunkt: Freitreppe am Opernhaus Stuttgart (die genaue Uhrzeit erfahren Sie bei Abholung der Karte), Preis je nach Kartenkategorie

## Besuch des Ballettabends ‚Schwanensee‘

**Ballett Schwanensee:**

Zum Verwecheln ähnlich ... Prinz Siegfried verliebt sich in die schöne Odette, verwechselt dann aber seine Geliebte mit der reizenden Odile. Geblendet von Odiles Verführungskünsten macht er einen fatalen Fehler: Er bricht seinen Treueschwur und verdammt Odette dazu, weiterhin, im Körper eines Schwans gefangen zu bleiben.

Es sind Eintrittskarten in mehreren Preisgruppen angefragt. Die genauen Preise standen bei Drucklegung des Programmheftes noch nicht fest. Bitte beachten Sie, dass in jeder Preisgruppe nur ein sehr kleines Kartenkontingent zur Verfügung steht und dass wir keine Garantie auf ausreichend Karten in Ihrer Wunsch-Kategorie geben können!

Kein Rücktritt von der Buchung möglich! Abholung der Eintrittskarten vorab in der Geschäftsstelle der vhs.

**1048**

Sa, 13.4., 19–22 Uhr

(die genaue Uhrzeit erfahren Sie bei Abholung der Karte), Preis je nach Kartenkategorie

# SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



# BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE



## Kelley Theatre: I Love you. You're perfect. Now change.

Theaterstück in englischer Sprache, präsentiert von der sympathischen Theatertruppe der amerikanischen Kelley Barracks

This celebration of the mating game takes on the truths and myths behind that contemporary conundrum know as "the relationship." Through sketches and songs, the production explores the journey from dating and waiting to love and marriage, and later reveals the agonies and triumphs of in-laws and newborns, trips in the family car and pick-up techniques of the geriatric set. This hilarious revue pays tribute to those who have loved and lost, to those who have fallen on their face at the portal of romance, to those who have dared to ask, "Say, what are you doing Saturday night?" "If this show were a blind date, you'd feel relieved, grateful and pleasantly surprised." – Newsday

Achtung: wir benötigen vorab die Daten Ihres Personalausweises zur Meldung an die Kaserne!

1049

Fr, 7.6., 19:30–22 Uhr

Kelley Barracks, Bldg 3320, Oakstr. 19, 70567 Stuttgart-Möhringen

Treff: um 18:45 Uhr am Gate zwischen Plieningen und Möhringen zum gemeinsamen Einchecken € 19 regulär, € 14 Studenten (je nach Wechselkurs US Dollar zu Euro am Veranstaltungstermin)

## LITERATUR/LESUNGEN

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen Bernhausen



Foto: Vielfaltsgärtner\*innen von den Fildern

## SaatgutBibliothek ,Genbänke'

Sie haben Lust, alte und regionale Gemüsesorten im himmlischen Garten, auf dem Balkon oder einfach im Blumentopf anzubauen, zu ernten, zu essen – aber auch zu vermehren? Machen Sie mit bei den Vielfaltsgärtner\*innen von den Fildern! An diesem Informationsabend erhält jede\*r Interessent\*in zwei Portionen Saatgut kostenfrei ausgeliehen für den eigenen Anbau. Das neue Saatgut, das Sie dadurch gewinnen, sollte wieder an die Saatgut-Bibliothek zurück gegeben werden, sodass im kommenden Jahr ein ausreichender Bestand zum Verleihen an weitere Vielfaltsgärtner\*innen vorhanden ist. Bei ihrem digitalen Vortrag erklären Frau und Herr Hubl vom Verein Genbänke e. V., von welchen Sorten Saatgut ausgeliehen werden kann, worauf Sie bei Anbau und Vermehrung achten müssen und beantworten Ihre Fragen.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Bitte melden Sie sich bis spätestens Samstag, 24.2. an.

1050

Di, 27.2., 19–20:15 Uhr

Bernh., Bibliothek, Volmarstr. 16

Eintritt frei

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen Bernhausen

## Reiseerzählung mit Margot Flügel-Anhalt. Matinée in der Stadtbibliothek

Mit 70 Jahren fängt die Freiheit an!

Seit ihrer Pensionierung ist Margot Flügel-Anhalt auf der Suche nach Abenteuern und unterwegs auf Reisen. Mit 64 Jahren fuhr sie von Nordhessen durch Osteuropa und weiter bis zum Pamir-Highway in Zentralasien. Damals noch ohne Motorradführerschein, stieg sie zum ersten Mal in ihrem Leben auf ein Motorrad und umrundete auf einer kleinen Honda die halbe Welt. 117 Tage und über 18.000 Kilometer weit war sie unterwegs und durchquerte 18 Länder. Auf ihrer strapaziösen Reise erlebte Margot Flügel-Anhalt technische Pannen und schwere Stürze ebenso wie die vorbehaltlose Hilfsbereitschaft fremder Menschen. Mit knapp 70 Jahren erfüllte sie sich einen Traum und reiste zum Nanga Parbat in den Himalaya. Diesmal waren es 22.000 Kilometer, die sie zurücklegte, um die Menschen an den höchsten Bergen der Welt kennen zu lernen. Diese Reiseerzählung 'Hoch Hinaus' stellt Margot Flügel-Anhalt bei einer Sonntagsmatinée bei Kaffee, Tee und Gebäck vor.



Foto: Verlag

1051

So, 10.3., 11–12:30 Uhr

Bernh., Stadtbibliothek, Volmarstr. 16

€ 12

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen Bernhausen

## Welttag des Buches

Jedes Jahr am 23. April ist es wieder so weit: Deutschlandweit feiern Bibliotheken und Buchhandlungen, Verlage, Schulen und Lesebegleiter den UNESCO-Welttag des Buches. Die Stadtbibliothek Filderstadt feiert diesen Tag mit vielen Aktionen!

1052

Di, 23.4., 10–14 Uhr

Bernh., Stadtbibliothek, Volmarstr. 16

Eintritt frei



Foto: wiki commons

# FAMILIEN PASS

**Neuerungen beim Familienpass!**

Prüfen Sie Ihre Berechtigung –  
und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 3!

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen



Foto: Verlag und Justine Hoeg JH-Photography

## Lesung mit Bestseller-Autor Michael Kobr: ,Sonne über Gudhjem'

Ein Bornholm-Krimi

Mit Michael Kobr kommt einer der erfolgreichsten Krimi-Autoren der letzten Jahre nach Filderstadt. Als Co-Autor schreibt er zusammen mit Volker Klüpfel seit 2003 die bekannten Klüpfel-Krimis und ist seither Stammgast auf der Bestseller-Liste. „Sonne über Gudhjem“ ist der Start seiner ersten Solo-Krimireihe.

Zum Buch: Weiße Strände, goldgelbe Felder, idyllische Küstendörfer und Sonne rund ums Jahr: Die gemütliche dänische Urlaubsinsel Bornholm scheint der ideale Platz, um das Leben ein wenig ruhiger angehen zu lassen. Das denkt sich zumindest der hochdekorierte Kriminalpolizist Lennart Ipsen und übernimmt daher, frisch geschieden und gesundheitlich angeschlagen, bewusst die Leitung der überschaubaren Insel-Kripo. Doch statt Angelfahrten und Joggen am Strand wartet gleich sein erster Mordfall auf ihn: Schweinebauer Kristensen wird tot in der eigenen Räucherherd aufgefunden. Schnell wird klar, dass Kristensen ein unangenehmer Zeitgenosse war, mit dem viele eine Rechnung offen hatten. Und dass eine Mordermittlung auch auf Dänemarks Sonneninsel so manche Schattenseite ans Licht zu bringen vermag

Michael Kobr reist leidenschaftlich gern, eines seiner erklärten und langjährigen Lieblingsziele ist die dänische Ostseeinsel Bornholm. „Sonne über Gudhjem“ ist mit seinem spannenden Kriminalfall, dem erfrischenden Ermittler-Team und jeder Menge Bornholmer Lokalkolorit ein starker Krimi und der erste Band einer neuen Serie um den sympathischen und vielschichtigen Insel-Ermittler Lennart Ipsen.

Bei der Lesung am Sonntag, 5. Mai erwartet die Gäste ein spannend-unterhaltsamer Abend mit dem sympathischen Allgäuer Bestsellerautor.

1053

So, 5.5., 19–20:30 Uhr

Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16

€ 15, Kartenvorverkauf bei allen Veranstaltern

1414 Lesung: „Wenn nicht wir, wer dann?“  
☛ Philosophie/Religion/Weltanschauung,  
S. 32

## VORTRÄGE



Foto: Geopuls

### Japan – das Land der aufgehenden Sonne

#### Geographischer Vortrag von Dr. Harald Borger

Bei diesem Länderkundevortrag des Geographen Harald Borger begeben Sie sich auf eine äußerst abwechslungsreiche Reise durch das Land der aufgehenden Sonne. In kaum einem anderen fernöstlichen Land sind die kulturellen Überlieferungen so lebendig wie im hochmodernen Japan und bieten uns Europäern oft spannende Gegensätze. In dem dicht besiedelten Land werden nur 20% für Landwirtschaft und Siedlungen genutzt. Kaum hat man die Küstenebenen mit den Millionenmetropolen und alten Kulturzentren verlassen, befindet man sich in wildromantischen Gebirgslandschaften. Japan befindet sich in einer der aktivsten plattentektonischen Zonen der Erde mit zahlreichen Vulkanen. Der Fuji-san ist der berühmteste davon, der Aso-san, mit dem größten Vulkankrater der Erde, derzeit der aktivste. Der reich bebilderte Vortrag ist gleichzeitig auch eine Einführung zur entsprechenden Studienreise, die zur klimatisch günstigsten Reisezeit – zur Kirschblüte – stattfinden wird (s. bei Studienreisen). An diesem Abend ist der Vortrag jedoch unabhängig von der Studienreise für alle an Japan interessierten Menschen gedacht und gemacht.

#### 1055

Di, 23.4., 19–20:30 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 6 (€ 5,40)



Foto: Nina Rühlig

### Wenn Sie den Bären sehen, schließen Sie bitte die Tür

#### Unterwegs auf dem Weitwanderweg GR 10 durch die französischen Pyrenäen



Nina Rühlig, Hella Kettner

Im Sommer 2022 hatte die Referentin Nina Rühlig die Möglichkeit, sich zwei Monate frei zu nehmen. Schnell entstand bei ihr die Idee, den GR 10 zu wandern – einen französischen Weitwanderweg quer durch die französischen Pyrenäen mit 930 Kilometern Länge, 55.000 Höhenmetern im Aufstieg und 55.000 Höhenmetern im Abstieg.

In Gesprächen zur geplanten Wanderung kam der Wunsch auf, diese nicht nur mit Bewegung, Erleb-

nis und Freude zu verbinden, sondern damit indirekt auch andere Menschen dabei zu unterstützen, ihren Weg gehen zu können. So entstand das Projekt der ‚Wanderkilometer‘, die jeder zum Preis von € 3 pro gelaufenem Kilometer erwerben konnte. Nach knapp drei Wochen war Nina Rühlig ‚ausverkauft‘. Die so eingenommenen Spenden wurden nach Abschluss der Wanderung an drei Vereine übergeben.

Von den sieben Wochen, die sie unterwegs war, in denen sie schöne Begegnungen und tolle Naturerlebnisse, ein einfaches Leben im Freien aber auch ernsthafte Gespräche erfahren hat, berichtet sie an diesem Abend. Eines der Themen, die sie überall gesehen hat und von dem immer gesprochen wurde, ist der Wassermangel, der sich seit Jahren verschärft.

Begleiten Sie Nina Rühlig auf dem legendären Fernwanderweg vom Atlantik bis zum Mittelmeer und erleben Sie eine Welt, wie sie nur die Pyrenäen zu bieten haben. Akkordeonmusik von Hella Kettner, französische Knabberereien und ein Getränk runden diesen Abend ab.

#### 1056

Fr, 14.6., 19–20:30 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 12 inkl. Getränk und Knabberereien

## GEOPULS-REISEN



**GEOPULS veranstaltet Reisen in kleinen Gruppen für Menschen, die gerne reisen und dabei etwas mehr von einem fremden Land erfahren möchten. Gegründet wurde Geopuls 2004 von Dozenten des Geographischen Instituts der Uni in Tübingen.**

**Seitdem arbeitet Geopuls exklusiv mit der vhs zusammen. Begeisterte Geograph\*innen und Landeskundler\*innen, die Kultur und Natur eines Ziellandes bestens vermitteln können, führen Sie bei diesen Studienreisen. Dabei erleben Sie ein Land authentisch und umfassend, was bedeutet, dass neben den berühmten kulturellen Sehenswürdigkeiten, die man selbstverständlich besucht haben muss, viel Aufmerksamkeit auch der Natur und ihren Besonderheiten gewidmet wird. Dies gilt auch für die oftmals übersehenen kleinen Dinge abseits der ausgetretenen Pfade.**

**Am besten funktioniert das in einer überschaubaren Gruppengröße von je nach Reise nicht mehr als 16 oder weniger Personen, weshalb die Teilnehmer\*innenzahl entsprechend begrenzt ist.**

**Detaillierte Ausschreibungen zu den folgenden Geopuls-Reisen liegen bei der vhs aus und können auch von der vhs-Homepage downgeloaded oder angefordert werden.**

**Auf Wunsch kompensieren wir in Ihrem Auftrag den auf Ihre Flugreise anfallenden Treibhausgas-Ausstoß durch Investition in Klima- und Naturschutzprojekte in Deutschland und der Welt. Mehr dazu auf der Geopuls-Homepage [www.geopuls.de](http://www.geopuls.de)**



Foto: Geopuls

### Portugals grüner Norden

Der Norden Portugals bietet wunderbare kulturelle Sehenswürdigkeiten und dazu eine hinreißende Natur; im Gegensatz zum restlichen Portugal zu jeder Jahreszeit grün und wasserreich. Mit Ausnahme großer Städte, wie Porto und Braga, bewegen wir uns bei dieser Reise in einer ursprünglichen, ländlichen Region mit sehenswerten Kleinstädten und uralten Dörfern, reich an Geschichte, voller Schönheit, mit besonderen regionalen Delikatessen und vor allem weit weg jeglicher massentouristischer Strukturen. Die Exkursion führt von den Flachlandschaften und Hügelländern im Westen über die Gebirgszüge des äußersten Nordens mit dem Nationalpark Peneda-Geres zu den Hochplateaus des Nordostens, die von zahlreichen reizvollen Flusstälern zerschnitten werden. So ursprünglich und vielfältig das Land, so alt ist der geologische Unterbau mit Graniten aus dem Erdaltertum, die zu den ältesten Gesteinen Europas zählen. Einen einmaligen Reiz hat an vielen Orten das Verschmelzen der daraus errichteten Bauwerke mit ihrer natürlichen Umgebung. Auch die Art zu Wirtschaften schlägt sich überall in der Landschaft nieder und führt zu teils großartigen Anblicken, wie z. B. dem, mitunter an Tibet erinnernden, Terrassenfeldbau bei Sistelo. Weitgehend unbekannt und dennoch beeindruckende Monumente liegen genauso auf unserer Route wie einige UNESCO-Welterbestätten: gleich zu Beginn eine Stippvisite mit Bootsfahrt im historischen Porto, die Wallfahrtskirche Bom Jesus do Monte in Braga, der Nationalpalast in Mafra, die prähistorischen Felszeichnungen im Vale do Coa und die Weinregion Alto Douro. Die eine oder andere Weinprobe ist natürlich eingeschlossen, genauso einige kleine, gut zu bewältigende Wanderungen (max 1–2h reine Gehzeit), um die herrliche Natur auch hautnah zu erleben.

#### 1103

Reisetermin: 20. bis 30.9.24

Alle Details zur Studienreise mit Preisen und Leistungen finden Sie in der ausführlichen Reisebeschreibung (erhältlich bei der vhs Filderstadt) sowie auf der vhs Homepage bei Studienreisen.



Foto: Geopuls

## Georgien – Studienreise

### Im Land des goldenen Vlieses

Ein georgisches Sprichwort sagt: „Es ist besser, etwas einmal zu sehen als zehnmals darüber zu hören“. Dies gilt nicht zuletzt für eine Reise nach Georgien selbst. Das Land an der Nahtstelle Eurasiens verfügt über phantastische touristische Ressourcen, ist aber vom Massentourismus bisher verschont geblieben. Georgien birgt eine Vielzahl einmaliger Kulturrelikte aus einer aufregend wechselhaften Geschichte. Dazu kommt eine oftmals geradezu dramatisch schöne Landschaft. Noch immer verspricht der Kaukasus das ultimative Gebirgserlebnis, denn die Landschaften des großen und kleinen Kaukasus, mit ihren vergletscherten Gipfeln, Bergseen, Weiden und idyllischen Flusstälern, bieten atemberaubende Rundblicke auf eine bis 5000m hohe Kulisse über der Kolchischen Tiefebene und der transkaukasischen Senke. Dazu gesellen sich Meeresküsten und subtropische Uppigkeit mit Teeplantagen und Mandarinen-Hainen, weinreiche Hügeländer und trockene Grassteppen, dicht besetzt mit Bauwerken einer großen Geschichte und kulturellen Vielfalt. Das Jahrtausende alte Kulturland, das bereits in der Antike Fremde, wie Jason und seine Argonauten, angezogen hat, beherbergt über 26 Volksgruppen. Bereits im 4. Jahrhundert entstanden erste, mit Fresken ausgeschmückte Kirchen und Klöster, einige davon sind heute Weltkulturerbe. In sanften Hügelgebieten, bereichert durch mystische Höhlenstädte und wehrhafte Burgen, liegen malerische Dörfer mit sehenswerten Kunstschatzen aus dem Goldenen Zeitalter Georgiens unter David dem Erbauer und Königin Tamar. Zu all dem möchten wir Sie mit dieser Reise einladen.

**1104**

Reisetermin: 1. bis 15.10.24

Alle Details zur Studienreise mit Preisen und Leistungen finden Sie in der ausführlichen Reisebeschreibung (erhältlich bei der vhs Filderstadt) sowie auf der vhs Homepage bei Studienreisen.



Foto: Geopuls

## Sri Lanka – Studienreise

Marco Polo bezeichnete Sri Lanka, das alte Ceylon, als schönste Insel der Welt. Das mag daran liegen, dass auf einer Fläche vergleichbar mit Bayern eine unglaubliche tropische Landschaftsvielfalt existiert, die mit mehr als beeindruckenden kulturellen Monumenten durchsetzt ist. Mit Geographen unterwegs zu sein, bedeutet, dass Sie Sri Lanka umfassend kennen lernen. Das gilt einmal für die unterschiedlichen Naturräume mit ihrem ganzen Reichtum an Tieren, Pflanzen und Landschaftsformen: die tropische Regenwald- und Monsun-Zone im Südwesten, die tropische Höhenzone mit ihren Teeplantagen und das wechselfeucht-tropische Savannen-Klima im Osten und Nordteil der Insel. Überrascht sind die meisten Menschen vom überwältigenden Tierreichtum Sri Lankas, nahezu vergleichbar mit Afrika. Elefanten, Leoparden, Affen sowie eine vielfältige Vogelwelt sind in den Nationalparks allgegenwärtig und können bei unserer Reise bei mehreren Safari-Fahrten mit Geländefahrzeugen aus nächster Nähe erlebt werden. Eine weitere Besonderheit dieser Reise ist ein Abstecher in den sehr sehenswerten mehrheitlich tamilisch besiedelten Nordteil Sri Lankas mit seiner hinduistischen Kultur, wo der Tourismus erst in den Anfängen steckt. Der größere Teil Sri Lankas aber ist buddhistisch-singhalesisch geprägt. Überall begegnen uns großartige Palast- und Tempelanlagen aus einer reichen Geschichte, quirlige und bunte Städte, Dörfer und Märkte, so wie man es sich von Südasien vorstellt. Weitere Höhepunkte sind eine der welt schönsten Zugfahrten durch das zentrale Hochland, eine herrliche Wanderung im Horton-Plain Nationalpark und eine Fahrt zur Walbeobachtung am indischen Ozean. Dies und vieles mehr macht diese Exkursion zur besten Reisezeit zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Exkursion bietet natürlich auch Zeit für Bademöglichkeiten an herrlichen Stränden.

**1105**

Reisetermin: 12. bis 29.11.24

Alle Details zur Studienreise mit Preisen und Leistungen finden Sie in der ausführlichen Reisebeschreibung (erhältlich bei der vhs Filderstadt) sowie auf der vhs Homepage bei Studienreisen.



Foto: Geopuls

## Japan – Studienreise

Japan ganz japanisch! Damit dies gelingt, reisen wir mit einer waschechten Japanerin, Kurenai Mori, die seit ihrer Kindheit in Tübingen lebt und dort die Schule sowie Universität, mit Abschluss in Japanologie und Geographie, besucht hat. Durch regelmäßige und längere Aufenthalte in Japan pflegt sie dabei bis heute ihre engen Kontakte zur alten Heimat. Neben der ganz besonderen Kultur hat Japans Natur mit seinen zahlreichen Vulkanen und einem subtropischen Klima gleichermaßen viel zu bieten, weshalb Sie auf dieser Reise, mit dem Naturwissenschaftler Dr. Harald Borger, gleich von 2 Geographen begleitet werden. Und das in der besten Reisezeit, zur Kirschblüte. Auf einer der, unserer Meinung nach, schönsten Routen durch die südlichen Landesteile erhalten Sie einen tiefen Einblick in das ferne Land, das gleichermaßen zu den ältesten Kulturen als auch modernsten Ländern der Erde zählt. Neben den berühmten Sehenswürdigkeiten, den Millionenstädten Tokyo, Osaka, Kyōto und Hiroshima, dem Fuji-San und der Aso-Caldera, führt die Reise in kleinere Orte, wie z. B. der alten Hauptstadt Nara aus dem 8. Jh. und mitunter auch abseits der üblichen Touristenpfade zu abgelegenen Dörfern und weniger bekannten Stadtteilen – mitten in das normale Leben Japans, von Bio-Teeplantagen, über Reisfelder zu außergewöhnlichen Architekturprojekten, oder auch mal zu Umweltproblemen in Japan. Fukushima, mehrere 100 km nördlich von Tokyo, werden wir auf der gesamten Reise jedoch weiträumig meiden.

**1106**

Reisetermin: 26.3. bis 10.4.25

Alle Details zur Studienreise mit Preisen und Leistungen finden Sie in der ausführlichen Reisebeschreibung (erhältlich bei der vhs Filderstadt) sowie auf der vhs Homepage bei Studienreisen.

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**i** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen. Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben. Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

**GUTSCHEIN**  
 GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
 GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee für jeden Anlass!**  
 Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## GEO-TREFFPUNKT



## (STADT)FÜHRUNGEN



Foto: Susanne Renz

## Stuttgarter Brünnelestour Teil 1

### Stadtspaziergang mit Herbert Medek

#### Planung und Begleitung: Susanne Renz

Für das funktionierende Leben in einer Stadt war und ist die Wasserverfügbarkeit eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen. Dazu zählt v. a. die gesicherte Trinkwasserzufuhr, das geregelte Ableiten der Abwässer, früher auch die Nutzung der Wasserkraft ... Heute rückt Wasser auch zur Abkühlung heißer Innenstadtfächen, zur Bewässerung städtischen Grüns sowie die kostenlose und breit verfügbare Bereitstellung von Trinkwasser im öffentlichen Raum zunehmend in den Blickpunkt.

Stuttgart liegt am Nesenbach: Dieser war jedoch nie ein romantisches Bächlein, sondern immer ein Abwassertransporteur. Warf man in historischen Zeiten allen Unrat bis hin zu toten Tieren hinein, dient er heute als Hauptsammler des Kanalsystems der Stadt. Für die Frischwasserzufuhr waren früher Quellen zuständig, die in den vielen Klingen des Talkessels zutage traten und als kleine Bächlein oder Rinnsale dem Nesenbach zustrebten. Insbesondere im 19. Jahrhundert wurden diese Quellen in schönen Brunnen gefasst.

Unser Stadtspaziergang präsentiert einige dieser Brunnen entlang des südlichen Quellhorizonts.

Die mit der Klimaerwärmung für die Kesselstadt zunehmend wichtiger werdenden Themen wie Fassaden-/Dachbegrünung, Frischluftschneisen und Trinkwasserbrunnen werden bei unserer Tour ebenfalls angesprochen.

Das Ziel unserer ersten Brünnelestour mit dem profunden Stuttgart-Kenner und Architektur-experten Herbert Medek ist der Marienplatz.

#### 1800

Sa, 27.4., 14:30–17:30 Uhr, Treff: Stuttgart U-Haltestelle „Staatsgalerie“, am Mittel-Bahnsteig € 19 (€ 17), mit Anmeldung!



Foto: Stadt Stuttgart

## Auf dem Rössleweg um Stuttgart: Etappe 4

Von Weilimdorf zum Pragsattel:  
„Zu Talkrabben und Spatzenfärbern“

Stadtwanderung mit Herbert Medek  
Planung und Begleitung: Susanne Renz

**Auch neue Mitwander\*innen sind herzlich willkommen!**

Im Jahr 1982 hat der Stuttgarter Verschönerungsverein e. V. den Stuttgarter Rundwanderweg „Rössleweg“ fertig gestellt und beschildert. Er führt auf 54 km Gesamtlänge durch die schönsten Bereiche um die Stadt.

Herbert Medek berichtet wieder informativ und unterhaltsam über viele Stationen am Rande des Weges. Unsere vierte Etappe startet in Stuttgart-Weilimdorf: Heute erkunden wir u. a. die Geologie des „Kotzenlochs“, den Weinbau am Lemberg und an der Kraillenshalde und natürlich darf ein bisschen Ortsgeschichte von S-Feuerbach und S-Zuffenhausen an diesem Nachmittag in den Ausführungen von Herbert Medek nicht fehlen!

Wir wandern durch den Zuffenhäuser Stadtwald, kreuzen den Feuerbach und steigen die Kraillenshalde hinauf zum Burgholzshof. Auf Bad Cannstatter Gemarkung erreichen wir das Robert-Bosch-Krankenhaus. Vorbei am früheren Standort der Klinik, in dem sich seit 1978 das Polizeipräsidium Stuttgart befindet, erreichen wir über Stäffele und Weinberge den Pragsattel. An der Stadtbahn-Haltestelle „Pragsattel“ endet unsere heutige Etappe auf dem Rössleweg und wir können uns schon auf die Fortsetzung im neuen Semester freuen.

Wegstrecke: ca. 6–7 Kilometer  
Bitte feste Schuhe tragen.

Sollten Sie bei den ersten Etappen nicht mit dabei gewesen sein – kein Problem! Jede Etappe ist eine thematisch in sich geschlossene Wanderung.

#### 1801

Sa, 15.6., 14:30–17 Uhr  
Treff: Stuttgart, U-Haltestelle „Landauer Straße“  
€ 19 (€ 17), mit Anmeldung!  
Sie erreichen den Treffpunkt bequem mit der Stadtbahn U6.

# FAMILIENPASS

Neuerungen beim Familienpass!

Prüfen Sie Ihre Berechtigung – und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 3!



Männliche Zauneidechse  
Foto: Birgit Förderreuther

## Naturkundliche Führung im Park von St. Vinzenz bei Plattenhardt

mit Birgit Förderreuther und Eberhard Mayer  
In Koop. mit den Filderstädter Biotopkartierern

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Heute wollen wir bei unserer fachkundig geführten Naturexkursion ein weiteres und sehr spannendes Fleckchen Natur auf Filderstädter Markung näher kennen lernen, und dabei u. a. tiefer in die interessante Welt der Amphibien „eintauchen“.

Der südexponierte Hang südlich des Wohn- und Pflegezentrums St. Vinzenz hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Seit der Errichtung des Altenheims haben sich in diesem ehemaligen Heidegebiet Büsche und Bäume ausgebreitet, deren Strukturreichtum vielen Vögeln Lebensraum bietet.

Auf unserem Rundgang liegt auch ein neu errichtetes Reptilienhabitat. Mit etwas Glück können wir hier Zauneidechsen beobachten. Nach den Bewohnern des angrenzenden Teichs werden wir natürlich ebenfalls Ausschau halten. Sie können auf so manche tierische Überraschung gespannt sein!

#### 1805

So, 5.5., 9:30–11:30 Uhr, Treff: Plattenhardt Schotterparkplatz an der Bushaltestelle „Plattenhardt-Altenheim“  
Die Führung ist kostenlos, trotzdem bitte in der vhs anmelden! Kinder sind herzlich willkommen!

Den Treffpunkt erreichen Sie über die Waldenbacher Straße am Ortsende von Plattenhardt. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen und ggf. ein Fernglas mitbringen.

Dozent\*innen für alle Fachbereiche gesucht!

Die vhs Filderstadt sucht fortlaufend neue Kursleitungen für bestehende und gerne auch für neue Angebote.

Melden Sie sich bei uns: [vhs@filderstadt.de](mailto:vhs@filderstadt.de)

Sprachen – Lesungen – Führungen – Gesundheit – EDV – Verbraucherbildung und vieles mehr – egal ob im aktiven Ruhestand, nebenberuflich, Studierende ...

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung. Werden Sie Dozent\*in in einem engagierten Team!

FILDERSTADT

## UNTERWEGS MIT HOLGER STARZMANN

(Stadt)führungen und Tagesfahrten  
Planung & Begleitung: Susanne Renz

Bitte melden Sie sich zu den Führungen  
und Exkursionen in der Geschäftsstelle der  
vhs Filderstadt (Tel. 0711 7003-4372) an.

Bei unvorhersehbaren Ereignissen (z. B.  
Streik, markantes Wetter, Absage von  
vorbestellten Führungen durch Dritte ...) ist die kurzfristige Änderung einzelner  
Programmpunkte möglich.



Foto: Susanne Renz

### „Im Schatzhaus unserer Geschichte“: Ein Besuch im Württ. Landesmuseum

Führung durch die Dauerausstellung  
mit Holger Starzmann M. A.

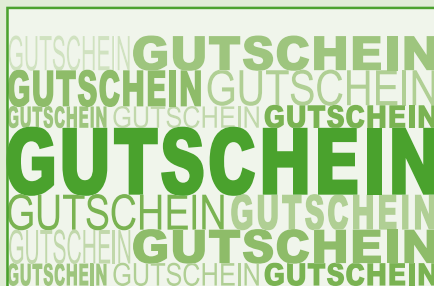
Planung und Begleitung: Susanne Renz

Das Württembergische Landesmuseum öffnet für  
uns seine Tür! Spektakuläre Objekte aus Jahrtau-  
senden erzählen hier von der enorm vielfältigen  
und reichen Kulturgeschichte dieser Region!

Unser Rundgang am heutigen Nachmittag folgt  
speziell ausgewählten Schaustücken: Begleiten  
Sie uns zur Kunst der Höhlenmenschen, in die  
Welt römischer Legionäre, zu alamannischen  
Krieger\*innen (!), in die Zellen frommer Mönche  
und in die Kontore reichsstädtischer Bürger –  
und nicht zuletzt in die Lebenswelt der württem-  
bergischen Herzöge und Könige!

**1810**

Sa, 2.3., 13:45–15:30 Uhr, Treff: Stuttgart  
Württ. Landesmuseum, Altes Schloss, im Foyer  
€ 16, Gebühr inkl. Eintritt und Führung  
Mit Anmeldung! Bitte Taschen und Rucksäcke  
vor Beginn der Führung einschließen!



### Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Kloster Lorch – Historische Zeichnung: A. Kieser  
Bildquelle: wikimedia commons

### Kloster Lorch: „Wo Kaiserinnen ruhen ...“

Halbtagesfahrt (ÖPNV)  
mit Holger Starzmann M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Nachdem wir im Frühjahr 2023 die Fahrt nach  
Lorch wegen Gleisbauarbeiten und der damit ver-  
bundenen Streckensperrung leider kurzfristig ab-  
sagen mussten, freuen wir uns sehr, Ihnen diesen  
Ausflug nun erneut anbieten zu können!

Schon von weither sichtbar liegt das Kloster auf  
einem Bergvorsprung – landschaftlich reizvoll  
über dem Remstal. Der Aufstieg der Stauer ver-  
langte nach einer würdigen Grablege: Nahe ihrer  
Stammburg gründeten sie 1102 deshalb Kloster  
Lorch. Die romanische Kirche wuchs rasch in die  
Höhe, 1208 wurde hier die Kaisertochter „Irene  
von Byzanz“, eine Schwiegertochter Barbarossas,  
feierlich bestattet.

Mit dem Wechsel der Stauer auf Königs- und  
Kaiserthronen verlor Lorch jedoch rasch an Be-  
deutung. Die weitere Entwicklung des Klosters  
bestimmten dann die Württemberger. Nach der  
Reformation blieben glücklicherweise große Teile  
der Anlage erhalten – eine stimmungsvolle, etwas  
verträumte Klosterwelt, die wir bei unserem Be-  
such erkunden wollen. Lorch gehört heute zu den  
am besten erhaltenen Stauer-Gedenkstätten.

Vom Bahnhof in Lorch hoch zum Kloster gilt es  
eine kurze, etwas ansteigende Wegstrecke zu  
überwinden.

**1811**

Do, 21.3., 12:50–19 Uhr, Treff: Bernhausen  
S-Bahnhof, am Gleis Richtung Stuttgart  
€ 23, inkl. Führung und Eintritt, aber ohne ÖPNV  
Mit Anmeldung!

Ab dem 11. März ist aus organisatorischen Grün-  
den kein Rücktritt mehr möglich.

#### Wichtiger Hinweis zur Gebühr ohne ÖPNV:

Der Grund dafür ist, dass viele Teilneh-  
mer mittlerweile mit eigenen Dauertickets  
für die Bahn ausgestattet sind. Sollten Sie  
jedoch ein VVS-Ticket ab Filderstadt-Bern-  
hausen benötigen – kein Problem! Sie kön-  
nen bei Ihrer Anmeldung in der vhs ver-  
bindlich ein Ticket vorbestellen: Susanne  
Renz wird dann gern VVS-Gruppentickets  
für die Fahrt besorgen. (Ihr eigener Fahrt-  
kosten-Anteil wird anschließend zusam-  
men mit der TN-Gebühr über die vhs abge-  
rechnet.)

Falls Sie unterwegs zusteigen, oder die  
Gruppe erst in Lorch treffen wollen, lassen  
Sie uns das bitte bei Ihrer Anmeldung  
wissen! Danke!



Foto: Eberhard Renz

### „Am schönsten Ende des Bodensees“: Konstanz und die Insel Reichenau

Bus-Tagesfahrt mit Holger Starzmann M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Viele Stimmen meinen, in dieser „Ecke“ sei der  
schöne Bodensee am allerschönsten. Wir wer-  
den das bei unserer Fahrt gerne überprüfen!

Zunächst schauen wir uns auf der Klosterinsel  
Reichenau um, die seit dem Jahr 2000 zum  
UNESCO Welterbe gehört. Vor nunmehr genau  
1300 Jahren wurde das Kloster im Jahre 724  
gegründet. Wir besuchen die Klosterkirche von  
Mittelzell mit ihrer fantastischen Deckengestal-  
tung und St. Georg/Oberzell mit der über 1.000  
Jahre alten Ausmalung.

Anschließend geht es weiter in die nahe gelege-  
ne Bischofsstadt Konstanz: Altstadtgassen und  
Hafenflair verbinden sich hier auf entzückende  
Weise – und über allem wacht die IMPERIA, die  
inzwischen zum Wahrzeichen von Konstanz ge-  
wordene Großplastik des Bildhauers Peter Lenk.  
Wir erkunden Stadt und Münster bei einem ge-  
mütlichen Rundgang und halten hier auch unse-  
re Mittagspause.

Zum Abschluss des Tages kehren wir erneut auf  
die Reichenau zurück: Denn die „reiche Aue“ ist  
nicht nur durch das ehemalige klösterliche Le-  
ben bekannt und berühmt, sondern bei uns im  
Ländle als die „Gemüseinsel“ schlechthin. Wir  
werden uns die Gemüse-Produktion vor Ort bei  
einer Gewächshausführung näher erklären las-  
sen, denn ganz bestimmt hatten wir alle schon  
Salate, Gemüse oder Tomaten von der Insel auf  
dem Teller.

**1812**

Do, 18.4., 7:45–20 Uhr, Treff: Bernhausen  
Dombaslerstraße, am Hallenbad  
€ 93, inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen  
Mit Anmeldung! Ab dem 20. März ist aus organi-  
satorischen Gründen kein Rücktritt mehr mög-  
lich.



Auf dem Schorndorfer Marktplatz  
Foto: wikimedia commons/Wildfeuer

## Schorndorf: „Frauenmut und Festungswälle“

Stadtspaziergang  
mit Holger Starzmann M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Schorndorf lohnt aus vielen Gründen einen Besuch: Zahlreiche Fachwerkhäuser, ein barockes Rathaus, eine gotische Kirche und originelle Winkel machen es zu einem schmucken Städtchen. Darüber hinaus steckt die Stadt voller Geschichte(n):

Hier verloren die mutigen Anführer des „Armen Konrad“ ihren Kopf, wenig später wuchs die Stadt zur mächtigen Landesfestung – inklusive Schloss. Und Bürgermeistersgattin Barbara Künkeln zwang einst erfolgreich die verzagten Männer, die Stadt zu verteidigen. Besonders stolz ist man hier natürlich auch auf Gottlieb Daimler.

Bei einem kurzweiligen Altstadtspaziergang – mit einem Abstecher ins Stadtmuseum – stellt Ihnen Holger Starzmann die vielen Facetten dieser schönen Stadt vor.

1813

Fr, 10.5., 14:30–17:30 Uhr  
Treff: Schorndorf, vor den Bahnhof  
€ 15, inkl. Eintritt und Führung  
Mit Anmeldung!



Sicht auf Kempten  
Foto: wikimedia commons/Hilarmont

## Kempten – Eine Stadtperle im malerischen Allgäu

Bus-Tagesfahrt mit Holger Starzmann M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Das Allgäu lockt mit abwechslungsreicher Kultur und Natur – das wird auch diese Fahrt wieder beweisen. Kempten war als Campodunum einst zentraler Ort der Römer an der Iller; im Archäo-

logischen Park wurde ein Tempelbezirk original rekonstruiert, hinzu kommen beeindruckende Ausgrabungen. So werden römisches Leben und Frömmigkeit lebendig und wir tauchen bei einer anschaulichen Führung gern darin ein.

Unsere Zeitreise durch Kempten geht weiter ... Ab dem Mittelalter war die Stadt geteilt – und dies ist bis heute deutlich sicht- und erlebbar. In der unteren Stadt hatte die Bürgerschaft das Sagen – hier lebten vorwiegend Handwerks- und Kaufleute. Direkt benachbart lag die Stiftsstadt in der der Fürstabt regierte.

Bei unserem Rundgang durch Kempten begleitet uns dieser Gegensatz: Nach dem Besuch der Bürgerstadt geht es hinauf zur großen Stiftskirche und in die prachtvollen Räume der Barockresidenz, mit denen die Fürstäbte ihre Macht in Szene setzten.

1814

Do, 6.6., 7:45–20:30 Uhr, Treff: Bernhausen  
Dombaslerstraße, am Hallenbad  
€ 93, inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen  
Mit Anmeldung! Ab dem 8. Mai ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.

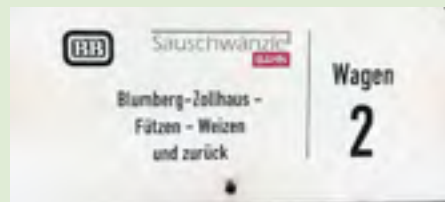


Zollhaus Blumberg – im Bahnhofsmuseum  
Foto: Susanne Renz

## Von der Wutach zum Rhein: Die „Sauschwänzle-Bahn“, Stein am Rhein ...

Bus-Tagesfahrt mit Holger Starzmann M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz



Sauschwänzle Bahn, Foto: Susanne Renz

Hier fährt das Original – und wir fahren mit! Die historische Bahnstrecke führt von „Blumberg-Zollhaus“ zum Bahnhof von Weizen und ist die „echte“ Sauschwänzlebahn (erbaut 1887–1890). Dieses beeindruckende technische Denkmal der Ingenieurbaukunst führt auf 25 Kilometern kreuz und quer – oder besser „sawschwänzlesgeringelt“ – durch eine der schönsten Gegenden des südlichen Schwarzwalds: Freuen Sie sich auf die Zugfahrt durchs wildromantische Wutachtal, über großartige Viadukte und Brücken sowie durch Deutschlands einzigartigen Kreiskehrtunnel.

Nach der Bahnfahrt und dem gemeinsamen Mittagessen in einem Landgasthof, besuchen wir den Kräutergarten „Syringa“ in Hilzingen. Am Fuße der Hegauberge eröffnet sich hier ein Paradies aus Duft und Farben, das uns bei einer Führung vorgestellt wird.

Der Abschluss unseres Tages wird nicht weniger „malerisch“: Das entzückende Städtchen Stein am Rhein ist berühmt für die reiche Fassadenbemalung seiner Stadthäuser (an der auch ein Schwabe mitgewirkt hat!). Hier ist die Bezeichnung Kleinode wirklich zutreffend – und wir lassen den Tag stimmungsvoll in diesem idyllischen Schweizer Städtchen am Hochrhein ausklingen.

(Bitte beachten Sie: Unter der Woche wird die Sauschwänzlebahn von einer Diesellok gezogen.)



Stein am Rhein, Foto: Susanne Renz

1815

Do, 27.6., 7:45–20 Uhr, Treff: Bernhausen  
Dombaslerstraße, am Hallenbad  
€ 114, inkl. Fahrt, sämtliche Eintritte, Führungen sowie dem Bahnticket (Euro 20) für die Sauschwänzlebahn. Mit Anmeldung!

Ab dem 22. Mai ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.



Blick auf Ulm, Foto: wikimedia commons/Daniel

## Ulm: „Stadt stolzer Bürgersleut“

Tagesfahrt (ÖPNV) mit Holger Starzmann M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Der höchste Kirchturm der Welt kündigt bis heute unübersehbar von der Frömmigkeit, aber vor allem vom Stolz der Ulmer Bürgerschaft. Wir schauen uns bei dieser Tagesfahrt die ehemalige Reichsstadt in aller Ruhe an.

Unser Rundgang führt durch die Ulmer Altstadt mit ihren prachtvollen historischen Bauten: Wir bestaunen u. a. das herrlich bemalte Rathaus, das Schwörhaus und den mächtigen Neuen Bau. Zudem schlendern wir entlang der Blau durch das stimmungsvolle Fischerviertel hinab ans Donauufer.

Nach der Mittagspause setzten wir unseren Spaziergang fort: Wir lassen uns beeindruckt von den Dimensionen und den Kunstschätzen im Inneren des Münsters und bummeln schließlich noch zu den „Soldatenhäuschen“ – ein Ulmer Idyll, das nur wenige kennen. Auch an baulichen Zeugen der Neuzeit werden wir auf unserem Rundgang vorbeikommen.

1816

Do, 19.9., 8:20–19:30 Uhr, Treff: Bernhausen S-Bahnhof, am Gleis Richtung Stuttgart  
€ 44, inkl. Eintritt und Führung, aber ohne ÖPNV/Bahnticket. Mit Anmeldung!

Ab dem 2. September ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.

**Wichtiger Hinweis:**

Die Gebühr versteht sich ohne ÖPNV. Der Grund dafür ist, dass viele Teilnehmende mittlerweile mit eigenen Dauertickets für die Bahn ausgestattet sind. Sollten Sie jedoch ein Bahn-Ticket ab Filderstadt-Bernhausen benötigen, kein Problem! Sie können bei Ihrer Anmeldung in der vhs verbindlich ein Ticket vorbestellen: Susanne Renz wird gern VVS-Gruppentickets für die Fahrt besorgen. (Ihr Fahrtkostenanteil wird dann anschließend zusammen mit der TN-Gebühr über die vhs abgerechnet.)



Marktplatz von Miltenberg  
Foto: wikimedia commons/Bytfisch

## Unterwegs im Odenwälder Herbst: „An Main und Amors Brunn“

Bus-Tagesfahrt mit Holger Starzmann M. A.  
Planung und Begleitung: Susanne Renz

Zu den höchsten Mittelgebirgen zählt der Odenwald nicht – aber der Mischwald macht ihn, gerade im Herbst, zu einem der schönsten!

Wir besuchen bei dieser Fahrt Natur- und Kunstschätze dieser Region. In der Eberstädter Höhle geht es zunächst hinab in die Tiefe, eine faszinierende „Unterwelt“ aus Tropfsteinen erwartet uns dort. Keine Sorge: Diese Höhle ist auch für Gäste mit eingeschränkter Mobilität gut zu begehen!

Im Anschluss fahren wir weiter an den Main nach Miltenberg – ein Fachwerkstädtchen wie aus dem Bilderbuch, das von uns erobert werden will! Wenn Sie möchten, können sie hier im „Riesen“ Mittag essen, nach eigenen Angaben das älteste Gasthaus Deutschlands!

Am Nachmittag besuchen wir Amorbach. Das etwas versteckt liegende Städtchen war einst ein bedeutendes Kloster. Die Mönche sind weg, aber die prachtvolle Abteikirche kündigt von der früheren Bedeutung. Das Haus Leiningen übernahm später das Kloster, eine Adelsfamilie, von der man wenig hört, die aber mit dem europäischen Hochadel eng verbunden ist. So bunt wie der Herbst, ist auch das vielseitige Programm unserer heutigen Fahrt!

1817

Sa, 26.10., 8–20 Uhr, Treff: Bernhausen Dombaslerstraße, am Hallenbad  
€ 94, inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen  
Mit Anmeldung!

Ab dem 27. September ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.

## PÄDAGOGIK/ PSYCHOLOGIE



Fachbereichsleitung:  
Dr. Glenda Olfens, Literatur- und Sprachwissenschaftlerin  
Assistenz: Ines Paul-Weiß

### Die psychologischen Persönlichkeitsstrukturen – zu mehr Verständnis für sich und andere

Sonja Corinna Grill, Individualpsychologische Beraterin und Coach

„Das geht doch gar nicht!“ Oder doch?

Kennen Sie das Gefühl, wenn man manchmal so gar nicht nachvollziehen kann, wie jemand anderes so reagieren kann? Oder wissen Sie manchmal selbst nicht, warum es Ihnen schwerfällt nein zu sagen? Bringt Sie Ihr eigener Antrieb manchmal an Ihre Belastungsgrenzen?

Die psychologischen Persönlichkeitsstrukturen geben Antwort auf diese Fragen. In diesem Kurs lernen Sie:

- die wichtigsten Persönlichkeitsstrukturen kennen
- sich selbst einzuordnen
- die dahinterliegenden Ressourcen und Herausforderungen kennen

Y1384

Di, 6.2., 18:30–19:30 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 12 (€ 10,80)



### Starke Mütter – starke Töchter

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mütter & Töchter (9 bis 12 Jahre)

Renate Rommel, Barbara Matten, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerinnen

In diesem Kurs geht es vor allem darum, dass Mütter und Töchter gemeinsam lernen, wie sie sich vor grenzüberschreitenden oder gar gewaltvollen Situationen schützen und wehren können.

Wir werden in diesem Kurs den Blick für unangenehme und grenzverletzende Situationen schärfen und gemeinsam Strategien für den Alltag entwickeln. In verschiedenen Übungen und Rollenspielen werden Mütter und Töchter (gemeinsam und in getrennten Einheiten) neue Handlungsmöglichkeiten in Belästigungssituationen einüben. Außerdem werden sie sich bei einem Angriff mit einfachen und wirkungsvollen Techniken effektiv verteidigen können. Powervolle Spiele sorgen für Spaß und Auflockerung. Zudem gibt es viele Möglichkeiten für Gespräche. Ein starkes Selbstbewusstsein und ein positives Frauenbild stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und Sportschuhe oder rutschfeste Socken, eine Decke als Sitzunterlage, Getränk und Vesper für die Pausen.

1378

Sa, 2.3., 11–16 Uhr  
So, 3.3., 11–16 Uhr  
Bernhausen, Bürgerzentrum, Begegnungsstätte gebührenfrei

### Mental stark dank Resilienz auch in schwierigen Situationen



Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft  
Steve Windisch, Naturcoach und Stressberater

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

1379

Mo, 4.3., 19–20:30 Uhr  
Online-Zoom  
€ 9

### Glück beginnt im Kopf



Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Steve Windisch, Naturcoach und Stressberater  
Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

1380

Mo, 11.3., 19–20:30 Uhr  
Online-Zoom  
€ 9

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**i** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben. Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.



Foto: Katrina Wright, unsplash

## Finden Sie Ihren Traumjob

NEU

Simona Winkle, Human Design Coach

„Ich weiß nicht was ich machen soll!“

Sie stecken bereits mitten im Berufsleben, spüren jedoch, dass sich etwas verändern muss. Sie wissen aber noch nicht so richtig wie und was genau?

In diesem interaktiven Workshop finden Sie heraus, wie es für Sie beruflich weitergehen kann, was Ihnen von Herzen Freude bereitet und wie Sie dem Ganzen einen großen Schritt näherkommen können. Als Unterstützung werden wir den Rahmen von verschiedenen Persönlichkeitsanalysen nutzen. Denn Ihre Persönlichkeit gibt Ihnen wertvolle Hinweise und Schlüsse auf Ihre Stärken und Talente, die Sie auch in Ihrem zukünftigen Traumberuf nutzen können.

1382

Mi, 20.3., 17:30–20 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 23

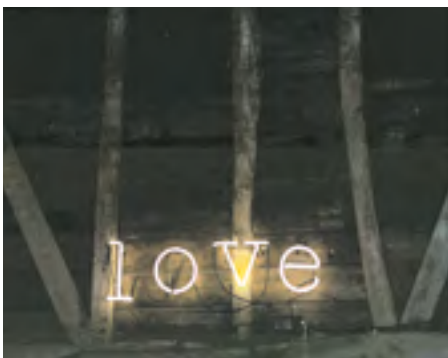


Foto: Jez Timms, unsplash

## Die Liebe neu entdecken

NEU

Andrea Kugel, Heilpraktikerin,  
Dipl.-Sozialpädagogin

Oft wünschen wir uns nichts sehnlicher als eine erfüllende und glückliche Liebesbeziehung. Am Anfang funktioniert auch alles sehr gut. Das Gefühl „dieses Mal ist es der Richtige oder die Richtige“ beflügelt uns. Doch dann kommt der Alltag hinzu mit all seinen Verpflichtungen, und jeder Partner bringt seine eigene Geschichte mit. Mit der Zeit wächst die Unzufriedenheit und das Unverständnis dem/der Partner\*in gegenüber. Durch die Nähe werden oft auch alte Wunden berührt. Verletzungen und Enttäuschungen aus der Kindheit kommen zum Vorschein und werden auf den

Partner übertragen. Die Coronazeit mit ihren zusätzlichen, vielfältigen Belastungen hat in vielen Beziehungen für zusätzlichen Stress gesorgt.

Themen in diesem Vortrag werden u. a. sein, wie es immer wieder zu Beziehungsdramen kommt, aber auch wie es gelingen kann mehr Leichtigkeit, Verständnis und Verbundenheit in die Beziehung zu bringen.

1383

Mo, 8.4., 18–20 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 13

## Bewusster durch den Alltag – entdecke deine innere Stimme



Simona Winkle, Human Design Coach

Sie rennen von Termin zu Termin und haben das Gefühl, alles kommt zu kurz?

Dieser Workshop ist für alle, die einen viel zu vollen Terminkalender haben und sich selten bis nie Zeit für sich nehmen.

Lerne Sie, wie Sie

- ... gelassener und entspannter Ihren Alltag meistern
- ... ohne Mehraufwand effiziente Methoden in Ihren Alltag integrieren
- ... sich selbst wieder mehr zur Priorität machen
- ... die Verbindung zu sich selber wieder finden
- ... bewusster sowie achtsamer durch den Alltag gehen

Sie wollen die Zeit verlangsamen, sich selber wieder mehr wahrnehmen und Ihren Alltag mehr genießen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

1384

Do, 11.4., 19–20 Uhr  
Online-Zoom-Raum 5  
€ 10

## So merk ich's mir – erfolgreich Sprachen lernen!

Vera Thumsch, Berufliche Trainerin &amp; systemischer Coach

In diesem Workshop erfahren Sie, wie das Gehirn beim Sprachen-Lernen tickt und wie Sie es schaffen, neue Vokabeln und Grammatikregeln so in Ihrem Kopf zu verankern, dass Sie diese jederzeit wieder abrufen können. Mit dem mentalen Aktivierungstraining (MAT) bekommen Sie zudem ein wissenschaftlich geprüftes und hoch wirksames Instrument an die Hand, um Konzentration und Merkfähigkeit in kurzer Zeit spürbar zu steigern. Gerne können Sie schwer zu behaltende Vokabeln oder Grammatikregeln für die Praxisteile mitbringen, denn Sie werden ausgiebig Gelegenheit haben, die erlernten Methoden auszuprobieren und zu üben. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden und kurzweiligen Abend, bei dem Ihr Gehirn zu Hochform auflaufen wird!

1385

Mo, 15.4., 17–20:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 26 (€ 23,40)

## Vortrag für hochsensible Frauen und Männer

### „Prinzessin auf der Erbse“ Hochsensibilität – Segen oder Fluch?

Christoph Weinmann, Diplomsozialarbeiter  
Kinder- und Jugendtherapeut

Bisherigen Forschungen zufolge ist mindestens jede zehnte Frau, jeder zehnte Mann wesentlich sensibler veranlagt als die normalsensible Mehrheit.

Hochsensible Frauen und Männer nehmen aufgrund ihrer neuro-physiologischen Konstitution sich selbst und ihre Umwelt viel stärker und vermehrt wahr. Dies bedeutet gleichzeitig, dass äußere und innere Reize intensiver erlebt und diese tiefgründiger verarbeitet werden. Damit sind sie aber auch häufiger überwältigt und gestresst vom Übermaß der Reize. Ihre persönlichen Belastungsgrenzen sind deutlich schneller überschritten.

Um mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit der eigenen hochsensiblen Veranlagung zu bekommen, bedarf es dem spezifischen Wissen und vor allem auch einer liebevollen Selbst-Akzeptanz dieser besonders ausgeprägten Empfindsamkeit.

### Fragestellungen im Vortrag:

- Bin ich hochsensibel?
- Was ist Hochsensibilität und wie zeigt sie sich im Alltag?
- Was bedeutet es sich als „feinfühlig“ und „dünnhäutig“ zu erleben?
- Welche Herausforderungen und Chancen sind mit dieser Wesensart verbunden?

1391

Fr, 19.4., 19–20:30 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 20 (€ 18)



Foto: pixabay

## Workshop für hochsensible Frauen und Männer

### „Prinzessin auf der Erbse“ Hochsensibilität – Segen oder Fluch?

Christoph Weinmann, Diplomsozialarbeiter,  
Kinder- und Jugendtherapeut

Hochsensible Menschen nehmen sich selbst und ihre Umwelt stärker und intensiver wahr, verfügen über besondere Begabungen und Fähigkeiten, erleben sich oft als „völlig anders“ oder gar „wie von einem anderen Stern!“ Sie erleben sich oft über den Maßen feinfühlig und empfindsam für äußere wie innere Reize. Gleichzeitig erleben sie sich häufig überwältigt vom Übermaß der Reizflut sowie im Vergleich zu normal sensiblen Menschen wesentlich schneller überfordert und gestresst.

### Inhalte des Workshops:

- Vorzüge und Herausforderungen der Hochsensibilität?
- Meine persönlichen Stärken und Schwächen?



- Wie setze ich gesunde und klare Grenzen?
- Wie kann ich mit meiner Empfindsamkeit wohlwollend und wertschätzend umgehen?
- Wie kann ich an Selbstvertrauen gewinnen?

1392

Sa, 4.5., 9:30–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 45 (€ 40,50)



Foto: Timothy Eberly, unsplash

Gefördert durch die Kleesattel-Stiftung

## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

Renate Rommel, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerin



Auf dem Schulhof, auf dem Nachhauseweg, in der Klasse, im Bus ... immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unwohl fühlen oder nicht wissen wie wir reagieren sollen, wenn uns jemand ärgert oder etwas mit uns machen will, was wir nicht wollen.

In diesem Kurs kannst Du zusammen mit anderen Mädchen lernen, wie Du Dich gegen blöde Anmache und Belästigungen schützen oder in bedrohlichen Situationen wehren kannst. Zum Beispiel können wir mit unserer Stimme und unserer Körpersprache ein lautes, klares „NEIN!“ sagen. So können wir lernen, Grenzen zu setzen, wenn wir etwas nicht wollen und Anmache und Belästigungssituationen frühzeitig abzustoppen.

Außerdem werden wir einfache und wirkungsvolle Techniken üben, mit denen Du Dich bei einem Angriff effektiv verteidigen kannst. (Dabei geht es nicht um komplizierte Kampfsport-Techniken, sondern um Selbstverteidigung!)

Zudem gibt es viel Spaß und Auflockerung mit tollen Spielen und Zeit für Gespräche!

Wir möchten in diesem Kurs vor allem unser Selbstvertrauen und unser „Bauchgefühl“ stärken, um unangenehme und gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und zu beenden. Dabei gilt: JEDES Mädchen kann sich wehren und jede hat IHRE Möglichkeiten der Gegenwehr!

Alle Mädchen, dicke, dünne, große, kleine, ausländische, inländische, sportliche, unспортliche, schüchterne, freche ... sind herzlich eingeladen teilzunehmen!

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, trittsichere Schuhe oder rutschfeste Socken, Getränke und Vesper für die Pausen, bei Bedarf eine Decke oder eine Matte als Unterlage

1393

Sa, 4.5., 10–13:30 Uhr  
So, 5.5., 10–13:30 Uhr  
Plattenhardt, Schillerhalle  
gebührenfrei



Foto: Peter Detzel

## Brainwalking – Gehirnjogging für unterwegs



Vera Thumsch, Berufliche Trainerin & systemischer Coach

Brainwalking – Gehirnjogging für unterwegs

Bei einem lockeren Spaziergang an der frischen Luft (kein Sport!) aktivieren Sie Ihr Gehirn mit Hilfe von einfachen, hoch wirksamen Gehirnjogging-Übungen. Gleichzeitig trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, so dass Sie sich danach mental erfrischt und top motiviert fühlen.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Kurseinheit, in der Sie eine Menge über Ihre grauen Zellen lernen und viele gute Übungsideen für Ihre Spaziergänge mitnehmen können!

1394

Mo, 10.6., 18–19:30 Uhr  
Treffpunkt: Weilerhau, Ecke Tennisplätze/  
Start Trimpfad  
€ 20 (€ 18)

## Hunde bei Nacht



Katharina Baron

*Die Dunkelheit nimmt Einfluss auf das Verhalten von Hunden. Wenn Sie einen Hund haben, ist Ihnen das sicher schon aufgefallen. Wir haben die erfahrene Hundetrainerin Katharina Baron von der Hundeschule „Gismos Reich“ zu Gast, die Ihnen in einem spannenden Vortrag wertvolle Impulse für den Umgang mit Ihrer Fellnase bei Dunkelheit gibt – direkt vor Ort in der Hundeschule und live mit ihren Border Terrier Gismo & Paula! Wie wichtig ist Schlaf und Ruhe für Ihren Hund? Wie zeigt sich Schlafmangel im Verhalten? Wie sehen Hunde bei Nacht? Diese und viele weitere Fragen werden bei der Veranstaltung beantwortet.*

OFI 241-100059

1 Termin, 7.6.2024  
18.30–20 Uhr

Hundeschule Ostfildern

Teilnahme-Beitrag: 12 €

Treffpunkt ist die Hundeschule „Gismos Reich“ in Ostfildern-Nellingen. Eine Wegbeschreibung finden Sie hier: <https://www.hundeschule-ostfildern.de/kontakt>. Anmeldung: a.rist@ostfildern.de



## Die Geschenkeidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## PHILOSOPHIE / RELIGION / WELTANSCHAUUNG



Fachbereichsleitung:  
Dr. Glenda Olfens, Literatur- und Sprachwissenschaftlerin  
Assistenz: Ines Paul-Weiß

In Kooperation mit der Israelitischen Religionsgemeinschaft Württembergs

## Koschere Weinprobe

NEU

Nicht erst seit dem Premiere-Jahrgang aus Baden-Württemberg erfreut sich der nach den Vorschriften der jüdischen Religion hergestellte Wein national und international einer immer größeren Beliebtheit unser Weinkenner\*innen.

Die Israelitische Religionsgemeinschaft Württembergs lädt dazu ein, mehr über die Besonderheiten des koscheren Weins zu erfahren und diesen in seiner Vielfalt kennenzulernen.



Foto: Aaron Ovadia, unsplash

1401

Datum wird auf der vhs-Homepage bekannt gegeben  
Treffpunkt: Synagoge in Esslingen  
€ 20 (€ 18)

## Das Höhlengleichnis – Zur Aktualität platonischen Denkens

Thomas Oser, freischaffender Philosoph

Im Mittelpunkt des Seminars steht Platons Höhlengleichnis – der wohl berühmteste Text der Philosophiegeschichte: Demnach sitzen wir Menschen gewöhnlich gefesselt in einer Höhle mit künstlichem Licht und sehen von den Dingen nur die Schatten. Wird jemand allerdings aus der Höhle gezerrt, so gelangt er ans Sonnenlicht und erkennt die Dinge, wie sie wirklich sind. Inspiriert von diesem Bild wird der Nürtinger Philosoph Thomas Oser seine Gedanken zur Aktualität platonischen Denkens entwickeln.

1402

Mo, 4.3., 19–21 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 25 (€ 22,50)



Foto: Konrad Meier-Mohns

## Zu Gast unter dem ältesten Dach Süddeutschlands



### Ein Besuch in St. Martin – Neckartailfingen

Dieter Oehler

Woher kennen Sie Neckartailfingen? Vielleicht wegen seiner hervorragend erhaltenen romanischen Kirche aus dem Jahr 1111, die immer noch von den originalen Dachziegeln gedeckt ist? Vielleicht von ihrem schiefen Turm, der hinsichtlich seiner Bekanntheit nur knapp hinter jenem aus Pisa liegt? Ob Sie sich nun auskennen oder nicht, Sie sind herzlich willkommen zu einem Besuch mit sachkundiger Führung in St. Martin. Genießen Sie mit uns die Einmaligkeit eines der schönsten Kleinode entlang des Neckars.

1403

Sa, 23.3., 11–12:30 Uhr  
Treffpunkt: im Kirchhof vor dem Turmportal,  
Kirche St. Martin, Neckartailfingen  
€ 6

## Philosophischer Spaziergang: Fernweh und Heimweh



Johanna Kosch M. A., akademische philosophische Praktikerin

„Wo geh'n wir denn hin? – Immer nach Hause.“ – Novalis

Auf unserem gemeinsamen Spaziergang zum Uhlbergturn stellen wir uns die Frage nach dem Unterschied zwischen Fernweh und Heimweh, welche unmittelbar mit der Frage nach der Heimat verbunden ist. Können wir Heimat umso besser verstehen, wenn wir sie auch schon mal verlassen haben und in die Ferne gezogen sind? Was bedeutet Ankommen, Zurückkommen, Weiterziehen, Bleiben? Diesem facettenreichen Thema werden wir uns u. a. mit Hilfe von Hölderlin, Ernst Bloch und Hannah Arendt annähern und gemeinsam ins Philosophieren kommen.

1404

Sa, 23.3., 14–15:30 Uhr  
Treffpunkt: Wanderparkplatz Uhlbergturn,  
Waldenbucher Str., 70794 Filderstadt  
€ 18 (€ 16,20)



Foto: pixabay

## Besuch des FriedWalds Münsingen



### FriedWald – Die Bestattung in der Natur

Eine Möglichkeit des Abschiednehmens inmitten eines Waldes, mit all den Tönen und Geräuschen, die nur ein Wald und seine tierischen Bewohner\*innen zustande bringen.

Eine andere Art des „Zur-Ruhe-Kommens“ für alle Beteiligten. Und, wenn man möchte, eine aktive Organisation eines sehr persönlichen Momentes – den Abschied für die Hinterbliebenen bewusst gestalten.

Der FriedWald Münsingen ist ebenfalls ein Ausgangspunkt für viele Wanderungen über die schwäbische Alb. Auch eine Wanderung in die Stadt Münsingen ist ausgeschildert (ca. 5 km).

1405

Fr, 12.4., 10:30–12 Uhr  
FriedWald Münsingen  
€ 5



Foto: Dr. Glenda Olfens

In Kooperation mit DENK-ZEICHEN e.V.  
Esslingen

## Neue Stolpersteine in Esslingen



### Ein Streifzug durch das jüdische Esslingen

Gerhard Voß, DENK-ZEICHEN e.V.

Bei einem „Streifzug durch das jüdische Esslingen“ begegnen wir elf neu verlegten Stolpersteinen und einigen besonderen Opfer-Biografien. Außerdem besuchen wir den alten jüdischen Friedhof in der Beutauvorstadt. Männliche Besucher benötigen dort eine Kopfbedeckung. Der „Streifzug“ wird begleitet von Isabel Könekamp und Gerhard Voß.

1412

So, 12.5., 14:30–16 Uhr  
Treff: auf dem Marktplatz, Behördenzentrum,  
73728 Esslingen  
€ 8

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen

## Wenn nicht wir, wer dann? Ein Gespräch nach 1700 Jahren jüdischen Lebens in Deutschland

NEU

Prof. Barbara Traub, Dr. Michael Blume

Wie viel an unserem kulturellen Selbstverständnis verdanken wir dem erfolgreichen Wirken jüdischer Frauen und Männer, sei es in Kultur oder Wissenschaft. Barbara Traub und Michael Blume schildern, welche kulturellen Impulse und jüdische Persönlichkeiten sie besonders faszinieren und geprägt haben, wie zum Beispiel Albert Einstein, Victor Frankl, Hanna Arendt und Rosa Luxemburg.

Die jüdische Psychologin Prof. Barbara Traub im Dialog mit Dr. Michael Blume, dem protestantischen Religionswissenschaftler und Antisemitismusbeauftragten der Landesregierung Baden-Württemberg.

1414

Mi, 5.6., 19–20:30 Uhr  
Bernh. Bibliothek  
€ 8 (€ 7,20)

### Der Kultur Club:

## Wo die Liebe niemals endet: Die Grabkapelle auf dem Württemberg



Sabine Lutzeier

Vor 200 Jahren wurde auf dem Rotenberg das Mausoleum für die jung verstorbene württembergische Königin Katharina vollendet. Bis heute ist es auch durch seine Lage das schönste aller Denkmäler im Land. Welche Besonderheiten es rund um den Bau und seine Entstehung, aber auch, wie glücklich und erfüllt die kurzen Ehejahre der russischen Zarentochter mit Wilhelm I. in den damaligen, durch den Vulkanausbruch Tambora auf Indonesien verschärften Notzeiten waren, erfahren Sie bei der sommerlichen Tour. Hinterher besteht die Möglichkeit zum Ausklang bei einem Glas einer vor Ort gewonnenen Weinspezialität – nicht in den Teilnahmegebühren enthalten.

LE 241-1500E

Fr, 12.7.2024, 15:30–17 Uhr  
Treffpunkt: Stuttgart, Eingang Grabkapelle,  
Württembergstr. 340  
€ 15, Anmeldung: vhs LE, Tel. 0711 1600-315

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

## Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## ELEKTRONISCHE DATENVERARBEITUNG



**Fachbereichsleitung:**  
Kirsten Jacobsen (Dipl.-Verwaltungswirtin)  
**Sekretariat:** Alexandra Neff-Sulz

## BERATUNGSTERMIN

### Kostenloses Schnupperangebot und EDV Kursberatung

Haben Sie sich bisher noch nicht an den Computer getraut? Wir laden Sie ein, unseren Computerraum kennen zu lernen. Eine erfahrene Dozentin unterstützt Sie bei ersten Schritten im Internet und zeigt Ihnen vielfältige Nutzungsmöglichkeiten des PCs und Internets im Alltag. Wir informieren und beraten Sie gerne über unsere verschiedenen Kursangebote. In einem gemeinsamen Gespräch suchen wir den für Sie passenden Kurs aus.

Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich begeistern! Wir freuen uns auf Sie!

**Schnuppertermin:** Mo, 19.2., 16–18 Uhr  
vhs Plattenhardt, EDV-Raum

**Kursberatung:** Mo, 19.2., 16–19 Uhr  
Plattenhardt, Geschäftsstelle der vhs  
Kirsten Jacobsen und Alexandra Neff-Sulz

## EINFÜHRUNGSKURSE

### Wissenswertes beim Kauf eines PCs oder Smartphones



#### Unabhängige und objektive Tipps

Abendkurs mit Jutta Bundschuh

Wer sich einen neuen Computer oder ein Smartphone anschaffen möchte, hat ein Problem: Die Auswahl an Geräten ist scheinbar grenzenlos. Ob Laptop oder Schreibtischrechner, Smartphone, Tablet, Spiele-PC oder bessere Schreibmaschine: Die Geräte unterscheiden sich nicht nur im Preis, sondern vor allem in Qualität, Leistung und Service. Dieser Kurs soll bei der Suche nach dem idealen PC, Notebook oder Smartphone für die eigenen Bedürfnisse helfen. Die wichtigsten Unterschiede zwischen den Geräten werden ebenso erläutert, wie die vielen Fachwörter, mit denen in den Prospekten so gerne geworben wird.

#### Kursinhalte:

- Welche Hardware? Desktop, Notebook, Netbook, Tablet oder Smartphone?
- Stolperfallen bei der Hardwareausstattung
- Hauptspeicher
- Prozessor
- Festplatte
- Grafikkarte
- Bildschirm

### 2100

Mo, 19.2., 18:30–20:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Grundbildung: Digital unterwegs – Nutzung von Smartphone und Tablet

#### Als wichtige Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe

Vormittagskurs mit Jutta Bundschuh

Neben dem rein technischen Wissen im Umgang mit Smartphone und den sozialen Netzwerken gibt dieser Kurs Hilfen bei der Orientierung auf Webseiten, bei der Suche von Beratungsangeboten und bei der Verarbeitung von Online-Informationen für Eltern (Webseiten von Schulen, Lernapps und sinnvolle Spiele für Kinder und Erwachsene, Bus- und Zugverbindung recherchieren, Online Kursanmeldungen etc.). Auch sicheres Einkaufen im Netz (Kosten, Kostenfallen) und die System-einstellungen der mobilen Endgeräte werden Thema im Kurs sein.

### 5001

Mo, ab 11.3., 10–12 Uhr, 9 x  
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum  
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

### Grundbildung Teil 2: Digital unterwegs – Nutzung von Smartphone und Tablet

**NEU**

#### Als wichtige Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe

Nachmittagskurs mit Jutta Bundschuh

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht und benutzen es auch regelmäßig aber es fehlen Ihnen noch zum Beispiel ein PayPal oder Klarna Konto damit Sie die online gefundenen Tickets oder Einkäufe auch bezahlen können.

Ebenso möchten Sie Ihre Kenntnisse in anderen Apps wie zum Beispiel WhatsApp oder Google Maps (Karten) vertiefen oder neue interessante Apps wie Instagram, Spotify, Instagram, Pinterest kennen lernen.

### 5002

Mo, 18.3., Mo, 8.4., Mo, 22.4., Mo, 6.5. und Mo, 3.6., jeweils 13–15 Uhr  
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum  
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG  
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

## vhespresso

– klein – stark – gut.

Wir garantieren die Durchführung der Termine ab 3 Teilnehmenden (max. 5 Teilnehmende); ausgenommen ist gem. AGB ein Ausfall des Kursleiters, der Kursleiterin (wie z. B. Krankheit), der eine Kursdurchführung wie ausgeschrieben unmöglich macht.

**Ihr Vorteil:** Ihre Themen werden in einer Kleingruppe intensiv behandelt. Sie wünschen einen anderen Termin? Sprechen Sie uns an!

Dieses Kursangebot der Volkshochschulen Baden-Württemberg ist durch die Espresso-Tasse gekennzeichnet!

## BETRIEBSSYSTEME

### Grundlagen

### Schluss mit Datenchaos – Dateien und Ordner professionell organisieren

Nachmittagskurs mit Jörg Jaissle

Sie möchten Dokumente (oder andere Dateien) auf Ihrem PC (keine Apple Geräte) ordnen? Sie finden manchmal Ihre gespeicherten Fotos nicht wieder? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Sie lernen schnell und kompakt, wie Sie den Windows-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einsetzen können.

#### Kursinhalte:

- Das System von Laufwerken, Ordern und Dateien verstehen
- Erstellen einer effizienten Ablagestruktur
- Löschen, verschieben, kopieren und umbenennen von Dateien und Ordnern
- Gezielte Suche nach Dateien
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks)

**Voraussetzung:** PC- und Windows-Grundkenntnisse. Sie sollten im Besitz von Windows 10 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

### 2107

Mi, 15.5., 13:15–18 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 54 (€ 49,50), inkl. Skript

### Umgang mit Dateiformaten (txt, pdf, jpg, zip, ...)



Abend-Workshop mit Rainer Finger

Sie wissen, wie Sie allein Ihre eigenen Dokumente handhaben und nutzen. Im Berufsalltag müssen Sie aber häufig Dokumente/Dateien mit anderen Personen austauschen. Sie erhalten zum Beispiel per E-Mail Dateien in einem für Ihre Programme fremden Dateiformat. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit solchen Formaten umgehen und eigene Daten so weitergeben, dass die Empfänger\*innen damit problemlos arbeiten können.

#### Inhalte:

- Verschiedene Text- und Grafik-Dateiformate kennen lernen (docx, rtf, txt, bmp, jpg, pdf)
- Komprimierung von Dateien (z. B. zip, jpg, gif) zum Einsparen von Speicherplatz und zur Reduktion der Übertragungszeit im Internet
- Verkleinerung von Bildern durch Änderung der Farbtiefe und der Auflösung
- Lösungen und Übungen für die Umwandlung von Dateien in andere Dateiformate
- Archivierung von Dokumenten

**Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit dem PC und Windows, Erfahrungen mit einem Office-Programm und E-Mail

### 2109

Do, 20.6., 18:30–21:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 61, vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende



## Meinen Computer richtig einrichten und aufräumen (keine Apple Geräte)

Abend-Workshop mit Rainer Finger



Der Computer präsentiert sich Ihnen, wenn Sie ihn erwerben oder von jemandem übernehmen, in einer verwirrenden Fülle von Einstellungen, Hinweisen und Aufforderungen. Unser erfahrener Dozent erklärt Ihnen wichtige Voreinstellungen und Sie erfahren, wie Sie die Vielfalt an Einstellungen reduzieren und an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Auch werden wir einen Blick auf den entstehenden Datenmüll auf dem PC werfen. Wie befreien Sie Ihren Computer von lästigem Datenmüll? Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie sich mehr Übersicht über Ihren Computer wünschen und sicher mit den Programmen umgehen möchten.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse

**2110**

Do, 16.5., 18:30–21:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 61, vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende

## MS OFFICE

### Personal-Qualifizierung nach Maß:

**ortsnah – individuell – kompetent**

Wünschen Sie gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmte Seminare?

Wir beraten Sie gerne und erstellen für Sie ein individuelles Fortbildungsangebot!

Fordern Sie uns! Rufen Sie an!

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Martina Jürgensen-Mohrs, Tel.: 0711 7003-4376

E-Mail: mjuergensen-mohrs@filderstadt.de

Internet: www.vhs-filderstadt.de

## MS 365 Grundlagen



Abendkurs mit Rainer Finger

Dieser Kurs gibt Ihnen einen Überblick zu den Neuerungen und Möglichkeiten unter Office 365 und ermöglicht Ihnen einen schnellen Einstieg in die Microsoft 365-Welt.

**Kursinhalte:**

- Überblick Office 365
- Neuer Ansatz Microsoft 365: Desktop Apps, Onlineversionen; Benutzerkonto als Basis
- Neue Benutzeroberfläche
- Neuerungen im Vergleich zu früheren Office-Anwendungen
- im Browser mit Ihren Apps arbeiten
- Gemeinsame Dokumentenbearbeitung (Dokumente in der Cloud speichern und im Team bearbeiten)
- Ihre Mails in Outlook online abrufen und bearbeiten
- Informationen zu Ihrer Person in Microsoft 365 bearbeiten können
- Online-Notizbücher erstellen und gemeinsam nutzen

**Voraussetzungen:** Grundlagenkenntnisse einer Vorgängerversion

**2111**

Do, 14.3. und Do, 21.3., jeweils 18:30–21:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 76 (€ 70), inkl. Skript

ESF-Fachkursförderung möglich

## Fit fürs Büro in einem Semester – Office 2021

### Kombikurs Word/Excel/PowerPoint/ Outlook und Büroorganisation



Abendkurs mit Marco Bimbös

Sie möchten zurück in den Beruf, vielleicht ins Büro oder in den kaufmännischen Bereich?

Der letzte PC-Einsatz ist schon eine Weile her, Sie fühlen sich unsicher, haben „Nachholbedarf“?

Frischen Sie Ihr Wissen auf! In diesem Kurs lernen Sie den grundlegenden Umgang mit und zwischen den wichtigsten Programmen im Büro: den Office-Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Dazu gibt es praxisnahe Tipps zur Büroorganisation.

**Aus dem Inhalt:**

- Ordner und Explorer – speichern und wiederfinden
- Texte und Tabellen – erstellen, ändern, formatieren, Tipps und Tricks
- Briefe nach DIN, Brieftexte, Seriendruck
- Umgang mit Grafiken und Bildern
- Mails von Word nach Outlook, Präsentationen von Word nach PowerPoint
- Rechnen in Excel, Formeln und Funktionen, Diagramme erstellen
- Kopieren, Ausschneiden, Einfügen, Duplizieren, Verknüpfen mehrerer Programme

**Theoretischer Teil:** Effizientes Arbeiten und Arbeitsabläufe im Büro (Geräte, Zeitmanagement).

Sie erhalten Routine im Umgang mit dem PC und beherrschen die wichtigsten Regeln der Büroorganisation. Pluspunkt: Interaktive Betreuung per E-Mail und eigene Internet-Plattform. Praxisnahe Unterlagen werden gestellt. Sie erhalten nach Abschluss des Kurses ein „Qualifiziertes Zeugnis“.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse

**2112**

Di, ab 20.2., 18:30–21:30 Uhr, 15 x

Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,

EDV-Raum, Seiteneingang vhs

€ 399 (€ 359), inkl. Kursunterlagen

ESF-Fachkursförderung und Ratenzahlung möglich!

### Zusätzlicher Pluspunkt in dem Kurs 2112:

Während des Kurses – bis einschließlich eine Woche nach dem letzten Schulungstermin – werden die Teilnehmenden interaktiv durch den Dozenten betreut.

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**I** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

## Geförderte Fachkurse

Für die mit „Fachkursförderung möglich“ gekennzeichneten Kurse hat die Volkshochschule Filderstadt Unterstützung des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus **beantragt**. 30 % oder 70 % Zuschuss zur Kursgebühr sind möglich.

Ein Zuschuss von 30 % der Kursgebühr ist möglich, wenn Sie in Baden-Württemberg wohnhaft oder beschäftigt sind. Darüber hinaus müssen Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind in einem Betrieb beschäftigt, aber nicht bei Bund, Land oder einer kommunalen Gebietskörperschaft
- Sie sind Unternehmer\*in oder Freiberufler\*in
- Sie sind Existenzgründer\*in oder gründungswillig
- Sie sind Wiedereinsteiger\*in (nach Arbeitslosigkeit, Familienphase o. ä.)

70 % Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie darüber hinaus 55 Jahre oder älter sind.

**Personen ohne anerkannten Berufsabschluss (unabhängig vom Alter) können 70 % Ermäßigung erhalten.**

**Nähere Informationen: Kirsten Jacobsen, Fachbereichsleiterin, Tel. 0711 7003-4384**

Kofinanziert vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg



Kofinanziert von der Europäischen Union

Unterstützt durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus

## ELTERN TREFF

### Elterntreff im Rahmen des interkulturellen Elternmentorenprogrammes

Gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg



## Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

- Haben Sie Schulkinder?
- Möchten Sie sich gerne mit anderen Eltern austauschen?
- Fürchten Sie die Kontrolle zu verlieren, wenn Ihre Kinder immer mehr im Netz unterwegs sind und Sie nicht wissen, was diese dort machen?
- Homeschooling oder Online-Unterricht bringen Sie an Ihre Grenzen?
- Wollen Sie sich beruflich weiterentwickeln und Ihre EDV-Kenntnisse auffrischen?

Haben Sie eine der obigen Fragen mit „JA“ beantwortet, sind Sie in unseren Elterntreffs genau richtig. Bei jedem Treffen gibt es ein Schwerpunktthema, aber es bleibt dennoch viel Zeit zum gegenseitigen Austausch oder dem Besprechen von aktuellen Themen rund ums Lernen und vor allem um den digitalen Alltag – bzw. wie kann die

Digitale Welt mich unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jeder arbeitet in seinem Tempo.

Program designed especially for parents – the lecture will be in german with english translation if so desired. In total, you may attend 10 courses – each of which can be booked individually without cost. A vital part of this course is the exchange with other participants so we can profit from each others knowledge and experiences.

#### Schwerpunkthemen der Elterntreffs:

Die Elterntreffs sind gebührenfrei und finden alle in Plattenhardt, vhs, EDV-Raum statt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Alle Termine sind einzeln oder als Paket buchbar!

Alle Elterntreffs werden von unserer erfahrenen Dozentin Jutta Bundschuh durchgeführt. Englisch ist kein Problem! Falls Sie eine andere Sprache sprechen versuchen wir eine\*n Dolmetscher\*in zu organisieren. Bitte kontaktieren Sie uns

## Wie funktioniert das deutsche Schulsystem

### Everything you should know about the german school system

- Wie funktioniert das deutsche Schulsystem?
- Welche Möglichkeiten habe ich für mein Kind?

Vom Kindergarten bis zur Ausbildung oder einem Studium gibt es sehr viele Wege, die man einschlagen kann. Auch Fortbildungsmöglichkeiten für Erwachsene werden Thema sein.

Everything you should know about the german school system. What opportunities exist for my child? Starting in „Kindergarten“ and finishing with an apprenticeship or attending a university. Further advanced education for adults will also be an issue.

#### 2114A

Di, 12.3., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Freizeitaktivitäten – was kann ich mit meinem Kind unternehmen

### Extracurricular activities – places to go with your children

Freizeitaktivitäten – was kann ich mit meinen Kindern unternehmen? Neben den Vereinsaktivitäten, Schwimm- und Spaßbädern, gibt es viele Museen, Zoos, Wanderungen und andere Aktivitäten für Kinder (mit und ohne Erwachsene).

Extracurricular activities. Places to go with your children. Starting with various associations offering sports, art or other cultural activities, we will talk about “fun-pools”, museums, zoos and other touristic (or just fun places) sites to visit with your children (or alone).

#### 2114B

Di, 19.3., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Lernplattformen

### browserbased websites to support childs learning

Lernplattformen – wir fangen mit den Lernplattformen, welche speziell für Vorschulkinder oder Grundschüler\*innen geeignet sind, an und enden mit den digitalen Anwendungen für Schulabgänger\*innen. Anton, Schlaukopf, The Simple Club und Lehrer Schmidt sind nur einige der vorgestellten Plattformen.

Today we will introduce some commonly used apps as well as browserbased websites that can support your childs learning. While some are even used in grammar schools, others are even interesting for university students to help with difficult math, physics or chemistry assignments (Anton, Schlaukopf, The Simple Club und Lehrer Schmidt are some of the most popular ones).

#### 2114C

Di, 9.4., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

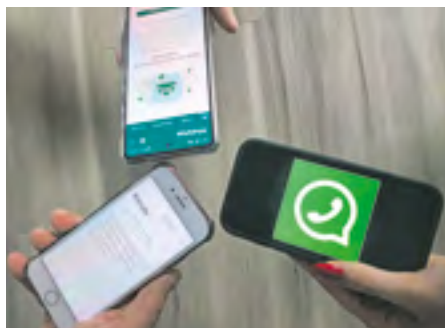


Foto: Senja Jacobsen

## Internet (Möglichkeiten und Gefahren) und Soziale Netzwerke

### Internet (Opportunities and dangers) and social networks

Internet und mehr, erklärt für Kinder und Erwachsene. Was müssen die Kinder wissen, wenn sie im Internet unterwegs sind? Soziale Netzwerke (WhatsApp und seine Alternativen, Snapchat, Instagram), Möglichkeiten und Gefahren.

How does the internet work – an explanation for children and adults. What should children know while surfing the net? Let's also talk about some social networks such as WhatsApp, Snapchat and Instagram. Opportunities as well as dangers.

#### 2114D

Di, 16.4., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Offener Treff – Fragen, Vertiefung und Austausch

### Time to review or finish what we have learned

Offener Treff – Fragen, Vertiefung und Austausch zu vorherigen Themen und Kennenlernen weiterer interessanter Internetseiten für Kinder und Erwachsene. Welches sind Ihre bevorzugten Webseiten?

Time to review or finish what we have learned above, as well as ask questions. Get to know some more interesting websites for children as well as for adults. What are your favourites?

#### 2114E

Di, 23.4., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Microsoft Word

Jetzt sind die Erwachsenen dran: Wir arbeiten mit MS Word (oder bei Bedarf auch Open- bzw. Libre-Office). Entschuldigungen für die Schule und Protokolle schreiben leicht gemacht. Gerne dürfen Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

From now on the focus will be on adults: Starting with MS Word (or the LibreOffice equivalent) we will learn how to write excuses for school, letters or even create invitations. Feel free to bring your own laptop with you.

#### 2114F

Di, 30.4., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Microsoft PowerPoint

Wir arbeiten mit MS PowerPoint (LibreOffice Impress): Türschilder, Gutscheine, Präsentationen (das werden die Kinder in den weiterführenden Schulen auch können müssen) oder eine Bildersammlung für die nächste Familienfeier.

Today we will use MS PowerPoint (LibreOffice Impress) to create vouchers, flyers or learn how to make a slide show using family photos. Students in „weiterführenden“ schools – starting with grade 5, will also need to use PowerPoint for various school presentations.

#### 2114G

Di, 7.5., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Microsoft Excel

MS Excel: Wir arbeiten an einem wiederverwendbaren Stundenplan und schauen uns dabei die Grundfunktionen von Excel an. Auch kleine eigene Tabellen werden Sie nach diesem Kurs schon erstellen können.

MS Excel – we will work on a reusable timetable for school, thereby learning some basic Excel functions which will enable you to create your own small spreadsheets for calculations.

#### 2114H

Di, 14.5., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Wiederholung, Vertiefung oder Fertigstellen der zuvor erstellten Office-Unterlagen

### Time to review or finish what we have learned in the other courses

Offener Treff – Wiederholen, Vertiefen und Fertigstellen der zuvor in Word, PowerPoint oder Excel erstellten Unterlagen. Erzeugen und verschicken von PDF-Dateien via E-Mail (oder anderen sozialen Netzwerken).

Time to review or finish what we have learned above, as well as ask questions. We will create pdf files and learn how to send those with your e-mail program or via a social network.

#### 2114I

Di, 18.6., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei



## Videokonferenzsoftware

### Videoconferencing Software

Bekannte Videokonferenzsoftware wie ZOOM, Web Ex, Jitsi aber auch andere schnelle Lösungen – wie sie zum Beispiel einfach und kostenfrei ein Videotelefonat mit entfernten Verwandten führen können werden besprochen und ausprobiert. Fragen sind herzlich willkommen.

Commonly used videoconferencing software like ZOOM, WebEx and Jitsi will be introduced. Further we will discuss and test easy and cheap solutions to get in touch with your loved ones far away.

Question are welcome.

2114J

Di, 25.6., 10–12:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

## Textverarbeitung

### MS Word Grundkurs kompakt

#### Jetzt Texte noch besser gestalten!

Samstagskurs mit Jörg Jaissle

#### Kursinhalte:

- grafische Benutzeroberfläche von Word
- Textfassung und -bearbeitung
- Text korrigieren, löschen, verschieben, kopieren
- Schrift- und Absatzformatierungen
- Seiteneinrichtung
- Drucken
- Kopf-/Fußzeilen
- AutoText
- einfache Tabellen
- Rechtschreibprüfung und AutoKorrektur
- Dokumente speichern

**Voraussetzung:** Sicheres Arbeiten mit Windows; Sie sollten im Besitz von Microsoft Word in der Version 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2121A

Sa, 22.6. und Sa, 6.7., jeweils 13–19 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 109 (€ 100), inkl. Skript

### Word SOS – Die besten Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

Microsoft Word ist eines der beliebtesten Schreibprogramme. In den letzten Jahren hat sich das Programm zu einem zunehmend komplexen Textverarbeitungs-Koloss entwickelt. Hinter unscheinbaren Menüs stecken einige Funktionen, die viele gar nicht kennen. Dabei handelt es sich aber oft um pfiffige Hilfen, die Schreibarbeiten am PC einfacher, eleganter und besser machen. Zum einen erklären wir Ihnen grundlegend die Unterschiede zwischen Word und kostenfreien Alternativen, zum anderen zeigen wir Ihnen Tipps und Tricks, mit denen Sie im Nu zum Word-Profi werden.

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Word 2016, 2019 oder Office 365.

Schreibutensilien bitte mitbringen.

2122

Mi, 15.5., 9–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 30 (€ 27), inkl. Skript

## Einfach und schnell zum perfekten Serienbrief

Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

Word ist mehr als ein Textverarbeitungsprogramm. Mit seiner Hilfe können Sie schnell und effizient Serienbriefe erstellen und drucken. Sie lernen die Möglichkeit kennen, Daten aus Excel-Tabellen sowie aus Outlook für Ihre Serienbriefe zu verwenden. Gestalten Sie Serienbriefe mit Hilfe von Bedingungen und lernen Sie das Erstellen und Drucken einfacher Etiketten mit Hilfe der Serienbrieffunktion.

#### Kursinhalte:

- Grundlagen der Serienbriefferstellung
- Anwendungsbeispiele: Anschreiben verfassen, Briefe mit Illustrationen gestalten, Briefumschläge und Adressetiketten bedrucken
- Datensätze sortieren und filtern
- Felder in Serienbriefen verwenden
- Serienbriefe individualisieren
- Mit Datenquellen arbeiten

**Voraussetzung:** gute, grundlegende Word- und Windows-Kenntnisse

Schreibutensilien und USB-Speicherstick bitte mitbringen.

2123

Mi, 24.4., 9–13:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 52 (€ 48), inkl. Skript

2191 Office kompakt – Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern  
☛ EDV, S. 44

## Tabellenkalkulation

### MS Excel Grundkurs kompakt

Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie mit Excel problemlos Daten eingeben, formatieren, Berechnungen durchführen, aussagekräftige Tabellen und Diagramme erstellen, speichern und drucken. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps erfahren Sie, wie Sie clever und zielorientiert mit Excel arbeiten. So können Sie Ihre Excel-Kompetenzen schrittweise entsprechend Ihrer persönlichen Anforderungen einfach ausbauen.

#### Kursinhalte:

- Grundlagen der Tabellenbearbeitung
- Zellen formatieren
- Mit einfachen Formeln und Funktionen arbeiten
- Diagramme erstellen
- Arbeitsmappen verwalten und drucken
- Daten sortieren und filtern
- Excel individualisieren

**Voraussetzung:** PC- und Windows-Grundkenntnisse. Sie sollten im Besitz von Microsoft Excel in der Version 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2126

Mi, 10.4. und Mi, 17.4., jeweils 8–13 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 93 (€ 85), inkl. Skript  
ESF-Fachkursförderung möglich

## Excel im Alltag – Haushaltsbuch, Adresslisten, Stromkosten & Co

### Excel jetzt noch einfacher anwenden!

Nachmittagskurs mit Jörg Jaissle

Ihr PC ist nicht nur ein Werkzeug zum Surfen im Internet und zum Schreiben von Texten. Er unterstützt Sie auch hervorragend, wenn Sie Listen erstellen oder Berechnungen durchführen möchten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt:

- Adress- oder Inventarlisten zu führen (Tabellen gestalten und Daten sortieren)
- Haushalts- oder Fahrtenbücher zu führen und grafisch darzustellen (Diagramme erstellen und mit mehreren Tabellenblättern arbeiten)
- Stromanbieter oder Handykosten zu vergleichen (einfache Berechnungen ausführen)

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse, Kenntnisse in Excel sind nicht erforderlich. Sie sollten im Besitz von Microsoft Excel in der Version 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2127

Di, 16.4. und Di, 23.4., jeweils 13–16 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 68 (€ 62), inkl. Skript

## Excel SOS – Die besten Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

Möchten Sie Ihr Excel an Ihre persönlichen Bedürfnisse optimal anpassen? Oder einfache und nützliche Formeln, Funktionen und sogar Makros kennenlernen, die Ihr privates und berufliches Arbeiten erleichtern? Kommt Ihnen der Fehlercode „#WERT!“ bekannt vor? Interessiert Sie das Gestalten, Auswerten und Sortieren von Daten?

Dann sind Sie mit diesem Kurs bestens beraten! Mit den richtigen Kniffen sparen Sie Zeit und erledigen Ihre Aufgaben im Handumdrehen. Perfekt für Ausbildung und Beruf, zum Lernen oder Auffrischen.

**Voraussetzung:** Excel-Grundlagenkenntnisse und sicheres Arbeiten sind erforderlich; der Kurs ist weder für Excel-Neulinge, noch für Fortgeschrittene/Experten geeignet. Sie sollten im Besitz von Microsoft Excel 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2128

Di, 4.6., 8–12:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 53,50 (€ 49), inkl. Kursunterlagen

# FAMILIENPASS

### Neuerungen beim Familienpass!

Prüfen Sie Ihre Berechtigung – und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 3!

## Excel 365 Listen, Filter und Pivot-Tabellen



### Daten professionell auswerten

Abendkurs mit Rainer Finger



Sie möchten wie ein Profi Filter und Pivot-Tabellen nutzen, um Ihre Daten in Excel 365 auszuwerten? Anhand handlungsorientierter Beispiele erlernen Sie im Kurs den effizienten und professionellen Einsatz von Filtern und Pivot-Tabellen in der täglichen Praxis. Durch diese Auswertungen kann man die zusammengefassten Daten in tabellarischer Form sowie in Pivot-Charts präsentieren.

- Umgang mit großen Tabellen
- Import und Export von Daten
- Sortieren und Filtern von Datenbanklisten (AutoFilter, Spezialfilter)
- Pivot-Tabellen aus Excel-Daten erstellen, filtern und auswerten
- Aufbau und Darstellung einer Pivot-Tabelle ändern
- Pivot-Tabellen mithilfe eines Datenmodells erstellen
- Visualisierung Ihrer Daten mittels Pivot-Chart

### 2130

Do, 11.4., 18:30–21:30 Uhr  
Do, 18.4., 18:30–21:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 136 (€ 124), inkl. Skript  
vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende  
ESF-Fachkursförderung möglich.



## Excel 365 – Anwendung im Controlling



Abendkurs mit Rainer Finger

Ein effektives Controlling ist heute ohne PC-Unterstützung kaum noch denkbar. Mit Hilfe von Excel können Sie das Controlling Ihres Unternehmens professionell managen! Nach diesem Kurs sind Sie fit für das effiziente Controlling mit Excel.

### Kursinhalte:

- Daten konsolidieren und auswerten
- ABC-Analyse
- Trendberechnungen
- Kostenrechnerische Analysen
- Abschreibungen und Cashflow berechnen
- Kreditberechnungen
- Investitionsrechnung

**Voraussetzung:** Sicheres Arbeiten mit Windows und Excel

### 2133

Do, 6.6. und Do, 13.6., 18:30–21:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 136 (€ 124), inkl. Skript  
vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende  
ESF-Fachkursförderung möglich.

## Weitere Office-Anwendungen

### Outlook – Grundkurs kompakt



#### E-Mails, Termine, Aufgaben und Adressen voll im Griff!

Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Outlook. Vom E-Mail-Versand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook auch bei Ihrer Aufgabenverwaltung und Ihrem Besprechungsmanagement unterstützen. Viele kurzweilige Übungen zeigen Ihnen praxisnah, wie Sie Outlook einsetzen können.

#### Kursinhalte:

- Erste Schritte mit Outlook
- E-Mails senden und empfangen
- Wichtige E-Mail-Funktionen
- Kontakte und Adressen verwalten
- Termine planen
- Besprechungen organisieren
- Aufgaben verwalten

**Voraussetzung:** Sie sollten im Besitz von Microsoft Outlook in der Version 2016, 2019 oder 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

### 2136

Mo, 15.7. und Mo, 22.7., jeweils 8:30–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 85 (€ 78), inkl. Skript  
ESF-Fachkursförderung möglich

### E-Mails mit großen Datenmengen verschicken

Nachmittagskurs mit Jörg Jaissle

Während Sie zwei oder drei Fotos oder kleine Dateien problemlos an eine E-Mail anhängen können, blockieren bei größeren Datenmengen die Obergrenzen Ihres E-Mail-Programms, E-Mail-Providers oder des Empfängerkontos den Versandwunsch. Folgen Sie den im Kurs vorgestellten Lösungen, um diese Obergrenze einfach, sicher und kostenlos zu durchbrechen. So verschicken Sie zukünftig Ihre E-Mails auch mit umfangreichen Anlagen pannenfrei.

Schreibutensilien und USB-Speicherstick bitte mitbringen.

### 2137

Mi, 17.4., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 30 (€ 27)

## Personal-Qualifizierung nach Maß:

### ortsnah – individuell – kompetent

Wünschen Sie gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmte Seminare? Wir beraten Sie gerne und erstellen für Sie ein individuelles Fortbildungsangebot!

Fordern Sie uns! Rufen Sie an!

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Martina Jürgensen-Mohrs, Tel.: 0711 7003-4376  
E-Mail: mjuergensen-mohrs@filderstadt.de  
Internet: www.vhs-filderstadt.de

## MS 365 – Teamarbeit und Kommunikation



Abendkurs mit Rainer Finger

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen schnellen Einstieg in die Microsoft 365-Apps zur Zusammenarbeit im Unternehmen.

### Kursinhalte:

- Gruppen erstellen und verwenden
- mit Microsoft Teams effektiv im Team kommunizieren
- mit SharePoint Online und Teamwebsites arbeiten
- Planner zum Erstellen und Verwalten von Teamaufgaben einsetzen
- Yammer zur Kommunikation im Unternehmen nutzen
- mit Sway moderne Präsentationen anfertigen
- mit Forms ganz einfach und unkompliziert Umfragen erstellen und auswerten
- mit Lists Daten strukturiert und übersichtlich darstellen können

**Voraussetzung:** PC- und Windows-Grundkenntnisse

Bei Bedarf kann ein Zusatztermin zur Vertiefung vereinbart werden.

### 2138

Do, 27.6. und Do, 4.7., jeweils 18:30–21:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 84 (€ 78), inkl. Skript  
ESF-Fachkursförderung möglich

## MS PowerPoint Crashkurs



### Professionelle Präsentationen ohne viel Zeitaufwand erstellen – alles, was Sie wirklich brauchen!

Samstagskurs mit Jörg Jaissle

PowerPoint erweckt Ihre Texte zum Leben: Geschäftsberichte, Finanzübersichten oder Projekte überzeugend präsentieren. Ansprechende und attraktive Visualisierung will gelernt sein. Wir vermitteln Ihnen die Gestaltungselemente einer professionellen Präsentation (Farben, Folienaufbau, Textgestaltung, Bildeinsatz, Effekte, Einbindung bzw. Verlinkung zu Daten aus anderen Anwendungen, Einsatz von Handzetteln und Notizen etc.). Am Ende des Kurses können Sie PowerPoint effizient einsetzen, selbständig Präsentationen gestalten und bei Bedarf eine eigene Entwurfsvorlage erstellen.

**Voraussetzung:** Sicheres Arbeiten mit Windows; Sie sollten im Besitz von Microsoft PowerPoint in der Version 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

### 2144

Sa, 4.5., 9–18 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 85 (€ 78), inkl. Skript  
ESF-Fachkursförderung möglich

Netzwerk  Fortbildung



## SAP

# SAP® Authorized User Training

## vhs-Kooperation mit dem SAP-Schulungspartner „alfatraining“

Das Bildungsunternehmen „alfatraining“ bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwender\*innentrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwender\*innenschulungen qualifiziert „alfatraining“ Teilnehmer\*innen mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt.

Die Teilnahme am Unterricht aller SAP-Kurse erfolgt per alfaview® von zu Hause aus.

Die Systemanforderungen für die Online-Seminare schicken wir Ihnen gerne per E-Mail zu.

## SAP Grundlagen: Navigation



Der Kurs richtet sich an Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.

Die Teilnehmenden erlernen die grundlegende Navigation im SAP® S/4HANA System.

### Seminarinhalte:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation – SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfsfunktionen im SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen im SAP

### Voraussetzungen:

**Erforderliches Wissen:** sehr gute Computerkenntnisse

**Empfohlenes Wissen:** betriebswirtschaftliche Grundlagen

**Abschluss:** Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

### 2139A SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 8.3., 13–18 Uhr und Sa, 9.3., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

### 2139B SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 19.4., 13–18 Uhr und Sa, 20.4., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

### 2139C SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 7.6., 13–18 Uhr und Sa, 8.6., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

### 2139D SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 12.7., 13–18 Uhr und Sa, 13.7., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

### 2139E SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 30.8., 13–18 Uhr und Sa, 31.8., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

## Einkauf in SAP® S/4HANA



Der Kurs richtet sich an Anwender\*innen im Einkauf und in der Materialdisposition.

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwender\*innen in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen.

### Seminarinhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

### Voraussetzungen:

**Erforderliches Wissen:** sehr gute PC-Kenntnisse, betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

**Empfohlenes Wissen:** Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

**Abschluss:** Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

### 2140

Fr, 12.4., 13–18 Uhr und Sa, 13.4., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

## Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA



Der Kurs richtet sich an Anwender\*innen im Bereich Finanzbuchhaltung. Diese Schulung ist speziell für Anwender\*innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Finanzbuchhaltung routiniert erledigt werden.

### Seminarinhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Pflegen von Kreditoren-/Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren-/Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eine Zahllaufs/Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kund\*innenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

### Voraussetzungen:

**Erforderliches Wissen:** sehr gute PC-Kenntnisse, Buchführungskenntnisse

**Empfohlenes Wissen:** Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

**Abschluss:** Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

### 2141

Fr, 5.7., 13–18 Uhr und Sa, 6.7., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

## Personaladministration in SAP



Die Schulung richtet sich an Anwender\*innen in der Personaladministration. Der Bereich Personaladministration in SAP unterstützt mit seinen Funktionen die Strukturen im HCM und dem Organisationsmanagement. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

### Seminarinhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege
- Personalmaßnahmen ausführen

### Voraussetzungen:

**Erforderliches Wissen:** sehr gute PC-Kenntnisse, betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen

**Empfohlenes Wissen:** Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

**Abschluss:** Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

### 2143

Fr, 15.3., 13–18 Uhr und Sa, 16.3., 9–16:15 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

## APPLE MACINTOSH

### Die Volkshochschule Filderstadt – eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung



Foto: Senja Jacobsen

## Wie bediene ich einen Apple Computer?



### Computer-Grundkurs

Abendkurs mit Alexander Frank

Sie möchten gerne Texte am Computer schreiben, Musik hören, Bilder und Videos betrachten und lernen, wie man im Internet surft? Sie entdecken, was sich hinter den Symbolen auf der Benutzeroberfläche Ihres Macs verbirgt: Sie werden sehen, dass man auch am Computer Dokumente, Bilder, Videos und Musikdateien in Ordnern ablegen kann. Sie üben, wie Sie Texte in eine ansprechende Form bringen und lernen die wichtigsten Programme des Betriebssystems kennen. Schließlich zeigen wir Ihnen, was das Internet ist und wie Sie im Internet per Safari durch das Web navigieren können. Im Kurs werden Ihnen grundlegende Kenntnisse zur Benutzung des Macs im Alltag vermittelt.



2145

Mi, 17.4. und Mi, 24.4., 18:30–21:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 105 (€ 95), vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende

## Apples iPad für alle – Internet, E-Mail, Multimedia



Abendkurs mit Alexander Frank

Das iPad bringt für PC-unerfahrene und ältere Menschen einige bemerkenswerte Vorteile: auf dem kontraststarken Bildschirm lassen sich Texte vergrößern und damit insgesamt besser lesen, und die geniale Bedienung per Fingertipp erlernt jeder intuitiv. So ist der Weg ins Internet schnell beschriftet, die ersten E-Mails im Nu versendet und die Foto- oder Musiksammlung mobil verfügbar gemacht.

### Kursinhalte:

- iPad-Grundbegriffe
- Standardprogramme wie Safari, E-Mail, Fotos und Musik verwenden
- Fotos, Videos, Musik, Kalender und Kontakte mit iTunes und PC/MAC synchronisieren
- iTunes-Store nutzen
- Bücher und Magazine mit iBooks kaufen und lesen
- das iPad mit Apps erweitern

**Eigenes iPad und Ihre Apple-ID inkl. Passwort bitte in den Kurs mitbringen.**

2146

Mi, 12.6. und Mi, 19.6., jeweils 18:30–21 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 88 (€ 80), vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende

## Das iPhone – einfach und verständlich!

### Mein iPhone und ich – wir werden ein Team

Abendkurs mit Alexander Frank

Dieser Praxiskurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die sich ein iPhone zugelegt oder es geschenkt bekommen haben. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät und seine Grundeinstellungen kennen.

Mit einem iPhone steht Ihnen das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist sowohl einfach als auch sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen.

### Kursinhalte:

- Einrichten des Gerätes von Anfang an
- Fingergesten bzw. Bedienung
- Safari-Browser: Bedienung, Suche von Texten auf der Webseite, Tabs, Einstellungen
- Mail-App: Organisieren von Mails, Einrichtung, Einstellungen
- Appstore: Sortieren und Gruppieren von Apps
- Kalender
- Was ist die iCloud; Sicherung und Wiederherstellung über iCloud oder iTunes

Höchstteilnehmer\*innenzahl: 6 Personen

**Bitte eigenes iPhone und sofern schon vorhanden Ihre Apple-ID inkl. Passwort bitte in den Kurs mitbringen.**

2147

Mi, 3.7. und Mi, 10.7., jeweils 18:30–21 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 50 (€ 45)

## SPEZIALKURSE / PROGRAMMIERUNG

Die Seminare werden von den Autoren des Buches „Faszination 3D-Druck“ durchgeführt, erschienen im Verlag Markt+Technik.

### Faszination 3D-Druck

#### Cooler Objekte modellieren und selber drucken

Samstagskurs mit Andreas Schlenker

Alles, was Sie über 3D-Druck wissen sollten, erfahren Sie in diesem Seminar. Sie lernen die verschiedenen Druck-Technologien kennen und können danach entscheiden, ob Sie diese effektiv für Ihre Arbeit oder Ihr Hobby einsetzen können. Sie erfahren alles über Software zur 3D-Modellierung, ob Freeware, Open-Source oder kommerzielle Programme. Auch über Internet-Plattformen zum Download von 3D-Modellen und über das 3D-Scannen gibt es wichtige Tipps und Infos.

Sie werden auch selbst mit einer bekannten CAD-Software Ihre ersten 3D-Modelle am Computer erstellen und diese auf dem 3D-Drucker in Kunststoff ausgeben. Die Software, die Sie zum Erstellen der 3D-Objekte verwenden, Autodesk Fusion 360, finden Sie im Internet kostenlos als Testversion zum Download, und sie kann von Schüler\*innen, Student\*innen und Hobby-Anwender\*innen kostenlos freigeschaltet werden. Die erforderlichen Drucker sind heute erschwinglich und für viele Hobbies eine tolle Erweiterung der Möglichkeiten.

#### Inhalte:

- Wie funktioniert 3D-Druck und welche Technologien gibt es
- 3D-Drucker – Hersteller und Geräte
- Software zur 3D-Modellierung
- 3D-Modelle aus dem Internet
- Materialien zum Drucken
- Modelle mit Fusion 360 selbst erstellen und drucken
- 3D-Scannen
- 3D-Druck in der Praxis

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, um das selbst erstellte Modell als Datensatz zu speichern.

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.

2148

Sa, 16.3., 9–17 Uhr (1 Stunde Mittagspause)  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 96 (€ 87), inkl. Kursunterlagen

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!



Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben. Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

## 3D-CAD mit Fusion 360

### Modelle erstellen für 3D-Druck, Design, Visualisierung und virtuelle Realität

Samstagskurs mit Andreas Schlenker

Wenn Sie einen 3D-Drucker haben, wird es bald langweilig, nur Modelle aus dem Internet auszu-drucken. Nur wenn Sie Ihre eigenen Projekte am Computer in 3D modellieren, können Sie Ihr Gerät sinnvoll einsetzen. Auch wenn Sie Objekte designen, fotorealistisch visualisieren, Computerspiele entwickeln oder an Projekten für virtuelle Realität arbeiten, immer benötigen Sie 3D-CAD-Modelle. Für diese und weitere Anwendungen ist die Software Fusion 360 von Autodesk genau das Richtige für Sie. Es handelt sich dabei um eine Profi-Software zu einem moderaten Preis, die von Schüler\*innen, Student\*innen und Hobby-Anwender\*innen sogar kostenlos genutzt werden kann. Somit ist es der ideale Einstieg in 3D-CAD für „Maker\*innen“ und „Designer\*innen“. Ein 3D-Drucker ist im Seminar vorhanden, so dass Sie Ihre Ergebnisse, soweit es die Kurszeit zulässt, auch gleich ausdrucken können. Was nicht fertig wird, kann Ihnen gegen eine geringe Gebühr nachträglich ausgedruckt und zugeschickt werden

#### Inhalte:

- Was ist und was kann Autodesk Fusion 360
- Abhängigkeiten und Parametrik in Fusion 360
- Skizzieren mit Abhängigkeiten
- Die wichtigsten 3D-Funktionen
- Die ersten Modelle selbst modelliert
- Rendering und Animationen in Fusion 360
- Slicer-Programme
- Ausgabe der Modelle auf dem 3D-Drucker

**Bitte mitbringen:** USB-Stick, um das selbst erstellte Modell als Datensatz zu speichern.

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen.

2149

Sa, 20.4., 9–16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 96 (€ 87), inkl. Kursunterlagen

## 3D-CAD mit Fusion 360 für Fortgeschrittene

Samstagskurs mit Andreas Schlenker

Das Seminar richtet sich als Fortsetzung des Fusion-Einsteiger\*innenseminars an alle, die komplexere 3D-Modelle mit der Profi-Software Fusion 360 erstellen wollen und alle wesentlichen Funktionen kennenlernen möchten. Der vorherige Besuch des Grundlagenseminars bzw. ein entsprechender Kenntnisstand wird vorausgesetzt.

Im Unterricht wird der Funktionsumfang der Privatanwender\*innenversion verwendet, neben der Volumenkonstruktion wird auch die Flächenmodellierung sowie das Erstellen von Freiform-Geometrien und das Umwandeln von Flächen in Volumen erlernt. Neben der Einzelteilkonstruktion wird das Arbeiten in der Baugruppe behandelt, in welcher neben starren Abhängigkeiten auch mit Bewegungsbegrenzungen zwischen Bauteilen gearbeitet wird. Themen wie die Verdrängung von Teilen durch andere Komponenten mittels Kontaktsatz, die Kollisionsprüfung und animierte Gelenke werden ebenfalls behandelt.

Ein Überblick über die Animationen von Baugruppen, welche als Videoclip oder als Basis für Zeichnungs-Explosionsdarstellungen mit Positionsnummern und Teilleiste verwendet werden können, sowie Tipps und Tricks, Best Practice, sinnvolle Systemeinstellungen und mögliche Anpassungen runden einen spannenden Unterrichtstag ab.



### Aus dem Inhalt:

- Der Projektexplorer und das Web-Interface
- Arbeiten mit Fusion-Teams
- Dateiversionen/Verwendung/Wiederverwendung
- Modellierfunktionen für Volumen
- Flächenmodellierung und Flächenbefehle
- Arbeiten mit T-Splines Freiformflächen
- Mehrvolumenkörper
- Arbeiten mit Parametern
- Bauteileigenschaften/Masse/Material
- Arbeiten mit lokalen und referenzierten Bauteilen und Baugruppen
- Gelenke, Bewegung, Bewegungsbegrenzung und Kollisionskontrolle
- Modellieren nach Fotos mit Ansichtsbereichen
- Import- und Exportfunktionen
- Überblick über Animation und Explosionsdarstellung
- Überblick über die Zeichnungserstellung, Positionsnummern und Stückliste
- Anpassungen, Tipps und Tricks, Best Practice

**Bitte mitbringen:** eigenes Notebook, Zugangsdaten Autodesk-Account

**Voraussetzungen:** Vorheriger Besuch des Grundlagenseminars bzw. entsprechender Kenntnisstand

**Für die Teilnahme wird ein eigener Autodesk-Account mit Fusion 360 Test- oder Privatanwender\*innenlizenz benötigt. Das Verwenden des eigenen Notebooks im Unterricht ist erwünscht.**

### 2150

Sa, 27.4., 9–16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 96 (€ 87), inkl. Kursunterlagen

## INTERNET & SOZIALE MEDIEN

**Die Kurse mit dem Logo „Vb“ sind im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung kostenlos. Das Projekt wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg finanziert.**

### Internet spezial: Internet-Einkauf leicht gemacht

**Wie Sie Produkte sicher online bestellen und was dabei zu beachten ist?**

Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Einkauf über das Internet eröffnet neue Möglichkeiten und Wege. Bequem von zu Hause aus können Bücher, Blumen, Lebensmittel, Reisen, Theaterkarten – einfach alles, was das Herz begehrt – gekauft werden. Doch was gibt es dabei alles zu beachten, damit der Kauf nicht zum „Reinfall“ wird? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick, wie Sie seriöse, zuverlässige und gut sortierte Online-Händler finden, im Internet sicher einkaufen und welche Bezahlmöglichkeiten Sie dabei nutzen sollten.

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

### 2151

Mo, 11.3., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Internet spezial: Wie Sie Ihre Daten im Internet schützen



Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Es häufen sich Meldungen, dass immer mehr Personen Opfer von Hackerangriffen werden und die gestohlenen Daten dann zum Beispiel im Internet zu finden sind. Damit es Ihnen nicht auch so ergeht, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs schnelle Schritte zu mehr Datensicherheit: Sicheres Passwort erstellen, Virens Scanner einsetzen, Links identifizieren und mögliche Software zum Datenschutz nutzen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

### 2152

Mo, 4.3., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Internet spezial: Fake News im Netz erkennen

**Tipps zur Faktenprüfung**



Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Im Internet kann jeder jeden Artikel, Bilder oder Videos posten, kommentieren und weiter teilen. Doch immer mehr Nachrichten sind gefälscht und manipuliert. Trotzdem werden sie oft ungeprüft und unbedacht weiterverbreitet. Zum einen, weil es zum Beispiel die technischen Fortschritte in der Bildbearbeitung fast unmöglich machen, Veränderungen zu erkennen. Zum anderen, weil vielen Menschen die Kriterien fehlen, zwischen seriösen und unseriösen Quellen zu unterscheiden und die Glaubwürdigkeit einer Nachricht zu beurteilen. Doch das ist gefährlich. Fakes, also gefälschte Informationen, sollen nicht nur die mediale Aufmerksamkeit in Form von Klicks und Likes nach oben treiben. Sie sind auch ein Instrument von Cyber-Kriminellen. Woher soll man nun wissen, ob es sich um wahre Nachrichten oder um Fake News handelt? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps, wie Sie Falschmeldungen erkennen und zu einem kritischen Bewusstsein zurückkehren können.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

### 2153

Mi, 10.4., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Internet spezial: 7 goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails & -SMS schützen



Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Jeden Tag versenden Internet-Betrüger\*innen Millionen von gefälschten E-Mails, um an Ihr Geld oder an Ihre Daten zu gelangen. Die Fälschungen sind oft kaum zu erkennen. Fällt auch nur ein winzig kleiner Teil der E-Mail-Empfänger\*innen auf die Betrugsmasche herein, generieren die kriminellen Absender\*innen Gewinne in Millionenhöhe. Mit unseren 7 goldenen Regeln schützen Sie sich vor Betrugs-E-Mails und entlarven jeden Betrugsversuch blitzschnell. Wir gehen auf die Fallstricke ein und erläutern sie ausführlich. Unsere Regeln sowie die zusätzlichen Anleitungen und Checks werden Sie auch universell für andere Herausforderungen im Internet anwenden können.

### Inhalte:

- E-Mails im Handumdrehen auf Betrugs-Merkmale überprüfen
- Ungewolltes Öffnen gefährlicher Internetseiten verhindern
- PC und elektronisches Postfach frei von Betrugs-E-Mails halten
- Online-Sicherheitsdienste einsetzen und Anhang-Dateien oder Links in E-Mails auf Viren und Sicherheit überprüfen
- Getarnten Schadprogrammen keine Chance lassen

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit PC, E-Mails und Internet.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

### 2154

Mo, 18.3., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Internet spezial: Suchmaschinen effizient nutzen

**Alternativen zu Google und Co.**

Nachmittags-Workshop Jörg Jaissle

Im Internet sind Informationen weltweit in gigantischen Mengen abrufbar. Nur – wie findet man dabei die berühmte Nadel im (digitalen) Heuhaufen? Die meisten Anwender\*innen nutzen die Suchmaschine Google, um im Internet zu recherchieren. Sie erleichtern die Suche immens. Für eine gründliche Recherche im Internet sollten Sie aber am besten mehrere Suchmaschinen einsetzen, da diese teilweise andere Ergebnisse erzielen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick, wie Google funktioniert, welche Alternativen es gibt und mit welchen Tricks man relevante von irrelevanten Informationen trennt.

### Kursinhalte:

- Zielgenau und mit wenig Aufwand Informationen im Internet beschaffen
- Effektive Recherchetechniken
- Schlagwörter optimieren, erweiterte Suchoptionen
- Weiterführende und kritische Fragen zur Sortierung der Google-Ergebnisse

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

### 2155

Mi, 24.4., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

### Internet spezial: Online-Banking ohne Risiko

**Wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher vornehmen**

Nachmittags-Workshop mit Jörg Jaissle

Verwalten Sie Ihr Bankkonto auch schon über das Internet? Das hat in der Tat große Vorteile, weil Sie zum Beispiel nicht mehr für jeden Kontoauszug oder jede Überweisung Ihre Bank aufsuchen müssen. Wenn nicht, liegt es wahrscheinlich an Ihren Sicherheitsbedenken oder an den Meldungen über Internetgefahren. Natürlich ist jedes Bankkonto, das per Internet verwaltet wird, ein mögliches Ziel für Internet-Kriminelle. Doch Sie brauchen sich deshalb keine großen Sorgen zu machen. Viele Sicherungsverfahren beim Online-Banking sind selbst für Profis nur sehr schwer zu überwinden.

Wir erklären Ihnen, welches Verfahren am besten schützt, wie Sie jederzeit gegen Betrugsversuche gewappnet sind und wie Sie „Betrugsmaschen“ bei Online-Bankgeschäften erkennen und aus dem Weg gehen. Dann sind auch Sie mit Ihrem Konto immer auf der sicheren Seite.

**Voraussetzung:** Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Internet.

Schreibutensilien bitte mitbringen.

**2156**

Di, 4.6., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Security am PC und im Internet



Marco Bimbös

Dank der immer weiter vernetzten Welt, Online-Shopping und Online-Banking kommen auch Privatpersonen heutzutage um das Thema Security nicht mehr herum. Wir wollen auf Risiken beim Arbeiten an PC und Smartphone hinweisen und Lösungen aufzeigen.

### Behandelte Themen:

- Allgemeines zum Thema Security; was versuchen Kriminelle, um an unsere Daten zu gelangen, was kann passieren
- Erkennen von betrügerischen E-Mails, Webseiten, Onlineshops
- Sicheres Online-Shopping
- Sichere Passwörter vergeben und verwalten

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse mit dem Browser

**2157**

Mi, 20.3., 18:30–21:30 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Paypal oder Klarna



Vormittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Diese beiden Zahlungsanbieter sind momentan im deutschen Raum bei Online-Einkäufen kaum zu übersehen. Kurz anschauen müssen wir in diesem Zusammenhang aber auch die Amazon Pay Funktion. Ob Tickets, Kleider, Nahrung, Flüge, Reisen, Möbel – alles kann unter anderem mit einem der beiden Zahlungsanbieter bezahlt werden. Paypal kann als Guthabenkonto, mit Banklastschrift, zum schnellen Versenden von Geld an Freunde oder als „Sparschwein“ für ein gemeinsames Geschenk für ein Freund\*in eingesetzt werden.

Wir werden uns beide Portale genau anschauen und es kann auch direkt ein Konto bei Paypal oder Klarna angelegt werden, falls Sie dies wünschen.

Ein Schwerpunkt werden auch die möglichen Gefahren/Schwachpunkte eines Paypal-, Klarna- oder gar Amazon Pay-Kontos sein.

**2159**

Di, 5.3., 10:30–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## „Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag“



Konzipiert von der Landesmedienanstalt NRW (in Kooperation mit der LFK Baden-Württemberg, Verbraucherzentralen und des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg e. V.) wird in 10 separat buchbaren Modulen verständlich über Themenbereiche des Digitalen „Lebens“ informiert. Praktische Einheiten mit Übungsaufgaben zu den Themen Datensicherheit, Unterhaltung und Verbraucherschutz wechseln sich mit generellen Themen der Medienkompetenz, aber auch Ethik ab.

Unser tägliches Leben verlagert sich notgedrungen immer mehr in den digitalen Raum – sei es E-Mails empfangen und schreiben, Einkaufen, Bankgeschäfte oder das Buchen eines Bahntickets. Lernen Sie mit diesem Programm die vielfältigen digitalen Angebote kompetent und an Ihre Bedürfnisse angepasst sicher zu nutzen.

Um allen Bürger\*innen die digitale Teilhabe zu ermöglichen, werden diese Kurse momentan über das Verbraucherbildungs-Programm gefördert und sind für alle Teilnehmenden kostenlos. Zu jedem Modul erhalten die Teilnehmenden auch Unterlagen.

(Smart Surfer ist eine Weiterentwicklung des Silver Surfer Programmes)



# Gesellschaft ist einfach.

**Wenn die Kreissparkasse Bildung, Kultur, Soziales, Sport oder Umwelt fördert. Das gesellschaftliche Engagement der Kreissparkasse. Gut für die Menschen. Gut für den Landkreis.**

[www.ksk-es.de/erleben](http://www.ksk-es.de/erleben) • 0711 398-5000



Kreissparkasse  
Esslingen-Nürtingen



## Smart Surfer – Was ist das Internet? Vb

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Der Begriff „Internet“ sowie die Geschichte des Internets vom einst militärischen Zweck bis zur Entwicklung des mobilen Internets, wie wir es jetzt kennen, werden erläutert. Wir beschäftigen uns mit vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten des Internets.

**2160**

Di, 12.3., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Wie man das Internet nutzt Vb

Nachmittags-Workshop  
mit Jutta Bundschuh

Die Struktur einer Internetseite sowie die Funktion eines Browsers, oder das Nutzen einer Suchmaschine – „googeln“ – wird in diesem Modul mit praktischen Beispielen erklärt und geübt.

**2161**

Di, 19.3., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Unter- haltungsmöglichkeiten im Internet Vb

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Filme, Bücher, Nachrichten, Mediatheken, Online-Bibliothek oder Spiele – es gibt nichts, was es im Internet nicht gibt.

**2162**

Di, 16.4., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet Vb

Nachmittags-Workshop  
mit Jutta Bundschuh

Was sind die Risiken und wie kann ich sie minimieren? Abzockmaschinen sowie Ihre Rechte und „Notfallkontakte“, falls doch mal etwas nicht ganz so gut läuft.

**2163**

Di, 23.4., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Die Welt des mobilen Internets Vb

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Hier geht es eher um die Möglichkeiten, Chancen und Risiken des mobilen Internets. Warum ein Benutzerkonto und was sind APPS? Nach diesem Modul beraten wir Sie gerne, wie es weitergehen kann – die vhs bietet viele weitere Kurse (zum Teil auch kostenfrei) an, damit Sie mit Ihrem eigenen Smartphone Ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend üben können.

**2164**

Di, 30.4., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Datenschutz im Internet Vb

Nachmittags-Workshop  
mit Jutta Bundschuh

... ist gar nicht so schwer wie man denkt. Wir werden uns auch mit dem immer wichtiger werdenden Thema „Digitales Erbe“ auseinandersetzen.

**2165**

Di, 14.5., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Kommunikation im Netz Vb

Nachmittags-Workshop  
mit Jutta Bundschuh

E-Mails, Chats, verschiedene Foren (Selbsthilfegruppen), Messenger, aber auch über Fake News und Digitalen Stress wird in diesem Modul gesprochen. Es bleibt Zeit, einiges selbst auszuprobieren.

**2166**

Di, 11.6., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Soziale Medien im Netz Vb

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Was gibt es für soziale Medien? Was ist ein\*e Influencer\*in? Hatespeech, Cybermobbing oder Fake News – und doch gibt es so viel schönes, unterhaltsames und zwischenmenschliches zu entdecken. Bringen Sie gerne Ihr Smartphone mit, wenn Sie das eine oder andere selbst mal ausprobieren möchten.

**2167**

Di, 18.6., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Smart Surfer – Ein Blick in die Zukunft des Internets Vb

Nachmittags-Workshop  
mit Jutta Bundschuh

Intelligente Endgeräte, Big Data und der/die damit einhergehende „gläserne Verbraucher\*in“ werden thematisiert, ABER Sie werden auch die Möglichkeit haben, mit einer VR-Brille ganz entspannt auf einem Fluss die Landschaft zu erkunden. (Für die Mutigen gibt es eine rasante Achterbahnfahrt).

**2168**

Di, 25.6., 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich



Foto: Kirsten Jacobsen

## Smart Surfer – Digitale Nachhaltigkeit Vb

Vormittags-Workshop mit Jutta Bundschuh  
Was ist digitale Nachhaltigkeit? Was kann ich dazu beitragen?

**2169**

Di, 23.7., 9:30–11:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Praxiswerkstatt: Gesundheits-Apps NEU Vb

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und sich auf die Medikamenteneinnahme hinweisen lassen; dies und noch viel mehr ist mittels Gesundheits-Apps möglich. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps.

Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie? Die Chancen und Risiken werden beleuchtet, zudem wird Datenschutz ein Thema sein. Am eigenen Endgerät wird ganz praktisch die Handhabung geübt.

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets

**Bitte mitbringen:** Eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Android-/ oder iOS (Apple)-Betriebssystem

**2171**

Mo, 29.4., 13–15:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
erbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Praxiswerkstatt: Online- Videosprechstunde NEU Vb

Nachmittags-Workshop  
mit Jutta Bundschuh

Der Gang zur Ärztin oder zum Arzt ist oft nicht mehr notwendig, ärztliche Termine können auch online wahrgenommen werden. Wie läuft ein digitaler Praxisbesuch ab? Was sind die Chancen und Herausforderungen? Was sind die technischen Voraussetzungen? Mit Hilfe von praktischen Übungen erlangen Sie Sicherheit für die Online-Videosprechstunde.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets



**METZGER+CO**

**SIE MÖCHTEN IHRE  
IMMOBILIE VERKAUFEN?**

- Kostenlose Immobilienbewertung
- Professionelle Vermarktung
- Große Datenbank mit Kaufinteressenten
- Sorgenfreie Verkaufsabwicklung
- Viele zufriedene Kunden



**Metzger GmbH + Co. KG · Berliner Straße 29 · 73728 Esslingen · 0711 / 9 39 33 15 · www.metzger-co.de**

**Bitte mitbringen:** Eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem

**2172**

Mo, 24.6., 13–15:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

### Was Sie schon immer über ChatGPT wissen wollten, aber bisher nicht zu fragen wagten Vb

**Ein Workshop zum Philosophieren und Ausprobieren für Bürger\*innen**

Norbert Fröschle vom Fraunhofer Institut und Patrick Bauer

Wir leben in einer Welt, in der die rasante Entwicklung der Technologien unseren Alltag und unsere Arbeitsprozesse revolutioniert. Textgeneratoren, die mit Künstlicher Intelligenz (KI) arbeiten, sind für die Zukunft von großer Bedeutung und werden die Art und Weise, wie wir schreiben, grundlegend verändern.

In dieser Veranstaltung erwarten Sie Antworten auf die Fragen: Wie kann ich meine Texte einfacher und schneller schreiben, wie kann man langweilige und ungeliebte Tätigkeiten ersetzen? Wie kann ich meine Texte verbessern, wie kann mir die KI beim Arbeiten und im Leben helfen (Bildgeneratoren, Programmierung von Codes und vieles mehr)? Ist es möglich, mit einer Maschine etwas innovativ Neues zu schaffen? Was sind die Grenzen und Risiken von KI, die ich als mündiger Mensch kennen muss?

Lernen Sie auch, was man im Hinblick auf den Datenschutz im Internet beachten muss.

Bitte bringen Sie idealerweise ein Laptop/Tablet und ihren Account zu ChatGPT und Co. mit, wenn Sie beim Workshop im vollen Umfang mitmachen wollen.

Wir freuen uns darauf, miteinander und voneinander zu lernen!

**Y2178A**

Mi, 7.2., 18.30–21:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

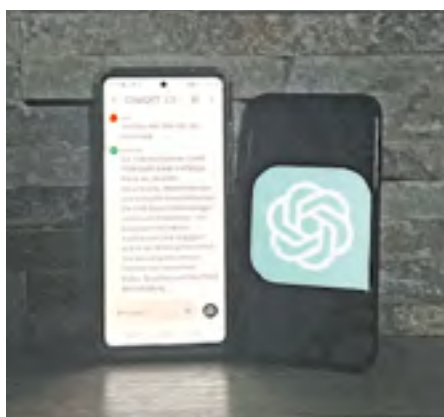


Foto: Senja Jacobsen

### ChatGPT: Lernen und Arbeiten mithilfe einer Künstlichen Intelligenz (KI)

**Was bedeutet ChatGPT für unser Leben?**

Kurs mit Catherine Camier und Stephan Battenschlag Vb

Wenn man ChatGPT fragt, in einfachen Worten zu erklären, was ChatGPT ist, erhält man folgende Antwort: „ChatGPT ist ein Computerprogramm, das menschenähnliche Sätze und Texte schreiben kann, indem es Wörter und Sätze auf eine natürliche Weise kombiniert.“

ChatGPT hat seine Stärken im Generieren von Fachtexten, Fiktion, Prosa oder technischen Texten. Und dem sind kaum Grenzen gesetzt. ChatGPT sagt auch über sich selbst: „Verwenden Sie mich als ein Werkzeug, um Ihre eigenen Gedanken und Meinungen zu entwickeln und nicht als Ersatz für kritisches Denken und menschliche Interaktion.“

In diesem Kurs werden Sie darüber informiert, was ChatGPT ist, wie es verwendet wird und welche Chancen bzw. Risiken damit verbunden sind. Auch die Themen Datenschutzbewusstsein und Datensicherheit im Internet werden erläutert.

**2179**

Fr, 1.3., 18–19:30 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## FREIZEIT, HOBBY & EHRENAMT

### Fit am PC und im Internet

**PC-Einstieg in langsamem Lerntempo**

Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

Wenn Sie noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Unter anderem lernen Sie verschiedene Software kennen, starten und beenden Programme, verwalten Dateien und erfahren, wie man Schritt für Schritt Texte erstellt und druckt. Zum Schluss surfen Sie im Internet und kennen nach dem Kurs die wichtigsten Funktionen.

**Aus dem Inhalt:**

- Der Computer und seine Zusatzgeräte
- Windows 10, Oberfläche und Symbole kennenlernen
- Briefe schreiben, korrigieren, gestalten, speichern und drucken mit WORD
- Dateien und Ordner erstellen, löschen und organisieren
- Im Internet Informationen finden („googeln“, Wikipedia), Webseiten öffnen und drucken, Favoriten verwalten, Mediatheken nutzen, im Onlineshop einkaufen, Hotels buchen und vieles mehr

Und: Sie werden viel Zeit zum Üben haben!

**Voraussetzung:** Sie sollten im Besitz von Windows 10 und Microsoft Word in der Version 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

**2190**

Mi, ab 28.2., jeweils 9–12 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 113 (€ 104), inkl. Skript

# GUTSCHEIN

GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



## Office kompakt – Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

mit Word, Excel und PowerPoint

Vormittagskurs mit Jörg Jaissle

In diesem äußerst abwechslungsreichen Kurs haben wir für Sie Themen ausgewählt, die Ihnen im Alltag häufig begegnen. Egal, ob Sie ein Faltblatt für eine Veranstaltung benötigen oder ob Sie Ihre vielen Dokumente auf Ihrem Rechner übersichtlich ordnen möchten oder ob Sie mit Hilfe des Internets eine Reise planen: Sie erfahren für diese und weitere Themen, wie Sie Ihren Computer dafür ganz praktisch nutzen können.

### Kursinhalte:

- Sie erstellen Aushänge mit Abreißzetteln
- Sie gestalten Grußkarten und Broschüren
- Sie organisieren Dateien und Ordner
- Sie erstellen einen Reisebericht mit PowerPoint
- Sie führen Berechnungen in Tabellen durch
- Sie planen Reisen mit dem Internet

Der Kurs eignet sich für Anwender\*innen mit grundlegenden Computer-, Word- und Internet-Kenntnissen, die weitere praktische Anwendungen am PC kennenlernen möchten. Sie sollten im Besitz von Microsoft Word, Excel und PowerPoint in der Version 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2191

Mi, ab 5.6., 9–12 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 89 (€ 82), inkl. Skript

2127 Excel im Alltag – Haushaltsbuch,  
Adresslisten, Stromkosten & Co  
☛ EDV, S. 36

## Entscheidungshilfe beim Smartphone- oder Tabletkauf



Treffen Sie die richtige Wahl

Infonachmittag mit Jutta Bundschuh

Dieser Vortrag richtet sich an Personen, die noch kein Smartphone oder Tablet besitzen, sich aber ein solches Gerät anschaffen möchten. Gezeigt werden vielfältige Möglichkeiten der mobilen Kommunikation: Musik hören, Fotos machen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Navigation beim Wandern und vieles mehr. Selbstverständlich kann man mit Smartphones auch telefonieren oder Nachrichten verschicken. Nach dem Vortrag verstehen Sie, warum viele Menschen die Möglichkeiten der digitalen Welt lieben. Sie erhalten eine Entscheidungshilfe, welches Gerät und welcher Mobilfunktarif für Sie passt.

### Inhalt:

- Was ist und was kann ein Smartphone und ein Tablet?
- Welche Betriebssysteme sind die gängigsten, was sind die Unterschiede?
- Welche Leistungsmerkmale gibt es (z. B. Displaygröße, Speichergröße, Akku, Prozessor)?
- Welche Mobilfunk-Tarifarten und nutzer\*innenabhängige Tarife gibt es?

2192

Mo, 15.4., 13–15:15 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

## Android Smartphone oder Tablet-PC in Betrieb nehmen und Google-Konto einrichten

Praxis-Workshop mit Jutta Bundschuh

Dieser Praxisworkshop richtet sich an all diejenigen, die ihr neues Smartphone oder Tablet zum allerersten Mal in Betrieb nehmen und die grundlegenden Schritte der Inbetriebnahme kennenlernen und Apps herunterladen wollen. Zu diesem Kurs dürfen Sie Ihr neu gekauftes und noch verpacktes Gerät mit der SIM-Karte (falls vorhanden) und allen Zugangsdaten wie PIN und Kennwörtern mitbringen. Sie erhalten Hilfe beim Einrichten des Benutzer\*innenkontos, beim Einrichten eines Google-Kontos und erste Tipps zur Bedienung des Geräts. Im Anschluss haben Sie im Kurs „Smartphones mit Google/Android/Samsung und Co.“ die Möglichkeit, viele Praxistipps für Ihren Alltag mit dem Android-Smartphone zu erhalten.

### Aus dem Inhalt:

- Benutzer\*innenkonto einrichten (notwendig für verschiedene Funktionen)
- Ein- und Ausschalten des Smartphones/Tablets
- SIM-Karte einstecken; Speicherkarte einstecken (optional)
- Grundlegendes zur Bedienung des Displays
- Verbinden mit einem WLAN-Netz
- Welche Funktionen sollten ein- und welche ausgeschaltet sein?
- Einrichtung eines Google-Kontos

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihren Gerätetyp an (keine Apple-Geräte).

Höchstteilnehmer\*innenzahl: 6 Personen

2193

Mo, 13.5., 13–16 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 29

## Smartphones mit Google/Android/Samsung und Co.

Mein Smartphone und ich – wir werden ein Team

Praxiskurs mit Jutta Bundschuh

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die sich ein Smartphone zugelegt oder es geschenkt bekommen haben. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät und seine Grundeinstellungen (Google Playstore, W-LAN und mobile Daten) kennen. Der Schwerpunkt liegt auf den Apps. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich diese auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann?

Faszination mobile Kommunikation: WhatsApp darf natürlich auch nicht fehlen – es ist eine tolle Möglichkeit, mit Freund\*innen und Familie zu teilen, was man erlebt. Darüber hinaus bietet diese äußerst populäre App viele Möglichkeiten, Ihren Alltag komfortabler zu gestalten. Lernen Sie, nicht nur mit Textnachrichten und Gruppen umzugehen, sondern vor allem mit Medien wie Bildern, Videos aber auch GPS-Standorten oder Kontaktdaten. Im Handumdrehen werden Sie großen Spaß daran haben, Ihre neue Kommunikationszentrale voll mobil im Griff zu haben. Der gegenseitige Austausch mit Tipps zu weiteren Apps soll natürlich in diesem Kurs auch nicht zu kurz kommen.

Mit einem Smartphone steht Ihnen das Internet auch unterwegs zur Verfügung und ist einfach und sicher zu bedienen. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen.

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihren Gerätetyp an und bringen Sie die Anmeldedaten für Ihr Google-Konto mit bzw. vergewissern Sie sich, dass Sie mit Ihrem Google-Konto angemeldet sind.

Bitte das eigene Gerät in den Kurs mitbringen.

Höchstteilnehmer\*innenzahl: 6 Personen

2194A

Mo, ab 10.6., jeweils 9–12 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 96 (€ 88), inkl. Skript

## Smartphone Treff (Google/Android/Samsung und Co.)



Treffs mit Jutta Bundschuh

Regelmäßig treffen sich begeisterte Smartphone-Besitzer\*innen zum Austausch. Es gibt kein festes Thema – jeder bringt sein Smartphone mit und berichtet von seinen Erfahrungen und stellt Probleme oder Fragen in die Runde. Sie treffen andere Interessierte, können sich austauschen und unsere erfahrene Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie wird jedesmal Infos oder Empfehlungen zu den neuesten Apps oder Trends für Sie bereit halten. Gerätespezifische „Eigenarten“ und Ihre persönlichen bzw. individuellen Herausforderungen bekommen Sie mit Unterstützung im Smartphone-Treff in den Griff!

Das eigene Smartphone und nach Möglichkeit das Passwort des Google-Accountes sollte mitgebracht werden.

2195A–2195 E

Di, 5.3., Di, 9.4., Di, 7.5., Mo, 10.6. und Di, 23.7.,  
jeweils 13:30–15:30 Uhr  
Termine einzeln buchbar!  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
Gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung.

**vhs**

Die vhs Filderstadt sucht fortlaufend neue Kursleitungen für bestehende und gerne auch für neue Angebote.

**Dozent\*innen für alle Fachbereiche gesucht!**

Melden Sie sich bei uns:  
vhs@filderstadt.de

Sprachen – Lesungen – Führungen – Gesundheit – EDV – Verbraucherbildung und vieles mehr – egal ob im aktiven Ruhestand, nebenberuflich, Studierende ...

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung. Werden Sie Dozent\*in in einem engagierten Team!

FILDERSTADT

## KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Kurse mit dem Logo „Klesattel-Stiftung“ können aufgrund der Förderung durch diese Stiftung mit einer Gebühr von 5 € angeboten werden.



Foto: Annie Spratt, unsplash;  
bearbeitet von Jessica Kabashi

### Kinder an den PC – Anfänger\*innenkurs

Für 3. bis 4. Klasse

Kurs mit Jutta Bundschuh

Ziel des Kurses ist, mit viel Spaß Sicherheit am PC zu gewinnen und vor allem, eine gute Basis für den Computereinsatz in den weiterführenden Schulen zu erhalten. Wir erarbeiten gemeinsam den Unterschied zwischen Hardware und Software, befassen uns mit dem Betriebssystem, schreiben Einladungen (in Geheimschrift), kreieren Gutscheine, Lesezeichen oder Türschilder. Das Zeichenprogramm Paint darf natürlich nicht fehlen. Der Umgang mit dem USB-Stick sowie die verschiedenen Funktionen der Tastatur und der Maus lernen wir ganz nebenbei auch noch kennen. Zum Abschluss schauen wir uns gemeinsam unsere zuvor mit PowerPoint erstellten kleinen Präsentationen an.

**2200 in den Osterferien**

Di, 2.4. und Mi, 3.4., jeweils 8–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

**2201 in den Sommerferien**

Mo, 29.7. und Di, 30.7., jeweils 8–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

### Kinder-PC-Kurs für Fortgeschrittene

Für 3. bis 4. Klasse  
in den Osterferien

Kurs mit Jutta Bundschuh

Habt Ihr schon erste Erfahrungen mit den Office-Programmen gesammelt? Oder habt Ihr schon den Anfänger\*innenkurs mitgemacht? Dann ist dieser Kurs genau richtig: Nach einer kurzen Wiederholung der wichtigsten Begriffe, dem Windows-Programm (Betriebssystem) und den Programmen Word und PowerPoint, werden wir uns mit Excel befassen. Zum Beispiel können wir damit folgendes erstellen: einen „unendlich wiederverwendbaren“ Stundenplan, 1 mal 1-Tabellen, Rechenhilfen für die Hausaufgaben, Listen aller Eurer Bücher, Listen von Fußballvereinen, Adresslisten, Taschengeldverwaltungslisten, und so weiter ... (SEID KREATIV!)

Diesmal wollen wir uns auch verstärkt mit dem Internet befassen. Wir sprechen über mögliche Gefahren beim Chatten oder Surfen, befassen

uns mit speziellen Suchmaschinen und Webseiten und schließen mit einem Surfschein ab. Das Smartphone und seine Möglichkeiten sowie die Gefahren sind hier auch ein Thema.

**2202**

Do, 4.4. und Fr, 5.4., jeweils 8–12:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

### Kinder-PC-Kurs (Einstieg in Office)

Für 5. und 6. Klasse  
in den Sommerferien

Kurs mit Jutta Bundschuh

Gerade bei Kindern in der 5. und 6. Klasse sind die Unterschiede der bereits vorhandenen Computerkenntnisse besonders groß. In diesem Kurs lernen alle Teilnehmenden die Grundlagen von Windows, Office und dem Internet. In abwechslungsreichen, spannenden Kurseinheiten werden spielerisch die wichtigsten Funktionen und Nutzungsmöglichkeiten des Computers vermittelt. In diesem Kurs wird die Medienkompetenz gestärkt, die den Kindern hilft, selbst die richtigen Entscheidungen zu treffen, mit dem Computer selbstbewusster umzugehen und Gefahren zu erkennen.

**2203**

Mi, 31.7., Do, 1.8. und Fr, 2.8., jeweils 9–13 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

### ScratchJr – Einführung ins Programmieren

Für Grundschulkinder ab Klasse 2

Kurs mit Jutta Bundschuh

Dieser Kurs richtet sich an Computer interessierte Grundschüler\*innen ab Klasse 2, die schon etwas Erfahrung am Computer (Tablet, Laptop) haben, und gerne spielerisch eine Programmiersprache lernen wollen. Anfängen werden wir mit den logischen Schritten, die für ein funktionierendes Programm notwendig sind und werden uns danach Schritt für Schritt in die App einarbeiten, um unsere eigene Geburtstagsparty oder ein Aquarium mit vielen umherschwimmenden Fischen zu programmieren.

Ist die Begeisterung geweckt, kann problemlos auf Scratch umgestellt und dort noch detaillierter programmiert werden.

Gerne Tablet (Smartphone) mit installierter App ScratchJr mitbringen, es kann aber auch am PC programmiert werden.

**2204 in den Osterferien**

Di, 2.4. und Mi, 3.4., jeweils 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

### Scratch – Programmierung für Kinder

Für Kinder von 10–13 Jahren

Kurs mit Jutta Bundschuh

Egal ob Programmieranfänger\*in oder ob Du schon erste Erfahrungen mit ScratchJr oder Scratch gesammelt hast, zusammen werden zuerst grundlegende Programmierkenntnisse erarbeitet, um dann unter anderem animierte Karten oder ein Quiz zu erstellen. Zum Abschluss werden wir noch ein kleines Spiel programmieren. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Nach erfolgreicher Beendigung des Kurses hast Du das Rüstzeug selbstständig weitere Spiele zu programmieren.

**2205 in den Sommerferien**

Mi, 31.7., Do, 1.8. und Fr, 2.8.  
jeweils 13:30–15:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

### Alles rund ums CEWE-Foto- buch oder Fotokalender für Kinder

Für Kinder im Alter von 10–12 Jahren in den Osterferien

Kurs mit Sandra Stephan-Kraus

Wir gestalten gemeinsam ein kleines Fotobuch oder einen Fotokalender mit Deinen eigenen Fotos. Wir machen uns vertraut mit der kostenlosen CEWE-Software und probieren verschiedene kreative Techniken aus, um Deine mitgebrachten Fotos zu bearbeiten und in Form zu bringen. Es gibt viele Möglichkeiten, die wir Schritt für Schritt kennen lernen, sodass Dein Fotobuch oder Fotokalender individuell von Dir gestaltet werden kann. Bringe dazu bitte einen USB-Stick mit ca. 20 bis 30 eigenen Fotos (JPG-Dateien, bitte nur als Kopien) mit. Damit Du Dir Notizen machen kannst, bringe bitte einen Notizblock und Schreibsachen mit. Das Fotobuch oder den Fotokalender kannst Du dann mit deinen Eltern zusammen bestellen. (Kosten für das Fotobuch oder den Fotokalender nicht im Kurs enthalten)

**2206**

Fr, 5.4., 14:30–17:30 Uhr und Sa, 6.4., 9–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 40, inkl. CEWE Fotobuch-Gutschein im Wert von € 21,95 oder CEWE Kalender-Gutschein im Wert von € 5

### Alles rund um den CEWE Fotokalender für Kinder

Für Kinder im Alter von 8–9 Jahren in den Osterferien

Kurs mit Sandra Stephan-Kraus

Wir gestalten gemeinsam einen Fotokalender mit Deinen eigenen Fotos. Wir machen uns vertraut mit der kostenlosen CEWE-Software und probieren verschiedene kreative Techniken aus, um Deine mitgebrachten Fotos zu bearbeiten und in Form zu bringen. Es gibt viele Möglichkeiten, die wir Schritt für Schritt kennen lernen, sodass Dein Fotokalender individuell von Dir gestaltet werden kann.

Bringe dazu bitte einen USB-Stick mit ca. 20 eigenen Fotos (JPG-Dateien, bitte nur als Kopien) mit. Damit Du Dir Notizen machen kannst, bringe bitte einen Notizblock und Schreibsachen mit. Den Fotokalender kannst Du dann mit Deinen Eltern zusammen bestellen. (Kosten für den Fotokalender nicht im Kurs enthalten)

**2207**

Mi, 27.3. und Do, 28.3., jeweils 9–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 40, inkl. CEWE Kalender-Gutschein im Wert von € 5

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



## 3D-Druck-Workshop

für Kinder und Jugendliche im Alter von 11–15 Jahren

Kurs mit Andreas Schlenker

Unter Anleitung unseres erfahrenen Dozenten lernt Ihr, wie man einen Gegenstand, einen Schlüsselanhänger, eine Figur oder ähnliches am Computer dreidimensional gestaltet.

Direkt im Kurs werdet Ihr einen Schlüsselanhänger konstruieren. Dieser kann anschließend auf dem vorhandenen 3D-Drucker ausgedruckt und von Euch mit nach Hause genommen werden.

### Inhalte:

- Wie funktioniert ein 3D-Drucker?
- Wie erstellt man ein 3D-Modell am Computer?
- Internet-Plattformen zum Download von 3D-Modellen

### Voraussetzung:

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

### 2208 in den Osterferien

Mo, 25.3. und Di, 26.3., jeweils 8:30–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 65, inkl. USB-Stick

### 2209 in den Sommerferien

Mo, 2.9. und Di, 3.9., jeweils 8:30–12 Uhr  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum  
€ 65, inkl. USB-Stick

## Programmierung für Kinder ab 10 Jahren



Kurs mit Catherine Camier

Dass die Welt immer digitaler wird, steht außer Frage. Doch was steckt eigentlich hinter unseren Computern und Smartphones und wie programmiert man Apps und Spiele? Um das herauszufinden, mach doch einfach beim Programmierkurs für Kinder mit.

Tauche ein in die spannende Welt der Programmiersprachen und gestalte mit eigenen kreativen Ideen Deine Geschichten, knifflige Rätsel, Spiele oder worauf Du Lust hast.

Und das erwartet Dich: Am Anfang lernst Du die Grundlagen der Programmierung. Dazu schauen wir uns verschiedene Programmierkonzepte an. Danach wirst Du dann Dein eigenes Programmier-Projekt gestalten.

Gerne kannst Du Dich auch zusammen mit einem Freund oder einer Freundin anmelden, denn Teamarbeit heißt doppelter Spaß!

### 2210

Fr, 23.2., 16–18 Uhr und Sa, 24.2., 9–13 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs, € 5

## Arduino Einstieg – der Mikroprozessor für jedermann

Für Kinder im Alter von 9–13 Jahren

Kurs mit Marco Bimbös

Viele moderne Geräte werden von kleinen Computern, sogenannten Mikroprozessoren gesteuert. Das klingt allerdings komplizierter als es ist. Wir möchten Dir zeigen, wie diese kleinen Computer arbeiten, wie man sie programmiert und dass auch Du tolle Dinge damit anstellen kannst.

### 2211

Sa, 18.5., 13:30–18 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
€ 40

### 2212

Sa, 13.7., 13:30–18 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
€ 40

## Gute Noten für meine GFS – wissen, wie's geht

für Jugendliche ab der Klasse 7

Kurs mit Catherine Camier

An weiterführenden Schulen wird ab der 7. Klasse die „GFS“ (Gleichwertige Feststellung von Schüler\*innenleistungen) verlangt. Jede/r Schüler\*in muss in einem Fach seiner/ihrer Wahl die GFS halten. Bei einer GFS geht es darum, sich als Schüler\*in einmal pro Schuljahr einem Thema zu stellen, das einem persönlich liegt und bei dem man seine Stärken zeigen kann. Der Sinn der Sache ist, dass die Schüler\*innen jetzt anfangen sollen zu lernen, wie man Material sammelt, sichtet, ordnet und kürzt, damit es anschließend schriftlich oder als Kurzvortrag präsentiert werden kann. Auch der Umgang mit Medien und deren Einsatz soll dargestellt werden.

Nach mehrwöchiger Bearbeitungszeit folgt mindestens ein Handout und eine Präsentation von 12 bis 15 Minuten.

### Ihr lernt in diesem Kurs:

- Themenfindung – Wie komme ich zu einem Thema

### Vorbereitung der Recherche

- Die richtigen Suchbegriffe
- Recherche in der Bibliothek
- Web-Recherche
- Suchmaschinen
- Ergebnisse sichern

### Die schriftliche Arbeit mit Deckblatt, Einleitung, Hauptteil und Schluss

- Das richtige Zitieren
- Belegen der Zitate
- Anlegen eines Literaturverzeichnisses
- Anlegen eines Bildverzeichnisses

### Das Handout – wie kann es aussehen?

### Vorüberlegungen und Vorbereitung der Präsentation

- Ohröffner
- Inhalt
- wie präsentiere ich

### Möglichkeiten der visuellen Unterstützung

- Präsentationsprogramm
- Folien/OHP
- Plakate
- Tafel

### Checkliste: Zeitplan

Die Arbeitsergebnisse könnt Ihr mitnehmen – einfach USB-Stick mitbringen.

**Voraussetzung:** Kenntnisse in Word oder PC-Schnupperkurs für Fortgeschrittene oder ITG-Unterricht.

### 2214

Mo, 26.2., Mo, 4.3., Mo, 11.3., 17:30–19 Uhr und  
Fr, 15.3., 16–19 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
€ 5

## Erfolgreich zum Ausbildungsplatz – Tipps für Online-Bewerbungen



Tages-Workshop mit Pamela Briem

Du möchtest nach der Schulzeit mit einer Ausbildung starten und hast keinen Plan, was die neuesten Trends im Bewerbungsverfahren sind? Du hast vielleicht schon eine Bewerbung als E-Mail für ein Praktikum versandt, jedoch keine Antwort erhalten? Eine Motivationsseite ist für Dich ein Buch mit sieben Siegeln? Diese und viele weitere Themen klären wir in einem sehr praktischen Workshop.

Tatsächlich passieren viele Fehler, wenn nicht einige Regeln exakt beachtet werden. In diesem Kurs mit wenigen Teilnehmer\*innen setzen wir Deine persönliche Bewerbung um. Tipps und Tricks vom Profi speziell für Dich!

### Inhalt:

- Aus der Masse hervorheben
- Regeln einer Online-Bewerbung
- Technik einfach erklärt
- Online-Bewerbungsformulare
- Motivationsseite
- Vollbewerbungen – gestalte Deinen persönlichen Auftritt
- Anlagen & Co – Tücken und Fallstricke
- Dateiformate
- Tricks vom Profi

Dieser Workshop ist auf max. 6 Teilnehmende begrenzt, damit individuell auf jeden Einzelnen eingegangen werden kann. Wir sprechen über die Technik und wichtigen Regeln am Vormittag. Nachmittags wird das Erlernte sofort in die Praxis umgesetzt. Bringe hierfür wenn Du möchtest Deinen Laptop mit. Du hast schon einen Lebenslauf geschrieben? Super! Einfach auf dem Laptop oder USB-Stick speichern und mitbringen.

### 2215

Sa, 29.6., 9–16 Uhr (45 Minuten Mittagspause)  
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5  
Bitte Vesper und Getränk für die Mittagspause mitbringen.

## Aktien und Investitionen – Grundlagenwissen

Kurs mit Catherine Camier und Stephan Battenschlag



In diesem Kurs lernst Du die Grundlagen der unterschiedlichen Möglichkeiten zu investieren.

Was sind eigentlich Aktien und warum reden alle davon?

Ihr wollt wissen, was ihr mit Eurem Geld noch machen könnt, außer es zuhause unter das Kopfkissen zu legen? Hier wird Euch gezeigt, worauf Ihr euch einlasst, wenn Ihr Euch am Kapitalmarkt bedient.

Außerdem lernt Ihr, welche Möglichkeiten es gibt, zu investieren und welche Auswirkungen das haben kann.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die keine oder nur wenig Erfahrung mit Aktien und Investitionen haben. Erwerbt hier grundlegendes Wissen, um bei Themen rund um den Anlagemarkt mitreden zu können.

### 2322

Fr, 1.3., 16–17:30 Uhr  
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,  
EDV-Raum, Seiteneingang vhs  
gebührenfrei im Rahmen des Projektes  
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich



**BERUFLICHE BILDUNG**

**Fachbereichsleitung:**  
**Dr. Alexandra Kohlberger-Bauer (Kultur-**  
**wissenschaftlerin)**  
**Assistenz: Martina Jürgensen-Mohrs**

**ANGEBOTE  
FÜR ERWACHSENE****Individuelle  
Weiterbildungsberatung –  
gebührenfrei**

Persönlich – online – Telefonisch – im Chat:  
 Alles möglich

Die vhs ist dem Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LN WBB) beigetreten. Im Rahmen des Landesnetzwerks bietet die vhs ab sofort jedem, der sich für eine Weiterbildung interessiert, eine kostenfreie, unabhängige Beratung an.

Ob ein Sprachkurs in der Freizeit, eine berufliche Weiterbildung, gewünschter Jobwechsel oder der Wiedereinstieg nach einer (Familien-)pause – das Angebot an Weiterbildungsmöglichkeiten ist groß und unübersichtlich. Deswegen fällt es Interessierten oft schwer, einen passenden Kurs zu finden. Hier hilft die Beratung der vhs im Rahmen des Landesnetzwerks: In individuellen Gesprächen können sich Interessierte kostenfrei und unverbindlich zu allen Fragen rund um das Thema Weiterbildung informieren und beraten lassen. Die Gespräche werden von erfahrenen Berater\*innen durchgeführt, die auf die individuellen Anliegen der Interessierten eingehen und verschiedene Anbieter\*innen berücksichtigen. So leisten sie eine umfassende Beratung, die über das reine Suchen und Finden von Kursen weit hinausgeht. Termine sind individuell vereinbar, nicht an unsere Öffnungszeiten gebunden und auch telefonisch oder online möglich. Zudem auch in Englisch und bei den Sprachkursen in Italienisch und Französisch.

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
 Martina Jürgensen-Mohrs, Tel.: 0711 7003-4376  
 E-Mail: mjuergensen-mohrs@filderstadt.de

**2303**  
 Termine nach Absprache, gebührenfrei

**Einzelcoaching –  
Online-Vorstellungsgespräche –  
Nähe zeigen auf Distanz****Einzeltermin jederzeit möglich**

Pamela Briem, HR-, Trainer-, Health- und Psychologischer Constellation Coach

Online-Videovorstellungsgespräche sind nicht erst seit Pandemiezeiten bekannt. Allerdings erlebt dieses Format gerade einen echten Boom.

Personalverantwortliche erkannten, dass ein Videointerview deutlich weniger Zeit in Anspruch nimmt, der Recruiting-Radius größer wird und Bewerber\*innen viel mehr von sich preisgeben. Oft herrscht eine lockere Atmosphäre durch die eigenen vier Wände. Ein grandioses Format für die Zukunft.

Ob Sie sich aktuell in der Bewerbungsphase befinden oder demnächst die Rückkehr in den Beruf planen – eine professionelle Vorbereitung ist wichtig, denn dieser virtuelle Austausch ist nicht zu unterschätzen. Nutzen Sie die Chance mit einem professionellen Einzelcoaching. Zeigen Sie Nähe auf Distanz!

**Inhalt:**

- Plattformen für Videointerviews
- Hintergrund, Lautstärke, Ton
- Lichtquellen optimal nutzen
- Outfit & Co – Körperhaltung
- Sprache und Tonalität – Vorbereitungsfragen

Methode: In diesem Einzelcoaching helfen wir Ihnen, sich aus der sicheren Distanz ins berufliche Rampenlicht zu stellen. Sie erhalten wertvolle Tipps & Tricks für dieses Zukunftsformat. Sie benötigen dazu lediglich einen internetfähigen PC/Laptop mit Kamera sowie ein Headset mit Mikrofon.

Die Dozentin: Frau Pamela Briem ist als Master Coach QRC vielfach zertifiziert und arbeitet seit vielen Jahren mit und für Unternehmen im Outplacement. Sie kennt die Anforderungen und Wünsche der Firmen deshalb ganz genau.

**2304**  
 Termin nach Absprache, Kosten für eine individuelle Beratung von 60 Minuten € 110.

**Online-Impulsseminar:  
Stärke, Selbstvertrauen,  
Überzeugungskraft  
und Durchsetzungsvermögen**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
 Personal- u. Organisationsentwickler

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen, auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

**Kursinhalt:**

- Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit
- Vom Mut, aus dem Schatten herauszutreten
- Die Rolle von Sprache und Körpersprache
- Strategien der Motivation und der Selbstmotivation
- Aufmerksamkeit erzeugen
- Souverän und überzeugend auftreten
- Anregungen für karriereentscheidende Situationen

**2305**  
 Mi, 10.4., 18:30–21:30 Uhr  
 Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
 € 61,50 (€ 55,40)

**Online-Impulsseminar:  
Vom Mitarbeiter  
(Kollegen) zur  
Führungskraft**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
 Personal- u. Organisationsentwickler

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen

- Umgang mit Mitarbeiter\*innen
- Ziele setzen und erreichen
- Umgang mit Fehlverhalten

wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar.

Ziel der Veranstaltung ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

- Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft
- Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft
- Kommunikatives Handwerkszeug
- Techniken der Motivation und Selbstmotivation
- Delegation über Zielvereinbarungen
- Kontrolle und Motivation
- Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung

**2306**  
 Mo, 22.4., 18:30–21:30 Uhr  
 Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
 € 61,50 (€ 55,40)

**FAMILIEN  
PASS****Neuerungen beim  
Familienpass!**

Prüfen Sie Ihre Berechtigung –  
 und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 3!



## Online-Impulsseminar: Moderationstraining

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
Personal- u. Organisationsentwickler

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Wir reflektieren in diesem Seminar den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit.

Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, spannen den Bogen über die gesamte Arbeitsphase und enden mit der Reflexion. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps.

- Die Moderation professionell vorbereiten
- Das rollenadäquate Verhalten von Moderator\*in und Gruppenmitglied
- Die Autorität des/der Moderators\*in steigern
- Unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren
- Sicher mit Vielredner\*innen und Störer\*innen umgehen
- Eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren
- Die Gefühle der Gruppe steuern
- Argumentation, Frage- und Einwandtechnik zielorientiert einsetzen
- Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern.

**2307**

Do, 16.5., 18:30–21:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 61,50 (€ 55,40)

## Online-Impulsseminar: Schlagfertigkeit

**Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
Personal- u. Organisationsentwickler

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren können. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

**Inhalt:**

- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- Wortschatz erweitern

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die mit Einwänden und Angriffen sicher, souverän und schlagfertig umgehen möchten.

**2308**

Di, 4.6., 18:30–21:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 61,50 (€ 55,40)

## Online-Impulsseminar: Motivieren – Delegieren – Kritisieren

**Erfolgsfaktoren der Führungskraft**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
Personal- u. Organisationsentwickler 

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

**Motivieren**

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter\*innen mit viel Freude leisten.

**Kritisieren**

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeiter\*innen mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

**Delegieren**

Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

**Kursinhalt:**


- Herausforderungen für die moderne Führungskraft
- Strategie zur Selbstmotivierung
- Mitarbeiter\*innen nachhaltig motivieren
- Das „Können“ und „Wollen“ der Mitarbeiter\*innen steigern
- Mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung
- Delegation als praktisches Führungsinstrument
- Erfahrungsaustausch


Diese Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte, die sich in schwierigen Führungssituationen besser durchsetzen möchten.

**2309**

Fr, 7.6., 18:30–21:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 61,50 (€ 55,40)

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!

 Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

 Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

## Online Impulsseminar: Smalltalk trainieren

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
Personal- u. Organisationsentwickler

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr.

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen, und ausbauen.

**Kursinhalt:**

- Den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte aufbauen und pflegen
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- Spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- Kreativer werden und phantasievoller formulieren

**2310**

Mi, 12.6., 18:30–21:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 61,50 (€ 55,40)

## Online-Impulsseminar: Wortschatztraining

**Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
Personal- u. Organisationsentwickler

Um uns flüssig mitzuteilen müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz.

Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

- kurzer theoretischer Hintergrund
- Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes
- Training in spezifischen Stresssituationen
- Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen
- den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen
- Training, Training, Training

**2311**

Mo, 1.7., 18:30–21:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 61,50 (€ 55,40)

## Online Impulsseminar- Rhetorik Workshop



**Sicher auftreten – sicher argumentieren –  
souverän ankommen**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.,  
Personal- u. Organisationsentwickler

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend  
und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die  
besondere Herausforderung liegt darin, den Span-  
nungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber  
emotional berührt wird.

Dann kann der Funke der Begeisterung übersprin-  
gen. Besseres Argumentieren und sicheres Auf-  
treten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause  
nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten  
zu entwickeln.

Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshops  
sind: mit Blackout und Störer\*innen souverän um-  
gehen sowie die Behandlung von Einwänden.  
Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktu-  
elle Themen und schwierige Situationen der Teil-  
nehmenden zu besprechen.

### Kursinhalt:

- Die Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik)  
überzeugend einsetzen
- Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Redeängste und Lampenfieber abbauen
- Sicher argumentieren
- Umgang mit Blackout
- Störer\*innen und Einwänden sicher begegnen

Zielgruppe sind Personen, die ihre Rede- und  
Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.

**2312**

Do, 18.7., 18:30–21:30 Uhr  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 61,50 (€ 55,40)

## Umgang mit schwierigen Kolleg\*innen

Pamela Briem, HR-, Trainer-, Health- und  
Psychologischer Constellation Coach

In fast allen Arbeitsfeldern ist der Zeitdruck und  
die Erfolgserwartung immens hoch. Das Ganze  
wird noch kniffliger durch fehlendes Personal und  
unterschiedliche Menschentypen. Täglich stehen  
neue Herausforderungen an. Der Stresspegel wird  
höher und höher, die interne und externe Kommuni-  
kation schwieriger.

Schnell werden ausgesprochene Worte zu einer  
verletzenden Pfeilspitze und verschlechtern das  
Miteinander.

Gemeinsam schauen wir Ihr persönliches Anlie-  
gen an, um praktische Lösungen zu finden.

### Inhalt:

- Grundlagen der Kommunikation
- Umgang mit Konflikten
- Eigene Werte
- Kleinkrieg im Büro
- Nein-Sagen – Mutig sein
- Miteinander zum Ziel

**2313**

Sa, 16.3., 9–16 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 150 (€ 135)

## Null-Bock im Kopf – Tankstelle gesucht

Pamela Briem, HR-, Trainer-, Health- und  
Psychologischer Constellation Coach

Lebenskrisen, Ärger und Jobverlust kann uns  
allen sehr rasch die Lebensfreude nehmen. Die  
eigene Wahrnehmung wird dann bei weiteren  
Herausforderungen immer düsterer. Die Null-  
Bock-Einstellung immer stärker. Bleibt die Freude  
immer länger aus, sollten Sie aktiv werden.

Die Auslöser zur fehlenden Freude sind individuell.  
Dies kann aus uns selbst heraus passieren, durch  
äußere Umstände, oder durch andere Personen.

Wie können wir den Kreislauf durchbrechen?  
Welche Energiequellen kann ich für mehr Lebens-  
freude anzapfen?

### Inhalt:

- Kopfkino
- Die Macht der Gedanken
- Zeitfresser & Co.
- Wirkung der eigenen Erwartungen – Neues ent-  
decken
- Eigenes Bild und Fremdbild
- Selbstbewusstsein verbessern

**2314**

Sa, 8.6., 9–16 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 150 (€ 135)

## BUCHFÜHRUNG / PERSONAL/CONTROLLING

### Technikcheck für Z2361–2367



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Sie möchten einen Onlinekurs in der vhs cloud  
besuchen und haben hierzu noch Fragen oder  
möchten im Vorfeld Ihre technische Ausstattung  
prüfen? Dann sollten Sie unseren kostenlosen  
Technikcheck besuchen. In entspannter Atmo-  
sphäre führen wir Sie gerne in die Themen  
Onlinekurse und vhs.cloud ein.

Kurs mit Durchführungsgarantie. Vorbereitung für  
unsere Kurse Z2361 bis 2367.

**2360**

Termine nach Bedarf  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
gebührenfrei

### Vorbereitende Buchführung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Mit einer funktionierenden laufenden Buchführung  
wird der Grundstein für eine effiziente Unterneh-  
mensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende  
Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuer-  
berater und lernen Sie Zahlen zu interpretieren.  
Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und  
Checklisten zum Thema.

**2361**

Di, ab 20.2., 18–19:30 Uhr, 3 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 36 (€ 32,40)

**www.schneller-schlau.de**

**Fachwirt IHK  
Gesundheit  
und Soziales  
in 25 Tagen**

**Meister IHK  
in 45 Tagen**

**IHK Fach- und  
Betriebswirte  
in 25-30 Tagen**

**Bachelor  
& Master  
Professional CCI**

**Technische  
IHK Fach- und  
Betriebswirte  
in 30-37 Tagen**

alle Kurse m/w/d

**Bis zu 75% staatl. Förderung! Kostenlose  
Infoabende in Fellbach oder Online-Live.  
Anmeldung online oder 0800 466 5 466**

## Personalsach- bearbeitung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vor-  
bereiten, Personalstatistiken führen sowie die all-  
gemeinen Personalbearbeitungen sind nur einige  
Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und  
gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie,  
wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft  
meistern werden.

**2362**

Di, ab 20.2., 20–21:30 Uhr, 3 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 36 (€ 32,40)

## Kosten- und Leistungs-Rechnung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte  
zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Lei-  
stungsrechnung absolvieren und sich den tatsäch-  
lichen Zahlen widmen. Lernen Sie, gewinnbrin-  
gende unternehmerische Entscheidungen anhand  
der „richtigen Zahlen“ zu treffen.

**2363**

Mo, ab 11.3., 20–21:30 Uhr, 3 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 36 (€ 32,40)

## Einführung in die Buchführung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bie-  
ten wir eine leicht verständliche Einführung in das  
Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz  
kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstel-  
len von Buchungssätzen sowie das Einordnen von  
Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

**2364**

Di, ab 12.3., 18–19:30 Uhr, 3 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 36 (€ 32,40)



## Einblick in die Welt des Controllings



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach  
Prinzipiell ist jedes noch so kleine Unternehmen gut beraten ein leistungsgerechtes Controlling einzuführen. Lernen Sie, wie Sie dieses effizient einsetzen und gewinnbringend nutzen können. Dabei wird besonders auf die unternehmerische Zusammenstellung im Kurs geachtet und es werden individuelle Controllingkonzepte erarbeitet.

**2365**

Mo, ab 8.4., 20–21:30 Uhr, 3 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 36 (€ 32,40)

## Vertiefende Buchführung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach  
Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen vertieft und weiter ausgebaut. Komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle sind zentrale Bestandteile des Moduls.

**2366**

Di, ab 9.4., 18–19:30 Uhr, 3 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 36 (€ 32,40)

## Entgeltabrechnung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach  
Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen, um Angestellte und Arbeiter\*innen zu beraten.

**2367**

Di, ab 30.4., 18–19:30 Uhr, 3 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 36 (€ 32,40)



**Die vhs Filderstadt sucht fortlaufend neue Kursleitungen für bestehende und gerne auch für neue Angebote.**

**Sprachen – Lesungen – Führungen – Gesundheit – EDV – Verbraucherbildung und vieles mehr – egal ob im aktiven Ruhestand, nebenberuflich, Studierende ...**

**Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung. Werden Sie Dozent\*in in einem engagierten Team!**

**Dozent\*innen für alle Fachbereiche gesucht!**

Melden Sie sich bei uns:  
vhs@filderstadt.de



## X-PERT KURSE



Kofinanziert von der Europäischen Union

ESF-Fachkursförderung möglich.



## Betriebliche Steuerpraxis



Schlötzel GmbH

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

**2370**

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 22 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 410 inkl. Skript

## Finanzbuchführung mit DATEV



Schlötzel GmbH

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

**2371**

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 16 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 370 inkl. Skript

## Lohn und Gehalt mit DATEV



Schlötzel GmbH

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter\*innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

**2372**

Di/Do, ab 19.3., 18:30–20:30 Uhr, 16 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 370 inkl. Skript

## Finanzbuchführung 1



Schlötzel GmbH

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

**2373**

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 24 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 445 inkl. Skript

## Finanzbuchführung 2



Schlötzel GmbH

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

**2374**

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 22 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 410 inkl. Skript

## Lohn und Gehalt 1



Schlötzel GmbH

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

**2375**

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 24 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 445 inkl. Skript



## Lohn und Gehalt 2



Schlötzel GmbH

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmer\*innen sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

2376

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 22 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 410 inkl. Skript

## Personalwirtschaft



Schlötzel GmbH

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter\*innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter\*innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeiter\*innen berücksichtigt werden.

2377

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 20 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 370 inkl. Skript

## Kosten- und Leistungsrechnung



Schlötzel GmbH

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

2378

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 20 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 370 inkl. Skript

## Bilanzierung



Schlötzel GmbH

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

2380

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 20 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 370 inkl. Skript

## Controlling



Schlötzel GmbH

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

2381

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 20 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 370 inkl. Skript

## Einnahmen-Überschussrechnung



Schlötzel GmbH

Der Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EUR geführt.

2382

Di/Do, ab 5.3., 18:30–20:30 Uhr, 11 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 205 inkl. Skript

## Finanzbuchführung 1 – Sommerkurs



Schlötzel GmbH

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

2383

Di/Do, ab 30.7., 18:30–20:30 Uhr, 24 x  
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer  
€ 445 inkl. Skript

Kooperation mit der vhs Ostfildern

Anmeldung unter [www.vhs-ostfildern.de](http://www.vhs-ostfildern.de) oder  
0711 3404-800

## Nacharbeit – Wie Sie Ihre Gesundheit schützen und unterstützen können



Marina Zelic

*Im Bereich der Blaulichtorganisationen, Pflege, Handel, Verkehr, Gastgewerbe und Produktion gibt es Menschen, die ihre Arbeit auch während der Nachtstunden verrichten, um Hilfe zu leisten und Betriebe und Service am Laufen zu halten. Diese noble Anstrengung steht jedoch im Widerspruch zum natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus, der lebenswichtige Körperfunktionen steuert. Durch wiederholte und anhaltende Verschiebungen dieses biologischen Rhythmus gerät der Körper aus dem Gleichgewicht. Dies führt nicht nur zu Beeinträchtigungen im sozialen Leben, sondern zieht auch gesundheitliche Konsequenzen nach sich.*

*Fühlen Sie sich diesen Herausforderungen ausgeliefert?*

*In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper auch unter diesen Bedingungen unterstützen und Ihre Gesundheit fördern können.*

**OFI 241-500300**

19.4.2024, 19–20 Uhr, 1x  
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, € 10



**DU BIST  
WILLKOMMEN!**

**KOMM  
IN UNSER TEAM!**

Wir sind eine moderne, familiäre Steuerberatungs-Kanzlei in Filderstadt mit 45 Teammitgliedern. Wichtig sind uns Respekt, Empathie und Aufgeschlossenheit – weit über die fachlichen Fähigkeiten hinaus.

### WIR BILDEN DICH ZUM EXPERTEN AUS:

- ➔ **Steuerassistent** (m/w/d) - Duales Studium im Rechnungswesen, Steuerrecht, Wirtschaftsrecht
- ➔ **Steuerfachangestellter** (m/w/d) - Ausbildung

**INTERESSE?** [www.alber-pfindel.de/stellenangebote](http://www.alber-pfindel.de/stellenangebote)

Bewirb Dich per Mail bei Alina Brucker:

**[brucker@alber-pfindel.de](mailto:brucker@alber-pfindel.de)**

Oder schnupper doch einfach mal bei uns rein.



STEUERBERATER  
**ALBER & PFINDEL**



## Nachhaltigkeit in Unternehmen



Stephan Gras

Seit ein paar wenigen Jahren ist das Thema Nachhaltigkeit in aller Munde. Was aber bedeutet „Nachhaltigkeit“ und wie können wir Nachhaltigkeit in Unternehmen schaffen? Hierbei stehen dann Themen wie

- nachhaltige Produkte
- nachhaltige Produktion
- nachhaltige Lieferketten (End-to-End)
- nachhaltige Organisation
- und einiges mehr im Vordergrund.

### Inhalt:

- Definition von Nachhaltigkeit
- Umfang von nachhaltigen Aktivitäten
- Messzahlen (z. B. CO2-Bilanz)
- Sicherstellung der Nachhaltigkeit im Unternehmen für die Zukunft

Der Dozent (Dipl.-Kfm.) hat 18 Jahre als Einkäufer und Supply Chain Manager sowie als Sprecher der Geschäftsführung eines Logistikunternehmens mit 1.500 Mitarbeitern und 250 LKW in Deutschland, Großbritannien und Italien gearbeitet. Danach war er 20 Jahre als Partner in einer mittelständischen Unternehmensberatung mit etwa 200 Projekten und weltweiten Trainings für etwa 3.500 Einkäufer tätig. Nun ist er seit 2023 Vorstandsmitglied in einem österreichischen Verband für Materialwirtschaft, Einkauf und Logistik sowie Inhaber von SC-Training Consulting Coaching in Deutschland.

### OFI 241-500310

12.3.2024, 16–19 Uhr, 1x

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, € 125

## Prompt Engineering leicht gemacht



Genrit Fazlija

Erkunden Sie die Kunst des Prompt Engineerings in unserer 90-minütigen Sitzung. ChatGPT, ein generatives Instruct-Modell, ist darauf ausgelegt, Aufgaben basierend auf den von Ihnen gegebenen Anweisungen auszuführen. Lernen Sie die Kunst des effektiven Prompting jenseits der gewöhnlichen Anfragen wie „Verfasse mir eine E-Mail“ kennen. Anhand zahlreicher Beispiele werden wir die Möglichkeiten des Prompting untersuchen und uns dabei auch auf seine Grenzen konzentrieren. Dieser Workshop ist ideal für diejenigen, die ein tieferes Verständnis der KI-Interaktion anstreben.

### OFI 241-501218

22.06.2024, 9:30–11 Uhr, 1x

Online-Kurs, € 55

## Live Prompting



Genrit Fazlija

Diese 90-minütige Sitzung bietet Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen. Nach einer kurzen Wiederholung der vorigen Sitzung springen wir direkt in die Welt des Live-Promptings. Hier werden wir auf die individuellen Anforderungen und Wünsche des Publikums eingehen und gemeinsam Arbeitsprozesse analysieren. Durch diese direkte Interaktion mit dem Modell und reale Problemstellungen, können Sie ein tieferes Verständnis des Prozesses erlangen. Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur ein Verständnis für das Prompt-Engineering, sondern auch das Selbstvertrauen, eigene Prompts zu er-

stellen. Ein grundlegendes technisches Verständnis ist von Vorteil, aber nicht notwendig.

### OFI 241-501219

6.7.2024, 9:30–11 Uhr, 1 x

Online-Kurs, € 50

## TikTok beruflich nutzen



Marco Schwind

Als Social-Media-Plattform hat sich TikTok in den letzten Jahren zu einem wichtigen Marketing-Tool für Unternehmen entwickelt. In diesem Workshop wird die Bedeutung von Productplacement auf TikTok für kleine und mittlere Unternehmen und Selbstständige thematisiert.

Es gibt verschiedenen Arten von Productplacement auf TikTok, mit denen sich Unternehmen vertraut machen müssen, um die Zielgruppe effektiv zu erreichen. Anhand von best practice Beispielen wird über die beste Möglichkeit diskutiert, Inhalte zu erstellen und zu veröffentlichen. Mit einer guten Idee und wenig Budget kann auf dieser Plattform eine große Reichweite erzielt werden.

Dazu bietet der Workshop einen Einblick in den TikTok Ads-Manager, mit denen Unternehmen und Selbstständige auch mit kleinem Geld Werbung schalten können.

### OFI 241-501430

21.3.2024, 16–18 Uhr

Online-Kurs, € 55

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen. Anmeldung unter [www.vhs-le.de](http://www.vhs-le.de) oder 0711 1600-315

## Professioneller Umgang mit der Informationsflut



Ursula Schmidt

E-Mails, Protokolle, Berichte, Mitschriften von Telefonaten, Briefe – die tägliche Informationsflut scheint immer weiter anzusteigen und erschwert uns den Überblick.

Unser Nutzer\*innenverhalten verändert sich immer mehr und dazu kommen die vielen E-Mail-Kopien, von denen wir uns oft überfordert fühlen. Wir werden ständig unterbrochen und abgelenkt, was zusätzlichen Stress auslöst.

Das Ziel des Seminares ist es, mit Informationen wirkungsvoll umgehen zu können, persönliche Strategien zu entwickeln und Prioritäten setzen zu können, denn unsere Kapazitäten sind begrenzt.

### LE 241-2137

Do, 6.6.2024, 9–16:30 Uhr

Leinfelden, Neuer Markt, Atelier

TN-Gebühren 200 €,

ESF-Fachkursförderung möglich

## Lexware Lohn und Gehalt – Kompakt



Elke Janner

Der Kurs führt systematisch und praxisorientiert in die Lohnbuchhaltung mit der Software „LEXWARE“ ein. Das Kursmodul ist für Personen konzipiert, die über Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung verfügen und entsprechende EDV-Kenntnisse mitbringen.

### LE 241-2335

Fr, ab 12.4., 2x, 9–15 Uhr

Musberg, vhs im Rathaus, EDV-Raum

TN-Gebühr 245 €,

ESF-Fachkursförderung möglich

## Technischer Support am Telefon



### Hilfe im technischen Service kompetent vermitteln

Bernd Grossmann

Der Telefon-Support ist in der Regel mehr als nur eine technische Infoquelle für Kund\*innen. Was sie wirklich erwarten ist ein „offenes Ohr“ für Ihre Anliegen und maßgeschneiderte Hilfe. Service Excellence heißt, der menschlichen Seite genauso Rechnung tragen wie den technischen Hintergründen. Die Stimme am Telefon ebnet den Weg zur Problemlösung. Dann geht es um das systematische Eingrenzen des möglichen Fehlers und das Aufklären der Hintergründe. Schritte sind so zu erklären, dass es zu dem sprachlichen und technischen Niveau des/der Anrufers\*in passt. Ausufernder Supportnutzung können wir so entgegenwirken.

In diesem Seminar lernen Sie, wie sie dem Kund\*innen – ohne ihn zu sehen – das gute Gefühl des persönlichen Kontakts vermitteln. Sie lernen mit der richtigen Taktik vom Gesprächspartner\*in das zu erfragen, was nötig ist, um gezielt helfen zu können.

### LE 241-2261

Mo, 8.4.2024, 9–16:30 Uhr

Leinfelden, Neuer Markt, Atelier,

TN-Gebühr 260 €,

ESF-Fachkursförderung möglich

## Die richtigen Mitarbeiter\*innen finden und gewinnen



Judith Bayer

In Zeiten des War for Talents ist es nicht einfach, qualifizierte und motivierte Mitarbeiter\*innen zu finden. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie potentielle Bewerber\*innen bereits schon vor dem Einstellungsprozess begeistern, wo Sie Ihre Zielgruppe finden und wie Sie mit einem professionellen Vorstellungsgespräch bei Ihren Bewerber\*innen punkten. So gewinnen Sie schneller den passenden Kandidat\*innen für Ihr Unternehmen.

Das Seminar ist geeignet für Personaler\*innen, Führungskräfte und alle, die an Bewerbungsgesprächen teilnehmen oder diese durchführen.

### LE 241-2257

Do, 13.6.2024, 9–16:30 Uhr

Leinfelden, Neuer Markt, Atelier

TN-Gebühr 200 €,

ESF-Fachkursförderung möglich

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## SPRACHEN



**Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache:** Marianne Brunke (Philologin, Pädagogin)

**Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache, Französisch, Italienisch, Spanisch:** Bettina Spitzenberger (Romanistin)

**Assistenz:** Patricia Manger, Thi Minh Hang Nguyen, Reinhard Lange und Elisabeth Wein



**Fachbereichsleitung Englisch und weitere Fremdsprachen:** Dr. Glenda Olfens, Literatur- und Sprachwissenschaftlerin  
**Assistenz:** Ines Paul-Weiß

## SPRACHENLERNEN AN DER vhs

### Die vhs sprachenschule

Die Volkshochschulen können auf eine langjährige Erfahrung als führende Anbieterinnen von Sprachkursen für Erwachsene zurückgreifen; die vhs-Sprachkurse sind Teil eines umfassenden Weiterbildungsangebotes, hinter dem ein hohes Maß an erwachsenenpädagogischer Kompetenz steht. Das Sprachkursangebot der vhs 3 sprachenschule ist sehr vielfältig:

Sie können an allen drei Volkshochschulen auf den Fildern bei gleichem Semesterbeginn, bei gleicher Semesterdauer, bei weitgehend gleichen Lehrwerken und Kursstufen wählen zwischen:

- Standardkursen mit ca. 30 Unterrichtsstunden/Semester (2 Unterrichtsstunden pro Woche)
- Intensivkursen (mehr als 2 Unterrichtsstunden pro Woche)
- Kompaktkursen (mehr als 16 Unterrichtsstunden innerhalb eines begrenzten Zeitraums).

Außerdem gibt es Kurse mit speziellen Inhalten (z. B. Touristikurse, prüfungsvorbereitende Kurse, berufsbezogene Sprachtrainingskurse) und Kurse, die sich an besondere Zielgruppen wenden (Senior\*innen, Schüler\*innen, einzelne Berufsgruppen).

Das Kursangebot der vhs 3 sprachenschule ist an den so genannten „Gemeinsamen Europäischen

Referenzrahmen“ (GER) angepasst, der europaweit gültig ist. Der GER unterscheidet die Niveaustufen A1, A2, B1, B2, C1 und C2 (nähere Informationen siehe nachstehende Tabelle).

### Fremde Sprachen – eigene Methoden

Die vhs-Sprachkurse werden nach modernen sprachpädagogischen Grundsätzen gestaltet, u. a. erleben Sie von Anfang an echte alltägliche Gesprächssituationen. Die vorrangigen Lernziele des vhs-Sprachunterrichts sind Hörverstehen und Sprechfähigkeit, denn diese beiden Fertigkeiten sind am meisten gefragt, wenn man sich in einem fremden Land oder im Kontakt mit ausländischen Gesprächspartner\*innen zurechtfinden will. Ergänzend dazu wird das Lesen und Schreiben geübt und vertieft.

Das Lernen in der Gruppe hat in den vhs-Sprachkursen einen besonders hohen Stellenwert. Lehrbücher und Lernmaterialien sind darauf abgestimmt.

### Fachliche Beratung im persönlichen Gespräch

Die vhs sprachenschule bietet einen Informations- und Beratungsservice an. Erfahrene Mitarbeiter\*innen beraten Sie in einem individuellen Gespräch, welcher Kurs bei Ihren Zielvorstellungen und Wünschen und Ihrem Kenntnisstand geeignet ist. Darüber hinaus bietet Ihnen das Programmheft eine erste Orientierung.

## vhs3-sprachenschule

für Leute, die mobil sind und ein Ziel vor Augen haben



Dank der engen Kooperation der Filder-Volkshochschulen finden Sie bei uns ein vielfältiges Kursangebot für unterschiedliche Lernbedürfnisse, gesicherte Lernwege von der Grundstufe bis zum Zertifikat in vier Hauptsprachen. Durch die Arbeit im Verbund wird das Programm der einzelnen Volkshochschulen erweitert und ergänzt.

### Unser Angebot auf einen Blick:

- Englisch, Französisch, Italienisch
- Spanisch, Portugiesisch, Kurdisch
- Schwedisch, Norwegisch, Dänisch
- Russisch, Ukrainisch
- Hebräisch, Arabisch, Türkisch
- Japanisch, Chinesisch

Wenn Sie uns einen Abbuchungsauftrag erteilen, können Sie sich für jeden der mit dem

vhs-Zeichen gekennzeichneten Kurse bei jeder der drei Filder-Volkshochschulen anmelden. Ihre Anmeldung wird dann weitergeleitet.

Achtung: Abmeldungen sind jedoch persönlich bei der jeweiligen Volkshochschule vorzunehmen.

Falls Sie Fragen haben oder nähere Informationen wünschen, rufen Sie uns an:

vhs Filderstadt (FI)  
Tel. 0711 7003-4378 oder 7003-4374

vhs Leinfelden-Echterdingen (LE)  
Tel. 0711 1600-315

vhs Ostfildern (OFI)  
Tel. 0711 3404-800

## Sprachenlernen mit System: Internationale Prüfungen an der vhs sprachenschule

Für die Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch werden sowohl internationale Sprachprüfungen aus den Zielsprachenländern (z. B. Deutsch: Goethe-Institut; Englisch: University of Cambridge ESOL Examinations; Italienisch: Università per stranieri di Perugia; Spanisch: Instituto Cervantes), als auch folgende Sprachprüfungen der telc GmbH angeboten:



### Die Europäischen Sprachzertifikate telc

In vielen Sprachen können Sie telc-Zertifikate bis Niveau B2 ablegen. In Deutsch, Englisch und Türkisch werden auch Prüfungen bis Niveau C1/C2 angeboten.

Nähere Informationen beim vhs-Verband Baden-Württemberg unter [www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de)

## ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN SPRACHKURSEN:

- Die Lehrbücher für die Sprachkurse müssen von den Teilnehmenden selbst angeschafft und können nicht über die Volkshochschule bezogen werden.
- Bitte gehen Sie nicht unangemeldet zu Kursen, außer, Sie haben das zuständige Fachbereichssekretariat verständigt und wissen, dass der entsprechende Kurs auch wirklich stattfindet.
- Kursgebühren werden nicht vor Kursbeginn abgebucht. Bitte überweisen Sie Beträge erst nach Erhalt einer Rechnung von uns.



### Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



## Einteilung von Sprachkursen nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER)

				Fertigkeiten			
				Hören	Lesen	Sprechen	Schreiben
<b>Sprachniveaustufen</b>	bisher Aufbaustufe	<b>competent user</b>	C2	Kann nahezu alles mühelos verstehen	Kann nahezu alles mühelos verstehen	Kann sich in allen Situationen völlig fließend und differenziert ausdrücken, mühelos zwischen Fremd- und Muttersprache wechseln	Kann umfassende und gut strukturierte Texte, Berichte und Korrespondenz erstellen
			C1	Kann anspruchsvolle Informationen, Redewendungen, umgangssprachliche und dialektgefärbte Ausdrucksweisen verstehen	Kann komplexe Fachartikel, ausführliche Berichte und Analysen verstehen	Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, Stilebenen richtig einordnen	Kann komplexe Briefe schreiben und beantworten, einfachere Berichte erstellen, eine Bewerbung und Lebenslauf schreiben
			B2	Kann die wesentlichen Inhalte aus Gesprächen, Besprechungen und Vorträgen verstehen	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen	Kann über ein sehr breites Spektrum von Themen sprechen, sich genau ausdrücken, argumentieren und erklären	Kann komplexe Briefe schreiben, Texte aus dem eigenen Fachgebiet verfassen, Informationen schriftlich zusammenfassen
	bisher Mittelstufe	<b>independent user</b>	B1	Kann die Hauptaspekte eines Gespräches verstehen, wenn dialektfrei und deutlich gesprochen wird	Kann Standardbriefe verstehen, Texte quer lesen, um wichtige Informationen zu entnehmen	Kann auf Reisen typische Situationen bewältigen, sich über vertraute Themen, Erfahrungen, Träume, Hoffnungen und Ziele äußern	Kann Sachinformationen erfragen und weitergeben, einfache Texte schreiben, einen tabellar. Lebenslauf verfassen
			A2	Kann grundlegende Informationen sowie einfache und klare Mitteilungen verstehen	Kann einfache schriftliche Mitteilungen und Briefe verstehen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen	Kann einfache Fragen stellen und beantworten, einen Weg beschreiben, einfache Telefonate führen, Terminabsprachen treffen	Kann sich persönlich vorstellen (Beruf, Familie, Hobbies), eine Kurzmitteilung, Fax oder E-Mail nach vorgegebenem Muster erstellen
				A1	Kann langsam gesprochene Fragen und Anweisungen, Zahlen, Uhrzeit und Preisangaben verstehen	Kann Informationen von Wegweisern oder Schildern aufnehmen und einfache Sätze erfassen	Kann Grußformeln austauschen, Auskunft zur Person geben, kann umgehen mit Zahlen, Mengenangaben, Preisen, Uhrzeit und Datum

### Flexible Gebührengestaltung für mehr Kontinuität

Die bei den Kursen jeweils angegebenen Preise sind in der Regel auf eine Zahl von 10 bis 16 Lernende kalkuliert. Da wir Ihnen jedoch als vhs3-sprachenschule den Service im Filder-Verbund bieten möchten, möglichst durchgängig alle Lernstufen und viele verschiedene Sprachen anzubieten, fühlen wir uns verpflichtet, manche Angebote auch in kleineren Gruppen durchzuführen. Hierfür sorgt unser flexibles Gebührensystem: Die im Programmheft angegebenen Preise gelten in der Regel für eine Gruppe von 10 Teilnehmenden. Wenn sich für einen Kurs weniger als 10 Personen anmelden, steigt der Preis oder die Stunden werden reduziert. Das Vorgehen wird in der ersten Kursstunde mit dem Kursleitenden besprochen.

Attention: The indicated prices are effective for groups of 10 students. If less than 10 persons enrol for a course the price will rise or the number of lessons will be reduced. The procedure will be discussed in the first lesson.

#### Gebührentabelle für Standard-Sprachkurse

#### Kursgebühr in Euro

UE	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
<b>10 Personen</b>	108,80	102,40	96,00	89,60	83,20	76,80	70,40	64,00	57,60	51,20
<b>9 Personen</b>	119,00	112,00	105,00	98,00	91,00	84,00	77,00	70,00	63,00	56,00
<b>8 Personen</b>	132,60	124,80	117,00	109,20	101,40	93,60	85,80	78,00	70,20	62,40
<b>7 Personen</b>	149,60	140,80	132,00	123,20	114,40	105,60	96,80	88,00	79,20	70,40
<b>6 Personen</b>	173,40	163,20	153,00	142,80	132,60	122,40	112,20	102,00	91,80	81,60
<b>5 Personen</b>	207,40	195,20	183,00	170,80	158,60	146,40	134,20	122,00	109,80	97,60

Mindestteilnehmer\*innenzahl: 10

- Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmer\*innenzahl soll von den Teilnehmer\*innen am 2. Kurstermin verbindlich festgelegt werden, ob der Kurs gemäß beigefügter Tabelle mit der erhöhten Gebühr und/oder entsprechend weniger Terminen durchgeführt werden soll.
- Bei unterbesetzten Kursen erklären sich die Teilnehmer\*innen mit ihrer Unterschrift bereit, die erhöhten Kursgebühren zu bezahlen.
- Bei unterbesetzten Kursen soll bitte nach dem 2. Kurstermin der Geschäftsstelle mitgeteilt werden, ob und zu welchen Bedingungen der Kurs stattfinden soll (hierzu bitte das Formblatt „Flexible Gebührengestaltung“ verwenden).
- Berechtigte mit Nachweis erhalten 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühren.

Beispiel: Ihr Kurs ist mit € 96,00 ausgeschrieben und hat 15 Termine bzw. 30 Unterrichtsstunden. Am ersten Abend kommen nur 8 Personen.

Die Gruppe kann nun wählen: Eine ähnliche Gebühr von € 93,60 ergibt sich bei 24 Unterrichtsstunden (12 Termine).

Bei der gleichen Zahl von Terminen (15) und Stunden (30 UE) ergibt sich pro Person eine Gebühr von € 117,00.

Denkbar ist natürlich auch ein Kompromiss – die Gruppe entscheidet!





## Kostenlose Sprachberatung

vhs Filderstadt, Plattenhardt  
Schulstraße 13/1  
Tel. 0711 7003-4372

## Englisch und Business English

Mi, 7.2., 17:30–19 Uhr, Raum 21

## Französisch

Nach Terminvereinbarung

## Italienisch

Nach Terminvereinbarung

## Spanisch

Nach Terminvereinbarung

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE GERMAN FOR FOREIGNERS

**Learn German Now | Apprenez l'allemand | Imparate il tedesco | Uczenie sie niemieckiego | Aprende Ud. alemán | Almanca Öğreniniz | Ucite njemacki**

## Überblick Organisatorisches

### Basis-Angebot: Sprachkurse Basic Language Programme

Das Basis-Angebot umfasst vor allem intensives Hören, Verstehen und Sprechen, aber auch Schreiben und Lesen. Wenn Sie in Ihrem Heimatland nicht oder fast nicht lesen und schreiben gelernt haben, sollten Sie zuvor einen Alphabetisierungskurs besuchen.

The basic language course includes intensive listening, comprehension and conversation. If you have not learned reading and writing at all, please attend a reading and writing class (Alphabetisierungskurs) before.

Unsere Sprachkurse sind strukturiert in drei Niveau-Stufen:

Made up of three levels:

- **A1–A2/Basic**  
wenn Sie kaum oder kein Deutsch verstehen in case you cannot understand any or hardly any German
- **B1/Intermediate**  
ab Zertifikats-Niveau wenn Sie schon relativ gut Deutsch sprechen, lesen und schreiben können
- **B2–C2/Advanced**  
ab Mittelstufenprüfung wenn Ihnen nur noch die letzten Feinheiten des Deutschen fehlen und Sie an weitergehenden Kenntnissen über deutsche Kultur, Geschichte, Politik usw. interessiert sind.

## Welcher Kurs passt für Sie?

Wenn Sie unsicher sind, kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter Tel. 0711 7003-4378.

If you are not sure which course to choose, please contact us at Tel. 0711 7003-4378.

## Organisatorisches Formalities

### Registration for courses

Please use the registration form, last page of the programme booklet, or step by the vhs-office.

### Payment

Please wait until you have received the bill and pay within two weeks on receipt of the bill.

### Methods of payment

- Direct debit (Einzugsermächtigung): authorizes the vhs to collect school fees directly from your bank account.
- Credit transfer: money order to transfer money from bank to bank (valid only once).
- For courses which cost more than € 120, you may pay by instalments (Ratenzahlung) however only via direct debit.
- In cash: especially for persons who have just arrived in Germany and do not have a bank account.

### Reductions:

10% for students and seriously handicapped persons with written proof there of.

60% for persons with a "Familienpass" from Filderstadt (NOT a "Landesfamilienpass" but a municipal one).

### Cancellation:

within the first week after the course started – in writing only. Second week or later only in case of unforeseeable circumstances. If you realize that you are unable to complete a course please inform us in writing as soon as possible. The course fee will then be adjusted according to the number of days you attended. We regret to tell you that for every cancellation a fee of € 5 will be charged.

## Prüfungen Examinations/Certificates

Wir bieten Vorbereitungskurse für Prüfungen des Goethe-Instituts, die in der vhs abgenommen werden und von vielen Institutionen, Behörden und Arbeitsvermittlungen anerkannt werden, z. B. als Nachweis von Deutschkenntnissen zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft.

Examinations set by the Goethe-Institut and held in local institutions of adult education, also recognized by many institutions, authorities and job centres. Also accepted as proof of language proficiency for naturalization.

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**I** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

**vhs**

**Dozent\*innen für alle Fachbereiche gesucht!**

Die vhs Filderstadt sucht fortlaufend neue Kursleitungen für bestehende und gerne auch für neue Angebote.

Melden Sie sich bei uns:  
vhs@filderstadt.de

Sprachen – Lesungen – Führungen – Gesundheit – EDV – Verbraucherbildung und vieles mehr – egal ob im aktiven Ruhestand, nebenberuflich, Studierende ...

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung. Werden Sie Dozent\*in in einem engagierten Team!

FILDERSTADT

## EINBÜRGERUNG

Wenn Sie einen Antrag auf Einbürgerung stellen, müssen Sie Deutschkenntnisse nachweisen. Erforderlich ist der Nachweis von mündlichen und schriftlichen Sprachkenntnissen auf Niveau B1 (z. B. „DTZ B1“ oder „Zertifikat Deutsch B1“).

Diese können Sie bei Teilnahme an einem Integrationskurs erwerben.

Dies gilt sowohl für die Anspruchseinbürgerung als auch für die Ehepartner\*inneneinbürgerung. Ausnahmen gelten nur, wenn jemand die geforderten deutschen Sprachkenntnisse wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung oder aufgrund seines Alters nicht erfüllen kann.

Sie können sich bei jeder Volkshochschule zur Zertifikatsprüfung anmelden. Allerdings sind die Termine von vhs zu vhs unterschiedlich.

Das „Zertifikat Deutsch“ ist eine anspruchsvolle Prüfung. Wir empfehlen Ihnen sehr, sich zuerst beraten zu lassen, damit Sie einschätzen können, ob Ihre Deutschkenntnisse ausreichen und im Zweifelsfall einen Deutschkurs zu besuchen, bevor Sie die Prüfung ablegen.

Des Weiteren sind Kenntnisse der deutschen Politik, Geschichte, Gesellschaft und Kultur nachzuweisen, z. B. durch die Teilnahme an einem Orientierungskursmodul und abgelegter „Leben in Deutschland“ Prüfung.

Bei Fragen zum Einbürgerungsverfahren im Einzugsgebiet informieren Sie sich bitte über folgenden Link:

<https://www.landkreis-esslingen.de/start/service/Staatsangehoerigkeit.html>

Bitte beachten Sie, dass die vhs Filderstadt keine Einbürgerungstests anbietet. Den Test nimmt für den Landkreis Esslingen zentral die vhs Esslingen ab. Termine für den Einbürgerungstest werden regelmäßig angeboten und sind auf der Homepage der vhs Esslingen zu finden.



## Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache/ Integrationskurse

**Dienstagnachmittag  
14–15:30 Uhr**

**Donnerstagnachmittag  
14–16 Uhr**

**vhs Filderstadt,  
Plattenhardt,  
Schulstr. 13/1**

**Termine für Einstufungs-  
tests vhs@filderstadt.de**

## INTEGRATIONSKURSE AN DER VHS

Der Integrationskurs ist ein staatlich unterstütztes Förderangebot der gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Teilhabe von Zugewanderten.

Ziel des Sprachkurs-Teils des allgemeinen Integrationskurses ist die Vermittlung ausreichender Deutschsprachkenntnisse (Sprachniveau B1), während der Orientierungskurs-Teil insbesondere der Vermittlung demokratischer Grundprinzipien dient. Die Volkshochschulen sind der wichtigste Partner des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bei deren Durchführung.

Die vhs Filderstadt ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Kursträger von Integrationskursen zugelassen.

Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus einem Deutschkurs mit 600 Unterrichtsstunden (gegliedert in 6 Module) und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Orientierungskurs findet im Anschluss an den Sprachkurs statt und bietet eine Einführung in die Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands.

Der Sprachkurs schließt auf dem Niveau B1 mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ab.

Der Orientierungskurs beschließt das Kursmodul mit dem Test Leben in Deutschland (LiD).

Wir bieten sowohl Kurse vormittags als auch nachmittags, abends und online an.

Wenn Sie keine Berechtigung oder Verpflichtung für einen Integrationskurs haben, kontaktieren Sie bitte die vhs Geschäftsstelle in Filderstadt-Plattenhardt, Schulstr. 13/1. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Alle Integrationskurse, die die vhs Filderstadt im Frühjahr/Sommer 2024 anbietet, finden Sie im Internet unter [www.vhs-filderstadt.de](http://www.vhs-filderstadt.de).

Um einen Antrag auf Teilnahme am Integrationskurs zu stellen, müssen Sie persönlich in die Geschäftsstelle kommen. Bitte bringen Sie alle Ihre Unterlagen mit. (Ausweis, Berechtigung, andere amtliche Unterlagen).

Bitte melden Sie sich nur bei einer der drei Volkshochschulen an – wir vermitteln in alle Kurse!

### Genereller Hinweis zu den Kursen

„Deutsch als Fremdsprache“:

In besonderen finanziellen Härtefällen wenden Sie sich bitte an den Sozialen Dienst Tel. 0711 7003-5030.

Im Einzelfall wird geprüft, ob eine finanzielle Unterstützung für einen Deutschkurs gewährt werden kann.

## ENGLISCH

### Sprachberatung Englisch

mit kostenlosem Einstufungstest

**Mi, 7. Februar,  
17:30–20 Uhr**

**vhs Filderstadt,  
Plattenhardt**

**Schulstr. 13/1, Raum 21**

An diesem Termin stehen Dozent\*innen für Fragen zu Kursinhalten und Kursdurchführung zur Verfügung. Sollten Sie unsicher sein, welcher Kurs für Sie geeignet ist, können Sie sich bei uns unverbindlich beraten lassen.

Interessent\*innen mit Vorkenntnissen in Englisch haben die Möglichkeit, sich anhand eines kostenlosen Einstufungstests ein Bild über ihren Kenntnisstand zu verschaffen, um so den passenden Kurs zu finden.

Telefonische Auskünfte erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung, Tel. 0711 7003-4385.

### Europäische Sprachen- zertifikate in Englisch:

- Telc English A2
- Telc English B1
- Telc English B1 Business
- Telc English B2
- Telc English B2 Business

Auskunft über Prüfungstermine und Anmeldeabschluss erhalten Sie bei uns unter Tel. 0711 7003-4385 oder -4374.

### Cambridge Prüfungen 2024:

#### Preliminary English Test (PET):

Termine auf Anfrage  
Prüfungsgebühr: € 140, € 130 (Schüler\*innen)

#### First Certificate in English (FCE):

Prüfungsgebühr: € 210, € 175 (Schüler\*innen)

#### Certificate in Advanced English (CAE):

Prüfungsgebühr: € 215, € 180 (Schüler\*innen)

#### Business English Certificate Preliminary (B1):

Prüfungsgebühr: € 155, € 130 (Schüler\*innen)

#### Business English Vantage (B2):

Prüfungsgebühr: € 215, € 170 (Schüler\*innen)

#### Business English Higher (C1):

Prüfungsgebühr: € 220, € 190 (Schüler\*innen)

Die Angaben zu den Prüfungsgebühren sind ohne Gewähr.

Die Prüfungstermine und Anmeldefristen erfragen Sie bitte in der vhs Geschäftsstelle unter [golfens@filderstadt.de](mailto:golfens@filderstadt.de) oder Tel. 0711 7003-4385 bzw. -4374.

Nähere Infos zu den Prüfungen erhalten Sie über die Homepage des vhs-Landesverbands BW: [www.vhs-bw.de](http://www.vhs-bw.de)

Ansprechpartnerin dort:  
Stefanie Bretz, Tel. 0711 759 00-65/-24  
vhs Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Raiffeisenstraße 14  
70771 Leinfelden-Echterdingen

**Auskunft und Anmeldung:**  
Geschäftsstelle der vhs Filderstadt  
Schulstraße 13/1, 70794 Filderstadt  
Tel. 0711 7003 4385  
E-Mail: [golfens@filderstadt.de](mailto:golfens@filderstadt.de)

## Kurse für Schüler\*innen



Foto: Alexis Brown, unsplash

- Y2505** Fit ins Abi – Englisch-Grammatik-training J1
- Z2504** Fit für die Realschulabschlussprüfung – Englisch
- Z2505** Fit ins Abi – Englisch-Grammatik-training J1
- Z2506** Englisch lernen mit Spiel und Spaß
- Z2508** Englisch Auffrischung Grammatik für angehende Fünftklässler\*innen
- Z2509** Englisch Auffrischung Grammatik für angehende Sechstklässler\*innen
- Z2510** Englisch Auffrischung Grammatik für Fünftklässler\*innen

**Nähere Informationen zu unseren aktuellen Englisch-Kursen für Schüler\*innen finden Sie auf Seite 5.**

## Kurse Für Anfänger\*innen

### Englisch mit Muße A1

**Intensiver Unterricht für Interessierte mit geringen Englischkenntnissen**

Janina Smirnow, Studienrätin

Wir beginnen mit diesem Anfänger\*innenkurs ganz von vorn, beschäftigen uns mit den Grundlagen der englischen Sprache und lernen, uns in alltäglichen Situationen auf Englisch zu verständigen. Dabei gibt es interessante Dinge in englischsprachigen Ländern zu entdecken! Wir freuen uns über Teilnehmer\*innen, die eine neue, dynamische Gruppe bilden und zusammen Englisch lernen wollen.

Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber Verlag, ISBN: 9-783190-095995, ab Lektion 4

**2513**

Di, ab 20.2., 11:30–13 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 97 (€ 87,40)

# FAMILIEN PASS

## Neuerungen beim Familienpass!

Prüfen Sie Ihre Berechtigung –  
und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 3!

## Englisch für unterwegs A1/A2 – Kompaktkurs in den Osterferien



### Sprachkenntnisse von ca. 3 vhs-Semestern

Maike Eisenmann, Referendarin

Reisen Sie ins englischsprachige Ausland? Und fehlen Ihnen dort manchmal buchstäblich die Worte, obwohl Sie bereits Grundkenntnisse in Englisch besitzen? Dann besuchen Sie doch diesen Kompaktkurs. Tauchen Sie an vier Abenden in die englische Sprache ein und beschäftigen Sie sich mit typischen Alltags- und Urlaubssituationen, wie z. B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen und am Flughafen. Dabei werden sprachliche Fertigkeiten geschult, die Ihnen unterwegs weiterhelfen.

**2530**

Di, 2.4.–Fr, 5.4., 19:30–21 Uhr, 4 x  
Plat., vhs, Raum 21

€ 32,40 (€ 30,90), inkl. 2 € Kursmaterial



Foto: Ines Paul-Weiß

## Englisch mit Muße A2

### Für Interessierte mit Englischkenntnissen von ca. sieben vhs-Semestern

Maike Eisenmann, Referendarin

In diesem Kurs lernen Sie neue Aspekte des täglichen Lebens auf Reisen in die englischsprachige Welt kennen. Interessante und auch lustige Dinge über die verschiedenen Länder erfahren Sie aus unterschiedlichen Materialien und in vielen kleinen Filmen. Zusätzlich werden wir uns auch immer wieder mit anderen englischen „Specials“ beschäftigen. Wie immer wird alles Gelernte in kleinen Gesprächen in der Gruppe angewendet und vertieft.

Lehrbuch: Easy English A2.1,

Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520-815-4

**2516**

Mo, ab 19.2., 10:40–12:10 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 98 (€ 88,40), inkl. 2 € Kursmaterial

## Englisch mit Muße A2.2

Priscilla Tews, freiberuflicher Business Englisch Trainer

In diesem Kurs lernen Sie neue Aspekte des täglichen Lebens mit spannenden Situationen in englischsprachigen Ländern der Welt kennen. Interessante und auch lustige Dinge über die jeweiligen Länder erfahren Sie aus dem vielseitigen Kursmaterial. Zusätzlich werden wir uns auch immer wieder mit anderen englischen „Kleinigkeiten“ beschäftigen. Wie immer wird alles Gelernte in kleinen Gesprächen in der Gruppe angewendet und vertieft.

Lehrbuch: Easy English A2/2,

Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-520817-8

**2517**

Do, ab 22.2., 11:30–13 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 98 (€ 88,40), inkl. 2 € Kursmaterial

## Englisch A2.2

Astrid Wiebelskircher

Damit Sie bei der Weltsprache Nr. 1 problemlos mitreden können, erwerben Sie in diesem Buch weitere wichtige Fähigkeiten und Strategien für eine erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf Reisen. Aktuelle Themen und interessante Geschichten gibt es ebenso wie jede Menge Möglichkeiten, das gerade Gelernte in Gesprächen anzuwenden. Viele Texte können angehört werden. Dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz.

Lehrbuch: Network Now A2.2 Student's Book mit 3 Audio-CDs Klett Verlag,  
ISBN: 978-3-12-606593-1, ab Lektion 4/5

**2524**

Do, ab 22.2., 18:15–19:45 Uhr, 15 x  
Plat., vhs, Raum 24

€ 98 (€ 88,40), inkl. 2 € Kursmaterial

## Kurse Für Fortgeschrittene



Foto: Christian Battaglia, unplash

## Business Presentation

### In a small group

Toni Marie Nichols M. A.

Join us in this class to develop your English business presentation skills and learn best practices from a seasoned professional. In the class, students will work on developing a business presentation in English on a topic of their choice using MSPowerpoint (laptop required). The class will culminate with students providing their presentations to the class in order to benefit from feedback. Students will also have the opportunity to strengthen business English language skills in this course, which will be taught by a native English speaker.

**2527**

Di, ab 5.3., 18–19:30 Uhr, 6 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 87,40 (€ 78,80), inkl. 1 € Kursmaterial

## Everyday Conversation B1

Janina Smirnow, Studienrätin

Would you like to talk about various topics of everyday life and develop your English in a free and easy atmosphere? We'll use a course book but also all sorts of extra material to practice conversation, improve our grammar and learn new vocabulary. If you are interested, we could read a short novel during the course. Please join us and enjoy speaking English!

**2531**

Mo, ab 19.2., 19:30–21 Uhr, 13 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 103,40 (€ 93,30), inkl. 2 € Kursmaterial

## English Conversation B1

Maike Eisenmann, Referendarin

You will have a good time learning to improve your English in this course. We will have lots of material to busy ourselves with. We will be chatting, improving our grammar and use of English but above all our aim will be to have as much fun as possible while learning.

Handouts will be provided.

**2533**

Mi, ab 21.2., 18:30–20 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 108 (€ 97,50), inkl. 3 € Kursmaterial



Foto: Fabrizio Coco, unplash

## English Morning Conversation B2/C1

Janina Smirnow, Studienrätin

In our new course you'll find a lot of interesting topics including ecotourism, what makes you laugh or Pride and Prejudice. In class we'll focus on listening, understanding and talking. You'll brush up your grammar and expand your vocabulary without noticing. The DELTA Augmented App with all recordings and audio flashcards for useful phrases and key words is new. And of course there'll always be room for your ideas, too.

**Lehrbuch:**

In Conversation B2/C1,  
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501560-9

**2536**

Di, ab 20.2., 9:30–11 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 107 (€ 96,50), inkl. 2 € Kursmaterial

## Morning Refresher Course B2/C1

Priscilla Tews, freiberuflicher Business Englisch Trainer

If you can already speak English fluently, this course will give you the opportunity to improve your accuracy, broaden your vocabulary and revise important grammar points. There will be interesting discussions on a wide variety of topics including current news, culture and society often based on texts provided by the teacher as well as other activities. Participants are encouraged to contribute their own views and share texts they are interested in.

Handouts will be used in this course.

**2543**

Do, ab 22.2., 9:45–11:15 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 110 (€ 99,50), inkl. 5 € für Handouts



Foto: Al Soot, unsplash

## Brush up your English C1

Toni Marie Nichols M. A.

You will already have a good command of English but want to increase your language skills through greater immersion in the more advanced themes and topics. The emphasis will be on spoken English using a variety of strategies to improve upon your current skills. You will benefit from learning in a relaxed environment discovering new and creative ways to build upon your existing knowledge. Ultimately you will have fun in using English to express yourself in a way which a native speaker will be impressed by.

Handouts will be used in this course.

2544

Di, ab 20.2., 19:30–21 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 107 (€ 96,50), inkl. 5 € Kursmaterial

1385 So merk ich's mir – erfolgreich  
Sprachen lernen!  
☛ Psychologie/Pädagogik, S. 30

## English Conversation A2/B1: Focus USA



Susan Reed

*From the beautiful New England landscapes of the East to the beaches, mountains and deserts of the West ... from the big industrial cities of the North to the farms and ranches of the South ... the USA fascinates with its diversity of landscape, lifestyle and ethnic heritage. The US-American Susan Reed will be leading this conversation course, in which we will read stories and historical accounts from American writers and talk about traveling and living there. Are you planning to travel to the US, or wish to go there? Let's talk about where to go and what to see! We will also practice important points of English grammar, build vocabulary and look at the differences between British and American English.*

LE 241-3230

Mo, ab 19.2.2024, 17.30–19 Uhr, 12x  
Musberg, vhs im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1  
€ 125, Anmeldung: vhs@le-mail.de, Tel. 0711  
1600-315



**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## FRANZÖSISCH

### Sprachberatung Französisch

### mit kostenlosem Einstufungstest nach Terminvereinbarung!

Wir organisieren gern einen individuellen  
Einstufungstest für Sie.

Infos und Terminvergabe erhalten Sie bei  
der Fachbereichsleitung: Tel. 0711 7003-4379

ISBN Kursbücher:

Chapeau A11, Hueber Verlag:  
978-3-19-003434-5

Chapeau A21, Hueber Verlag:  
978-3-19-103434-4

On y va B1, Hueber Verlag:  
978-3-19-103354-5

Training 2024 Realschule, Stark Verlag:  
978-3-8490-5827-2

Le français en vrai! Pour communiquer au  
quotidien, Verlag Ellipses:  
978-2-34-004816-4

## Spezialitäten

### A propos!

Patricia Manger

Au cours de ce semestre nous consacrons une  
soirée au septième art à la découverte d'histoires  
vraies, ou presque, de la France d'aujourd'hui.

Le français s'apprend en lisant, en parlant, en  
écoutant et en regardant.

Pour plus d'informations sur la date prévue,  
veuillez nous contacter au 0711 7003-4378



Foto: Baronnies, Bettina Spitzenberger

## Französischsprachkurs in Südfrankreich



Französisch einmal anders!

Sie suchen einen Wiedereinstieg in die französische Sprache oder möchten Ihre Kenntnisse erweitern und gleich anwenden?

Und das am liebsten direkt im Land und mit ausreichend Freizeit, um vor Ort mit Landschaft und Leuten auf Tuchfühlung zu gehen ...?

Wir bieten Ihnen in den Pfingstferien einen Sprachkursaufenthalt im Süden Frankreichs.

Geplant ist, wie in den Vorjahren einen einwöchigen Aufenthalt zu organisieren, bei dem die Teil-

nehmenden an den Vormittagen vier Unterrichtseinheiten (drei Stunden) Französisch-Kurs in der Kleingruppe haben.

Die Nachmittage stehen für Ausflüge, Besichtigungen oder Wanderungen zur freien Verfügung.

Als neues Domizil ist ein kleines Hotel in der weniger touristischen Gegend der Baronnies angefragt, das Zimmer mit Halbpension anbietet.

Bitte kontaktieren Sie uns unter Tel. 0711 7003-4379 für nähere Informationen und wenn Sie einen Kursplatz für sich reservieren möchten, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

2620

Sa, 25.5. bis Sa, 1.6.

Gebühr stand bei Drucklegung des Programms noch nicht fest.



Foto: Nina Rühlig

## Wenn Sie den Bären sehen, schließen Sie bitte die Tür

Unterwegs auf dem Weitwanderweg  
GR 10 durch die französischen Pyrenäen



Nina Rühlig, Hella Kettner

Im Sommer 2022 hatte die Referentin Nina Rühlig die Möglichkeit, sich zwei Monate frei zu nehmen. Schnell entstand bei ihr die Idee, den GR 10 zu wandern – einen französischen Weitwanderweg quer durch die französischen Pyrenäen mit 930 Kilometern Länge, 55.000 Höhenmetern im Aufstieg und 55.000 Höhenmetern im Abstieg.

In Gesprächen zur geplanten Wanderung kam der Wunsch auf, diese nicht nur mit Bewegung, Erlebnis und Freude zu verbinden, sondern damit indirekt auch andere Menschen dabei zu unterstützen, ihren Weg gehen zu können. So entstand das Projekt der ‚Wanderkilometer‘, die jeder zum Preis von 3.- Euro pro gelaufenem Kilometer erwerben konnte. Nach knapp drei Wochen war Nina Rühlig ‚ausverkauft‘. Die so eingenommenen Spenden wurden nach Abschluss der Wanderung an drei Vereine übergeben.

Von den sieben Wochen, die sie unterwegs war, in denen sie schöne Begegnungen und tolle Naturerlebnisse, ein einfaches Leben im Freien aber auch ernsthafte Gespräche erfahren hat, berichtet sie an diesem Abend. Eines der Themen, die sie überall gesehen hat und von dem immer gesprochen wurde, ist der Wassermangel, der sich seit Jahren verschärft.

Begleiten Sie Nina Rühlig auf dem legendären Fernwanderweg vom Atlantik bis zum Mittelmeer und erleben Sie eine Welt, wie sie nur die Pyrenäen zu bieten haben.

Akkordeonmusik von Hella Kettner, Knabbereien und ein Getränk runden diesen Abend ab.

1056

Fr, 14.6., 19–20:30 Uhr

Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 12, Anmeldung unter 0711 7003-4375

## Ihre „Tour de France“! – Reisevorbereitung



**Das Wichtigste an 4 Terminen – Voraussetzung: (sehr) geringe Frz.-Vorkenntnisse**

Regine Diebold

Die Tour de France 2024 startet am 29.06.! Wir begeben uns auf ihre Spuren mit Spezialitäten der Regionen, durch die die Tour führt. Anhand von Alltagssituationen lernen Sie Redewendungen und Vokabeln sowie Wissenswertes über die Landschaften Frankreichs kennen. Viel Spaß auf Ihrer Tour! Wenn Sie schon mal früher ganz wenig Französisch gelernt haben (oder etwas mehr und wiederholen möchten), sind Sie in diesem Kurs richtig!

**OFI 241-408102**

Freitag, ab 12.04., 4 x, 18–20:30 Uhr  
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen  
€ 42 € bis 84 € inkl. landestypisches Getränk.  
Zgl. 2 € Materialkosten, sind im Kurs zu bezahlen.  
Anmeldung vhs OFI, Tel. 0711 3404-800

## Soirée Française en jouant B1–B2



**Spieleabend auf Französisch  
Kleingruppe mit 6–8 Teilnehmenden  
Miriam Smigielski**

Activer, rafraîchir son français, récapituler l'ensemble de vos connaissances en grammaire, en vocabulaire, en culture, échanger vos connaissances en parlant français ... Rien de dramatique si on en fait un jeu!

En jouant au jeu de l'oie, un jeu de société sympa, nous réviserons en nous amusant. Le but est d'arriver le premier sur la case d'arrivée et de passer une belle soirée agréable. Venez participer, l'ambiance sera assurée! Pour vous donner de l'énergie, une consommation chaude ou froide vous sera offerte ainsi que des petits-fours délicieux.

Fragen auf Deutsch sind ebenfalls willkommen!

**LE 241-3305**

Mo, 22.4.2024, 17:30–19:30 Uhr  
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Atelier  
€ 18 (inkl. 5 € Lebensmittelkosten)  
Anmeldung vhs LE, Tel. 0711 1600-315

## Le goût du Sud



**Südfranzösischer Weinabend  
mit französischen Köstlichkeiten**

Feiern Sie mit uns 50 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Leinfelden-Echterdingen und Manosque Lassen Sie sich an einem lauschigen Sommerabend nach Südfrankreich entführen. Genießen Sie mit uns zum Einstieg einen Cremant und im weiteren vier ausgewählte Weine. Sie werden von einer fachkundigen Expertin über die einzelnen Weine und deren Hintergründe aufgeklärt und können sich an einer Auswahl französischer Köstlichkeiten – Käse, Schinken, Oliven und mehr – stärken.

**LE 241-3303**

Fr, 14.6.2024, 19:30–21:30 Uhr, Leinfelden, Jacques' Weindepot, Markomannenstraße 11  
€ 80  
Nach dem 1.6.2024 kein Rücktritt mehr möglich!  
Anmeldung vhs LE, Tel. 0711 1600-315

## Soirée «C'est le Nord!» diese schöne (aber verkannte) Region Frankreichs Online-Veranstaltung B1



Nathalie Fortunato

Der Norden (Hauts de France) ist ein Land der Traditionen, der Geschichte, der Erinnerung und des Genusses: von Riesen, dem Karneval in Dünkirchen, den Estaminets, dem Museum Louvrens oder dem UNESCO-Weltkulturerbe des Bergbaus mit den höchsten Kohlehalden Europas – die Hauts de France ist eine Region voller Überraschungen und Kontraste und bekannt für die menschliche Wärme ihrer Bewohner. Dieser Vortrag auf Französisch mit Diskussion ist eine virtuelle Reise in die Region Nord-Pas-de-Calais (Teil der Region Hauts-de-France). Die Kursleiterin ist Französin und wird Ihnen im Gespräch mit Ihnen einige Schätze vorstellen und die Geheimnisse einer unbekanntenen Region Frankreichs lüften. Dieser Kurs in französischer Sprache richtet sich an Teilnehmer mit Französischkenntnissen ab Niveau B1.

**LE 241-3305W**

Mi, 26.6.2024, 18–20:15 Uhr  
vhs-Webseminar – live im Internet, mitmachen von überall.  
€ 16  
Anmeldung vhs LE, Tel. 0711 1600-315

## Kurse für Schüler\*innen

### Vorbereitung auf den Realschulabschluss – Französisch



Für Schüler\*innen der 10. Klassen

Claudia Geiger



Braucht hr Unterstützung in Französisch? Gemeinsam erarbeiten wir uns die wichtigste Grammatik und den wichtigsten Wortschatz der Sprache online. Als Grundlage dient uns das Training 2024 Französisch für Realschulen in BaWü vom Stark-Verlag.

**2615**

Do, ab 22.2., 18–19 Uhr, 12 x  
Online-Zoom  
€ 5

## Französisch A1–A2

### Französisch A1 für Anfänger\*innen

Ohne Vorkenntnisse

Antje Pils

Lehrbuch: Chapeau! A1,  
Hueber-Verlag, ab Lektion 1

**2600**

Di, ab 20.2., 17:15–18:45 Uhr, 14 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 91,60 (€ 82,60)

## Französisch A1

Claudia Geiger

Lehrbuch: Chapeau! A1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 6

**2601**

Mi, ab 21.2., 16:30–18 Uhr, 12 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 93,60 (€ 84,20)

## Französisch A1

Antje Pils

Lehrbuch: Chapeau! A1,  
Hueber-Verlag, ab Lektion 8

**2602**

Di, ab 20.2., 19–20:30 Uhr, 14 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 111,20 (€ 100,30)

## Französisch A2



Foto: Bordeaux, Bettina Spitzenberger

## Französisch A2

Thomas Eilrich

In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Vordergrund. Sie lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen zu behaupten und vertiefen Ihren Zugang zu Frankreich und seinen Bewohner\*innen. Die notwendigen sprachlichen Mittel dafür erwerben Sie spielerisch. Immer wieder werden wir bereits Gelerntes wiederholen und anwenden.

Lehrbuch: Chapeau A2,  
Hueber Verlag, ab Lektion 5

**2603**

Mo, ab 19.2., 19–20:30 Uhr, 15 x  
Kein Unterricht am 6.5. und 15.5.  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 96 (€ 86,40)

## Französisch A2

Intensives Lernen

Antje Pils

Lehrbuch: Chapeau! A2,  
Hueber Verlag, ab Lektion 5

**2604**

Mi, ab 21.2., 19–20:30 Uhr, 10 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 104 (€ 93,80)



## Französisch B1–B2



Foto: Monpazier, Bettina Spitzenberger

## Französisch B1

Patricia Manger

Nous continuons notre apprentissage du français en laissant beaucoup de place à la conversation. Tout cela dans une ambiance détendue et conviviale.

Lehrbuch: On y va B1, Hueber Verlag, ab Lektion 6

**2605**

Mi, ab 21.2., 18:45–20:15 Uhr, 12 x  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 76,80 (€ 69,10)

## Französisch B1/B2

**Intensives Lernen**

Giovina Peccerella

Dans ce cours, nous allons approfondir et rafraîchir les connaissances déjà acquises de la langue française en révisant des chapitres importants de grammaire et en faisant des exercices de conversation. Le vocabulaire sera enrichi et la capacité d'expression orale renforcée. Nous apprendrons également à mieux connaître les différentes régions de France.

Lehrbuch: Le français en vrai! Pour communiquer au quotidien, Verlag Ellipses

**2608**

Do, ab 22.2., 18:15–19:45 Uhr, 12 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 93,60 (€ 84,20)

## Französisch B2

**Intensives Lernen**

Irmgard Högg-Maier

Venez parler français avec nous! Dans notre cours du mardi après-midi vous pouvez rafraîchir ou entretenir vos connaissances de français. Nous lirons des textes divers, nous répèterons la grammaire déjà connue et vous aurez la possibilité de discuter sur des sujets variés.

Lektüre wird zu Beginn des Kurses ausgewählt.

**2609**

Di, ab 20.2., 15:15–16:45 Uhr, 14 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 109,20 (€ 98,30)

## ITALIENISCH

### Sprachberatung Italienisch

### mit kostenlosem Einstufungstest nach Terminvereinbarung!

Wir organisieren gern einen individuellen Einstufungstest für Sie.

**Infos und Terminvergabe erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung: Tel. 0711 7003-4379**

**ISBN Kursbücher:**

**Dieci lezioni italiano A1, Hueber Verlag:**  
978-3-19-005647-7

**Intermezzo Italienisch A1, Hueber Verlag:**  
978-3-19-209600-6

**Allegro nuovo A2, Klett Verlag:**  
978-3-12-525593-7

**Dieci lezioni italiano B1, Hueber Verlag:**  
978-3-19-025647-1

**Passo dopo passo B1, Hueber Verlag:**  
978-3-19-709599-8 (alte Ausgabe)

**Con piacere nuovo B1, Klett Verlag:**  
978-3-12-525212-7

## Spezialitäten

### A proposito!

Federica Zaninetti

Anche questo semestre dedichiamo una serata alla settimana arte, alla scoperta di storie vere, o quasi, dell'Italia di oggi.

L'italiano si apprende leggendo, parlando, ascoltando e guardando.

Curiosi? Per maggiori informazioni e per conoscere la data prevista rivolgersi alla vhs,  
Tel. 0711 7003-4378



Foto: Esslinger Burg, Wiki Commons Calips

### Esslingen: una visita in italiano facile



Bettina Spitzenberger

Sulle rive del Neckar, a circa 15 chilometri a ovest di Stoccarda, si trova l'incantevole città di Esslingen. Il pittoresco borgo storico, incastonato nella valle del Neckar e circondato da vigneti, si visita benissimo a piedi. Passeggiando per il centro città, vediamo i posti più belli con spiegazioni in italiano facile. Se il tempo lo permette, la nostra passeggiata ci porta anche a vedere i suggestivi vigneti e il castello di Esslingen per poi goderci la vista dall'alto.

**2746**

Fr, 5.7., 17:30–18:30 Uhr  
Treff: Esslingen am Bahnhofsplatz 2/vor dem IKK-Gebäude  
€ 6 (€ 5,40)

## Italienisch für den Urlaub

Daniel Festante

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf den Urlaub in Italien vorbereiten möchten. Typische Urlaubssituationen wie Restaurantbesuch, Einkaufen und sich in einer Stadt zurecht zu finden werden anhand von kommunikationsorientierten Aktivitäten eingeübt.

Material des Kursleiters

**2720**

Sa, ab 13.4., 10–12:30 Uhr, 3 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 42 (€ 38,10) inkl. 3 € Kursmaterial

## Italiano passeggiando A2/B1



### Konversation in der Kleingruppe

Dr. Glenda Olfens

Iniziamo il fine settimana con un'ora di conversazione all'aperto, nella natura, passeggiando insieme.

Che siano temi di attualità o personali, intellettuali o frivoli – decidete voi!

Dopo quest'ora insieme avremo fatto qualcosa per il corpo e per la mente e ci sentiremo carichi di energia!

**2718**

Fr, ab 26.4., 10–11 Uhr, 3 x  
Treffpunkt Weilerhau, Ecke Tennisplätze  
€ 24,40 (€ 22)

## Kurse in den Ferien

### Italienisch A1 für Anfänger\*innen

**in den Osterferien**

Claudia Geiger

Warum nicht die Osterferien nutzen, um gemütlich die ersten Schritte in Italienisch zu gehen?

Ci vediamo al corso d'italiano!

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

**2723**

Mo, 25.3.–Do, 28.3., 9–12 Uhr, 4 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 81,60 (€ 73,40)

### Italienisch A1

**Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen  
in den Pfingstferien**

Claudia Geiger

Dieser Kurs baut auf den Italienischkurs in den Osterferien auf und vermittelt Ihnen einen weiteren Einblick in die italienische Sprache. Benvenuti al corso d'italiano!

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 2

**2724**

Di, 21.5.–Fr, 24.5., 9–12 Uhr, 4 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 81,60 (€ 73,40)



## Italienisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen  
in den Sommerferien

Claudia Geiger

Dieser Kurs baut auf den Italienischkurs in den Pfingstferien auf und vermittelt Ihnen einen weiteren Einblick in die italienische Sprache. Benvenuti al corso d'italiano!

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 3

2725

Do, ab 25.7.–Di, 30.7., 9–12 Uhr, 4 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 81,60 (€ 73,40)

## Corso di ripasso intensivo A1

Auffrischkurs in den Osterferien

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Intermezzo A1 Italienisch,  
Hueber Verlag

2719

Di, 2.4.–Do, 4.4., 18–20:45 Uhr, 3 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 109,20 (€ 98,30)

## Italienisch A1

### Italienisch A1 für Anfänger\*innen

Ohne Vorkenntnisse

Daniel Festante

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 1

2700

Mi, ab 21.2., 18–19:30 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 96 (€ 86,40)



Foto: Amalfi, Wiki Commons

## Italienisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Daniel Festante

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 3

2701

Di, ab 20.2., 18–19:30 Uhr, 12 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 74,40 (€ 67)

## Italienisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Claudia Geiger

Warum nicht gemütlich weitere Schritte in Italienisch gehen? Ci vediamo al corso d'italiano.

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 5

2702

Mi, ab 21.2., 20–21:30 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 96 (€ 86,40)

## Italienisch A1

Claudia Straßburg

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 5

2703

Mo, ab 19.2., 17:45–19:15 Uhr, 12 x  
Kein Unterricht am 4.3.  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 79,80 (€ 72,10)

## Italienisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Claudia Taglioli

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 8

2704

Fr, ab 8.3., 9–10:30 Uhr, 14 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 89,60 (€ 80,60)

## Italienisch A2

### Italienisch A2

Intensives Lernen

Claudia Geiger

Lehrbuch: Allegro nuovo A2,  
Klett Verlag, ab Lektion 6

2705

Mi, ab 21.2., 18:30–20 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 153 (€ 137,70)

### Italienisch A2

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Allegro nuovo A2,  
Klett-Verlag, ab Lektion 6/7

2706

Mi, ab 28.2., 18–19:30 Uhr, 14 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 89,60 (€ 80,60)



Foto: Florenz, Michelle Raponi

## Italienisch A2

Intensives Lernen

Bettina Spitzenberger

Materialien der Dozentin. Eine Lektüre wird zu Beginn des Kurses ausgewählt.

2707

Di, ab 20.2., 18:45–20:15 Uhr, 12 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 105,60 (€ 95)

## Italienisch B1–B2

### Italienisch B1

Dr. Glenda Offens

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1,  
Klett Verlag, ab Lektion 5

2708

Do, ab 22.2., 18:30–20 Uhr, 14 x  
Kein Kurs am 13.6.  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 89,60 (€ 80,60)

### Italienisch B1 am Vormittag

Intensives Lernen

Claudia Taglioli

In questi incontri del giovedì mattina avete modo di riattivare le proprie competenze dell'italiano parlato, discutendo su svariati temi sia con l'ausilio di testi scritti sia con video e altro materiale multimediale. Il corso è rivolto a chi ha già delle competenze avanzate in italiano.

Kursbuch: Dieci lezioni d'italiano B1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 4

2714

Do, ab 7.3., 9:30–11 Uhr, 14 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 123,20 (€ 110,90)

### L'italiano per chi impara in fretta B1

Intensives Lernen

Claudia Taglioli

Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da diversi anni e desiderano avere l'opportunità di parlare e di ampliare la conoscenza del vocabolario e della grammatica. Sono benvenuti anche i nuovi arrivati e coloro che desiderano rinfrescare le proprie conoscenze.

Kursbuch: Passo dopo passo B1,  
Hueber Verlag, ab Lektion 4

2715

Do, ab 7.3., 11:15–12:45 Uhr, 10 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 102 (€ 91,80)

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Burano, Eric Salard

## Parlare parlare B2

### Conversazione

Beate Caruana

Come lo dice il nome del corso la nostra attività principale è parlare – di tutto quello che vi interessa. Tra l'altro leggiamo anche gialli, romanzi e piccoli testi – qualche esercizio grammaticale non deve mancare!

Se questo ti ispira sei la/il benvenuta/o nel nostro corso! A presto.

2717

Mo, ab 26.2., 18:30–20 Uhr, 12 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 76,80 (€ 69,10)

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**I** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

**vhs**

Die vhs Filderstadt sucht fortlaufend neue Kursleitungen für bestehende und gerne auch für neue Angebote.

Sprachen – Lesungen –  
Führungen – Gesundheit –  
EDV – Verbraucherbildung und vieles mehr – egal ob im aktiven Ruhestand, nebenberuflich, Studierende ...

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung. Werden Sie Dozent\*in in einem engagierten Team!

**Dozent\*innen  
für alle  
Fachbereiche  
gesucht!**

Melden Sie sich bei uns:  
vhs@  
filderstadt.de

FILDERSTADT

## SPANISCH

### Sprachberatung Spanisch

### mit kostenlosem Einstufungstest nach Terminvereinbarung!

Wir organisieren gern einen individuellen Einstufungstest für Sie.

Infos und Terminvergabe erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung: Tel. 0711 7003-4379

#### ISBN Kursbücher:

**Impresiones A1, Hueber Verlag:**  
978-3-19-304545-4

**Intermezzo Spanisch A1, Hueber Verlag:**  
978-3-19-309600-5

**Impresiones A2, Hueber Verlag:**  
978-3-19-034545-8

**Impresiones B1, Hueber Verlag:**  
978-3-19-074545-6

**Aula internacional 5 B2.2, Klett Verlag:**  
978-3-12-515754-5



Foto: Balearen, Pixabay

## Spanisch für den Sommerurlaub

In den Sommerferien

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf den Urlaub in einem spanischsprachigen Land vorbereiten möchten. Typische Urlaubssituationen wie Restaurantbesuch, Einkaufen und sich in einer Stadt zurecht zu finden werden anhand von kommunikationsorientierten Aktivitäten eingeübt.

Kopien werden im Kurs verteilt.

2812

Mo, 29.7.–Do, 1.8., 18:30–20:30 Uhr, 4 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 43,60 (€ 39,40)

## Spanisch A1

### Spanisch A1 für Anfänger\*innen

Maria Dolores Zafra Sanchez

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 1

2800

Mi, ab 21.2., 20–21:30 Uhr, 14 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 89,60 (€ 80,60)

### Spanisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Maria Dolores Zafra Sanchez

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 5/6

2801

Mi, ab 21.2., 18:30–20 Uhr, 14 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 89,60 (€ 80,60)

### Spanisch A1

Gabriela Hahn

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 9

2802

Mi, ab 21.2., 19:45–21:15 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 96 (€ 86,40)

## Spezialitäten

### A propósito!

Luz-Alejandra Lopez-Medina

Para los amantes del séptimo arte hispano, como todos los semestres, están cordialmente invitados a disfrutar de una noche de cine. Se les pide llamar a la vhs e inscribirse, allí recibirán la información respectiva. Tel. 0711 7003-4378.

### Curso de repaso intensivo A1

Susanne Hinze de Arana

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Niveaustufe A1 gerade erreicht oder auch schon vor längerem abgeschlossen haben und mit A2 weiter machen möchten.

In intensiver und gestraffter Form werden Sie mittels kommunikationsorientierter Aktivitäten in kurzer Zeit die entsprechenden Kenntnisse auffrischen und festigen. Bienvenidos!

Lehrbuch: Intermezzo A1 Spanisch, Hueber Verlag

2810

Di, 21.5.–Do, 23.5., 18:30–20:45 Uhr, 3 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21  
€ 35,10 (€ 31,60)

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

### Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



## Spanisch A2



Foto: Pixabay

## Spanisch A2

Gabriela Hahn

Lehrbuch: Impresiones A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 3

2804

Mi, ab 21.2., 18–19:30 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 96 (€ 86,40)

## Spanisch A2

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Impresiones A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Unidad 2

2805

Mo, ab 26.2., 18–19:30 Uhr, 14 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 89,60 (€ 80,60)

## Spanisch B1–B2

### Spanisch B1

Intensives Lernen

Luz-Alejandra Lopez-Medina

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag, ab Lektion 10

2807

Do, ab 29.2., 18:30–20 Uhr, 11 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 85,80 (€ 77,20)

### Spanisch B2

Intensives Lernen

Luz-Alejandra Lopez-Medina

Este curso es para alumnos del nivel B2. Estudiamos gramática de una manera práctica, leemos un libro del cual discutimos juntos y hablamos de temas actuales. Así que practicamos sobre todo la conversación. ¡Anímate a participar con nosotros!

Lehrbuch: Aula Internacional 5, B2.2 Lektion 2

2809

Mo, ab 26.2., 20–21:30 Uhr, 10 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 102 (€ 91,80)

## WEITERE SPRACHEN



**Fachbereichsleitung:**  
Dr. Glenda Olfens, Literatur- und Sprachwissenschaftlerin  
**Assistenz:** Ines Paul-Weiß

### Preisgestaltung bei Sprachkursen

Erfahrungsgemäß sind die Lerngruppen der „seltener gelernten Sprachen“ sehr viel kleiner als in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch. Damit Ihr Chinesisch- oder Schwedischkurs trotzdem zustande kommt, sind diese Kurse von vorne herein auf weniger Teilnehmer\*innen berechnet. So besteht eine reale Chance, dass der Kurs auch bei einer niedrigen Teilnehmendenzahl stattfindet und möglichst nicht verkürzt werden muss – und Sie lernen schneller und intensiver.

## DÄNISCH

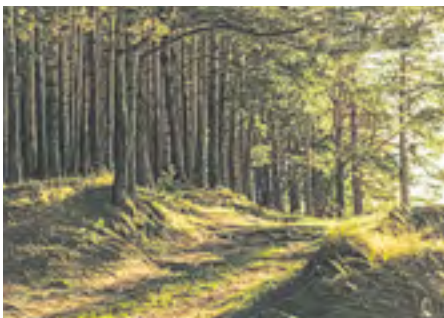


Foto: Irina Iriser, unsplash

### Walk & Talk – Dänisch zu Fuß – DANSK TIL FODS



Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Marianne Brunke

Ein Spaziergang in der Natur mit Einblicken in die dänische Sprache. Einfach mal ausprobieren, wie sich Dänisch so anfühlt. Geeignet als Schnupperkurs und mit der Möglichkeit eines anschließenden Anfängerkurses.

2902

Sa, 17.2., 15–16:30 Uhr  
Treffpunkt: Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 12 (€ 10,80)

### Firmenkurse – Sprachen

- Basisqualifizierung in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache und 10 weiteren Sprachen
- Maßgeschneiderte Sprachprogramme

Ihre Ansprechpartnerin:

Martina Jürgensen-Mohrs, Tel. 0711 7003-4376



Foto: Marianne Brunke

### Walk & Talk – Dänisch für Fortgeschrittene



Für Teilnehmerinnen ab Niveau B1.2

Marianne Brunke

Det er mig en stor glæde, at kunne tilbyde en spadseretur, hvor vi kommer til at snakke dansk som om det var det naturligste i verden. Vi kommer ind på forskellige emner, aktiverer ordforrådet og nyder muligheden for at være ude i naturen på dansk! Vi mødes ved Weilerhau parkeringsplads.

2903

Sa, 22.6., 15–16 Uhr  
Treffpunkt: Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 11 (€ 9,90)

### Dänisch für Anfänger\*innen

Marianne Brunke

Sie wollen im Urlaub nach Dänemark reisen? Sie möchten die Sprache Ihres Urlaubslandes erlernen und sich mit den Dän\*innen ein bisschen unterhalten oder die Familie Ihres/r Partner\*in endlich verstehen können? Oder Sie interessieren sich einfach für Dänemark und die dänische Sprache und Kultur? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Im ersten Semester können Sie Folgendes üben: Gruß- und Höflichkeitsformeln, Zahlen, Einchecken im Hotel, Ankunft im Ferienhaus, einfache Einkaufsgespräche, Bestellungen im Restaurant, über sich und Ihre Familie berichten, brieflichen Kontakt aufnehmen u.v.m. Ganz nebenbei erfahren Sie auch Einiges über Land und Leute!

Lehrbuch: Vi snakkes ved! Aktuell A1+, ISBN 978-3191053796, Hueber Verlag

2904

Do, ab 22.2., 18–19:30 Uhr, 10 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 101,70 (€ 91,50)

## FAMILIEN PASS

### Neuerungen beim Familienpass!

Prüfen Sie Ihre Berechtigung –  
und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 3!



## GRIECHISCH

### Griechisch für Anfänger\*innen A1

#### Für Interessierte ohne Kenntnissen

Eleni Kritsotaki

Griechenland ist ein beliebtes Reiseziel. In diesem Kurs erlernen Sie die Verständigung in Alltagssituationen. Hierzu erarbeiten wir gemeinsam einen Grundwortschatz. Zudem erhalten Sie Informationen und Tipps über Land und Leute.

Lehrbuch: Pame A1, der Griechischkurs, Kursbuch, Hueber Verlag

**2906**

Do, ab 22.2., 18:30–20 Uhr, 12 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 146,40 (€ 131,80)



Foto: Johnny Africa, unsplash

### Griechisch A1.2

#### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Eleni Kritsotaki

Dies ist der weiterführende Kurs zu dem Anfänger\*innenkurs. Interessierte die noch zu unserer kleinen Gruppe hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen.

Wir werden über Alltagsaktivitäten sprechen, wie man Termine und Pläne für die nächste Woche vereinbart, Einkaufsgespräche führt, Tageszeiten, Uhrzeiten und die Zahlen bis 1000 lernen.

Lehrbuch: Pame A1, der Griechischkurs, Kursbuch, Hueber Verlag, Lektion 5 bis 8

**2909**

Sa, ab 24.2., 10:30–12 Uhr, 12 x  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 146,40 (€ 131,80)

### Griechisch A2.1

#### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Eleni Kritsotaki

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort und steigen in die nächste Niveaustufe ein. Interessierte, die sich unserer kleinen Gruppe anschließen möchten und schon etwas Griechisch können, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pame A2, Kursbuch und Arbeitsbuch, Lektion 1 bis 4, Hueber Verlag

**2908**

Mo, ab 19.2., 18:30–20 Uhr, 12 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 146,40 (€ 131,80)

## Griechisch A2.2

#### Für Interessierte mit Kenntnissen

Eleni Kritsotaki

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort. Interessierte, die noch zu unserer kleinen Gruppe hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Pame A2, der Griechischkurs, Kursbuch, ab Lektion 5, Hueber Verlag

**2907**

Mi, ab 21.2., 18:30–20 Uhr, 12 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 146,40 (€ 131,80)

## JAPANISCH

### Japanisch A1 online



#### Für Interessierte ohne Kenntnisse

Stefanie Koyanagi

Gemeinsam tauchen wir ein in die japanische Sprache und Kultur! Sie erlernen die Grundlagen der japanischen Sprache und einfache Kommunikation in Alltagssituationen. Sie eignen sich die Silbenschriften Hiragana und Katakana an als Fundament für das Lesen und Schreiben einfacher japanischer Texte. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Lehrbuch: Marugoto Starter A1 Katsudoo, ISBN 9783875487077 und Marugoto A1 Rikai, ISBN 9783875487084

**2914**

Di, ab 27.2., 19–20:30 Uhr, 15 x  
Online-Zoom-Raum 7  
€ 183 (€ 164,70)



Foto: Stefanie Koyanagi

### Japanisch A2.1

#### Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Stefanie Koyanagi

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Sie können sich und Ihre Familie auf Japanisch vorstellen und haben gelernt, sich in einfachen Alltagssituationen wie z. B. dem Fragen nach dem Weg oder Beschreiben des eigenen Tagesablaufs auf Japanisch zu verständigen. Sie lesen die Silbenschriften Hiragana und Katakana sowie einfache Kanji Schriftzeichen. Gemeinsam vertiefen wir nun die Kommunikation in Alltagssituationen und das Lesen von einfachen Texten. Interessierte, die noch zu unserer Kleingruppe hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Marugoto Elementary 1 A2 Katsudoo (ISBN 9783875487138) und Marugoto Elementary 1 A2 Rikai (ISBN 9783875487145) ab ca. Lektion 3

**2912**

Mo, ab 19.2., 19:30–21 Uhr, 10 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 144 (€ 129,60)

## Japanisch A2.2

Stefanie Koyanagi

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen ungefähr ab dem Level des JLPT N5. Sie können die beiden Silbenschriften Hiragana und Katakana sowie einfache Kanji lesen. Nun erweitern und vertiefen wir das Gelernte, so dass die alltägliche Kommunikation und das Lesen von Texten noch etwas lockerer und flüssiger stattfinden kann. Interessierte mit Kenntnissen, die noch zu unserer Kleingruppe hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Marugoto Elementary 2 A2 Katsudoo, ISBN 9783875487527, und Marugoto Elementary 2 A2 Rikai, ISBN 9783875487534, ab ca. Lektion 12

**2913**

Mo, ab 19.2., 18–19:30 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 183 (€ 164,80)

## NORWEGISCH

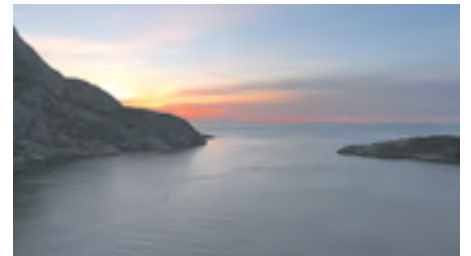


Foto: Nick Hof

### Norwegisch A1 online



#### Norwegisch Onlinekurs für Anfänger\*innen und Reiselustige

Frauke Großhennig

Kom til Norge! In diesem Kurs können Sie der norwegischen Sprache auf abwechslungsreiche Weise näherkommen und Grundlagen des Bokmål erlernen. Land und Leute kommen auch nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Sie!

Norsk for deg neu A1-A2: Norwegisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3125289253

**2901**

Mi, ab 21.2., 19:30–21 Uhr, 10 x  
Online-Zoom-Raum 5  
€ 122 (€ 109,80)

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**I** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

## PORTUGIESISCH



Foto: Aayush Gupta, unsplash

### Portugiesisch A1 für die Reise

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Ana Machado

Portugal ist ein Land reich an Kultur, köstlichem Essen und fantastischen Aussichten.

In diesem Kurs werden wir die verschiedenen Facetten Portugals entdecken, die Basics der Sprache lernen und einfache Dialoge zu verschiedenen Alltagssituationen üben, die beim Reisen relevant sind. Lassen Sie sich auf eine abenteuerliche Reise ein!

Lehrbuch: Vivam as férias! (Buch mit Audio-CD), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-507243-4

2916

Mi, ab 13.3., 18–19:30 Uhr, 10 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 122 (€ 109,80)

**Wir verurteilen den Krieg gegen die Ukraine aufs Schärfste – dennoch haben wir uns entschieden, die Sprachkurse „Russisch“ im Programm zu belassen. Sie dienen zur Vermittlung der russischen Sprache und Kultur und befürworten in keiner Weise die russische Politik.**

## RUSSISCH

### Russisch A1 für Anfänger\*innen

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Elena Schleinzer

In diesem Kurs werden Sie in die russische Sprache eingeführt und lernen das russische Alphabet kennen. Wir lesen anhand eines Lehrbuchs Texte und üben erste Dialoge in russischer Sprache ein. Dabei werden auch Kenntnisse und Informationen zur Landeskunde, Geschichte und Kultur Russlands vermittelt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Der Russischkurs (Neuaufgabe!), Hueber Verlag, ISBN 978-3192-044779, ab Lektion 1

2919

Do, ab 22.2., 18–19:30 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 153 (€ 137,70)

### Russisch A1

Für Interessierte mit geringen Kenntnissen

Elena Schleinzer

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort. Interessierte mit geringen Russischkenntnissen sind herzlich eingeladen, zu unserer netten Gruppe hinzu zu kommen.

Wir arbeiten mit kleinen Lehrbuchtexten, üben Dialoge in russischer Sprache zu Familie, Freizeit, Beruf und Alltagswelt, beschäftigen uns mit Wortschatz und Grammatik. Auch Kenntnisse und Informationen zur Landeskunde, Geschichte und Kultur Russlands werden im Kurs vermittelt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2, Der Russischkurs (Neuaufgabe!), Hueber Verlag, ISBN 978-3192-044779, ab ca. Lektion 3

2918

Mi, ab 21.2., 20–21 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 216 (€ 194,40)

### Russisch A2

Elena Schleinzer

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort. Interessierte mit Russischkenntnissen von der Stufe A1 sind herzlich eingeladen, zu unserer netten Gruppe hinzu zu kommen. Wir arbeiten mit Lehrbuchtexten, üben Dialoge in russischer Sprache zu Familie, Freizeit, Beruf und Alltagswelt, beschäftigen uns mit Wortschatz und Grammatik. Auch Kenntnisse und Informationen zur Landeskunde, Geschichte und Kultur Russlands werden im Kurs vermittelt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2, Der Russischkurs (Neuaufgabe!), Hueber Verlag, ISBN 978-3192-044786, ab Lektion 8

2920

Mi, ab 21.2., 18:15–19:45 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 216 (€ 194,40)

### Russisch B1

Johannes Schleinzer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit guten Russischkenntnissen. Anhand eines Lehrbuchs werden die Grammatik vertieft, der Wortschatz erweitert und vielfältige landeskundliche Kenntnisse vermittelt. Darüber hinaus wollen wir auch aktuelle Artikel aus russischen Zeitungen lesen. Dabei soll stets die russische Konversation im Mittelpunkt stehen.

Lehrbuch: Most 2 B1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3190-0447-95

2922

Di, ab 20.2., 20–21 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 216 (€ 194,40)



**Die Geschenkidee für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

### Russische Lektüre, B2

Johannes Schleinzer

In diesem Kurs lesen wir die Werke russischer Schriftsteller im Original. Dies können Gedichte, Erzählungen oder Ausschnitte aus Romanen sein. Durch die Lektüre und die Besprechung der Werke erhalten die Teilnehmer\*innen einen guten Einblick in die reiche russische Literatur.

2923

Di, ab 20.2., 19–20 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium  
€ 216 (€ 194,40), inkl. 2 € Kursmaterial

## UKRAINISCH



Foto: Kateryna Voytenko

### Ukrainisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Kateryna Voitenko

Derzeit sind viele Menschen aus der Ukraine bei uns in Deutschland. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse, die gerne die Grundlagen der ukrainischen Sprache erlernen möchten, und bietet so die Möglichkeit, sich in wichtigen Alltagssituationen mit den neu geflüchteten Menschen zu verständigen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

2928

Mi, ab 21.2., 18–19:30 Uhr, 10 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 144 (€ 129,60)

vhs

**Dozent\*innen für alle Fachbereiche gesucht!**

Die vhs Filderstadt sucht fortlaufend neue Kursleitungen für bestehende und gerne auch für neue Angebote.

Melden Sie sich bei uns: [vhs@filderstadt.de](mailto:vhs@filderstadt.de)

Sprachen – Lesungen – Führungen – Gesundheit – EDV – Verbraucherbildung und vieles mehr – egal ob im aktiven Ruhestand, nebenberuflich, Studierende ...

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung. Werden Sie Dozent\*in in einem engagierten Team!

FILDERSTADT

**KOOPERATIONSANGEBOT**

In Kooperation mit den Volkshochschulen  
in Leinfelden-Echterdingen und Ostfildern

## Reisebilder: Grönland und Südamerika, Vielfalt der Kulturen



### Filmvorführungen mit Lesungen und Diskussionen im Rahmen des „Langen Abends der Vielfalt“

Thomas Bauer

**17:30 Uhr: Grönland**

**18:30 Uhr: Südamerika**

Sind Sie wie der Dozent neugierig auf die Welt und die vielen Facetten des Lebens in anderen Kulturen? Thomas Bauer zieht mit seinen „Reisebildern“ ein großes Publikum in seinen Bann – ausgedehnte Abenteuerreisen führ(t)en den Reisebuchautor auf alle Kontinente der Erde: Er umrundete Frankreich auf einem Postrad, fuhr per Fahrraddrikscha von Laos nach Singapur, folgte der Donau im Paddelboot zum Schwarzen Meer, streifte ein Vierteljahr durch Südamerika, ging zweieinhalbtausend Kilometer auf Jakobswegen durch Europa, streifte ein Vierteljahr durch Südamerika, umrundete die japanische Pilgerinsel Shikoku, zog per Hundeschlitten durch Grönland und beobachtete im Himalaya einen der letzten Schneeleoparden. Erleben Sie ihn im Rahmen des „Langen Abends der Vielfalt“ (siehe Kursnr. 241-400100) live in Ihrer vhs vor Ort mit seinen Berichten und Bildern zu den Ländern Grönland und Südamerika. Nach seinen beiden Vorträgen steht er Ihnen jeweils auch gerne für Fragen und Diskussionen zur Verfügung. Gute Reise!

Seine aktuellen Reisebücher finden Sie unter [www.neugierig-auf-die-welt.de](http://www.neugierig-auf-die-welt.de) und auf seinem Büchertisch im Vortragsraum.

**OFI 241-400101**

1 Termin, 23.2.2024, 17:30–19:30 Uhr

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen

gebührenfrei

Anmeldung: [h.powalla@ostfildern.de](mailto:h.powalla@ostfildern.de),  
Tel. 0711 3404-826

**Arabisch****(A1 ohne Vorkenntnisse)**

### Kleingruppe mit Durchführungs- garantie ab 2 Personen

Jamal Sarsour

Möchten Sie die Grundlagen der arabischen Sprache erlernen? Dann steigen Sie jetzt ein und lernen Sie auch kulturelle und berufliche Besonderheiten der arabischsprachigen Länder kennen. Nach dem Kurs können Sie sich in wichtigen Alltags- und Reisesituationen auf Arabisch zurechtfinden.

Lehrwerk: *Salam! neu A1-A2 mit Audio-CD* (Klett, ISBN: 978-3-12-528835-5), Lektion 1

**OFI 241-401110**

Dienstag, ab 12.3.2024, 18:30–20 Uhr, 10 Termine

An der Halle, Ostfildern, Raum 01

Teilnahme-Beitrag:

112,00 € ab 5 Teilnehmer\*innen,

128,00 € bei 4 Teilnehmer\*innen,

168,00 € bei 3 Teilnehmer\*innen

249,00 € bei 2 Teilnehmer\*innen

Anmeldung: [h.powalla@ostfildern.de](mailto:h.powalla@ostfildern.de),

Tel. 0711 3404-826

**Chinesisch (A1****ohne Vorkenntnisse)**

### Kleingruppe mit Durchführungs- garantie ab 2 Personen

Dr. Mui Mui Sim

Der Kurs bietet eine Einführung in die chinesische Sprache. Sie lernen deren Besonderheiten kennen und erhalten einen Einblick in die Kultur. Ein Schwerpunkt ist die praktische Anwendung des Chinesischen. Sie benutzen ein neues, modernes und abwechslungsreiches Lehrwerk. Viel Spaß beim Chinesisch Lernen.

Lehrwerk: *HSK Standard Course 1 Textbook* (Beijing Language and Culture University Press, ISBN 978-7-5619-3709-9), ab Lektion 1

**OFI 241-402110**

Donnerstag, ab 7.3.2024, 18–19:30 Uhr, 10 Termine

Online-Kurs

Teilnahme-Beitrag:

112,00 € ab 5 Teilnehmer\*innen

128,00 € bei 4 Teilnehmer\*innen

168,00 € bei 3 Teilnehmer\*innen,

249,00 € bei 2 Teilnehmer\*innen

Anmeldung: [h.powalla@ostfildern.de](mailto:h.powalla@ostfildern.de),

Tel. 0711 3404-826

**Biblisches Hebräisch**

### Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer\*innen

Josef Herbasch

In diesem Kurs bekommen Sie einen ersten Einblick in die Schönheit des biblischen Hebräischs. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Neben dem Erlernen der hebräischen Schrift wird Ihnen die Grundstruktur der hebräischen Grammatik vermittelt. Zudem erfahren Sie Hintergrundwissen über die hebräische Sprache und das Judentum von biblischen Zeiten bis heute. Von Beginn an soll das erlernte Wissen in der Übersetzung erprobt werden. Das notwendige Kursmaterial wird in der ersten Stunde bekannt gegeben. Der Dozent Josef Herbasch leitet das Lektorat im christlichen Verlag Junge Gemeinde zur religiösen Früherziehung und ist Doktorand in der Jüdischen Religionsphilosophie an der Goethe-Universität Frankfurt.

**LE 241-3630**

Do, ab 21.3.2024, 19:30–21 Uhr, 12x  
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 3  
€ 150

Anmeldung: [vhs@le-mail.de](mailto:vhs@le-mail.de),  
Tel. 0711 1600-315

**Kurdisch A1**

### Kleingruppe für Anfänger\*innen mit Durchführungs- garantie ab 2 Personen

Halime Ibrahim

Dieser Kurs mit einer Muttersprachlerin bietet eine Einführung in die kurdische Sprache und richtet sich an Personen, die in ihrem Alltag/Beruf kurdischsprachigen Menschen begegnen. Sie lernen die Besonderheiten der Sprache kennen, erhalten einen Einblick in die Kultur und simulieren Alltagssituationen, um die neue Sprache praktisch anzuwenden.

Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

**OFI 241-426100**

Donnerstag, ab 11.4.2024, 18–19:30 Uhr, 10 Termine  
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen

Teilnahme-Beitrag:

112 € ab 5 Teilnehmer\*innen,

128 € bei 4 Teilnehmer\*innen,

168 € bei 3 Teilnehmer\*innen,

249 € bei 2 Teilnehmer\*innen,

zzgl. 3 € Materialkosten, sind im Kurs zu bezahlen

Anmeldung: [h.powalla@ostfildern.de](mailto:h.powalla@ostfildern.de),

Tel. 0711 3404-826

**Latein A1**

### Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse/mit geringen Vorkenntnissen

Sabine Ziemlich

Sie wollten schon immer Latein lernen oder haben die Sprache vor längerer Zeit in der Schule gelernt und möchten ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Ihre Kinder haben Latein in der Schule und Sie würden sie gerne besser unterstützen? In diesem Kurs sind Sie richtig, denn Sie erhalten Grundkenntnisse der lateinischen Sprache und gewinnen darüber hinaus Erkenntnisse über die Wurzeln unserer europäischen Kultur.

Lehrwerk: *prima.nova. Latein lernen*, ab Lektion 1, ISBN 978-3766179708, *prima.nova. Lateil lernen*, Begleitband, ISBN 978-3766179715

**LE 241-3624**

Do, ab 11.4.2024, 10:30–12 Uhr, 10x  
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 3  
€ 125

Anmeldung: [vhs@le-mail.de](mailto:vhs@le-mail.de), Tel. 0711 1600-315

**Schwedisch A1**

### Kompaktkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Ruth Kreuzer

Hej allihopa! Lust auf schwedische Mittsommerluft? Kaffee und Kuchen in den Schären, ein leckeres Knäckebröt, bei gutem Wetter im vhs-Garten? Dann kommen Sie doch zum Schwedisch-Kompaktkurs und packen auch gleich noch erste Begrüßungsworte mit in den Koffer. Auf bald – hejhej!

**OFI 241-420120**

Montag, 3.6.2024, Donnerstag, 6.6.2024

Montag, 10.6.2024, Donnerstag, 13.6.2024

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen

Teilnahme-Beitrag: 24 bis 48 €, je nach Teilnehmerzahl lt. Gebührentabelle

Anmeldung: [h.powalla@ostfildern.de](mailto:h.powalla@ostfildern.de),  
Tel. 0711 3404-826

### Türkisch A1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

### Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer\*innen

Leyla Ayaz

Sie lernen die ersten Grundlagen, wie Begrüßung, Vorstellung, Zahlen und mehr!

Lehrwerk: *Kolay gelsin! neu*, ab Lektion 1,

ISBN 978-3-12-528661-0

**LE 241-3880**

Mi, ab 21.2.2024, 18:15–19:45 Uhr, 12x  
Leinfelden, Imm.-Kant-Realschule, Zimmer 107  
€ 150

Anmeldung: [vhs@le-mail.de](mailto:vhs@le-mail.de), Tel. 0711 1600-315

## GESUNDHEIT GEMEINSAM ERLEBEN



**Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,**  
**Germanistin und Historikerin**  
**Assistenz: Alexandra Neff-Sulz**

## GESUNDHEIT & HEILMETHODEN – VORTRÄGE

### Treffpunkt Gesundheit

im Bürgerhaus Plattenhardt



Im Rahmen des „Treffpunkt Gesundheit“ im Bürgerhaus Plattenhardt finden zahlreiche Veranstaltungen statt. Dank des ehrenamtlichen Engagements aller Beteiligten wird nur um Spenden gebeten.

Die Veranstaltungen finden im 2. OG des Bürgerhauses Plattenhardt, Uhlbergstr. 37, statt. Das Bürgerhaus ist barrierefrei.

Sie erkennen die Veranstaltungen des „Treffpunkt Gesundheit“ am „lachenden Herz“.

**Wir bitten um Anmeldung – telefonisch,**  
**per E-Mail oder über unsere Homepage.**  
**Vielen Dank!**

### Service für Senioren\*innen, die nicht mehr ganz so mobil sind:

Der kostenlose Fahrdienst „SUSEmobil“ holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach dem Vortrag wieder zurück.



Bitte bestellen Sie diesen Fahrdienst möglichst bald bei uns – das Fahrzeug ist leider nicht rollstuhlgerecht (Sandra Kalestra, Tel. 0711 7003-475, SKalestra@filderstadt.de).

In Kooperation mit der Kassenärztlichen  
Vereinigung Baden-Württemberg

### Was ist Rheuma?



Alles Gute.

**KVBW**

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Sven Weidner, Facharzt für Innere Medizin,  
SP Rheumatologie

Rheuma ist vielfältig und sehr facettenreich, die Diagnose für viele Ärzte\*innen schwierig. Medizinisch gesehen handelt es sich jedoch nicht um ein einzelnes Krankheitsbild, sondern um einen Sammelbegriff von entzündlich verlaufenden Erkrankungen, die sich am Bindegewebe abspielen. Speziell gesehen sind es Störungen des Immunsystems. Häufig werden auch Arthrosen, also rein degenerative (abnutzungsbedingte) Erkrankungen zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt, obwohl sie streng genommen nicht entzündlich verlaufen und auch nicht durch eine antirheumatische Therapie beeinflusst werden können. Forschungsergebnisse der vergangenen Jahre haben große Erfolge bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen erzielt und dazu geführt, dass rheumatische Erkrankungen im Gegensatz zu früher heute eine sehr gute Prognose aufweisen. Die rasche Diagnostik und dann meist medikamentöse Therapie sind dafür besonders wichtig. Betroffene sollten zügig von einem Rheumatologen untersucht, beraten und behandelt werden.

Der Referent erklärt, wodurch rheumatische Erkrankungen charakterisiert werden und wie sie entstehen, wie sich Arthrose von Rheuma unterscheidet, worauf im Rahmen der Diagnostik geachtet wird, welche Therapieoptionen bestehen und welche Chancen diese bieten.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

#### 3001

Mi, 6.3., 20–21:30 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal,  
Uhlbergstr. 37  
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

In Kooperation mit der kassenärztlichen  
Vereinigung Baden-Württemberg

### Wenn die Haut verbrennt – Hautkrebs und Sonnenschutz



Alles Gute.

**KVBW**

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Christian Termeer, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Allergologie, Phlebologie, Mitglied im Ärzteverband deutscher Allergologen (AEDA), Netzwerk Allergologie Stuttgart

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 200.000 Menschen neu an Hautkrebs, davon über 20.000 an der besonders gefürchteten Form, dem malignen Melanom oder schwarzen Hautkrebs. Häufiger ist der sogenannte weiße Hautkrebs, der sich gerne in chronisch lichtexponierten Arealen im Gesicht und an der unbehaarten Kopfhaut bildet. Die Zahl der Vorstufen zu diesem Krebs übersteigt dies noch einmal um den Faktor 10. Aus diesem Grund läuft seit vielen Jahren eine weltweit einzigartige Hautkrebs-Screeningaktion der gesetzlichen Krankenversicherungen bei Haus- und Hausärzte\*innen in Deutschland.

www.apotheke-filderstadt.de

**Sie haben Familie  
wir den medizinischen Schutz!**

**Unser Kundenservice**

- Persönliche Begleitung und Beratung wenn es um Ihre Gesundheit geht
- großes Lager an Medikamenten
- 24-Std.-Bestellservice per app
- kostenfreier Botendienst
- „Gesundheitskarte“ für Ihre Sicherheit
- Überprüfung von Wechselwirkungen

Weil wir Gesundheit lieben

Harthäuser Hauptstr. 4  
Fon 07158 985610

Bonländer Hauptstr. 123  
Fon 0711 772910

Bonländer Hauptstr. 77  
Fon 0711 774303

Uhlbergstraße 37  
Fon 0711 7775263

Was bringt mir so ein Screening als Patient\*in, wenn z. B. Vorstufen gefunden werden?

Weiter steckt hinter einer so groß angelegten Screeningkampagne natürlich auch der Vorsorgedanke. Wir möchten nicht nur Hautkrebs möglichst frühzeitig erkennen und behandeln, sondern auch über Fehlverhalten aufklären. Dazu gehört in erster Linie der richtige Umgang mit der Sonne. Sich ausreichend und den individuellen Bedürfnissen entsprechend vor der Sonne zu schützen ist heutzutage nicht mehr schwer.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

#### 3002

Mi, 17.4., 20–21:30 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal,  
Uhlbergstr. 37  
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

**vhs**

Die vhs Filderstadt sucht fortlaufend neue Kursleitungen für bestehende und gerne auch für neue Angebote.

**Dozent\*innen für alle Fachbereiche gesucht!**

Melden Sie sich bei uns:  
vhs@filderstadt.de

Sprachen – Lesungen – Führungen – Gesundheit – EDV – Verbraucherbildung und vieles mehr – egal ob im aktiven Ruhestand, nebenberuflich, Studierende ...

**Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung. Werden Sie Dozent\*in in einem engagierten Team!**

**FILDERSTADT**



## GESUNDHEIT & HEILMETHODEN – SEMINARE

### Selbstheilungsnerv aktivieren



Lernen Sie, was Ihr Nervensystem mit Ihren Symptomen zu tun hat und wie Sie selbstwirksam eingreifen können

Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Viele Symptome, körperlich oder psychisch, entstehen aufgrund eines dysregulierten Nervensystems. Viele Menschen befinden sich in einem über- oder untererregten Zustand. Ziel des Vortrags ist es, diesen Zusammenhang zu verstehen, den Zustand des Nervensystems kennen zu lernen und diesen aktiv zu regulieren. Ich zeige Ihnen gezielte Übungen zum Aktivieren des Vagus-Nervs, so dass Sie selbstwirksam ins Stresstoleranzfenster, dort wo Heilung stattfindet, zurückfinden.

3014

Mo, 4.3., 19–20:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
€ 15 (€ 13,50)

### Aromatherapie für Kopf und Seele



Welche ätherischen Öle wirken angstlösend, stressmindernd, schlaffördernd und antidepressiv?

Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin, Progressive Muskelentspannung

Im Vortrag lernen Sie Grundlagen zur Aromatherapie und deren Wirkungsweisen kennen. Ich stelle verschiedene ätherische Öle vor, deren Wirksamkeit auch in Studien bewiesen wurde. Sie wissen nach dem Vortrag, welche ätherischen Öle Sie richtig dosiert gegen Stress, Müdigkeit, trübe Stimmung, Schlafstörungen und Ängste lindernd einsetzen können.

3016

Do, 14.3., 19–20:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
€ 15 (€ 13,50)

### R.E.S.E.T. Basis – entspannter Kiefer = entspannter Körper

Dysfunktionen des Kiefergelenkes und deren Folgen – Hilfe zur Selbsthilfe

Angelika O. Rau, Heilpraktikerin, R.E.S.E.T.-Therapeutin/-Lehrerin, Lernberaterin, Migränetherapeutin

In vielen Zahnarztpraxen wird festgestellt, dass CMD, die craniomandibuläre Dysfunktion des Kiefergelenkes, zu Störungen beim Kauen, zum Zähneknirschen und reduziertem Mundöffnungswinkel führt. Praxen auf dem neuesten Stand der Medizin wissen, dass diese Störung zu weitreichenden Gesundheitsbeeinträchtigungen führen kann. Die Palette reicht von Verspannung der Nacken- und Schultermuskulatur, Rückenproblemen, Schmerzen im Bewegungsapparat der Knie und Beine, bis hin zu Schlafstörungen.

Mit der vom Australier Philip Rafferty entwickelten RESET-Methode kann über die Entspannung des

Kiefergelenkes ein Loslassen von Muskelverspannungen im gesamten Körper erreicht werden. Auf diese Weise können die entsprechenden Beschwerden im Laufe der Zeit gelindert oder gar behoben werden.

Im Workshop lernen Sie nach einer theoretischen Einführung in die Hintergründe von Schmerzen im Körper und deren Auflösung theoretisch und praktisch zahlreiche Methoden kennen, wie Sie sich selbst helfen können. Sie können das Gelernte sofort umsetzen.

Die Seminarleiterin ist eine von wenigen Fachleuten in Stuttgart mit RESET-Qualifikation. Sie bildet auch Fachleute auf diesem Gebiet weiter. Bitte Wasser zum Trinken mitbringen.

3010

Fr, 15.3., 17–22 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 38,30 (€ 34,60), inkl. 7 € Arbeitsmaterial



Foto: Mathias Reding, unsplash

### Handreflexzonenmassage

Infos und praktische Übungen

Klaus Schweisser, Heilpraktiker

Sämtliche Organe spiegeln sich auf den Händen wider. Mit einer Handreflexzonenmassage können Beschwerden gelindert werden. Sie dient der allgemeinen Entspannung und Vitalisierung und baut Stress ab. Der Vorteil: Sie kann zu jeder Zeit, an jedem Ort und unauffällig durchgeführt werden.

Halten Sie Ihre Gesundheit selbst in den Händen, erlernen Sie, diese sanfte Methode selbst anzuwenden.

Bringen Sie bitte Buntstifte und Schreibunterlagen mit.

3011

Mo, 15.4., 18–21 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 18,40 (€ 16,20)

### Aromatherapie in den Wechseljahren



Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Wechseljahrsbeschwerden können lästig sein. Erfahren Sie, wie Ihnen die Aromatherapie bei Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Heißhunger etc. helfen kann, um Ihren Körper sanft in Balance zu bringen. So kann der Wechsel in einen neuen Lebensabschnitt regulierter geschehen.

3030

Mo, 8.4., 19:30–20:25 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
€ 7,50 (€ 6,75)



Foto: Suzy Hazelwood, Pexels

### Raus aus der Zuckerfalle



Andreas Wolf, Ernährungsberater, Fitnesstrainer B-Lizenz

Mit Zucker werden viele negative Auswirkungen auf den Körper verbunden. Häufig heißt es „Zucker macht krank“ – aber ist das wirklich so? In diesem Kurs soll gesamtheitlich auf das Thema Zucker eingegangen werden. Dabei sollen die unterschiedlichen Zuckerarten erklärt werden und welche Auswirkungen Zucker auf den Organismus hat. Doch wie kann versteckter Zucker in Lebensmitteln erkannt werden? Was für Alternativen für Zucker gibt es und wie sinnvoll sind diese? Abgerundet wird der Kurs durch Tipps für die Praxis, wie man den persönlichen Zuckerkonsum reduzieren kann.

3031

Fr, 19.4., 19–20:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 14  
€ 16 (€ 13,40)

### Dorn-Methode und Breuß-Massage

Klaus Schweisser, Heilpraktiker

Mit diesen sanften Methoden kann bei Rückenschmerzen und Verspannungen geholfen werden. Erfahren Sie alles über Ursprung, Theorie und praktischer Anwendung dieser heilsamen Berührung. Sie ist leicht zu erlernen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hautkontakt ist notwendig.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Handtuch, kleines Kissen, Schreibzeug und Massageöl mitbringen.

Bitte nur paarweise anmelden, Einzelanmeldungen können wir leider nicht berücksichtigen.

3012

Mo, 22.4., 18–21 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 18,40 (€ 16,20) pro Person



**Die Geschenkidee für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Chelsea Shapouri, unsplash

## Aromatherapie und Regulation bei Schlafstörungen



Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Möchten Sie endlich wieder besser schlafen? Hier kann Aromatherapie und Regulation sanft unterstützen. Im Vortrag gehe ich auf die Definition und Ursachen von Schlafstörungen ein, auf eine schlaffördernde Ernährung, schlafunterstützende Aromatherapie und biete Ihnen zwei Übungen zur Regulation Ihres Nervensystems an.

3032

Mi, 24.4., 19–20:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
€ 15 (€ 13,50)

## Einführung in die vegane Ernährung



Andreas Wolf, Ernährungsberater, Fitnesstrainer B-Lizenz

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine vegane Ernährung und möchten diese auch umsetzen. Reicht es einfach, nur alle tierischen Produkte wegzulassen? Der Start in eine vegane Ernährung ist nicht immer so einfach, wie gedacht. Er muss geplant und vorbereitet werden. Ein ausgewogener Speiseplan ist eine ganz neue Herausforderung und betrifft auch den Einkauf veganer Produkte. Über die Theorie der veganen Ernährung wird Schritt für Schritt erklärt, wie man einen Umstieg erfolgreich umsetzen kann und worauf geachtet werden muss, um alle kritischen Nährstoffe abzudecken.

3033

Fr, 26.4., 19–20:30 Uhr  
Online-Zoom-Raum 14  
€ 16 (€ 13,40)

## Gesund durch die Erkältungszeit



Wie antivirale und antibakterielle ätherische Öle dich schützen können

Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Ätherische Öle können unter anderem antiviral und antibakteriell wirken. Warum sollte man sich diese keimmindernde Wirkung nicht zu Nutze machen und sich mit selbst hergestellten Sprays Hände desinfizieren, die Raumluft reinigen oder mit natürlichen Salben Linderung schaffen? Nach dem Vortrag wissen Sie, welche Öle sich dafür gut eignen und wie Sie diese richtig dosiert anwenden.

3035

Mi, 15.5., 19:30–20:15 Uhr  
Online-Zoom-Raum 19  
€ 7,50 (€ 6,75)

## KLANG, RHYTHMUS UND STIMME



Foto: Ahmad Odeh, unsplash

## Tanzabend: Tanz Dich frei

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!

Dr. Georg Kenntner, Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie und Akupunktur, Brigitte Rauth, Erlebnispädagogin, Hans-Martin Burghardt

Tanzen ist ein wundervoller Weg zur Entfaltung und zur Entwicklung, zu einem freien inneren Prozess!

Wir tanzen gemeinsam zu fünf unterschiedlichen Rhythmen, die geeignet sind, all die Dinge in Dein Leben zu bringen, die bereit sind, gelebt zu werden und lebendig zu sein. Nach einer kurzen Einführung tanzen wir frei. Es geht nicht um richtig oder falsch. Es geht um die Wirkung auf uns selbst.

Ein Abend für alle, die sich gerne zu Musik bewegen, die sich gerne weiterentwickeln.

3200

Mi, 21.2., 20–22 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 5 (€ 3)

3201

Mi, 13.3., 20–22 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 5 (€ 3)

3202

Mi, 10.4., 20–22 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 5 (€ 3)

3203

Mi, 15.5., 20–22 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 5 (€ 3)

3204

Mi, 19.6., 20–22 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 5 (€ 3)

3205

Mi, 17.7., 20–22 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 5 (€ 3)

Wir bitten um Anmeldung – telefonisch, per E-Mail oder über unsere Homepage.



Foto: Gabrielle Hüller

## Handpan spielen lernen

Basis-Workshop für Interessierte mit & ohne Grundkenntnissen

Gabrielle Hüller, Tanz- & Musiktherapeutin

Die Handpan, ein relativ junges Musikinstrument, das von den Steeldrums inspiriert ist, wird mit den Fingern gespielt. Dieses wunderschöne Klanginstrument verbindet auf besondere Weise Himmel und Erde. Die äußeren Klänge entführen in himmlische Welten, der warme tiefe Basston in der Mitte verbindet mit der Erde.

Das Spielen der Handpan ist leicht zu lernen. Im Basisworkshop widmen wir uns dem Spielen von Klängen, dem Gestalten von einfachen Melodien und rhythmischen Figuren.

Für den Unterricht stehen hochwertige Instrumente in d-Moll zur Verfügung. Bei der Anmeldung bitte angeben, ob eine Leih-Handpan benötigt wird (15 € Leihgebühr wird im Kurs abgerechnet).

Eigene Handpans in d-moll können mitgebracht werden (andere Stimmungen sind leider nicht möglich).

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte und evtl. warme Socken mit.

3210

Sa, 16.3., 14–16:30 Uhr  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 50 (€ 45), Kleingruppe max. 7 TN

3210A

Sa, 8.6., 11:30–14 Uhr  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 50 (€ 45), Kleingruppe max. 7 TN

## Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

# FAMILIENPASS

## Neuerungen beim Familienpass!

Prüfen Sie Ihre Berechtigung – und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 3!



Foto: Cora Schäfer

## Klang-Oase

### Wohlklang für Körper, Geist und Seele

Gabriele Hüller, Tanz- &amp; Musiktherapeutin

An diesem Klangabend sind Sie eingeladen, in schöner Atmosphäre sitzend oder liegend in ein Klangmeer einzutauchen.

Klang ist Schwingung und berührt uns bis in unsere Zellstruktur. Unser Körper ist wie ein Orchester und kann mit Klang wieder gestimmt werden.

Klang führt ins Erleben, in innere Räume jenseits des Denkens, in Räume des Fühlens. Die Klang-oase ist eine tief erholsame Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Folgende Instrumente kommen zum Klingen: Koshis, Klangschale, indianische Flöte und Trommel, Handpan, Sansula, Elfenharfe, Monochord.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte und evtl. warme Socken mit.

3211

Sa, 16.3., 18–20 Uhr  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 18,70 (€ 16,80)



Foto: Aaron Bruden, unsplash

## Ukulele-Crashkurs für Anfänger\*innen

### Hol dir Hawaii nach Hause!

Ulrich Hahnel, Musiker, Komponist, Musiklehrer, Leiter der Ukuleleschule Ulm

Die Ukulele ist die vereinfachte Form der Gitarre aus Hawaii und das ideale Einsteiger\*innen- aber auch Profi-Instrument. Sie ist leicht zu lernen und günstig in der Anschaffung (schon ab ca. 30 €). Ukulele kann jede\*r spielen – von frühesten Jugend bis ins hohe Alter.

Im Kurs werden die nötigen Grundlagen vermittelt, um danach schon recht gut weiterspielen zu können. Wir lernen das Instrument zu stimmen und ein paar einfache Lieder und Akkorde zu spielen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, man muss auch keine Noten können. 10 Minuten pro Tag verbessern die Laune. Kinder bis 14 Jahren nur in Begleitung Erwachsener.

Nähere Infos unter: [www.ukulelenland.de](http://www.ukulelenland.de).

Bitte bringen Sie Schreibzeug und ggf. Notenständer, Getränk und Verpflegung für die Mittagspause mit. Sollten Sie eine Leih-Ukulele brauchen, geben Sie dies bei der Anmeldung an (Leihgebühr € 5 direkt im Kurs).

3212

Mi, 24.4., 10:30–16:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 23  
€ 48 (€ 43,20)

## Ukulele-Crashkurs für leicht Fortgeschrittene

### Hol dir Hawaii nach Hause!

Ulrich Hahnel, Musiker, Komponist, Musiklehrer, Leiter der Ukuleleschule Ulm

Es geht um weitere Griffe, Strummings, einfache Pickings, Kniffe und Tricks. Wir werden neue Lieder erarbeiten und Kenntnisse weiter vertiefen. Zudem lernen wir Stücke nach Noten und Tabulaturen zu lesen und zu entziffern. So wird auch das Spielen, Begleiten und Singen von Melodien leichter möglich. Zwischendrin wird das neu Gezeigte in Kleingruppen trainiert. Sehr gerne dürfen eigene Lieder vorgeschlagen und mitgebracht werden.

Kinder bis 14 Jahren nur in Begleitung Erwachsener.

Nähere Infos unter: [www.ukulelenland.de](http://www.ukulelenland.de).

Bitte bringen Sie Schreibzeug und ggf. Notenständer, Getränk und Verpflegung für die Mittagspause mit. Sollten Sie eine Leih-Ukulele brauchen, geben Sie dies bei der Anmeldung an (Leihgebühr € 5 direkt im Kurs).

3212A

Sa, 8.6., 10:30–16:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 48 (€ 43,20)

## ENTSPANNUNG & SELBSTFINDUNG

## PME – Progressive Muskelentspannung

N.N.

Lernen Sie ein Entspannungsverfahren kennen, das durch aktive Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen zu einer tiefen Entspannung führt. Die Wahrnehmung einer tiefen Entspannung wird verbessert, Stresssymptome werden reduziert und es wirkt ausgleichend auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

3218

Mi, ab 21.2., 9–10 Uhr, 10 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 62,70 (€ 56,40)

## Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!



Foto: Conscious Design, unsplash

## Meditation – Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen

### Eine Einführung mit fünf Techniken – lernen Sie kennen, welche für Sie persönlich die Wirkungsvollste ist

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen.

Dieses „Bei-sich-selbst-sein“ entstresst uns und fördert z. B. die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation.

Am Schluss wird ein Merkblatt ausgeteilt.

Bitte tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie eine Matte und zwei dicke Decken (zur Sitz-erhöhung) mit.

3213

Sa, 9.3., 14–18 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 50 (€ 45)

## Achtsamkeitsspaziergang im Frühling – Meditation in/mit der Natur

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Achtsamkeit und Meditation in der Natur. Ein Spaziergang mit allen Sinnen und Meditation in und mit der Natur. Es gibt z. B. eine Gehmeditation, eine bewegte Meditation, eine Atem- und eine Naturmeditation.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung/ Schuhe und Getränk

3214

Fr, 5.4., 17:30–18:45 Uhr  
Treffpunkt Plat., Wanderparkplatz Uhlbergturn  
€ 7,70 (€ 6,90)





Entspannung & Körpererfahrung: Gesundheit gemeinsam erleben					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Kinder-Yoga für Grundschul Kinder 1.–2. Klasse</b> 3221: 16 Uhr, Bonl. Ab 8.4.24, 5 x	<b>Early-Bird-Yoga</b> 3239: 7:45 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 18 x	<b>Progressive Muskelentspannung</b> 3218: 9 Uhr, Plat. 21.2.24, 10 x	<b>TriloChi® – Sommerkurs Harmonie in Bewegung</b> 3246: 18 Uhr, Bonl. Ab 1.8.24, 4 x	<b>Anusara® Yoga für leicht Fortgeschrittene</b> 3231: 8:45 Uhr, Bonl. Ab 23.2.24, 16 x	<b>Die Acht Brokate – Acht Übungen zum fit bleiben/werden</b> 3219: 10 Uhr, Bonl. Ab 9.3.24, 2 x
<b>Vinyasa Yoga Go with the Flow</b> 3254: 18 Uhr, Bonl. Ab 19.2.24, 13 x	<b>Chi Yoga Flow am Morgen – Erfrischende Energie für den Tag</b> 3233: 8:45 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 16 x	<b>Yoga nach Yesudian</b> 3248A: 9 Uhr, Bonl. Ab 17.4.24, 8 x	<b>TriloChi® Harmonie in Bewegung</b> 3245: 18 Uhr, Bern. Ab 22.2.24, 13 x	<b>Vinyasa Basic</b> 3240: 10:15 Uhr, Bonl. Ab 23.2.24, 17 x	
<b>Yoga und Atem für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen</b> 3225: 19 Uhr, Hart. Ab 4.3.24, 13 x	<b>Yoga – für absolute Anfänger*innen &amp; mehr</b> 3243: 8:45 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 18 x	<b>Yoga nach Yesudian</b> 3248: 9:15 Uhr, Bonl. Ab 21.2.24, 5 x	<b>Gentle Flow Yoga-Faszien</b> 3237: 18 Uhr, Bonl. Ab 22.2.24, 14 x	<b>Yoga mit und nach Krebs</b> 3247: 11:45 Uhr, Bonl. Ab 23.2.24, 17 x	
<b>NEU Achtsamkeit, Meditation und Bewegung in der Natur Sommerferienkurs</b> 3114: 19:30 Uhr, Plat. Ab 30.7.24, 4 x	<b>Chi Yoga Flow am Morgen – Frische Energie für den Tag – Sommerkurs</b> 3250: 9 Uhr, Plat. 30.7.24, 4 x	<b>Rücken-Yoga</b> 3244: 17 Uhr, Bonl. Ab 13.3.24, 13 x	<b>Yin Yoga</b> 3238: 19:30 Uhr, Bonl. Ab 22.2.24, 14 x	<b>Yoga sanft und achtsam</b> 3256: 15:30 Uhr, Bonl. Ab 16.2.24, 12 x	
<b>Dance Yoga – Yoga, Tanz und Emotionen – Sommerkurs</b> 3232: 19:45 Uhr, Bonl. Ab 5.8.24, 4 x	<b>Yoga – für absolute Anfänger*innen &amp; mehr</b> 3243: 8:45 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 18 x	<b>Power Yoga für leicht Fortgeschrittene</b> 3236: 18:30 Uhr, Siel. Ab 28.2.24, 17 x		<b>Yoga und Atem für Geübte</b> 3241: 16:15 Uhr, Plat. Ab 23.2.24, 16 x	
<b>Anusara ,Yoga Basic</b> 3230 19:45 Uhr, Bonl. Ab 4.3., 14 x	<b>Yoga sanft und achtsam</b> 3252: 10:30 Uhr, Bonl. Ab 5.3.24, 13 x	<b>Qi Gong der Vier Jahreszeiten, Frühling und Sommer</b> 3293: 19 Uhr, Bonl. Ab 21.2.24, 15 x		<b>Yoga mit Faszienübungen</b> 3253: 17:15 Uhr, Bonl. Ab 8.3.24, 12 x	
<b>Dance Yoga – Yoga, Tanz und Emotionen</b> 3234: 20:15 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 8 x	<b>Qi Gong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene</b> 3290: 18 Uhr, Bonl. Ab 20.2.24, 17 x			<b>Yoga für Fortgeschrittene nach dem Yoga-Sutra von Patanjali</b> 3242: 18:05 Uhr, Plat. Ab 23.2.24, 16 x	
	<b>KAHA®</b> 3257: 18 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 18 x				
	<b>ZENbo® Balance</b> 3270: 19:45 Uhr, Bonl. Ab 20.2.24, 16 x				
	<b>Yoga und Tiefenentspannung für leicht Fortgeschrittene</b> 3235: 20:15 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 16 x				



## Tao Balance®

Mit der Tao-Akupressur Ihre Selbstheilungskräfte wecken, Verspannung und Schmerzen lösen



Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Sie lernen alte, bis heute praktizierte Methoden kennen und erfahren, wie Schmerzen bzw. sämtliche Krankheiten entstehen, weil unsere Yin-Yang-Balance in die schiefe Lage geraten ist und Stau und Stagnation im Energie- und Blutkreislauf entstanden sind. Sie lernen verschiedene manuelle Methoden, wobei Sie an Armen, Beinen und Händen gezielt drücken und massieren, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Blockaden bzw. negative Energie in Ihrem Energie- und Blutkreislauf zu lösen; somit haben Sie ein wirkungsvolles Werkzeug gegen Verspannung, Schmerzen und viele andere Beschwerden wie Schlafstörung usw. Qigong- und Körper-Übungen sowie Ernährungstipps runden den Kurs ab.

Bitte bereitlegen: Matte und Sitzkissen, tragen Sie lockere Kleidung.

3217

Mi, ab 10.4., 18–20:15 Uhr, 3 x  
Online-Zoom-Raum 9  
€ 37,80 (€ 33,20)

## Workshop Jin Shin Jyutsu – Akupunktur ohne Nadeln

Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin

Jin Shin Jyutsu ist eine einzigartige Methode zur Selbsthilfe, die auf der Idee beruht, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die bei Blockaden Schmerzen und Symptome verursachen können. Durch das Lösen dieser Blockaden und das Ausbalancieren des Energieflusses im Körper kann Jin Shin Jyutsu bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen und als Präventivmaßnahme eingesetzt werden. Um Jin Shin Jyutsu zu praktizieren, können Sie Ihre Hände auf bestimmte Körperstellen legen, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Jeder Punkt hat einen spezifischen Zweck und hilft bei verschiedenen Beschwerden.

Die gute Nachricht ist, dass jeder die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu erlernen und überall zu jeder Zeit anwenden kann.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Kissen und Decke mit.

3215

Sa, 8.6., 9:30–11:30 Uhr  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 11,20 (€ 10,10)

Den dazu passenden online-Kurskurs vorab finden Sie unter der Kursnummer Z3588 auf S. 89

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## Achtsamkeitsspaziergang im Sommer – Meditation in/ mit der Natur

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Achtsamkeit und Meditation in der Natur. Ein Spaziergang mit allen Sinnen und Meditation in und mit der Natur. Es gibt z. B. eine Gehmeditation, eine bewegte Meditation, eine Atem- und eine Naturmeditation.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung/ Schuhe und Getränk

3216

Fr, 14.6., 17:30–18:45 Uhr  
Treffpunkt Plat., Wanderparkplatz Uhlbergturn  
€ 7,70 (€ 6,90)

## FERNÖSTLICHE METHODEN



Foto: Anupam Mahatra

## Yoga sanft & achtsam

Für etwas unbeweglichere oder ältere Menschen, die sich gerne mehr Zeit lassen  
N.N.

Yoga ist für Menschen in jedem Alter geeignet und ein Weg, unseren Körper in seiner Ganzheit zu erfahren und anzunehmen. Durch sanfte, ruhige Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, das Erfahren der inneren Ruhe durch Entspannung, wollen wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig fördern und zunehmend geistige Frische, Energie und Gelassenheit gewinnen. Kraft und Beweglichkeit werden aufgebaut und erhalten, die Körperwahrnehmung wird verbessert. Wir üben achtsam und konzentrieren uns durch eine individuelle Übungsweise auf das, was für jede\*n machbar ist.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3256

Fr, ab 16.2., 15:30–16:30 Uhr, 12 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 62,40 (€ 54,70)

## Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

## Dance Yoga – Yoga, Tanz und Emotionen

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Getragen von der Musik, verschmelzen beim Dance Yoga klassische Yogaelemente und tänzerische Bewegungen zu einem Flow. Die fließenden Bewegungsabläufe verbessern Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Balance. Durch das Zusammenspiel von Musik, Bewusstsein und Bewegung wird das Wohlbefinden auf allen Ebenen gefördert. Sich spüren, fließen, tanzen, träumen.

Vermeiden Sie große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringen Sie bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

3234

Mo, ab 19.2., 20:15–21:15 Uhr, 8 x  
auch am 25.3.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 41,60 (€ 37,40)

## Vinyasa Yoga – Go with the Flow

Birgit Härlin, Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance USA)

Vinyasa Yoga zeichnet sich durch eine fließende Yogaklasse aus. Um einen Zugang zu deinem Körper zu erlangen und den Alltagsgeist etwas zur Ruhe zu bringen, beginnen wir die Stunde mit dem Ankommen auf deiner Matte. Die Stunde geht über in fließende und achtsame Körperhaltungen (Asanas), die mit dem Atem verbunden werden.

Diese Praxis ist sehr abwechslungsreich und bietet viele Möglichkeiten, deinen Körper zu stärken, zu stabilisieren und Leichtigkeit zu erlangen.

Abschließend gibt es eine erholsame Endentspannung (Shavasana), die das Ziel hat, die Energie, die durch die Praxis aktiviert wurde, im Körper zu verteilen und zu entspannen.

Yogakenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte bringe bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme Socken und ein Getränk mit. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres essen.

3254

Mo, ab 19.2., 18–19:15 Uhr, 13 x  
nicht am 8.4., 17.6.  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 84,50 (€ 74,20)

## Yoga Hatha meets Vinyasa

Marion Deva, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin, Tanz- und Theaterpädagogin

NEU

Wir praktizieren die beiden Yoga-Stile in ihrer ursprünglichen Form.

Das ganzheitliche Konzept beinhaltet Meditation, Pranayama (Atem), Mantra (singen) Entspannung und Asanas (Körperübungen).

Die Praxis ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist. Damit ist diese Art von Yoga eine gute Achtsamkeitspraxis und kann gleichzeitig das Körperbewusstsein stärken.

Vermeide große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringe bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

3251

Mo, ab 19.2., 15:40–16:40 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 78 (€ 70,20)

## Yoga bei Long Covid



Christiane Köhler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Dieser Yogakurs kann Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen.

Ein angepasster, sanfter Bewegungsplan, Atemübungen und Entspannungstechniken spielen eine Rolle bei der Genesung von Long Covid.

Symptome wie Müdigkeit, Atemnot, Gelenk- und Muskelschmerzen, Gedächtnisprobleme und Schlafstörungen können gelindert werden.

Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören, um den Heilungsprozess zu unterstützen und somit eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu erfahren.

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3574**

Mo, ab 19.2., 10–11 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 26 (€ 23,40)

**3575**

Mo, ab 15.4., 10–11 Uhr, 9 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 46,80 (€ 42,10)



Foto: Otto Lerke

## Qi Gong für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Otto Lerke, Kursleiter Qi Gong, Speedo® Aqua Fitness Instructor, staatlich geprüfter Übungsleiter B Prävention

Qi Gong-Übungen sind seit Jahrhunderten Bestandteil der TCM und werden in einfachen Körperhaltungen mit langsamen Bewegungen ausgeführt. Kombiniert mit einer ruhigen Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft und der inneren Energien werden Stauungen und Blockaden im Energiefluss gelöst. Qi Gong beeinflusst die Meridiane und ihre Energiepunkte, sodass Körperfunktionen harmonisiert und Selbstheilungskräfte mobilisiert werden. Durch die Übungen wird die körperliche Konstitution gekräftigt und dabei zugleich Körper, Geist und Seele in Ausgleich gebracht.

Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Wir wiederholen und vertiefen das in den vorherigen Semestern Erlernte und erweitern unseren Übungsschatz. Anfänger\*innen haben die Möglichkeit, einzusteigen.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, rutschfeste Socken, eine Matte oder leichte Gymnastikschuhe mit.

**3290**

Di, ab 20.2., 18–19:30 Uhr, 17 x  
Nicht am 7.5.  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 142,80 (€ 128,50)

Kreis Diakonieverband im Landkreis Esslingen

wir freuen uns über

- # Lebensmittelpenden
- # Geldspenden
- # Kleiderspenden
- # Ehrenamtliche Hilfe

#nachhaltig #sozial #diakonisch

**Diakonie- und Tafelladen**

Bernhausen  
Echterdinger Strasse 51  
Tel. 0711 907745-15  
Mail: fildertafel@kdv-es.de

## Qi Gong der Vier Jahreszeiten, Frühling und Sommer

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ulrike Storm, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin  
IFBUB, Zheng-Yi-Dao

Der jedes Jahr zuverlässig wiederkehrende Kreislauf der Jahreszeiten begleitet uns unser ganzes Leben und birgt doch immer Neues.

Das Qi Gong der Vier Jahreszeiten ist ein modernes Qi Gong, das der chinesische Meister und TCM-Arzt (Traditionelle Chinesische Medizin) Zheng Yi entwickelt hat. Mithilfe dieser Methode lernen wir, uns auf die Veränderungen der Natur einzustellen und deren Kräfte für unseren Körper und Geist positiv zu nutzen. Es besteht aus einfachen, wirkungsvollen Übungen der Rehabilitation, Atemtechnik, Organübungen und Akupressur. Dabei steht jede Jahreszeit in Verbindung mit einem bestimmten Element, Organen, Farben und Emotionen. Jeder Jahreszeit sind entsprechend ihrer jeweiligen Energie elf unterschiedliche Übungen zugeordnet, die bestimmte Organe stärken und Beschwerden vorbeugen.

Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, leichte rutschfeste Schuhe oder Socken und eine Decke mit.

**3293**

Mi, ab 21.2., 19–20:30 Uhr, 15 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 126 (€ 110,70)



Foto: Luna Active Fitness, unsplash

## Chi Yoga Flow am Morgen – Frische Energie für den Tag

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Chi Yoga ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil und kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem.

Chi Yoga ist weich, wellig, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Der Schwerpunkt liegt je nach Jahreszeit bei verschiedenen Themen, Elementen, Organen und Meridianen. Der gesamte Organismus wird harmonisiert und revitalisiert. Die Chi Yoga-Übungen geben Energie und Kraft und bringen Dich wieder in die Balance.

Vermeide große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringe bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

**3233**

Di, ab 20.2., 8:45–9:45 Uhr, 16 x  
nicht am 14.5.  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 83,20 (€ 73)



Foto: Dylan Gillis, unsplash

## Yoga und Tiefenentspannung für leicht Fortgeschrittene

Anna Simons, Yogalehrerin (BYV), freischaffende Künstlerin

In unserer hektischen Welt ist Yoga ein effektiver Weg zu Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. In diesem Kurs lernen Sie alle Aspekte des Ayuryoga kennen. Ayuryoga ist ein atembetonter, anatomisch fundierter und achtsamer Yoga. Um richtig zur Ruhe kommen zu können, beginnen wir unsere Stunde mit einer Vorentspannung, bzw. Meditation. Danach folgen Atemübungen (Pranayama) und Körperübungen (Asanas). Die letzte Phase verbringen wir mit einer länger geführten Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Der Hauptfokus des Kurses liegt auf Entspannung und Achtsamkeit, was nicht bedeutet, dass man bei den verschiedenen Übungen auch mal ins Schwitzen kommt.

Voraussetzung: mind. ein paar Monate Yoga-Erfahrung.

Vermeiden Sie große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringen Sie bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

**3235**

Di, ab 20.2., 20:15–21:45 Uhr, 16 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 124,80 (€ 109,40)



Foto: Petra Nickel-Harrer

## Early-Bird-Yoga

### Aufwachen, aufstehen, Matte ausrollen

Petra Nickel-Harrer, Yogalehrerin (AYA)

Starte mit Yoga in den Tag. Komme langsam in die Energie. Wir starten zwar früh, aber Du wirst sehen, Du wirst entspannt & energiegeladener zugleich in den Tag gehen. Wir streifen durch Atemmeditation hinein in Asanas und beschließen die Stunde mit Savasana. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringe eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

**3239**

Di, ab 20.2., 7:45–8:30 Uhr, 18 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 70,20 (€ 63,20)

## Yoga – für absolute Anfänger\*innen & mehr

Petra Nickel-Harrer, Yogalehrerin (AYA)

Sie haben noch nie Yoga gemacht, wollen es aber unbedingt einmal ausprobieren? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Yoga Schritt für Schritt näher bringen. Mit körperlichen Übungen (Asanas) werden wir dem eigenen Körper achtsam begegnen, ihm zur Ruhe kommen lassen, ihm Aufmerksamkeit schenken. Dabei ist es nicht wichtig, gelenkig zu sein. Sie brauchen keine Vorkenntnisse für diesen Kurs!

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

**3243**

Di, ab 20.2., 8:45–10 Uhr, 18 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 117 (€ 105,30)

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!



Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

## KAHA®

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Liebscher-Bracht®-Therapeutin

KAHA® bedeutet „stark“ oder „energiegeladener“. Langsame und fließende Bewegungen gehen ineinander über und bilden eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA® kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Elemente sind inspiriert unter anderem von Qi Gong, Taiji und Yoga. Unterstützt wird die Wirkung der Bewegungen durch Musik unter anderem aus Neuseeland und Hawaii. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Einen kurzen Einblick gibt es hier:



Bitte bequeme Kleidung tragen, es kann barfuß oder mit Turnschuhen geübt werden.

**3257**

Di, ab 20.2., 18–19 Uhr, 18 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 100,80 (€ 90,70)



Foto: Colton Sturgeon, unsplash

## ZENbo® Balance

### Sanftes Training für innere und äußere Balance

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Sanfte fernöstliche Übungen kombiniert mit Meditation und westlichen Entspannungsverfahren, das ist ZENbo® Balance. ZEN bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, bo steht für Körper, also ZEN für und durch den Körper. Mit Balance ist die innere und äußere Balance gemeint. Das ganzheitliche Body & Mind Programm besteht aus drei Phasen und ist für jeden geeignet, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

- **SILENCE:** Ankommen und Bewusstsein herstellen (Meditation zur ZENtrierung)
- **MOVE:** Sanft fließende, bewusst und konzentriert ausgeführte Bewegungs- und Gymnastikübungen im Stand und am Boden zur Schulung der Körperwahrnehmung und Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichts (angelehnt an Qi Gong, Tai Chi und Yoga). Ihr Atem gibt den Rhythmus vor.
- **RELAX & GO:** Abschlussentspannungsphase (Fantasiereisen, Körperreisen, Sequenzen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung usw.)

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

**3270**

Di, ab 20.2., 19:45–21 Uhr, 16 x  
nicht am 14.5.  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 112 (€ 98,40)

## Yoga nach Yesudian

Christiane Köhler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Sie erleben eine sanfte Yogapraxis in ruhiger Atmosphäre.

Elemente die zur Stunde gehören sind Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannungen und Meditationen.

Yesudian-Yoga ist ein gutes Beispiel dafür, dass Yoga ganzheitlich wirkt. Beschwerden, die durch Stress im Beruf und in der Freizeit verursacht worden sind, werden gelindert. Sie bekommen wieder neue Kraft und Energie.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme Socken und ein Getränk.

**3248**

Mi, ab 21.2., 9:15–10:45 Uhr, 5 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 39 (€ 34,20)

**3248A**

Mi, ab 17.4., 9–10:30 Uhr, 8 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 62,40 (€ 56,20)

## Yogastart in den Morgen – Energie für den Alltag



Saskia Austen

Anstatt morgens direkt in den Trubel des Tages zu starten, nehmen wir uns erst einmal Zeit für uns. Wir starten damit, den Fokus auf unsere Atmung zu richten, gehen im Anschluss dazu über, unseren Körper zu mobilisieren und zu aktivieren. Beendet wird diese Yogamorgenroutine durch eine kurze Meditation. So starten wir wach und mit einem klaren Geist in den Tag.

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3580**

Di, ab 19.3., 7–7:45 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 10  
€ 19,50 (€ 17,60)

## Gentle Flow Yoga-Faszien

Marina Jovic, Yoga-Lehrerin (AYA)

Drücke auf den Reset-Button und schenke Dir ganz bewusst eine Pause. Stoppe das Gedankenkarussell und reduziere Stress. In dieser Stunde erwarten Dich sanfte, fließende Bewegungen, inspiriert aus dem Vinyasa Yoga sowie aus dem Faszien-Yoga.

Faszien-Yoga hilft dabei, das Bindegewebe gesund und geschmeidig zu halten. Durch die Übungen werden die Faszien gedehnt und in der Folge besser mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt. Verklebungen werden gelöst, wodurch vor allem „Problem-Partien“ wie der Nacken-Schulter-Bereich oder der untere Rücken wieder beweglicher werden. Schmerzen und Verspannungen nehmen ab. Stärke mit kreativen Flows Deinen Körper und finde zu mehr Flexibilität – ganz ohne Hektik. Am Ende genießen wir noch eine schöne Endentspannung und fließen so in einen entspannten, wohlthuenden Abend.

Bitte bring bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit. Wenn vorhanden, einen Gurt und Yoga-Blöcke.

3237

Do, ab 22.2., 18–19:15 Uhr, 14 x  
nicht am 7.3.  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 91 (€ 79,70)

## Yin Yoga

Marina Jovic, Yoga-Lehrerin (AYA)

Yin Yoga ist die liebevolle und tiefgehende Arbeit mit Deinem Körper. Ein langsamer Yoga-Stil, in dem wir die Posen mehrere Minuten halten, um dabei unser Bindegewebe und die Faszien gründlich zu dehnen. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im „Jetzt“ und das „Annehmen“ um somit zu einem ruhigen Geist zu finden.

Bitte bring bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3238

Do, ab 22.2., 19:30–21 Uhr, 14 x  
nicht am 7.3.  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 109,20 (€ 95,70)



Foto: Petra Herrmann

## TriloChi®

### Harmonie in Bewegung

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

TriloChi® ist ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept und basiert auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden dient der Harmonisierung von Körper und Geist.

Zum Einstimmen und Ankommen beginnen wir mit ChiFlowMotion®-Übungen – Tai-Chi, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen. Die lockernden und schwingenden Bewegungen im PowerChi®-Teil wecken Freude und Leichtigkeit, die Meridiane und das Herz-Kreislaufsystem werden aktiviert. Mit dem ChiYoga-Teil, bestehend aus Yoga-, Pilates- und Rückenübungen, werden Kraft, Balance und Beweglichkeit geschult, den Abschluss bildet eine Endentspannung.

Vermeiden Sie große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringen Sie bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

3245

Do, ab 22.2., 18–19 Uhr, 13 x  
nicht am 18.4. und 16.5.  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon  
€ 72,80 (€ 65,50)

3246

Do, ab 1.8., 18–19 Uhr, 4 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 22,40 (€ 19,70)

## Vinyasa Basic

Petra Nickel-Harrer, Yogalehrerin (AYA)

Sie haben schon etwas Yogaerfahrung gesammelt und möchten diese vertiefen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Yoga Schritt für Schritt näher bringen. Mit körperlichen Übungen (Asanas) werden wir dem eigenen Körper achtsam begegnen, zur Ruhe kommen lassen, ihm Aufmerksamkeit schenken.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

3240

Fr, ab 23.2., 10:15–11:30 Uhr, 17 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 110,50 (€ 99,40)

## Yoga für Geübte nach Selvarajan Yesudian/ Rudolf Fuchs

Helga Döz, Yogalehrerin (BDY)

Yoga = Śiva als Naṭarāja

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

Bitte 10 Minuten früher da sein.

3241

Fr, ab 23.2., 16:15–17:30 Uhr, 16 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 104 (€ 91,20)



Foto: Katee Lue, unsplash

## Yoga für Fortgeschrittene

### Nach dem Yoga-Sutra von Patanjali

Helga Döz, Yogalehrerin (BDY)

Yoga = Śiva als Naṭarāja

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und evtl. Meditationskissen mit. (Wenige Kissen sind vorhanden, Meditationsbänke und Stühle sind ausreichend vorhanden)

Bitte 10 Minuten früher da sein.

3242

Fr, ab 23.2., 18:05–19:35 Uhr, 16 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 124,80 (€ 109,40)

## Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

## Anusara® Yoga für leicht Fortgeschrittene

Kerstin Almer, Anusara Elements Yoga-Lehrerin

Anusara Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Auf physischer Ebene fördern wir durch regelmäßiges Üben Körpergefühl, Kraft und Flexibilität. Mithilfe der Ausrichtungsprinzipien, die auf modernen biomechanischen Erkenntnissen beruhen, üben wir die Yogastellungen (Asanas) sicher und präzise. Zum Teil wird dynamisch im Atemfluss, dann wieder langsam und genau geübt. Auf mentaler Ebene entwickeln sich Achtsamkeit, Ausgeglichenheit wie auch Vitalität. Jede Yoga-Stunde wird von einem Thema begleitet, das einen Impuls für den Alltag geben kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit. Wenn vorhanden, einen Gurt und Yoga-Blöcke.

3231

Fr, ab 23.2., 8:45–10 Uhr, 16 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 104 (€ 91,20)

## Yoga mit und nach Krebs



### Aktive Unterstützung Deines Genesungsprozesses

Petra Nickel-Harrer, Yogalehrerin (AYA)

Yoga bei Krebs kann Dich unterstützen, zurück in Deine Kraft, Lebensfreude und Selbstheilung zu kommen. Kleine Achtsamkeits- und Meditationsübungen werden die Stunde beginnen. Über sanfte Übungen fließen wir in die Schlussentspannung. Wir können Beschwerden lindern, Kraft, Flexibilität und Mobilität aufbauen. Außerdem fördert es das Gefühl und das Vertrauen in den eigenen Körper. Als zertifizierte Yoga und Krebs-Trainerin (durch Gaby Kammler, <https://www.yoga-und-krebs.de/>) kann ich Dich individuell und persönlich begleiten. Yoga schenkt Dir körperliche und mentale Stärke. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du gerade erst die Diagnose Krebs erhalten hast, in Behandlung bist oder nach Abschluss der Behandlungen wieder zu Deiner Kraft zurückfinden möchtest. Und egal ob Du körperlich fit bist oder im Moment keine Bewegung möglich ist – ich zeige Dir, wie Du Dich besser fühlen kannst! Falls Du mit mir ein Vorgespräch führen möchtest, kann die vhs Dir gerne meine Telefonnummer weitergeben.

### Wichtiger Hinweis:

Das von uns angebotene Yoga ist eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Wir diagnostizieren keine körperlichen oder seelischen Krankheiten und führen keine Heilbehandlungen durch. Unser Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung ausgebildeter Mediziner\*innen oder Heilpraktiker\*innen.

Bitte bringe eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

3247

Fr, ab 23.2., 11:45–12:45 Uhr, 17 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 88,40 (€ 79,60)



## Vinyasa Yoga/Power Yoga für leicht Fortgeschrittene

Sabine Schmitt, Yoga-Lehrerin (AYA)

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische Form des Yogas, in dem sich Bewegung und Atmung durch ein Wechselspiel von Kraft und Dehnung sowie Anspannung und Entspannung fließend miteinander verbinden. Mit präziser Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen angeordnet, so dass ein harmonischer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Im Mittelpunkt stehen die anspruchsvollen Körperhaltungen (Asanas), die uns fordern, körperlich und mental, und uns zu vermehrter Konzentration und Achtsamkeit führen. Der Kurs eignet sich für geübte Yogis, die eine gute Fitness, Ausdauer und Körpergesundheit mitbringen und sich sicher in den verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) bewegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Matte, Getränk und ein Handtuch mit.

**3236**

Mi, ab 28.2., 18:30–19:45 Uhr, 17 x  
Sielmingen, Gemeindehalle  
€ 110,50 (€ 96,90)



Foto: Anupam Mahapatra, unsplash

## Yoga und Atem

Für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dina Otto, Yoga-Lehrerin (AYA)

In diesem Kurs vertiefen wir unsere Hatha-Yoga-Praxis mit Elementen aus Sivananda Yoga und Vinyasa-Flows. Aber auch Entspannungsphasen kommen nicht zu kurz. Meditation und Atemübungen helfen uns dabei, den Geist zu beruhigen und uns mit uns selbst zu verbinden, um so ins Abnehmen, Loslassen und Beobachten zu gelangen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme Socken und ein Getränk mit.

**3225**

Mo, ab 4.3., 19–20:30 Uhr, 13 x  
Harthausen, Jahnschule, Gymnastikraum  
€ 101,40 (€ 88,90)

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEINGUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## Anusara® Yoga Basic

N.N.

Anusara Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Auf physischer Ebene fördern wir durch regelmäßiges Üben Körpergefühl, Kraft und Flexibilität. Mithilfe der Ausrichtungsprinzipien, die auf modernen biomechanischen Erkenntnissen beruhen, üben wir die Yogastellungen (Asanas) sicher und präzise. Zum Teil wird dynamisch im Atemfluss, dann wieder langsam und genau geübt. Auf mentaler Ebene entwickeln sich Achtsamkeit, Ausgeglichenheit wie auch Vitalität. Jede Yoga-Stunde wird von einem Thema begleitet, das einen Impuls für den Alltag geben kann. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen. Erste Yoga-Erfahrung sollte jedoch vorhanden sein.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

**3230**

Mo, ab 4.3., 19:45–21 Uhr, 14 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 91 (€ 79,80)

## Yoga sanft & achtsam

Dina Otto, Yoga-Lehrerin (AYA)

In diesem Kurs üben wir sanftes Yoga, um Ruhe in unseren Körper und Geist zu bringen. Bewusstes Halten und Dehnen in den Asanas (Körperstellungen) fördert die Körperwahrnehmung und reduziert Stress. Besonderes Augenmerk legen wir hierfür auf die richtige Atmung, um die Entspannung zu fördern.

Der Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels. Auch Anfänger\*innen sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

**3252**

Di, ab 5.3., 10:30–11:45 Uhr, 13 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 84,50 (€ 76)

## Yoga mit Faszienübungen

Entdecke Deine Möglichkeiten mit Yoga Faszientraining

Dina Otto, Yoga-Lehrerin (AYA)

Der sanfte Weg für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ausgeglichenheit. Stressmomente des Alltags können besser verarbeitet werden, wenn der Gedankenfluss und der Körper in Harmonie leben. Dazu mobilisieren wir den ganzen Körper, um Verspannungen zu lösen und unsere Gedanken positiv zu lenken. Dabei werden ausgiebig die tief liegenden Faszien gezielt trainiert. Die meditative Endentspannung gehört in jeder Stunde dazu, damit wir mit neuer Energie unseren Alltag bewältigen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

**3253**

Fr, ab 8.3., 17:15–18:15 Uhr, 12 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 62,40 (€ 56,20)

## Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

## Die Acht Brokate – Acht Übungen zum fit bleiben/ werden

Susanne Däumling, Heilpraktikerin

Die 8 Brokate stammen ursprünglich aus dem Qi Gong und besteht aus 8 Übungen, die fließend ineinander übergehen. Die Übungen werden kombiniert mit der Atmung und erfassen dadurch sowohl den Körper als auch Geist und Seele.

Im Alltag sitzen wir sehr häufig und bewegen uns zu wenig. Die 8 Brokate mit ihren fließenden und weichen Bewegungen hilft uns, Stress und Fehlhaltung aufzulösen. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt und stärken den Rücken, entspannen die Nackenmuskulatur, vertreiben Müdigkeit, kräftigen das Beckenboden, verbessern die Atmung und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Über die Übungen lernt der Körper langsam und mit Spaß, sich zu bewegen und zu dehnen.

In diesem Seminar lernen Sie die Übungen kennen und erfahren, worauf Sie achten müssen. Sie üben die richtige Atmung in Kombination mit den Übungen und erspüren mit Spaß und Konzentration Ihren Körper.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung.

**3219**

Sa, 9.3., 10–11:30 Uhr  
So, 10.3., 10–11:30 Uhr  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 16,80 (€ 14,80)



Foto: Ginny Rose Stewart, unsplash

## Rücken-Yoga

Susanne Bauer, Yogalehrerin (BYV)

Schenke Dir selbst Kräftigung, Dehnung, Entspannung, bewusstes Atmen, Körperwahrnehmung, Stressabbau, zur Ruhe kommen.

Genieße am Beginn eine Achtsamkeitsübung, Atemtechniken, um zu entspannen und loszulassen und am Ende eine wunderbare Tiefenentspannung.

- Für Menschen mit und ohne Rücken- oder Gelenksbeschwerden
- Für einen starken und entspannten Rücken
- Für mobile und stabile Gelenke
- Für einen achtsamen Alltag mit Rücken und Gelenken

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

**3244**

Mi, ab 13.3., 17–18:30 Uhr, 13 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 101,40 (€ 88,90)



Foto: Yan Krukau, Pexels

## Kinder-Yoga für Grundschul Kinder 1.–2. Klasse

NEU

Kerstin Almer, Anusara Elements Yoga-Lehrerin  
Kinderyoga bietet Ihren Kindern die Möglichkeit, spielerisch ihren Körper besser kennenzulernen und Koordinations- sowie Bewegungsfähigkeit zu trainieren. Alle Übungen sind eingebettet in kleine Geschichten oder Fantasiereisen und regen so die Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Konzentration wird ebenso gefördert wie Entspannung und Achtsamkeit. Kinder-Yoga kann positive Effekte auf das Wohlbefinden, die psychische Stabilität und das Sozialverhalten haben und ist ausgleichend zum leistungsorientierten Alltag.

Wir üben barfuß oder mit Anti-Rutsch-Socken oder Gymnastikschläppchen.

Yogamatten sind vorhanden

3221

Mo, ab 8.4., 16–17 Uhr, 5 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 26 (€ 23,40)



## Rücken yoga

### Löse Verspannungen und kräftige Deine Muskulatur sanft

Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin  
Durch einseitige Belastungen im Alltag, langes Sitzen und wenig Bewegung entstehen häufig Rückenverspannungen. Sie möchten diese lösen und Ihre Muskulatur sanft kräftigen? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige für Sie! Diese Yoga-Stunde ist bestens geeignet für Menschen, die ihre Rückenmuskulatur durch spezielle Asanas (Körperübungen) sanft dehnen und kräftigen möchten. Der Kurs beinhaltet neben Dehnung und Kräftigung der Muskulatur auch einfache Atemübungen und Entspannungsphasen. Alles in Allem eine Stunde für Körper, Geist und Seele!

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

3572A

Mi, ab 10.4., 19:30–20:30 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 26 (€ 22,80)

3572B

Mi, ab 5.6., 19:30–20:30 Uhr, 4 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 20,80 (€ 18,20)



Foto: Luna Activ Fitness, unsplash

## Chi Yoga Flow am Morgen – Frische Energie für den Tag – Sommerkurs

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Chi Yoga ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil und kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem. Chi Yoga ist weich, wellig, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Der Schwerpunkt liegt je nach Jahreszeit bei verschiedenen Themen, Elementen, Organen und Meridianen. Der gesamte Organismus wird harmonisiert und revitalisiert. Die Chi Yoga-Übungen geben Energie und Kraft und bringen Dich wieder in die Balance.

Vermeide große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringe bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

3250

Di, ab 30.7., 9–10 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 20,80 (€ 18,30)

## Eine Studie belegt: vhs macht gesünder

„Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch vhs Entspannungskurse wissenschaftlich belegen?“ lautet die zentrale Frage einer Studie, die das Uni-Klinikum Hamburg-Eppendorf im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und mit Förderung der Ersatzkassen durchgeführt hat. Befragt wurden zu Kursbeginn, zum Kursende und nach drei Monaten bundesweit über 1.000 Teilnehmer\*innen aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Ergebnis: Die Kurse verbessern die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden signifikant. Der Gesundheitsgewinn trat bei Männern und Frauen, Anfängern\*innen und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielt sogar noch nach drei Monaten an.



Foto: Daniel Torobekov, Pexels

## Achtsamkeit, Meditation und Bewegung in der Natur

NEU

### Sommerferienkurs

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Wir treffen uns oben am Parkplatz hinter dem Seniorenheim St. Vinzenz. Von dort aus starten wir in Richtung Wald. Ein Spaziergang mit allen Sinnen für Körper, Geist und Köpfchen mit Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditation und Übungen aus Yoga, Qi Gong und ZENbo® Balance sowie aus dem Brainwalking. Wo: Parkplatz hinter dem Seniorenheim St. Vinzenz. Zugang über das Sträßchen „Auf dem Sohl“ von der Spitzäckerstraße aus. Hier gibt es auch entsprechende Parkmöglichkeiten.

Bringen mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränk.

3114

Di, ab 30.7., 19:30–20:30 Uhr, 4 x  
Treffpunkt Plat., Parkplatz Seniorenheim St. Vinzenz  
€ 20,80 (€ 17,70)

## Dance Yoga – Yoga, Tanz und Emotionen – Sommerkurs

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Getragen von der Musik, verschmelzen beim Dance Yoga klassische Yogaelemente und tänzerische Bewegungen zu einem Flow. Die fließenden Bewegungsabläufe verbessern Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Balance. Durch das Zusammenspiel von Musik, Bewusstsein und Bewegung wird das Wohlbefinden auf allen Ebenen gefördert. Sie spüren, fließen, tanzen, träumen.

Vermeiden Sie große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringen Sie bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

3232

Mo, ab 5.8., 19:45–20:45 Uhr, 4 x  
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal  
€ 20,80 (€ 18,30)



## FITNESS & BEWEGUNG: GESUNDHEIT GEMEINSAM ERLEBEN



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,  
Germanistin und Historikerin  
Assistenz: Sandra Kalestra

### Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen  
Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

## GESUND IN BEWEGUNG

### Gesunde Männergymnastik 60+

#### Outdoor/Indoor

Sandra Kalestra, staatlich  
anerkannte Übungsleiterin B  
Prävention und C Fitness und  
Gesundheit, Speedo® Aqua  
Fitness Instructor, Stretching  
Instructor, DTB-Rückentrainerin,  
ÜL B Rehasport



Ein Programm für Männer mit abwechslungsreichen Übungen, die zugleich fordern, aber auch gut tun. Jeder verbessert auf seinem Niveau Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Reaktion. Auch das Training für unser Gehirn kommt nicht zu kurz – wir treffen auf Übungen, die die Verbindung beider Gehirnhälften ansprechen und dadurch die Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessern können.

Tragen Sie bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bringen Sie eventuell ein Getränk mit. Bitte Matte und Hallenschuhe ebenfalls mitbringen.

**3319**

Mo, ab 19.2., 9–10 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 74 (€ 66,60)

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!



Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.



Foto: Sandra Kalestra

### Indoor/Outdoor: Power-Workout

#### Kurz, aber knackig

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport  
Nadja Beinschrodt, vhs-Physiotherapeutin, staatlich geprüfte Übungsleiterin C, Speedo® Aqua Fitness Instructor

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich am Ende des Arbeitstags nochmal richtig auspowern und sich spüren wollen. Nach einem kurzen Aufwärmen gestalten wir unser Workout mit Tabatas, einer der effektivsten Varianten des HIIT (High Intensity Intervall Training). Kurze Phasen mit hoher Intensität wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Ein Tabata dauert insgesamt vier Minuten und besteht aus acht Intervallen. Unterstützt durch motivierende, mitreißende Musik nehmen wir uns je Tabata gezielt einzelne Muskelgruppen vor. Wir beenden das Workout mit Lockerungs- und Faszienübungen, um anschließend rundum bewegt den Feierabend zu genießen. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

Die Kursleiterinnen unterrichten im Wechsel.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe.

**3325**

Do, ab 22.2., 18:15–19 Uhr, 18 x  
Auch am 28.3.  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 66,60 (€ 59,90)



### Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## FLEXI-BAR®

### Fit bis in die Tiefe

Jolita Kieferle, Bewegungspädagogin, Energy Dance®-Trainerin, FLEXI-BAR®-Trainerin  
Bei allen Übungen mit dem schwingend vibrierenden Flexi-Bar® werden in ausgeglichener Maß zahlreiche Muskelgruppen sehr effektiv gekräftigt (Schulter- und Bauchmuskulatur, tief- und medial liegende Rückenstrecker und Beckenboden). Der Effekt: Mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn, Kräftigung des Bindegewebes, Fettverbrennung, Haltungsverbesserung, Ausgleich von Dysbalancen, Abbau von Nacken- und Rückenverspannungen, Verbesserung des Stoffwechsels und Stabilisierung von Herz und Kreislauf.

Egal wie fit Sie sind: Erleben Sie, wie gut es Ihnen tut und wie viel Spaß das macht!

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe mit.

**3326**

Do, ab 22.2., 18:30–19:30 Uhr, 15 x  
Nicht am 6.6.

Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde  
€ 88 (€ 79,20)

### Only for Men: Funktioneller Fitnessmix

Annette Schmitz, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Ein gesundheitsgerechtes Fitnessprogramm speziell für Männer: Konditionstraining mit Trainingsmethoden der verschiedensten Sportarten (Zirkeltraining, Power-Stretching, Funktions- und Kräftigungsgymnastik) sowie Muskeltraining (Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur).

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe mit.

**3323**

Di, ab 20.2., 20:30–21:45 Uhr, 14 x  
Nicht am 4.6.

Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde  
€ 86,40 (€ 77,70)

## Barre Workout

### Das Training mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Dieses ästhetische und vielfältige Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau. Die Haltung wird verbessert, Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft. Die Bewegungen sind fließend, eine optimale Verbindung von Tanz und Workout. In Verbindung mit Musik, mal ruhiger, mal dynamischer, kannst Du Energie tanken und mit Schwung dem Alltagsstress entkommen.

Bitte eigene Matte, Schlappchen oder Stoppersocken, Getränk und Handtuch mitbringen.

**3329**

Mo, ab 22.4., 20:15–21:15 Uhr, 9 x  
Nicht am 13.5.

Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 44,40 (€ 40)



## ZUMBA®, PILATES, STEP & CO.



Foto: Danielle Cerullo, unsplash

### Energy Dance® Sport & Musik

Jolita Kieferle, Bewegungspädagogin, Energy Dance®-Trainerin, FLEXI-BAR®-Trainerin

Energy Dance® passt zu Menschen, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben. Komplizierte Bewegungsabläufe oder Schrittfolgen gibt es dabei nicht. Dafür viel Spaß, Power und Flow – gut für das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, die Beweglichkeit, die natürliche Koordinationsfähigkeit, den Bewegungsfluss und die Körperwahrnehmung.

Drum raus aus dem Kopf, rein in den Körper – machen Sie einfach mit!

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Turnschuhe und ein Getränk mit.

#### 3335

Mo, ab 19.2., 17:45–18:45 Uhr, 17 x  
Nicht am 29.4.  
Harthausen, Jahnschule, Gymnastikraum  
€ 83,90 (€ 75,50)



Foto: Nature zen, unsplash

### Pilates für Menschen ohne oder mit wenig Vorkennt- nissen

**Beweglichkeit, Muskelkräftigung,  
Entspannung**

Marion Deva, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin, Tanz- und Theaterpädagogin

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln

rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Es wird ohne Schuhe geübt. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und Anti-Rutsch-Socken mit.

#### 3353

Mo, ab 19.2., 16:50–17:50 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 74 (€ 66,60)

### Pilates für Menschen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen

**Beweglichkeit, Muskelkräftigung,  
Entspannung**

Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Es wird ohne Schuhe geübt. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und Anti-Rutsch-Socken mit.

#### 3354

Mi, ab 21.2., 17–18 Uhr, 17 x  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon  
€ 83,90 (€ 75,40)

### Pilates für Menschen ohne oder mit Vorkenntnissen

**Beweglichkeit, Muskelkräftigung,  
Entspannung**

Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Es wird ohne Schuhe geübt. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und Anti-Rutsch-Socken mit.

#### 3355

Do, ab 22.2., 20:20–21:20 Uhr, 17 x  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon  
€ 83,90 (€ 75,40)

## Pilates, Fortgeschrittene

**Beweglichkeit, Muskelkräftigung,  
Entspannung**

Marion Deva, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin, Tanz- und Theaterpädagogin,

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Es wird ohne Schuhe geübt. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und Anti-Rutsch-Socken mit.

#### 3360

Mo, ab 19.2., 18–19 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 74 (€ 66,60)

## Step und Toning

**Mit Rhythmus fit und für eine gute Figur**

Annette Schmitz, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Step-Aerobic zur Stärkung von Herz und Kreislauf, Kräftigung der Bein- und Po-Muskulatur und optimalen Fettverbrennung. Außerdem trainieren wir die Bauch- und Oberkörpermuskulatur, so dass als angenehmer Nebeneffekt auch die Figur geformt wird.

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Turnschuhe und ein Getränk mit.

#### 3340

Do, ab 22.2., 9:30–10:45 Uhr, 14 x  
Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 86,30 (€ 77,70)

## ZUMBA®

**Abschalten und lostanzen**

Natascha Ullrich, Zumba®-Instructor, Zumba®-Step-Instructor, Sozialpädagogin, Erlebnispädagogin, Übungsleiterin C Breitensport

Zumba® ist ein dynamisches und sehr effektives Tanz-Fitness Workout zu internationaler Musik. Kalorien werden unmerklich im Tun verbrannt und die allgemeine Ausdauer gestärkt.

Zumba® ist leicht zu erlernen, und es werden im Kurs Tänze wie Salsa, Cumbia, Bachata eingeführt und darauf aufgebaut. Schalte ab und fühle den Rhythmus in Dir!

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, Teilnehmende jeden Alters sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Handtuch, Getränk.

#### 3344

Do, ab 29.2., 19–20 Uhr, 12 x  
Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 68,80 (€ 61,90)



## Fitness & Bewegung: Gesundheit gemeinsam erleben

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Fit und gesund im Alltag 60+</b> 3463: 9 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 17 x	<b>Fit und aktiv in den Tag</b> 3380: 9 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 15 x	<b>Body &amp; Mind – der gesunde Fitnessmix</b> 3382: 7:30 Uhr, Plat. Ab 21.2.24, 17 x	<b>Fit und entspannt 50+</b> 3456: 8:45 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 13 x	<b>Funktionelle Fitnessgymnastik</b> 3387: 8:45 Uhr, Plat. Ab 23.2.24, 14 x
<b>Gesunde Männergymnastik 60+</b> 3319: 9 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 15 x	<b>Fit und beweglich mit Elementen aus Yoga, Pilates und mehr</b> 3461: 10 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 17 x	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 3430: 9 Uhr, Plat. Ab 21.2.24, 17 x	<b>Step und Toning</b> 3340: 9:30 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 14 x	<b>Nordic Walking</b> 9 Uhr, Plat. 3532: Ab 23.2.24., 8 x 3532A: Ab 7.6., 7 x
<b>Raus in den Sommer: Bewegung mit Muße</b> 3309: 9 Uhr Ab 5.8.24, 4 x	<b>Bewegungs-Routine</b> 3445: 17:10 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 18 x	<b>Mittags-Balance</b> 3383: 12:30 Uhr, Plat. Ab 21.2.24, 17 x	<b>Sanfte Fitnessgymnastik am Vormittag</b> 3386: 10:15 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 14 x	<b>60/70 plus stabil und mobil</b> 3467: 9 Uhr, Hart. Ab 1.3.24, 14 x
<b>Übungen nach Liebscher-Bracht®</b> 3441: 10:45 Uhr, Bonl. Ab 19.2.24, 18 x	<b>Übungen nach Liebscher-Bracht®</b> 3442: 19:05 Uhr, Plat. Ab 20.2.24, 18 x	<b>60+ Ausgleichs-Gymnastik</b> 3462: 15:30 Uhr, Bern. Ab 21.2.24., 10 x	<b>Line-Dance Slow Motion</b> 3878: 17 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 15 x	<b>60/70-plus stabil und mobil</b> 3468: 10:30 Uhr, Hart. Ab 1.3.24, 14 x
<b>Pilates, Anfänger*innen</b> 3353: 16:50 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 15 x	<b>Pilates, Anfänger*innen</b> 3353: 16:50 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 15 x	<b>Pilates für Anfänger*innen</b> 3354: 17 Uhr, Bern. Ab 21.2.24, 17 x	<b>50+ Fit und entspannt</b> 3457: 18 Uhr, Hart. Ab 22.2.24, 13 x	<b>Outdoor: Yogilates</b> 3372: 18:30 Uhr Ab 7.6.24, 8 x
<b>Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit</b> 3417: 17:45 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 19 x	<b>Only for Men: Funktioneller Fitnessmix</b> 3323: 20:30 Uhr, Bonl. Ab 20.2.24, 14 x	<b>Nordic Walking</b> 3530: 17.30Uhr, Plat. Ab 21.2.24, 8 x 3530: 18:30 Uhr, Plat. Ab 5.6.24, 8 x	<b>Line Dance Fortgeschrittene</b> 3879: 18:05 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 15 x	<b>Tanzen quer Beet für geübte Paare</b> 3868: 20 Uhr, Plat. Ab 23.2.24, 15 x
<b>Nordic Walking</b> 3531: 17 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 10 x 3531A: 17:30 Uhr, Plat. Ab 3.6.24. 8 x		<b>Line Dance Slow-Motion</b> 3876: 17 Uhr, Plat. Ab 21.02.24, 15 x	<b>Indoor/Outdoor: Power-Workout</b> 3325: 18:15 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 18 x	
<b>Energy Dance®</b> 3335: 17:45 Uhr, Hart Ab 19.2.24, 17 x		<b>Line Dance Fortgeschrittene</b> 3877: 18:05 Uhr, Plat. Ab 21.2.24, 15 x	<b>FLEXI-BAR®</b> 3326: 18:30 Uhr, Bonl. Ab 22.2.24, 15 x	
<b>Pilates Fortgeschrittene</b> 3360: 18 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 15 x		<b>Move your body</b> 3392: 19 Uhr, Plat. Ab 21.2.24, 14 x	<b>Zumba®</b> 3344: 19 Uhr, Plat. Ab 29.2.24, 12 x	
<b>Body-Shaping</b> 3366: 18:20 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 15 x		<b>Outdoor: Walk &amp; Workout</b> 3311: 19 Uhr Ab 31.7.24, 4 x	<b>Move your body</b> 3393: 19:15 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 14 x	
<b>Fit und aktiv in die neue Woche</b> 3377: 19 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 17 x			<b>Kick-Power-Fitness</b> 3389: 19:15 Uhr, Bern. Ab 22.2.24, 15 x	
<b>Kick-Power-Fitness</b> 3388: 19 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 17 x			<b>Rücken-Fit</b> 3435: 19:15 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 14 x	
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 3429: 19:10 Uhr, Plat. Ab 19.2.24 Uhr, 15 x			<b>Strong Nation TM</b> 3345: 20:15 Uhr, Plat. Ab 29.2.24, 12 x	
<b>Body-Shaping</b> 3367: 19:30 Uhr, Plat. Ab 19.2.24, 15 x			<b>Pilates Anfänger*innen und Fortgeschrittene</b> 3355: 20:20 Uhr, Bern. Ab 22.2.24, 17 x	
<b>Barre concept®</b> 3329: 20:15 Uhr, Plat. Ab 22.4.24, 9 x			<b>Funktionelle Wirbelsäulengymnastik</b> 3425: 23:30 Uhr, Plat. Ab 22.2.24, 17 x	



## Strong Nation TM – Gönn Dir die Herausforderung

Natascha Ullrich, Zumba®-Instructor, Zumba®-Step-Instructor, Sozialpädagogin, Erlebnispädagogin, Übungsleiterin C Breitensport

Strong Nation ist ein einstündiges Ganzkörper-Intervalltraining, abgestimmt zur Musik und ist dabei stärker als jede Ausrede. Die Intensität passt Du Deinen eigenen Bedürfnissen entsprechend an. Es fordert und fördert Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer. Kein langweiliges Zählen von Kniebeugen, sondern sich zum Beat der Musik bewegen ist die Devise. Klassische Workoutbewegungen wie Burpees, Squats, Kick-Box-Bewegungen und Lunges stärken Deine Arm-, Bein- und Pomuskulatur. Im Anschluss gibt es eine entspannende Einheit Fasziyoga, um den Abend ruhig ausklingen zu lassen.

Bitte bringe ein Getränk und Turnschuhe mit.

### 3345

Do, ab 29.2., 20:15–21:30 Uhr, 12 x  
Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 86 (€ 77,40)

## Outdoor: Yogilates im Freien

Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin

Yogilates ist, wie der Name bereits verrät, eine Mischung aus Yoga und Pilates. Entspannende und muskeldehnende Yoga-Asanas werden mit muskelstärkenden und körperstraffenden Pilatesübungen kombiniert. Yogilates fördert die Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und stärkt die Tiefenmuskulatur.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk mit.

### 3372

Fr, ab 7.6., 18:30–19:30 Uhr, 8 x  
Plat., Weilerhau, Eingang Musikpavillon  
€ 39,50 (€ 35,50)

## FITNESS



Foto: Geert Pieters, unsplash

## Body-Shaping

### Figurgymnastik in allen Variationen

Annette Schmitz, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Nicht nur die Figur zählt, sondern auch gesundheitliche Aspekte: Wir arbeiten mit den verschiedensten Gymnastikformen zur Stärkung von Herz und Kreislauf, Kräftigung der Muskulatur und optimalen Fettverbrennung (Stretching, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Body-Toning usw.). Wir kräftigen die Bein- und Po-Muskulatur und trainieren die Bauch- und Oberkörpermuskulatur, so dass als angenehmer Nebeneffekt auch die Figur geformt wird.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte, ein Getränk und Turnschuhe mit.

### 3366

Mo, ab 19.2., 18:20–19:20 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 74 (€ 66,60)

### 3367

Mo, ab 19.2., 19:30–20:30 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 74 (€ 66,60)

### 3370

Di, ab 20.2., 19:15–20:15 Uhr, 14 x  
Nicht am 4.6.  
Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde  
€ 69 (€ 62,10)

## Fit und aktiv in die neue Woche

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training, das Ihren Körper von Kopf bis Fuß anspricht. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, gleichzeitig wird der gesamte Körper gekräftigt und die Beweglichkeit geschult, teilweise mit Einsatz von verschiedenen Kleingeräten. Das Training wird durch Dehnen und eine Endentspannung abgerundet. Die Stunde wird mit viel Musik aufgelockert.

Wenn es das Wetter zulässt, werden wir ab und zu auch im Freien trainieren.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und feste Turnschuhe mit.

### 3377

Mo, ab 19.2., 19–20 Uhr, 17 x  
Nicht am 13.5., aber am 25.3.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 83,90 (€ 75,50)

## Kick-Power-Fitness

### Mit Kampfsportelementen zu Musik powern, Dampf ablassen und Spaß haben

Yasmine Krumm, Fitnesstrainerin

Kick-Power-Fitness hat nichts mit Boxsport zu tun. Es ist vielmehr ein spezielles Muskelkräftigungs-, Ausdauer- und Koordinationstraining, bei dem nach der Aufwärmphase im Rhythmus der Musik schnelle, kraftvoll-dynamische Bewegungen in die Luft gestoßen werden, die an verschiedene Kampfsportarten erinnern: Kicks mit gestrecktem Bein, verschiedene Schläge mit Armen und Fäusten, Kicks mit dem Knie usw.

Dieses effiziente Workout trainiert ganz gezielt gleichzeitig Körper und Geist. Der körperliche Effekt: Kondition und Muskulatur werden aufgebaut, Fett abgebaut sowie Reaktionsvermögen und Koordinationsfähigkeit verbessert. Der psychische Effekt liegt auf der Hand: Wir spüren uns besser und fühlen uns lebendig, bauen Anspannungen ab und tanken positive Energie!

Unabhängig vom Fitnesslevel und Alter – jede\*r kann durch dieses Training in eine bessere Verfassung kommen!

Bitte bringen Sie Sportkleidung und ein Getränk mit.

### 3388

Mo, ab 19.2., 19–20 Uhr, 17 x  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 99,70 (€ 89,70)

### 3389

Do, ab 22.2., 19:15–20:15 Uhr, 15 x  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon  
€ 88 (€ 79,20)

## Fit und aktiv in den Tag

### Für ein gesundes, ausgewogenes Körpergefühl

Sabine Rößler, staatl. aner. Übungsleiterin B und Trainerin C, FLEXI-BAR®-Trainerin

Starten Sie mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm in den Tag! Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch unsere Körperkraft und/oder den Einsatz verschiedener Trainingsgeräte verbessern wir unsere Beweglichkeit, Ausdauer und Körperhaltung.

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Sportschuhe und ein Getränk mit.

### 3380

Di, ab 20.2., 9:20–10:20 Uhr, 15 x  
Nicht am 27.2.  
Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 74 (€ 66,60)



Foto: Elena Kloppenburg, unsplash

## Move your body

Renate Singer, staatlich geprüfte Fachübungsleiterin F (Fitness und Gesundheit)

Funktionelle Körperkräftigung, Mobilisation und Dehnung, unterstützt durch passende Musik – diese Bausteine des Trainings machen Sie fit und geben Ihnen so ein neues Bewusstsein für Ihren Körper (zurück).

Freuen Sie sich auf ein abgerundetes, gesundheitsförderndes und ganzheitliches Trainingsprogramm, das sich an den anatomischen und physiologischen Bedingungen des Organismus orientiert, die Psyche positiv beansprucht und Spaß macht!

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte, ein Getränk und Turnschuhe mit.

### 3392

Mi, ab 21.2., 19–20 Uhr, 14 x  
Nicht am 8.5.  
Plattenhardt, Weilerhauhalle  
€ 69,10 (€ 62,20)

### 3393

Do, ab 22.2., 19:15–20:15 Uhr, 14 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 69,10 (€ 62,20)

1385 So merk ich's mir – erfolgreich Sprachen lernen!, S. 30

2902 Walk & Talk, S. 63

2903 Walk & Talk, S. 63

2718 Italiano passeggiando A2/B1, S. 60

## Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!



## Body & Mind – der gesunde Fitnessmix

### DIE morgendliche Zeitnische zwischen Familie und Beruf

Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin

Für viele Menschen ist es aus beruflichen oder familiären Gründen zeitlich schwierig, „reguläre“ Volkshochschulkurse am späteren Vormittag oder am Abend zu besuchen. Das Zeitformat von 7:30–8:30 Uhr bietet eine Nische am frühen Vormittag an.

Starten Sie fit und ausgeglichen in den Tag. Das vielfältige Programm umfasst Ganzkörpergymnastik mit Spannungs-, Kraft- und Koordinationsübungen, Stretch und Relax und Bauch-Beine-Po-Elemente, bei denen unterschiedliche Materialien zum Einsatz kommen.

Bitte bringen Sie Stoppersocken, Matte, ein Getränk und ein Handtuch mit.

**3382**

Mi, ab 21.2., 7:30–8:30 Uhr, 17 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 88,40 (€ 79,60)

### Mittags-Balance

#### Bewegt und ausgeglichen in die zweite Tageshälfte starten

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Liebscher-Bracht®-Therapeutin

In diesem Kurs möchten wir uns eine kurze Auszeit nehmen, um der Hektik des Arbeitsalltags zu entfliehen. Wir wollen Körper und Seele etwas Gutes tun und wieder auftanken. Mit ausgewählten Ausgleichsübungen wird unser Körper abwechslungsreich und mit Freude bewegt und gedehnt. Dabei wird auch Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Balance und Koordination trainiert. Dies sind Grundlagen für einen gesunden Alltag. Entspannungsübungen runden die Bewegungseinheit ab.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte, ein Getränk und Turnschuhe mit.

**3383**

Mi, ab 21.2., 12:30–13:30 Uhr, 17 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 88,40 (€ 79,60)

### Sanfte Fitnessgymnastik am Vormittag

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Wir bringen unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung, kräftigen mit Übungen, die sich an den Bewegungsfunktionen der Muskeln orientieren und keine negativen Auswirkungen auf die Gelenke haben und runden mit Dehnübungen, die unsere Beweglichkeit erhalten und fördern, die Stunde ab.

Bitte bringen Sie ein Kissen oder Handtuch, Matte und Turnschuhe mit.

**3386**

Do, ab 22.2., 10:15–11:15 Uhr, 14 x  
Nicht am 18.4. u. 16.5., aber am 4.4.  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 69,10 (€ 62,20)

## Funktionelle Fitnessgymnastik

Annette Schmitz, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Wenn Muskeln und Gelenke falsch oder zu stark belastet werden, kann dies zu gesundheitlichen Problemen oder gar Schädigungen führen. In der Funktionellen Gymnastik werden deshalb nur solche Übungen gemacht, die die natürliche Wirkungsweise von Muskeln und Gelenken berücksichtigen, ihnen entsprechen und sich dadurch positiv auf den Körper auswirken. So wird die allgemeine Fitness verbessert.

Das bedeutet Spaß und hervorragendes Ganzkörpertraining, in dem zu Musik Kräftigungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen gemacht werden.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Getränk, Matte und Turnschuhe mit.

**3387**

Fr, ab 23.2., 8:45–9:45 Uhr, 14 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 69 (€ 62,10)

## GESUNDER RÜCKEN



Foto: Chuttersnap, unsplash

### Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit, Fortgeschrittenenkurs

Peter C. Tusch, (Sport-)Physiotherapeut, Chirogymnast, Rebody FTCoach

Vorbeugen ist einfacher, als Schäden zu heilen: Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit ist eine auch für den Rücken hervorragende Ganzkörpergymnastik mit ausdauerintensiven Spannungs- und Kraftübungen, basierend auf der Grundlage der orthopädischen Wirbelsäulengymnastik, Stretch und Relax- und Bauch-Beine-Po-Elementen. Ein Rundumprogramm für alle, die fit werden oder bleiben möchten.

Mit Hilfe verschiedener Materialien wie Pezziball, Thera-Band®, Stäben, FLEXI-BAR® etc. erfolgt eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Koordinationsübungen sollen die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Bei ernsthaften oder akuten Beschwerden ist der Kurs für Sie nicht geeignet. Mit Inhalten aus „REBODY Fitness“ (Info: www.rebody.eu). Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Grundkurs beim Kursleiter absolviert haben.

Bitte bringen Sie Stoppersocken, ein Getränk, eine Matte und ein Handtuch mit.

**3417**

Mo, ab 19.2., 17:45–18:45 Uhr, 19 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 98,80 (€ 88,90)

## Bewegungs-Routine

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Liebscher-Bracht®-Therapeutin

Bei der Bewegungs-Routine nehmen wir uns in jeder Stunde einzelne Gelenke/Muskelgruppen heraus, die schwerpunktmäßig trainiert werden und halten gleichzeitig den Blick auf den gesamten Körper gerichtet. Ziel dabei ist es, nachhaltige Effekte zu erreichen, indem die Übungen auch zuhause wiederholt werden können. Durch die ganzheitliche Körperarbeit ist ein Ausgleich von muskulären Ungleichgewichten möglich.

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe mit.

**3445**

Di, ab 20.2., 17:10–17:55 Uhr, 18 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 70,20 (€ 63,20)

## Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs unterstützt Sie, beweglich und fit zu bleiben. Mit gezielten Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen wird insbesondere die stabilisierende Rumpfmuskulatur trainiert, damit die Wirbelsäule entlastet und die Körperhaltung verbessert wird. Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab. Zudem erhalten Sie Tipps für ein rückenfreundliches Bewegungsverhalten im Alltag.

Bitte bringen Sie Stoppersocken, ein Getränk, eine Matte und ein Handtuch mit.

**3429**

Marion Deva, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates-Trainerin, Tanz- und Theaterpädagogin

Mo, ab 19.2., 19:10–20:10 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 78 (€ 70,20)

**3430**

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Liebscher-Bracht®-Therapeutin

Mi, ab 21.2., 9–10 Uhr, 17 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 88,40 (€ 79,60)

## Übungen nach Liebscher-Bracht®

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Liebscher-Bracht®-Therapeutin

Bei diesen Übungen werden Muskeln und Faszien unseres Körpers gedehnt. Damit können wir verspannte Muskeln lösen und Gelenkkräfte normalisieren, um einem unnötigen Verschleiß entgegen zu wirken. Zudem wird die Muskelaktivität in allen Gelenkwinkeln optimiert. Ziel der Übungen ist es, muskulär-faszial bedingte Schmerzen zu lindern bzw. zu beseitigen oder einfach schmerzfrei und beweglich zu bleiben.

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe mit.

**3441**

Mo, ab 19.2., 10:45–11:45 Uhr, 18 x  
Bonlanden, Uhlberghalle, Vereinszimmer  
€ 127,20 (€ 114,50)

**3442**

Di, ab 20.2., 19:05–20:05 Uhr, 18 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 127,20 (€ 114,50)

## Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

### Starker Bauch – starker Rücken – effektives Training für die Körpermitte

Peter C. Tusch, (Sport-)Physiotherapeut,  
Chirogymnast, Rebody FTCoach

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Kräftigung und Stabilisierung Ihrer Körpermitte. Durch ein ausgewogenes, vielfältiges Trainingsprogramm lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten kennen, um Ihren Rumpf, Rücken und Bauch optimal zu trainieren – jede Menge integrativer Übungen für den Alltag. Durch die Auswahl gezielter Übungen bietet Ihnen der Kurs einen perfekten Ausgleich zu Ihrem Berufsalltag. Mit Inhalten aus „REBODY Fitness“ (Info: [www.rebody.eu](http://www.rebody.eu)). Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Grundkurs beim Kursleiter absolviert haben.

Bitte bringen Sie Stoppersocken, ein Getränk, eine Matte und ein Handtuch mit.

**3425**

Do, ab 22.2., 20:30–21:30 Uhr, 17 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 88,40 (€ 79,60)

## Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

Ina Rauber, Krankengymnastin,  
Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

In diesem Kurs steht der Rücken im Mittelpunkt. Anhand von funktionellen Übungen wird die Rücken- und Rumpfmuskulatur gekräftigt und stabilisiert. Sämtliche Muskelgruppen für eine gute Körperhaltung werden miteinbezogen. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnungsübungen und eine kurze Entspannung.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte, ein Getränk und Turnschuhe mit.

**3435**

Do, ab 22.2., 19:15–20:15 Uhr, 15 x  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 78 (€ 70,20)

## GYMNASTIK 50-PLUS UND 60-PLUS

### Fit und gesund im Alltag 60-plus

Für alle, die gesund und selbstständig bleiben wollen

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

In netter Gemeinschaft erhalten und verbessern wir unsere Gesundheit durch abwechslungsreiche Übungen – jede\*r im eigenen Rhythmus, so wie es eben geht. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt und Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen werden verbessert. So lernen wir, unseren Körper bewusst wahrzunehmen und spüren Lebendigkeit und Lebensfreude. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen führen uns zum Schluss der Stunde zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Wenn es das Wetter zulässt, werden wir ab und zu auch im Freien üben.

Bitte bringen Sie eine Decke, Matte und ein kleines Kissen mit.

**3463**

Mo, ab 19.2., 9–10 Uhr, 17 x  
Nicht am 13.5., aber am 25.3.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 86,10 (€ 77,60)

### Fit und beweglich mit Elementen aus Yoga, Pilates und mehr!

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Mobilisieren und aktivieren, kräftigen, dehnen und entspannen. In diesem Kurs, der nicht nur den Körper, sondern auch den Geist anspricht, mobilisieren wir mit leichter Bewegung und aktivierenden Herz-Kreislauf-Übungen unseren Körper und bringen ihn in Schwung. Mit Übungen aus Yoga und Pilates im Stand und am Boden kräftigen und dehnen wir unseren Körper im Rhythmus des Atems. Rücken- und Beckenbodenübungen und eine Entspannung am Ende machen diesen Kurs für Körper, Geist und Seele komplett.

Bitte bringen Sie Matte, Handtuch, Getränk, Stoppersocken und ein kleines Kissen mit.

**3461**

Di, ab 20.2., 10–11 Uhr, 17 x  
Nicht am 14.5., aber am 26.3.  
Plattenhardt, Musikpavillon  
€ 86,10 (€ 77,50)

### 60-plus: Ausgleichsgymnastik und vitale Entspannung

Christine Lochmüller, staatl. geprüfte Physiotherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Durch eine schonende und abwechslungsreiche Rundumgymnastik, teils mit Unterstützung von Musik, fördern wir gezielt die Beweglichkeit unseres Körpers und kräftigen unsere gesamte Muskulatur. Wir wollen Fehlbelastungen ausgleichen und Verspannungen lösen, damit wir uns vitaler und lebendiger fühlen. Durch das Schulen der Koordination und des Gleichgewichts können wir die notwendige Stabilität erhalten und Sicherheit gewinnen. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen führen uns zum Schluss der Stunde zur inneren Ruhe und Gelassenheit.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Getränk, Matte, Turnschuhe und ein kleines Kissen mit.

**3462**

Mi, ab 21.2., 15:30–16:30 Uhr, 10 x  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon  
€ 50,70 (€ 45,60)

**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

**Zuhause kann immer  
etwas passieren.**  
Malteser Hausnotruf

**Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:**  
☎ 0800 9966010 (kostenlos) oder unter 📍 [malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)



## Fit und entspannt – 50 plus

Brigitte Gollinger, staatlich geprüfte Sport- u. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin IGG, Atempädagogin, Meditationslehrerin

Die Kursstunde ist eine schonende Rundum-Gymnastik zum Wohlfühlen. Mit abwechslungsreichen Übungen wollen wir gezielt Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern und erhalten, damit wir uns vitaler und lebendiger fühlen. Rücken- und Bauchmuskulatur sowie das Ausgleichen von Fehlbelastungen und das Lösen von Verspannungen stehen im Vordergrund. Zum Schluss führen uns Atem- und Entspannungsübungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, Matte, Decke und ein kleines Kissen mit.

### 3456

Do, ab 22.2., 8:45–9:45 Uhr, 13 x  
Nicht am 18.4., 25.4. und 27.6.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 65,90 (€ 59,30)

### 3457

Do, ab 22.2., 18–19 Uhr, 13 x  
Nicht am 18.4., 25.4. und 27.6.  
Harthausen, Jahnschule, Gymnastikraum  
€ 65,90 (€ 59,30)



Foto: Vera Kaulich

## 60/70-plus: Stabil und mobil – selbstständig und sicher im Alter

**Auch für Menschen, die unsicher beim Gehen sind und/oder gelegentlich Gehhilfen brauchen**

Elke Lörcher, Physiotherapeutin, Trainingsleiterin Sturzprävention, Rollator-Kursleiterin

Fühlen Sie sich beim Gehen außerhalb Ihrer vier Wände unsicher, kraftlos oder ängstlich? Fühlen Sie sich den herkömmlichen Sportangeboten für ältere Menschen an der vhs oder im Sportverein nicht oder nicht mehr gewachsen? Möchten Sie gerne selbst etwas dafür tun, um sich wieder mehr zutrauen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie.

Unser Ziel ist es, Ihre Selbstständigkeit und die damit verbundene Lebensfreude möglichst lange zu erhalten. In netter Gemeinschaft werden Sie hier Ihre Beweglichkeit verbessern, Ihre Muskulatur kräftigen, Ihr Gleichgewicht schulen und ganz nebenbei Ihr Gedächtnis trainieren – mit viel Spaß und Freude am gemeinsamen Erleben. All dies in geschütztem Umfeld, behutsam und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten.

Wenn Ihnen der Kurs nicht zusagt, können Sie sich nach dem ersten Termin problemlos wieder bei uns abmelden. Sollten Sie krank werden und nicht weitermachen können, haben wir Verständnis.

Kleingruppe (max. 12 Personen).

Bitte besprechen Sie die Kursteilnahme vorab mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Bitte bringen Sie gegebenenfalls benötigte Gehhilfen, Getränk, rutschfeste, saubere Turn- oder Gymnastikschuhe mit.

### 3467

Fr, ab 1.3., 9–10:15 Uhr, 14x  
Nicht am 22.3.  
Harthausen, Sporthalle Brandfeld  
€ 95,70 (€ 86,10)

### 3468

Fr, ab 1.3., 10:30–11:45 Uhr, 14x  
Nicht am 22.3.  
Harthausen, Sporthalle Brandfeld  
€ 95,70 (€ 86,10)



Foto: Kindel-Media, Pexels

## BEWEGUNG IM WASSER

### Aquafitness 50/60-plus

**Fitness für Körper und Geist**

Otto Lerke, Kursleiter Qi Gong, Speedo® Aqua Fitness Instructor, staatlich geprüfter Übungsleiter B Prävention

Bewegungsübungen im Wasser für körperliche Gesundheit UND geistige Fitness – das ist möglich!

Dieser Kurs bietet ein rundum aktivierendes und dennoch durch den Wasserauftrieb den Bewegungsapparat entlastendes, gelenkschonendes Training, bei dem auch unter Einsatz unterschiedlicher Kleingeräte auf sanfte Art Muskeln aktiviert werden. Wir trainieren mit Geh- und Joggingübungen die allgemeine Ausdauerfähigkeit. Koordinative Übungen sprechen die Verbindung beider Hirnhälften an, was zur Verbesserung von Konzentration und Merkfähigkeit beitragen kann. Gute Laune ist garantiert.

Gebühr inkl. Badeintritt.

### 3473

Di, ab 20.2., 8:55–9:55 Uhr, 17 x  
Nicht am 7.5.  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 92,90 (€ 83,60)

### 3474

Di, ab 20.2., 9:55–10:55 Uhr, 17 x  
Nicht am 7.5.  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 92,90 (€ 83,60)

## Aquafitness Dienstag-Late-Night

Otto Lerke, Kursleiter Qi Gong, Speedo® Aqua Fitness Instructor, staatlich geprüfter Übungsleiter B Prävention

Endlich Feierabend, der Alltag ist erledigt, und jetzt sind Sie selbst dran: Den Alltag abschütteln und rein ins Wasser!

Dieser Kurs bietet ein rundum aktivierendes und dennoch durch den Wasserauftrieb den Bewegungsapparat entlastendes Training, bei dem Muskeln gekräftigt und Kondition gefördert werden. Das Training wird häufig von Musik begleitet und oft durch unterschiedliche Trainingsgeräte zur Intensivierung der Übungen unterstützt. Das Becken ist relativ klein und der Wasserstand niedrig – der Kurs ist deshalb auch für Menschen ohne Schwimmkenntnisse gut geeignet. Wir bewegen uns in einer Kleingruppe mit max. 10 Personen. Gebühr inkl. Badeintritt.

### 3481

Di, ab 20.2., 20–21 Uhr, 17 x  
Nicht am 7.5.  
Sielmingen, Hallenbad  
€ 92,90 (€ 83,70)



Foto: Sandra Kalestra

## Aquafitness Donnerstag-Early-Morning

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, UL B Rehasport

Raus aus den Federn, rein ins Wasser! Angst vor zu kaltem Wasser am frühen Morgen? Keine Bange: Zu passender Musik bringen wir uns schnell auf angenehme „Betriebstemperatur“.

Dieser Kurs bietet ein rundum aktivierendes und dennoch durch den Wasserauftrieb den Bewegungsapparat entlastendes Training, bei dem Muskeln gekräftigt und Kondition gefördert werden. Das Training wird häufig von Musik begleitet und oft durch unterschiedliche Trainingsgeräte zur Intensivierung der Übungen unterstützt.

Gebühr inkl. Badeintritt.

### 3482

Do, ab 22.2., 6–7 Uhr, 17 x  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 92,90 (€ 83,60)

# Fildorado

Genieße die Vielfalt.

## Das ideale Programm für Entspannung und Action



- » Erlebnisbad
- » 5-Sterne-Saunalandschaft
- » 5-Sterne Fitness-Club
- » Freibad

# Fildorado

Sport- und Badezentrum FILDORADO GmbH | Mahlestraße 50 | 70794 Filderstadt-Bonlanden  
[www.fildorado.de](http://www.fildorado.de)



## Aquafitness Donnerstag-Late-Night

Otto Lerke, Kursleiter Qi Gong, Speedo® Aqua Fitness Instructor, staatlich geprüfter Übungsleiter B Prävention

Endlich Feierabend, alles Private ist erledigt, und jetzt sind Sie selbst dran: Den Alltag abschütteln und rein ins Wasser!

Dieser Kurs bietet ein rundum aktivierendes und dennoch durch den Wasserauftrieb den Bewegungsapparat entlastendes Training, bei dem Muskeln gekräftigt und Kondition gefördert werden. Das Training wird häufig von Musik begleitet und oft durch unterschiedliche Trainingsgeräte zur Intensivierung der Übungen unterstützt. Die integrierten Qi Gong Übungen sind langsam, fließend und im warmen Wasser gut umsetzbar.

Gebühr inkl. Badeintritt.

**3483**

Do, ab 22.2., 20–21 Uhr, 17 x  
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad  
€ 92,90 (€ 83,60)

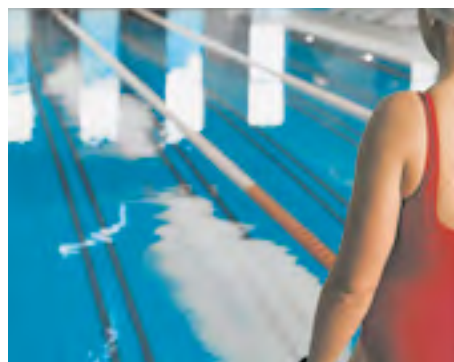


Foto: Shvet Pproduction, Pexels

## Aquafitness Montag-Late-Night

Stefanie Prucha, staatlich geprüfte Schwimmmeistergehilfin, Speedo® Aqua Fitness Instructor  
Endlich Feierabend, der Alltag ist erledigt, und jetzt sind Sie selbst dran: Den Alltag abschütteln und rein ins Wasser!

Dieser Kurs bietet ein rundum aktivierendes und dennoch durch den Wasserauftrieb den Bewegungsapparat entlastendes Training, bei dem Muskeln gekräftigt und Kondition gefördert werden. Das Training wird häufig von Musik begleitet und oft durch unterschiedliche Trainingsgeräte zur Intensivierung der Übungen unterstützt.

Gebühr inkl. Badeintritt.

**3480**

Mo, ab 26.2., 21–22 Uhr, 17 x  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 92,90 (€ 83,60)

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

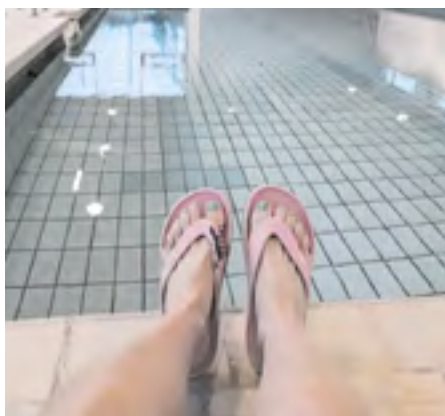


Foto: Sandra Kalestra

## Aquapower

Es erwartet Sie ein dynamisches Kraft- und Ausdauertraining mit einer etwas höheren Belastung. Begleitet durch Musik kommen unterschiedliche Trainingsgeräte zum Einsatz. In diesem Kurs sind besonders Menschen willkommen, die gerne gefordert werden möchten. Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollte man sicher schwimmen können.  
Gebühr inkl. Badeintritt.

**3490**

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport  
Mo, ab 19.2., 17:05–18:05 Uhr, 15 x  
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad  
€ 82 (€ 73,80)

**3492**

Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor  
Mo, ab 19.2., 19–20 Uhr, 17 x  
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad  
€ 92,90 (€ 83,60)

**3493**

Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor  
Mo, ab 19.2., 20–21 Uhr, 17 x  
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad  
€ 92,90 (€ 83,60)

**3494**

Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU, Stefanie Prucha, staatlich geprüfte Schwimmmeistergehilfin, Speedo® Aqua Fitness Instructor  
Mo, ab 19.2., 18–19 Uhr, 16 x  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 87,50 (€ 78,70)

**3495**

Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU, Stefanie Prucha, staatlich geprüfte Schwimmmeistergehilfin, Speedo® Aqua Fitness Instructor  
Mo, ab 19.2., 19–20 Uhr, 16 x  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 87,50 (€ 78,70)

**3496**

Ramona Hennig, Speedo® Aqua Fitness Instructor  
Do, ab 22.2., 18:30–19:30 Uhr, 16 x  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 87,50 (€ 78,70)

**3497**

Ramona Hennig, Speedo® Aqua Fitness Instructor  
Do, ab 22.2., 19:30–20:30 Uhr, 16 x  
Plattenhardt, Hallenbad  
€ 87,50 (€ 78,70)

## OUTDOOR



Foto: Vera Kaulich

## Nordic Walking – Neueinsteiger und Anfänger willkommen

Heike Freudenmann, Nordic Walking Trainerin, Fitnesstrainerin C (Akademie für Sport und Gesundheit)

Nordic Walking bringt durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz den gesamten Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Diese Outdoor-Sportart ist für jede\*n geeignet, effektiv und gelenkschonend, denn die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Neben dem Erlernen der richtigen Technik runden Übungen für Rücken, Schulter und Beine die Stunde ab.

Nordic Walking in der Gruppe macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl. Die gute Waldatmosphäre wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus.

Diese Stunde ist für Anfänger und Neueinsteiger geeignet.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, geeignete Schuhe und Ihre eigenen Stöcke mit.

**3532**

Fr, ab 23.2., 9–10 Uhr, 8 x  
Nicht am 1.3.  
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle  
€ 39,50 (€ 35,60)

**3532A**

Fr, ab 7.6., 9–10 Uhr, 7 x  
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle  
€ 34,60 (€ 31,10)

## Nordic Walking

Heike Freudenmann, Nordic Walking Trainerin, Fitnesstrainerin C (Akademie für Sport und Gesundheit)

Nordic Walking bringt durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz den gesamten Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Diese Outdoor-Sportart ist für jede\*n geeignet, effektiv und gelenkschonend, denn die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Neben dem Erlernen der richtigen Technik runden Übungen für Rücken, Schulter und Beine die Stunde ab.

Nordic Walking in der Gruppe macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl. Die gute Waldatmosphäre wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, geeignete Schuhe, eigene Nordic Walking Stöcke und gegebenenfalls eine Stirnlampe mit.



**3531**

Mo, ab 19.2., 17–18 Uhr, 10 x  
Treffpunkt Plat., Wanderparkplatz Uhlbergturn  
€ 49,30 (€ 44,40)

**3531A**

Mo, ab 3.6., 17:30–18:30 Uhr, 8 x  
Treffpunkt Plat., Wanderparkplatz Uhlbergturn  
€ 39,50 (€ 35,60)

## Nordic Walking – Fortgeschrittene

### Fortgeschrittene – gute Grundkondition erforderlich

Heike Freudenmann, Nordic Walking Trainerin, Fitnesstrainerin C (Akademie für Sport und Gesundheit)

Nordic Walking bringt durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz den gesamten Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Diese Outdoor-Sportart ist für jede\*n geeignet, effektiv und gelenkschonend, denn die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Neben dem Erlernen der richtigen Technik runden Übungen für Rücken, Schulter und Beine die Stunde ab.

Nordic Walking in der Gruppe macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl. Die gute Waldatmosphäre wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit einer guten Grundkondition.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, geeignete Schuhe, eigene Nordic Walking Stöcke und gegebenenfalls eine Stirnlampe mit.

**3530**

Mi, ab 21.2., 17:30–18:45 Uhr, 8 x  
Nicht am 28.2.  
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle  
€ 49,30 (€ 44,40)

**3530A**

Mi, ab 5.6., 18:30–19:45 Uhr, 8 x  
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle  
€ 49,30 (€ 44,40)

## Yogilates im Freien

Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin

Yogilates ist, wie der Name bereits verrät, eine Mischung aus Yoga und Pilates. Entspannende und muskeldehnende Yoga-Asanas werden mit muskelstärkenden und körperstraffenden Pilates-übungen kombiniert. Yogilates fördert die Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und stärkt die Tiefenmuskulatur.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung und ein Getränk mit.

**3372**

Fr, ab 7.6., 18:30–19:30 Uhr, 8 x  
Plat., Weilerhau, Eingang Musikpavillon  
€ 39,50 (€ 35,50)

## Outdoor Walk & Workout: Raus in den Sommer!

### Mit Schwung durch den Sommer

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Wir walken und machen an einzelnen Haltepunkten abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen. Angenehmer Nebeneffekt ist, dass durch frische Luft der Fettabbau intensiver ange-

kurbelt wird. Auch die Erfahrung der Natur mit allen Sinnen und kleine Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

Bitte wetterangepasste Kleidung tragen. Bei anhaltendem Regen üben wir im überdachten Bereich des Schulhofs.

Bitte ziehen Sie lockere Kleidung und Sportschuhe an und bringen Sie ein Getränk mit.

**3311**

Mi, ab 31.7., 19–20 Uhr, 4 x  
Plat., Weilerhau, Eingang Musikpavillon  
€ 19,70 (€ 17,80)

## Raus in den Sommer: Bewegung mit Muße

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior\*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Gehen an der frischen Luft, ohne sich dabei übernehmen zu müssen, tut gut. Ab und zu halten wir an geeigneten Stellen und machen kleine, abwechslungsreiche Übungen. Auch die Erfahrung der Natur mit allen Sinnen und kleine Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

Bitte wetterangepasste Kleidung tragen. Bei anhaltendem Regen üben wir im überdachten Bereich des Schulhofs.

Bitte ziehen Sie lockere Kleidung und Sportschuhe an und bringen Sie ein Getränk mit.

**3309**

Mo, ab 5.8., 9–10 Uhr, 4 x  
Treff: Plat., Schulhof der Weilerhauschule  
€ 19,70 (€ 17,80)

## Fitness-Woche zum Sommerende

Nadja Beinschrodt, vhs-Physiotherapeutin, staatlich geprüfte Übungsleiterin C, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport

Sommersonnenlaune und Lust auf aktiv sein und Bewegung mit viel Abwechslung? Dann ist diese Woche vielleicht genau richtig für Sie!

Wir machen eine Woche lang jeden Abend eine andere Übungseinheit, natürlich mit Musik. Das Training beinhaltet die drei Komponenten Ausdauer, funktionelles Kräftigen und Dehnen sowie verschiedene Entspannungsformen.

MO: Fitnessmix mit Pezzi-Ball, Aero-Step

DI: Walking/Nordic Walking – Treffpunkt Parkplatz Höhengsporthalle – wir walken in jedem Fall, auch bei sehr schlechtem Wetter/Regen. Wer hat, kann gerne Stöcke mitbringen, es geht aber auch ohne.

MI: Pilates

DO: Aquafitness – Kleinschwimmbad Plattenhardt, Am Weilerhau (nur bis 19:30 Uhr)

FR: Fatburner

**3312**

Mo, 9.9.–Fr, 13.9., 18:30–20 Uhr, 5 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 37 (€ 33,30)

## ONLINE

## Atemtherapie (Pranayama) und Entspannung



Christiane Köhler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Atem bedeutet Leben. In diesem Kurs geht es darum, den Atem und die damit verbundene Lebensenergie auszudehnen und zum freien Fließen zu bringen. Wir üben verschiedene Atem- und Entspannungstechniken und erlernen somit die Fähigkeit, innerlich ruhig und gelassen zu werden. Die Übungen verleihen Atemkraft, Konzentrationsfähigkeit und innere Kraft.

Der Kurs ist für jedes Alter, auch ohne Vorkenntnisse, geeignet.

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3573**

Mo, ab 19.2., 18–19 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 26 (€ 22,80)

**3573A**

Mo, ab 15.4., 18–19 Uhr, 9 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 46,80 (€ 42,10)



## Yoga bei Long Covid

Christiane Köhler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Dieser Yogakurs kann Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen.

Ein angepasster, sanfter Bewegungsplan, Atemübungen und Entspannungstechniken spielen eine Rolle bei der Genesung von Long Covid.

Symptome wie Müdigkeit, Atemnot, Gelenk- und Muskelschmerzen, Gedächtnisprobleme und Schlafstörungen können gelindert werden.

Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören, um den Heilungsprozess zu unterstützen und somit eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu erfahren.

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3574**

Mo, ab 19.2., 10–11 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 26 (€ 23,40)

**3575**

Mo, ab 15.4., 10–11 Uhr, 9 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 46,80 (€ 42,10)

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.



## Feldenkrais® – Beweglichkeit im Alltag



### Entspannung und Entlastung durch minimale Bewegungen ohne Anstrengung

Tanja Seifarth, Feldenkrais®-Lehrerin

Egal wie alt wir sind, egal wie beweglich oder unbeweglich: Wir möchten uns alle mit Leichtigkeit bewegen können, in der Freizeit und im Alltag. Oft aber hindern uns alt eingefahrene Bewegungsmuster daran, so dass unnötigerweise vieles mühevoll und anstrengend ist (z. B. Haus- und Gartenarbeit, im Schlaf umdrehen, usw.). Einseitige Beanspruchung, Überanstrengung und Verspannungen sind die Folge. Und wir möchten uns entspannen können, ohne dass uns unser Körper daran hindert.

Mit der Feldenkrais-Methode® werden Sie sich Ihrer Muskeln, Knochen und Bewegungen ganz bewusst, probieren vorwiegend im Liegen neue, teilweise nur minimale Bewegungen aus und entwickeln dadurch neue, einfache Bewegungsabläufe. Sie werden staunen, wie einfach es ist, wie plötzlich so manches wieder einfacher und leichter geht und wie Sie durch diese neue Leich-

tigkeit unbeschwerter werden und sich mehr zutrauen. Ebenso werden Sie entdecken, dass es auch für Sie sehr wohl Körperhaltungen gibt, bei denen Sie besser entspannen können als bisher.

Der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die andere Entspannungsmethoden (wie z. B. Yoga) aufgrund von Rücken- oder Knieproblemen nicht nutzen können.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und legen Sie sich eine Matte, eine Decke, evtl. warme Socken und etwas zu Trinken bereit.

#### 3576

Mo, ab 19.2., 10–11 Uhr, 10 x  
Online-Zoom-Raum 11  
€ 62,70 (€ 54)

#### 3576A

Mo, ab 10.6., 10–11 Uhr, 6 x  
Online-Zoom-Raum 11  
€ 37,60 (€ 32,40)

## Die Acht Brokate: Qi Gong für Home und Office



### Einfach und zwischendurch die Lebenskraft und Abwehr stärken

Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Die Acht Brokate gehören zum ältesten und bekanntesten Qi Gong.

Durch die Harmonie von Kraft und Anmut und die bewusste Atmung sind diese Bewegungen eine ideale Übung für Home und Office gegen Stress und Verspannungen. Dadurch kommt es zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Gehirns, der inneren Organe und der Glieder.

Die einfache und sanfte Bewegung kräftigt effektiv den Körper und aktiviert die innere Lebensenergie, stärkt die Muskulatur, Sehnen und Bänder, aktiviert die Funktionen verschiedener Organe wie Lungen, Herz, Magen, Milz, Darm und auch die Leber wird dabei entgiftet und die Nieren gekräftigt. Dabei werden Verspannungen am Kopf-Nacken-Schulter-Bereich und am Rücken gelöst

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bequeme Sportschuhe.

## Online Entspannung und Körpererfahrung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Yoga bei Long Covid 3574: 10 Uhr ab 19.2.24, 5 x	Yogastart in den Morgen Energie für den Alltag 3580: 7 Uhr ab 19.3.24, 5 x	Tao Balance 3217: 18 Uhr Ab 10.4.24, 3 x	Morgenroutine – starte mit Yoga schwungvoll in den Tag 3571: 6:15 Uhr ab 22.2.24, 5 x 3571A: 6:15 Uhr ab 11.4.24, 4 x 3571B: 6:15 Uhr ab 6.6.24, 4 x	Raus aus der Zuckerfalle 3031: 19 Uhr 19.4., 1 x
Yoga bei Long Covid 3575: 10 Uhr ab 15.4.24, 9 x	Die Acht Brokate: Qi Gong für Home und Office 3584: 12:15 Uhr ab 20.2.24, 5 x	Pilates und Rückentraining 3556: 19 Uhr ab 21.2., 17 x		Einführung in die vegane Ernährung 3033: 19 Uhr 26.4.24, 1 x
Feldenkrais – Beweglich im Alltag 3576: 10 Uhr ab 19.2.24, 10 x 3576A: 10 Uhr ab 10.6.24, 6 x	Raus aus der Gedankenspirale – Mehr Gelassenheit im Alltag 3587: 19:30 Uhr ab 27.2.24, 5 x	Rückenyooga 3572: 19:30 Uhr ab 28.2.24, 4 x 3572A: 19:30 Uhr ab 10.4.24, 5 x 3572B: 19:30 Uhr ab 5.6.24, 4 x		
Atemtherapie (Pranayama) und Entspannung 3573: 18 Uhr ab 19.2.24, 5 x 3573A: 18 Uhr Ab 15.4.24, 9 x	Jin Shin Jyutsu Akupunktur ohne Nadeln 3588: 18:30 Uhr ab 24.6.24, 3 x	Aromatherapie und Regulation bei Schlafstörungen 3032: 19 Uhr 24.4.24, 1 x		
Kurzkurs: Jin Shin Jyutsu Akupunktur 3588: 18:30 Uhr ab 24.6.24, 3 x		Gesund durch die Erkältungszeit 3035: 19:30 Uhr 15.5.24, 1 x		
Selbstheilungsnerve aktivieren 3014: 19 Uhr 4.3.24, 1 x				
Aromatherapie in den Wechseljahren 3030: 19:30 Uhr 8.4.24, 1 x				

**3584**

Di, ab 20.2., 12:15–13 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 9  
€ 21 (€ 18,40)

**Pilates  
und Rückentraining**



Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3556**

Mi, ab 21.2., 19–20 Uhr, 17 x  
Online-Zoom-Raum 11  
€ 83,90 (€ 75,40)



Foto: Kari Shea, unsplash

**Morgenroutine**



**Starte mit Yoga schwingvoll in den Tag**

Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin

„Start your day with a miracle morning!“ Getreu dem Motto von Hal Elrod lade ich Sie ein, den Morgen gemeinsam mit mir zu starten. Mit einer Mischung aus energetisierenden Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsphasen helfe ich dabei, den Tag positiver, produktiver und voller Energie zu starten!

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3571**

Do, ab 22.2., 6:15–7 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 19 (€ 17,10)

**3571A**

Do, ab 11.4., 6:15–7 Uhr, 4 x  
nicht am 2.5. und 9.5.  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 15,20 (€ 13,70)

**3571B**

Do, ab 6.6., 6:15–7 Uhr, 4 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 15,20 (€ 13,70)

**Raus aus der Gedanken-  
spirale – Mehr  
Gelassenheit im Alltag**



Susanne Schuhbauer, Entspannungs- und Vitalitätstrainerin

In der Routine des Alltags bleibt oft wenig Zeit, um aufmerksam mit sich selbst umzugehen.

Sie möchten dennoch mit mehr Gelassenheit im Alltag agieren? Sie möchten mehr Leichtigkeit erleben? Sie möchten Ihre innere Kraft spüren und aus Ihrer Energie schöpfen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Durch gezielte Bewegungen und einfache Atemübungen lernen Sie, Ihre innere Kraft zu aktivieren und gut für sich zu sorgen, um den Alltag mit Leichtigkeit annehmen zu können.

Eine geführte Meditation schließt die Stunde ab.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Getränk

**3587**

Di, ab 27.2., 19:30–20:30 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 14  
€ 31,30 (€ 27,60)

**Rückenyo-  
ga**



**Löse Verspannungen und kräftige  
Deine Muskulatur sanft**

Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin

Durch einseitige Belastungen im Alltag, langes Sitzen und wenig Bewegung entstehen häufig Rückenverspannungen. Sie möchten diese lösen und Ihre Muskulatur sanft kräftigen? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige für Sie! Diese Yogastunde ist bestens geeignet für Menschen, die ihre Rückenmuskulatur durch spezielle Asanas (Körperübungen) sanft dehnen und kräftigen möchten. Der Kurs beinhaltet neben Dehnung und Kräftigung der Muskulatur auch einfache Atemübungen und Entspannungsphasen. Alles in Allem eine Stunde für Körper, Geist und Seele!

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3572**

Mi, ab 28.2., 19:30–20:30 Uhr, 4 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 20,30 (€ 18,20)

**Yogastart  
in den Morgen –  
Energie für den Alltag**



Saskia Austen

Anstatt morgens direkt in den Trubel des Tages zu starten, nehmen wir uns erst einmal Zeit für uns. Wir starten damit, den Fokus auf unsere Atmung zu richten, gehen im Anschluss dazu über, unseren Körper zu mobilisieren und zu aktivieren. Beendet wird diese Yogamorgenroutine durch eine kurze Meditation. So starten wir wach und mit einem klaren Geist in den Tag.

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3580**

Di, ab 19.3., 7–7:45 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 10  
€ 19,50 (€ 17,60)



Foto: Krakenimages, unsplash

**Rückenyo-  
ga**



**Löse Verspannungen und kräftige Deine  
Muskulatur sanft**

Constanze Halbig, Yogalehrerin, Logopädin

Durch einseitige Belastungen im Alltag, langes Sitzen und wenig Bewegung entstehen häufig Rückenverspannungen. Sie möchten diese lösen und Ihre Muskulatur sanft kräftigen? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige für Sie! Diese Yogastunde ist bestens geeignet für Menschen, die ihre Rückenmuskulatur durch spezielle Asanas (Körperübungen) sanft dehnen und kräftigen möchten. Der Kurs beinhaltet neben Dehnung und Kräftigung der Muskulatur auch einfache Atemübungen und Entspannungsphasen. Alles in Allem eine Stunde für Körper, Geist und Seele!

Bitte legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

**3572A**

Mi, ab 10.4., 19:30–20:30 Uhr, 5 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 26 (€ 22,80)

**3572B**

Mi, ab 5.6., 19:30–20:30 Uhr, 4 x  
Online-Zoom-Raum 12  
€ 20,80 (€ 18,20)

**Kurzkurs Jin Shin Jyutsu –  
Akupunktur  
ohne Nadeln**



Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin

Jin Shin Jyutsu ist eine einzigartige Methode zur Selbsthilfe, die auf der Idee beruht, dass unser Körper von Energiebahnen durchzogen ist, die bei Blockaden Schmerzen und Symptome verursachen können. Durch das Lösen dieser Blockaden und das Ausbalancieren des Energieflusses im Körper kann Jin Shin Jyutsu bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen und als Präventivmaßnahme eingesetzt werden. Um Jin Shin Jyutsu zu praktizieren, können Sie Ihre Hände auf bestimmte Körperstellen legen, um den Energiefluss im Körper auszugleichen. Jeder Punkt hat einen spezifischen Zweck und hilft bei verschiedenen Beschwerden.

Die gute Nachricht ist, dass jeder die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu erlernen und überall zu jeder Zeit anwenden kann.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung

**3588**

Mo, ab 24.6., 18:30–20 Uhr, 3 x  
Online-Zoom-Raum 14  
€ 25,20 (€ 22,70)

Den dazu passenden Workshop finden Sie unter der Kursnummer 3215 auf S. 72



## KOOPERATIONSANGEBOT

### Bogenschießen leicht gemacht



#### Für Jugendliche bis Senior\*innen

Birgit Dirksmüller

Bogenschießen ist ein Sport für jedes Alter (ab 10 Jahre). Es kommt nicht auf Kraft und Schnelligkeit, sondern auf Ruhe und Beharrlichkeit an. Während wir Geist und Körper auf ein Ziel ausrichten, werden Mut, Achtsamkeit, Auf-richtung, Atemtechnik und Geduld gefördert. Die Körperhaltung profitiert durch Stärkung des Rückens. Der Kurs findet bei jedem Wetter (bei Regen Unterstand möglich) auf dem Gelände des 1. SV Fasanenhof, Stuttgart Fasanenhof, Logauweg, statt.

Das Material wird gestellt und auf Sie angepasst. Der Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Unser Trainerteam freut sich auf Sie.

Bitte mitbringen: festes geschlossenes Schuhwerk und enganliegende Kleidung.

#### LE 241-5860

Do, 25.4.2024, 15–18 Uhr  
Fasanenhof, Logauweg 21  
€ 40 (Keine Ermäßigung möglich)

### Sportklettern Grundkurs



Laura Wiesner

Lust auf die Vertikale? Im Grundkurs Sportklettern werden an Indoor-Routen mit bereits eingehängtem Kletterseil (TopRope) die Grundlagen des Sicherens und Kletterns eingeübt. Knotenkunde, Umgang mit dem Sicherungsgerät, Ablassen und grundlegende Klettertechnik sind die wesentlichen Kursinhalte.

Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen, Kletterschuhe, Hüftgurt und Sicherungsgerät können in der Kletterhalle gegen Gebühr (Gurt 3€/Tag, Sicherungsgerät 1,50 €/Tag, Schuhe 3,50 €/Tag) ausgeliehen werden, für Mitglieder der DAV Sektion Schwaben sind Hüftgurt und Sicherungsgerät im Kurspreis enthalten.

Eintritt für Mitglieder der Sektion Schwaben 12€, Mitglieder anderer DAV-Sektionen 14€, Gäste ohne DAV-Mitgliedschaft 16€

Adresse: Friedrich-Strobel-Weg 3,  
70597 Stuttgart 2

#### LE 241-5870

Di, ab 20.2.2024, 18:45–20:45 Uhr, 5 x  
Degerloch, DAV Kletterzentrum  
€ 6

## „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“



### Die drei Pfeiler ganzheitlicher Gesundheit

Michael Oryl

„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, meinte der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer. Aber stimmt das? Die Komplexität des Zusammenspiels von Körper, Psyche und Geist wird im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheit immer wichtiger und kann wichtige Antworten liefern. So reicht es nicht aus, sich lediglich mit körperlicher Gesundheit zu beschäftigen, denn Krankheitsursachen können ihren Ursprung auch in der Psyche haben. Dennoch ist unter Zunahme der geistlichen Dimension ein gutes und glückliches Leben trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen möglich. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Pfeiler kennen, welche zu einer ganzheitlichen Gesundheit beitragen. Die Kenntnis und Diskussion darüber soll uns zu mehr eigenverantwortlichem Handeln bewegen.

#### OFI 241-300400

1 Termin, 29.4.2024, 19–20:30 Uhr  
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen  
€ 15

### Synchron mit dem Zyklus leben



#### Sync Cycling

Franziska Maier

Dauermüde, antriebslos, Gewichtszunahme, Schmerzen vor und während der Periode? Das muss alles nicht sein – denn es gibt einen Ausweg! Sync Cycling zeigt auf, wie jede Frau harmonisch mit ihrem Menstruationszyklus (oder auch in den Wechseljahren) leben kann, ohne zur Chemie zu greifen! Wie man die Hormone auf natürliche Weise ins Gleichgewicht bringt, mehr Lebensqualität zurückerhält, passend zum Zyklus lebt, isst und trainiert, all das zeigt dieser Vortrag. Arbeite MIT deinem Körper, anstatt GEGEN ihn! Das Resultat: Du fühlst dich stressfreier, lebendiger und kraftvoller. PMS, Stimmungsschwankungen, Heißhunger, Schmerzen und Unwohlsein gehören zukünftig der Vergangenheit an!

#### OFI 241-306000

1 Termin, 12.4.2024, 18:30–20 Uhr  
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen  
Teilnahme-Beitrag: 12 €

## TANZ



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,  
Germanistin und Historikerin  
Assistenz: Sandra Kalestra

### Line-Dance Slow Motion

#### Für Singles und Paare – Get in line – have fun, let's dance!

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

In etwas ruhigerem Tempo. Das Line-Dance-Fieber greift um sich: Ob in Vereinen, in Diskotheken, im Urlaub – egal, wo wir uns befinden: Für Line-Dance benötigen wir nicht mehr als Musik und ein paar Leute, die Lust verspüren, sich zu bewegen und zu tanzen. Beim Line-Dance agieren alle in einer Gruppe nebeneinander (in einer bzw. mehreren Linien) zu den verschiedenen Musikrichtungen wie Pop, Western, Cha Cha, Rumba etc. mit denselben, immer wiederkehrenden, einfachen Schrittkombinationen.

Wer anfangs noch etwas unsicher ist, darf beim Nebenmann oder der Vorderfrau spicken. Denn Line-Dance macht Spaß, hält fit, gesund und bringt Menschen in Kontakt. Für ein oder mehrere Lieder entsteht eine Gemeinschaft – ein WIR-Gefühl. Alle tanzen dasselbe und wissen, wie es geht. Line-Dance ermöglicht das Tanzen ohne Partner\*in, eine Kleiderordnung gibt es auch nicht, jeder trägt das, was er möchte. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.

#### 3876

Mi, ab 21.2., 17–18 Uhr, 15 x  
Nicht am 6.3.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 96 (€ 86,40)

### Line-Dance Slow Motion

#### Für Singles und Paare – Get in line – have fun, let's dance!

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

In etwas ruhigerem Tempo. Das Line-Dance-Fieber greift um sich: Ob in Vereinen, in Diskotheken, im Urlaub – egal, wo wir uns befinden: Für Line-Dance benötigen wir nicht mehr als Musik und ein paar Leute, die Lust verspüren, sich zu bewegen und zu tanzen. Beim Line-Dance agieren alle in einer Gruppe nebeneinander (in einer bzw. mehreren Linien) zu den verschiedenen Musikrichtungen wie Pop, Western, Cha Cha, Rumba etc. mit denselben, immer wiederkehrenden, einfachen Schrittkombinationen.

Wer anfangs noch etwas unsicher ist, darf beim Nebenmann oder der Vorderfrau spicken. Denn Line-Dance macht Spaß, hält fit, gesund und bringt Menschen in Kontakt. Für ein oder mehrere Lieder entsteht eine Gemeinschaft – ein WIR-Gefühl. Alle tanzen dasselbe und wissen, wie es geht. Line-Dance ermöglicht das Tanzen ohne Partner\*in, eine Kleiderordnung gibt es auch nicht, jeder trägt das, was er möchte. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.



Foto: Line Dance by freepik

**3878**

Do, ab 22.2., 17–18 Uhr, 15 x  
Nicht am 7.3. und 2.5.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 96 (€ 86,40)

## Line-Dance Fortgeschrittene

**Für Singles und Paare – Get in line – have fun, let's dance!**

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

Das Line-Dance-Fieber greift um sich: Ob in Vereinen, in Diskotheken, im Urlaub – egal, wo wir uns befinden: Für Line-Dance benötigen wir nicht mehr als Musik und ein paar Leute, die Lust verspüren, sich zu bewegen und zu tanzen. Beim Line-Dance agieren alle in einer Gruppe nebeneinander (in einer bzw. mehreren Linien) zu den verschiedenen Musikrichtungen wie Pop, Western, Cha Cha, Rumba etc. mit denselben, immer wiederkehrenden, einfachen Schrittkombinationen.

Wer anfangs noch etwas unsicher ist, darf beim Nebenmann oder der Vorderfrau spicken. Denn Line-Dance macht Spaß, hält fit, gesund und bringt Menschen in Kontakt. Für ein oder mehrere Lieder entsteht eine Gemeinschaft – ein WIR-Gefühl. Alle tanzen dasselbe und wissen, wie es geht. Line-Dance ermöglicht das Tanzen ohne Partner\*in, eine Kleiderordnung gibt es auch nicht, jeder trägt das, was er möchte.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.

**3877**

Mi, ab 21.2., 18:05–19:05 Uhr, 15 x  
Nicht am 6.3.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 96 (€ 86,40)

## Line-Dance Fortgeschrittene

**Für Singles und Paare – Get in line – have fun, let's dance!**

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

Das Line-Dance-Fieber greift um sich: Ob in Vereinen, in Diskotheken, im Urlaub – egal, wo wir uns befinden: Für Line-Dance benötigen wir nicht mehr als Musik und ein paar Leute, die Lust verspüren, sich zu bewegen und zu tanzen. Beim

Line-Dance agieren alle in einer Gruppe nebeneinander (in einer bzw. mehreren Linien) zu den verschiedenen Musikrichtungen wie Pop, Western, Cha Cha, Rumba etc. mit denselben, immer wiederkehrenden, einfachen Schrittkombinationen.

Wer anfangs noch etwas unsicher ist, darf beim Nebenmann oder der Vorderfrau spicken. Denn Line-Dance macht Spaß, hält fit, gesund und bringt Menschen in Kontakt. Für ein oder mehrere Lieder entsteht eine Gemeinschaft – ein WIR-Gefühl. Alle tanzen dasselbe und wissen, wie es geht. Line-Dance ermöglicht das Tanzen ohne Partner\*in, eine Kleiderordnung gibt es auch nicht, jeder trägt das, was er möchte.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.

**3879**

Do, ab 22.2., 18:05–19:05 Uhr, 15 x  
Nicht am 7.3. und 2.5.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 96 (€ 86,40)

## Tanzen quer Beet für geübte Paare – Dranbleiben!

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

Für Tanzbegeisterte, die schon mehrere Tanzschritte und Figuren aus Standard (Walzer, Foxtrott, Tango ...) und Latein (Samba, Rumba, Cha Cha, Jive) können und gerne dranbleiben möchten.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.

**3868**

Fr, ab 23.2., 20–21:30 Uhr, 14 x  
Nicht am 8.3., 19.4. und 3.5.  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 156,80 (€ 141,10), pro Person

## Tribal/FCBD Style® Bellydance – Schnupperworkshop für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse

Christine Gaier, Erzieherin, zertifizierte Trainerin für Orientalischen Tanz und Neas Fundamentals (ATS/ITS)

Lust auf zeitgenössischen orientalischen Tanz, der in der Gruppe und ganz ohne Choreografie getanz wird?

Wir lernen die Basis-Bewegungen aus dem FCBD Style®/Tribal Style Bellydance: orientalischespa-nisch-indisch inspiriert und sofort improvisiert durch Führen und Folgen im gemeinsamen Tanz! Schwungvoll und elegant, anmutig und kraftvoll werden die verschiedenen Bewegungen miteinander kombiniert, zu Musik aus aller Welt umgesetzt und in verschiedenen Formationen ausprobiert. Tanzspaß für jedes Alter und für jede Figur ist garantiert!

Bitte mitbringen: Figurbetonte, sportliche Kleidung, Schläppchen (keine Turnschuhe), Rock oder Tuch für die Hüfte.

**3866**

Sa, 8.6., 14–16 Uhr  
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon  
€ 14,10 (€ 12,70)

## Biodanza – der „Tanz des Lebens“

Anna-Maria Grynokofki, Kreative Tanz- und Ausdrucks-therapeutin

Biodanza, der „Tanz des Lebens“, kommt ursprünglich aus Südamerika.

Biodanza ist eine wunderbar einfache und wirksame Methode, die mit Musik, Tanz und Begegnungen in der Gruppe dazu einlädt, Vitalisierung und Entspannung in ein fließendes Gleichgewicht zu bringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es genügt die Freude an der Bewegung und der Begegnung mit anderen Menschen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Wir tanzen barfuß oder mit leichten Schläppchen.

**3870**

Mi, 24.4., 20–21:30 Uhr  
Mi, 8.5., 20–21:30 Uhr  
Mi, 29.5., 20–21:30 Uhr  
Mi, 26.6., 20–21:30 Uhr  
Mi, 24.7., 20–21:30 Uhr  
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37  
€ 55 (€ 49,50)



*biodanza*®

©Biodanza Mitte 2023

Foto: Z3870 Biodanza



## KÜCHE & KREATIVES



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,  
Germanistin und Historikerin  
Assistenz: Martina Jürgensen-Mohrs

## ESSEN & TRINKEN

### Wichtige Hinweise für alle Kochkurs-Teilnehmenden

Wer sich bei uns anmeldet, wird fest gebucht.

Die Angemeldeten bitten wir um Verständnis, dass wir eine Abmeldung gegen Bearbeitungsgebühr nur bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn akzeptieren können.

Die Dozent\*innen müssen sich beim Einkauf der Kochzutaten nach verlässlichen Zahlen richten können. Wenn Sie sich später abmelden oder dem Kurs ohne Abmeldung fernbleiben, müssen wir Ihnen zusätzlich zur Kursgebühr auch die für Sie kalkulierten Lebensmittel für einen Abend in Rechnung stellen.

Eventuelle Schadensmeldungen am Inventar geben Sie bitte über die Dozent\*innen an uns weiter.

Die Kochkurse sind auf maximal 12–15 Personen beschränkt und so angelegt, dass das Kochen, Essen und anschließende gemeinsame Aufräumen und Saubermachen der Küche ein Gesamtpaket bilden.

Eine Anfahrtsskizze zur Schulküche im Weilerhau, Plattenhardt, finden Sie auf der letzten Seite des Programmhefts!

# GUTSCHEIN

GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**  
Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**I** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

## Wein & Erlesenes



Foto: Martin Hahn

### Wein-Genießer-Seminar: Naturwein, Orangewein und Amphorenwein im Trend – Fluch oder Segen?

Mit einer Blindverkostung von 10 Weinen

Martin Hahn, Genussfreak und wandelndes Weinlexikon

Folgende Fragen wollen wir an diesem Abend gemeinsam beantworten:

- Wo wächst der Wein und welche Rebsorten gibt es?
- Wie entsteht Wein und was sind die Unterschiede bei der Weinbereitung?

Weine kaufen, lagern und servieren – Ein paar Grundregeln die Sicherheit geben!

Eigene Vorlieben bewusst erleben – Weintypen und Weinstile kennenlernen.

Trauen Sie Ihrer Zunge – Entweder es schmeckt oder es schmeckt nicht.

Wir verkosten gemeinsam 10 hochwertige, aussagekräftige Weine die typisch sind für Ihre jeweilige Stilrichtung.

Leistungen: 10 Weine, Wasser, Brotauswahl

**3606**  
Fr, 8.3., 18:30–22 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 55



Foto: Jörg Philipp

### Wein! Was ist das?

Jörg Philipp, Diploma in Wines (WSET),  
Anerkannter Weinfachberater IHK

Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich für Wein interessieren, aber noch nicht so richtig wissen, wie das alles funktioniert. Wir werden Weine unterschiedlicher Farbe probieren -rot, rosé, weiß und orange- und mal sehen, wie diese entstehen. Außerdem viele Aspekte klären, die häufig bei Weinbeschreibungen auftauchen. Was ist Holzfass oder Barrique? Ist ein Wein aus alten

Reben besser als von jüngeren? Oder schmeckt man den Unterschied zwischen von Hand gelesenen Trauben oder mit der Maschine durchgefahren? Ist ein Naturwein besser als ein normaler?

Verkostet werden acht Weine. Dazu gibt es Brot und Wasser. Jede/r Teilnehmer\*in erhält eine Verkostungsliste.

Jörg Philipp arbeitet seit über 20 Jahren in der Weinbranche und gibt bereits genauso lange Seminare. Ziel ist seit Beginn, den eigenen Geschmack zu finden und Informationen besser zuzuordnen. Als Mitglied im Fachverband unabhängiger Weinreferenten (FuW) sind seine Seminare an Inhalten orientiert und keine Verkaufveranstaltung. Als Träger des Titels „Diploma in Wines“ (WSET), gehört er zu einer Gruppe von nur 12.500 Spezialisten weltweit.

Alle Informationen sind offen und werden unvoreingenommen kommuniziert. Einerseits sollen die Weine beim Seminar Spaß machen, andererseits sind diese ein Beispiel, um etwas zu erklären.

Hier bekommen Sie unabhängige Information und haben Spaß beim Einordnen vom richtigen Wein zu Ihrem Geschmack.

**3607**  
Fr, 15.3., 19–22 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 75

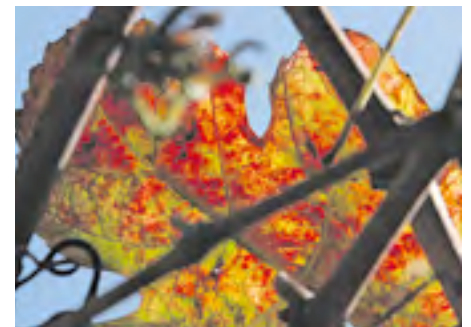


Foto: Jörg Philipp

### Welches Land macht welchen Wein?

Jörg Philipp, Diploma in Wines (WSET),  
Anerkannter Weinfachberater IHK

Sie kennen bereits die Grundlagen wie Wein entsteht und möchten wissen, welches Land wie arbeitet? Wichtig ist der Stil eines Weines und ob er zum individuellen Geschmack passt. Aber gibt es Möglichkeiten Länder etwas besser in einen Wein Stil einzuordnen? Ja, die gibt es. Beim Seminar werden verschiedene Rebsorten, Länder und Stile probiert, damit Sie hinterher definieren können, was Ihnen schmeckt. Wir werden etwas über den Ansatz beim Wein machen reden. Außerdem Landschaften sehen, in denen Reben wachsen. Und daraus Informationen ziehen, welche Weine in bestimmten Ländern entstehen und ob diese zum persönlichen Geschmack passen.

Verkostet werden acht Weine. Dazu gibt es Brot und Wasser. Jede/r Teilnehmer\*in erhält eine Verkostungsliste.

Jörg Philipp arbeitet seit über 20 Jahren in der Weinbranche und gibt bereits genauso lange Seminare. Ziel ist seit Beginn, den eigenen Geschmack zu finden und Informationen besser zuzuordnen. Als Mitglied im Fachverband unabhängiger Weinreferenten (FuW) sind seine Seminare an Inhalten orientiert und keine Verkaufveranstaltung. Als Träger des Titels „Diploma in Wines“ (WSET), gehört er zu einer Gruppe von nur 12.500 Spezialisten weltweit.

Alle Informationen sind offen und werden unvoreingenommen kommuniziert. Einerseits sollen die Weine beim Seminar Spaß machen, andererseits sind diese ein Beispiel, um etwas zu erklären.

Hier bekommen Sie unabhängige Information und haben Spaß beim Einordnen vom richtigen Wein zu Ihrem Geschmack.

**3609**

Fr, 26.4., 19–22 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 75



Foto: Christoph Haug

**Champagner-Probe – im Herzen von Esslingen – im fast 700 Jahre alten Gewölbekeller**

**Seminar mit Verkostung von 5 Champagner-Sorten**

Christoph Haug

Seit über 25 Jahren besuchen wir nun die unterschiedlichsten Gebiete der Champagne, immer auf der Suche nach hervorragender Champagner-Qualität zu guten Preisen. Diese Anforderungen können wir nun mit sieben Champagnergütern als exklusive Partner erfüllen.

In den historischen Räumlichkeiten mit knapp 400qm, die sich auf zwei Stockwerke verteilen und zu denen auch unser Gewölbekeller zählt, können Sie bei einer Champagner Probe die unterschiedlichsten Sorten Champagner, alle von exzellenter Qualität, kosten.

Gerne ergänzen wir die Champagner-Verkostung durch feinen Käse, Trauben und Baguette.

**3610**

Fr, 7.6., 18–21 Uhr  
Webergasse 13, 73728 Esslingen  
€ 70



Foto: Jörg Philipp

**Was schmeckt denn da? Wein-Sensorik**

Jörg Philipp, Diploma in Wines (WSET), Anerkannter Weinfachberater IHK

Seit ich dieses Seminar gebe, ist das meistgenannte Aroma „Kenne ich, komme aber nicht drauf!“. Wie wird Wein professionell verkostet und was bringt mir das im Alltag? Bei dem Seminar

geht es darum, besser mit seinen Sinnen umzugehen. Dabei ist es unabhängig, ob ich Wein probiere, Olivenöl oder einfach im Alltag meine Sinne gezielter einsetzen möchte. Was kann die Nase und was passiert im Mund? Wieso schaut man sich einen Wein an und was hat das mit den Kirchenfenstern auf sich? Viele Informationen sind Marketing Aspekte, die einem leider nichts über die Qualität sagen. Was ist wichtig und was eher Beigabe? Mit vielen Geschmacks- und Geruchsproben werden die Sinne trainiert und man kann bei der nächsten Verkostung Klartext reden. Und natürlich gibt es Weine zu verkosten.

Verkostet werden acht Weine. Dazu gibt es Brot und Wasser. Jede/r Teilnehmer\*in erhält eine Verkostungsliste.

**3611**

Fr, 14.6., 19–22 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 75

**Wein-Genießer-Seminar: Weinwunderland Rheinhessen – oder wie man aus Masse Klasse macht**

**Mit einer Blindverkostung von 10 Weinen**

Martin Hahn, Genussfreak und wandelndes Weinlexikon

Folgende Fragen wollen wir an diesem Abend gemeinsam beantworten:

Wo wächst der Wein und welche Rebsorten gibt es?

Wie entsteht Wein und was sind die Unterschiede bei der Weinbereitung?

Weine kaufen, lagern und servieren – Ein paar Grundregeln die Sicherheit geben!

Eigene Vorlieben bewusst erleben – Weintypen und Weinstile kennenlernen.

Trauen Sie Ihrer Zunge – Entweder es schmeckt oder es schmeckt nicht.

Wir verkosten gemeinsam 10 hochwertige, aussagekräftige Weine die typisch sind für Ihre jeweilige Stilrichtung.

Leistungen: 10 Weine, Wasser, Brotauswahl

**3612**

Fr, 19.7., 18:30–22 Uhr  
Plat., vhs, Raum 21  
€ 55

**Wir sagen die meisten Kurse eine Woche vorher ab, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Leute angemeldet sind.**

**Leider melden sich immer mehr vorher nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.**

**Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.**

**Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!**

**Besuchen Sie uns im Internet: [www.filderstadt.de](http://www.filderstadt.de)**



Foto: Martin Hahn



Foto: Aimin Wagner-Zhao

**Tee ist Genuss und Gesundheit – mit Teezeremonie und Verkostung**

Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Teezeremonie ist die Kunst der Zubereitung und Tee-genuss auf höchstem Niveau. Sie erleben die Geschmacksvielfalt des Tees. Geistige Entspannung und harmonische Begegnung wirken dabei ebenso wohltuend und gesundheitsfördernd, wie Duft und Aroma.

Tee ist mehr als ein Getränk. Es gibt wärmende, kühlende, nährnde Tees die je nach Witterung, Jahreszeit und eigenem Wohlbefinden getrunken werden.

Sie verkosten und lernen leckere, gesunde Tees kennen, die sowohl ein Genuss für die Sinne sind als auch positive Wirkung auf den Körper und das Immunsystem haben. Sie finden Ihre Lieblingstees und lernen auch die richtige Zubereitung verschiedener Tees, damit sie ihr Aroma und die Heilkraft entfalten können.

Anfallende Materialkosten, die für Kursteilnehmenden entstehen: 2,50 € pro TN

**3613**

Sa, 23.3., 14–17 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 24  
€ 23 (€ 21),

**Whisky & Gin**

**Information zu unseren Tastings:**

Bei Kursstornierung ab 4 Arbeitstage vor Beginn des Tastings wird der gesamte Betrag berechnet. Die Proben werden in 2cl Fläschchen abgefüllt und können in der Whisky Gallery abgeholt werden.

**Das kleine Whisky ABC: Destillen L**

**Seminar mit Whisky tasting (6 Proben) – Freitagkurs**

Norbert Heil, Dipl.-Biologe und Whiskykenner

Whisky wurde in den letzten Jahren wieder neu entdeckt. Allerdings nicht die Blends, also der klassische Scotch, sondern vor allem die Single Malts. Whiskys die direkt von der Brennerei stammen, finden immer mehr Freunde. Einige unabhängige Abfüller haben sich darauf spezialisiert, Whiskys als Single Cask (Einzelfass) auf den Markt zu bringen.



In diesem Seminar werden sechs verschiedene Whiskys aus Destillen mit dem Anfangsbuchstaben I vorgestellt und verkostet.

**3603**

Fr, 23.2., 19–22 Uhr

Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen,  
Johannesstr. 5  
€ 65



Foto: Dylan de Jonge, unsplash

## Das kleine Whisky ABC: Klausur (Blindtasting)

### Seminar mit Whisky tasting (6 Proben) – Freitagkurs

Norbert Heil, Dipl.-Biologe und Whiskykenner

In diesem Seminar findet ein Blindtasting statt, d. h. die Whiskys werden in neutralen Flaschen gefüllt und ausgeschenkt. Es gibt keine Hinweise für die Teilnehmenden, woher die Whiskys stammen, wie alt sie sind oder in welchem Fass die Reifung gemacht wurde. Neben dem spielerischen Aspekt des Mitratens gilt dem Whisky bei diesem Tasting die volle Aufmerksamkeit.

Wichtige Informationen zu den Tastings:

Die Teilnehmenden werden Wissenswertes und Interessantes über Herstellung und Verbreitung von Whiskys weltweit erfahren. Es werden nicht nur solche in Trinkstärke (40–43 % Vol.), sondern auch welche in Fassstärke (50–60 % Vol.) angeboten. Weitere Proben können gegen Aufpreis verkostet werden.

Die Alkoholmenge der Tastings entspricht ca. einem halben Liter Rotwein: Deshalb bitte die Heimfahrt evtl. mit dem ÖPNV oder einem Fahrer organisieren. Falls Sie zu zweit Interesse am Thema haben, eine\*r aber fahren muss, können Sie die Whiskies auch in kleinen Samples (gegen einen geringen Aufpreis für die Fläschchen) bekommen und zu Hause die Verkostung wiederholen.

Gebühr inkl. sechs Proben

Bei Kursstornierung, 4 Arbeitstage vor Beginn des Tastings, wird der gesamte Betrag berechnet. Die Proben werden in 2cl Fläschchen abgefüllt und können in der Whisky Gallery abgeholt werden.

**3604**

Fr, 3.5., 19–22 Uhr

Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen,  
Johannesstr. 5  
€ 65

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Keltenhof, Gin & Kräuter

## Gin & Kräuter

### Seminar mit Gin-Verkostung (6 Proben) inklusive Tonic sowie Kräuter vom Keltenhof Filderstadt

Norbert Heil, Dipl.-Biologe und Whiskykenner

Gin wurde in den letzten Jahren wieder neu entdeckt. Viele neue Abfüllungen tummeln sich auf dem Markt. In den vergangenen Jahren haben auch Gins hier aus der Region international beachtete Preise errungen.

In diesem Seminar geht es nicht um die Vielzahl an Gins, sondern vielmehr darum, den Geschmack für den Gin Tonic durch Zugabe an sogenannten Botanicals zu verbessern. Die getrockneten Kräuter für diesen Abend werden ausschließlich lokal geerntet und stammen vom Keltenhof in Filderstadt.

In diesem Seminar werden sechs verschiedene Proben verkostet, dazu werden verschiedene Tonics und Kräuter ausgewählt.

**3605**

Sa, 29.6., 19–22 Uhr

Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen,  
Johannesstr. 5  
€ 50

**Bitte beachten Sie auch die kulinarischen  
Führungen auf Seite 17 und die koschere  
Weinprobe unter der Kursnummer Z1401  
auf der Seite 31.**

## Wichtige Informationen zu den Tastings:

Die Teilnehmenden werden Wissenswertes und Interessantes über Herstellung und Verbreitung von Whiskys weltweit erfahren.

Es werden nicht nur solche in Trinkstärke (40–43 % Vol.), sondern auch welche in Fassstärke (50–60 % Vol.) angeboten.

Weitere Proben können gegen Aufpreis verkostet werden.

Die Alkoholmenge der Tastings entspricht ca. einem halben Liter Rotwein: Deshalb bitte die Heimfahrt evtl. mit dem ÖPNV oder einem Fahrer/einer Fahrerin organisieren.

Falls Sie zu zweit Interesse am Thema haben, eine\*r aber fahren muss, können Sie die Whiskys auch in kleinen Samples (gegen einen geringen Aufpreis für die Fläschchen) bekommen und zu Hause die Verkostung wiederholen.

## Kochkurse



Foto: Thomas Nahar, Pexels

## Ayurvedische Yogi Küche

### 100 % Bio, vegan, zuckerfrei, glutenfrei Kontamination möglich – Küche ist nicht glutenfrei

Ronny Hurth

**NEU**

„Let thy food be thy medicine“ sagte schon Aristoteles und „Du bist, was Du isst“ haben die meisten sicher auch schon gehört. Schon vor vielen tausend Jahren haben die Yogis bereits erkundet, wie man im Einklang mit der Natur lebt und inneren Frieden bewahrt. Etwa 90–95 % aller Menschen sagen sie essen gesund – doch viele essen leider entgegen der Annahme nicht gesund. Bei mir lernst Du eine gesunde, ausgewogene Küche kennen. Ich erkläre Dir nicht, was mir jemand erzählt hat, sondern das, was ich selbst erforscht habe.

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam meine besten Rezepte aus über 30 Jahren Erfahrung zu. Unter anderem war ich bereits zwei Jahre nach meiner Ausbildung im Kongresshotel Europe Stuttgart stellvertretender Küchenchef bei Tobias Buholzer im 1\*-Restaurant Münsterhof in Zürich.

Bei mir lernst Du u. a. die Zubereitung von indischem Daal, Buchweizen, Quinoa und Hülsenfrüchten, aber auch Schokolade uvm. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagentheorien der Fermentation, der Geschmacksrichtung Umami – würzen wie ein Meister – und wir versuchen uns an Fusion Food asiatisch (indisch) + europäisch, prana (Lebensenergie). Außerdem erhältst Du wertvolle Alltagstipps und Tipps zum richtigen Vor- und Zubereiten und Lagern.

Bitte Vorratsdosen, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

**3620**

Sa, 9.3., 16–20 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 18,70 (€ 16,80), Lebensmittel extra ca.

+/- € 15–20. Taggenaue Lebensmittelpreise. Bitte bring Deine eigenen Getränke mit (keinen Alkohol).

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.





## Intelligent Essen – von fett zu fit

**NEU****100 % Bio, vegan, zuckerfrei, glutenfrei****Kontamination möglich – Küche ist nicht glutenfrei**

Ronny Hurth

Intelligent Essen – von fett zu fit – maximale Gesundheit, Leistung und ein perfekter Körper. Betrachte deinen Körper und dein Gehirn als Hochleistungsmotor. Willst du einen anderen Stern erreichen, benötigst du Raketentreibstoff. Willst du nur überleben, dann reicht auch Spiritus, allerdings ist dann die Reise viel kürzer und die Maximalgeschwindigkeit auch nicht sehr hoch. Wer sich gesund ernährt wird nicht dicker, sondern stärker, effizienter und produktiver. Ich esse täglich Schokolade und riesige Portionen und trotzdem sehe ich aus, wie eine griechische Götterstatue.

Bis ich 33 war, war ich immer übergewichtig, weil ich bereits im Kindergarten gezwungen wurde ungesund zu essen und später auf das gehört habe, was in den Medien propagiert wird. Diäten und Sport halfen nicht viel bis ich meinen eigenen Weg gegangen bin und endlich topfit wurde.

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam meine besten Rezepte aus über 30 Jahren Erfahrung zu. Unter anderem war ich bereits zwei Jahre nach meiner Ausbildung im Kongresshotel Europe Stuttgart stellvertretender Küchenchef bei Tobias Buholzer im 1\*-Restaurant Münsterhof in Zürich.

Hier lernst Du die Zubereitung von Superfood-Joghurt mit Sprossen, Schokolade, Buchweizen, Quinoa und Hülsenfrüchten. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Fermentation, der Geschmacksrichtung Umami – würzen wie ein Meister – und wir versuchen uns an Fusion Food asiatisch (indisch) und europäisch, prana (Lebensenergie). Außerdem erhältst Du wertvolle Alltagstipps und Tipps zum richtigen Vor- und Zubereiten und Lagern.

Bitte Vorratsdosen, Mineralwasser, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

**3621**

Sa, 13.4., 16–20 Uhr  
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule  
€ 18,70 (€ 16,80), Lebensmittel extra ca. +/- € 15–20. Taggenaue Lebensmittelpreise. Bitte bring Deine eigenen Getränke mit (keinen Alkohol).

## Frühsommer-Menü

Claudia Treiber

Italienischer Carnaroli Reis, Meerbarben, Garnelen, Kräuter, Spargel und Erdbeeren zaubern im Mai den Frühling in die Küche.

An diesen Abend werden wir leckere Spargel Crostini mit beilagen Salat für die Vorspeise zubereiten.

Beim Hauptgang widmen wir uns dem Risotto mit grünem und weißem Spargel und servieren ihn mit gebratenem Meerbarben Filet.

Zum Abschluss zaubern wir ein schlichtes Dessert aus Rahmjoghurt, Honig, frischen Erdbeeren und Mandelkrokant.

Gemeinsam werden wir uns unsere Leckereien zu einem guten Glas Wein schmecken lassen, und das Dessert mit einem Espresso genießen.

Bitte Vorratsdosen, Mineralwasser, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

**3623**

Fr, 7.6., 18:30–22:30 Uhr  
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule  
€ 18,70 (€ 16,80), Gebühr inkl. Rezeptkopien, Lebensmittel extra ca. +/- € 25 bis 30 – Taggenaue Lebensmittelpreise inkl. Wein im Kurs

## Sommer-Menü

Claudia Treiber

Kräuter, Melonen, Lachs, Fenchel, Tomaten, Pflirsche, Brombeeren das sind die Zutaten für die leichte Sommer Küche an diesem Abend.

Im Sommer treffen wir uns gerne mit der Familie und lieben Freunden am schön gedeckten Tisch und feiern die Vielfalt, die uns die Natur schenkt.

Wir beginnen unser Menü mit einem raffinierten Melonen-Caprese dazu reichen wir eine Basilikum-Vinaigrette.

Gefolgt vom gebratenem Lachs-Filet\* mit erfrischendem Fenchel-Kräuter-Relish dazu gegrillte Tomaten aus der Pfanne.

Abschließen werden wir unseren Abend mit einem Pflirsich-Beeren-Crumble dazu gibt es Vanille Eis.

Gemeinsam werden wir unsere Leckereien zu einem leckeren Glas Wein, und das Dessert mit einem Espresso, genießen.

Bitte Mineralwasser, Schürze, Geschirrtuch und eventuell Vorratsdosen mitbringen.

**3627**

Fr, 5.7., 18:30–22:30 Uhr  
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule  
€ 18,70 (€ 16,80), Gebühr inkl. Rezeptkopien, Lebensmittel extra ca. +/- € 30 – Taggenaue Lebensmittelpreise inkl. Wein im Kurs

## Kochen unter Freund\*innen

# GEMEINSAM KOCHEN & BACKEN IM FREUNDESKREIS, TEAMBUILDING ...

zum

Ihr Koch- oder Backkurs auf Bestellung

Haben Sie einen Anlass, aber keinen Platz in der eigenen Küche? Dann ist solch ein Koch- oder Backkurs bei der vhs Filderstadt eine gute Alternative. Gemeinsam findet sich ein passender Termin und ein leckerer Menüvorschlag oder ein ausgefallenes Backrezept, das allen Beteiligten schmecken wird. Getränke und Tischdeko sollten mitgebracht werden.

Kursort: Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

Gebühr: Die an die vhs zu entrichtende Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der vereinbarten Unterrichtsstunden. Bei 6 UE sind es 25 Euro pro Person. Die Kosten für die Zutaten werden direkt im Kurs fällig und richten sich nach dem abgesprochenen Menü.

TN-Zahl: Mindestens 8, maximal 12 Personen

Termin nach Vereinbarung unter Telefon 0711 7003-4376 oder mjurgensen-mohrs@filderstadt.de.

Für die Planung des Kurses wird eine Bearbeitungsgebühr von 20 € fällig, die selbstverständlich bei planmäßiger Durchführung mit der Kursgebühr verrechnet wird.

**3651**

Sa, ab 24.2., 10–14:30 Uhr, 1 x  
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule  
Gebühr siehe Infotext

Wir sagen die meisten Kurse eine Woche vorher ab, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Leute angemeldet sind.

Leider melden sich immer mehr vorher nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.

Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.

Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.filderstadt.de](http://www.filderstadt.de)

# KINDER GEBURTSTAG TAG FEIERN UND GEMEINSAM KOCHEN & BACKEN

Warum nicht mal andere Kinder am Geburtstag zum Koch- oder Backkurs einladen?

In der Küche werkeln macht viel Spaß. Zusammen mit einer/einem unserer Dozent\*innen kocht ihr ein Lieblingsessen samt Nachtisch oder backt tolle Muffins oder ausgefallene Torten und ladet dazu Freund\*innen ein. Anschließend wird am fröhlich gedeckten Tisch gemeinsam gegessen. Die Speisenauswahl können eure Eltern vorab mit uns absprechen.

Termin nach Vereinbarung:  
Tel. 0711 7003-4376

Kursort: Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

Gebühr: 20 € pro Kind, Mindestteilnehmendenzahl 9 Kinder (inkl. gebührenfreies Geburtstagskind), zzgl. Lebensmittelkosten für alle – je nach Wunschesse (ca. € 15 /Kind)

TN-Zahl: maximal 12 Kinder.

Alter der Kinder: Zwischen 7 und 14 Jahren, nach Absprache

Am Kurs sollten ein bis zwei Erziehungsberechtigte teilnehmen, die die passende Tischdeko mitbringen und am Schluss auch beim Aufräumen mithelfen.

Für die Planung des Kindergeburtstags wird eine Bearbeitungsgebühr von € 20 fällig, die selbstverständlich bei planmäßiger Durchführung mit der Kursgebühr verrechnet wird.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, für eventuelle Reste eine Schüssel und etwas zum Trinken mit.

**3650**

Sa, ab 24.2., 10–14:30 Uhr, 1 x  
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule  
Gebühr siehe Infotext



## KREATIVES



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,  
Germanistin und Historikerin  
Assistenz: Martina Jürgensen-Mohrs

Neues hätten. Wir helfen und unterstützen Sie dabei, etwas ganz Besonderes individuell für Sie zu gestalten.

Frau Müller und ihr Team freut sich auf Ihr Kommen.

Bitte Rebschere, Messer und evtl. Klebepistole mitbringen.

Gerne können auch vorhandene Accessoires und Gefäße jeglicher Art mitgebracht werden.

### 3733

Mi, 10.4., 19–23 Uhr  
Blumenläde Grötzingen, Raiffeisenstr. 64  
€ 19,50. Das Material kann im Kurs erworben werden, Abrechnung extra nach Verbrauch.

Näheres auf der Homepage unserer Dozentin unter [www.farbberatung-reichel.de](http://www.farbberatung-reichel.de)

Bitte möglichst ungeschminkt kommen und Schreibutensilien mitbringen.

### 3734

Sa, 20.4., 10–14:30 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 49,20 bei 3 Teilnehmerinnen € 54



Foto: Priscilla du Preez, unsplash

## Stilvoll durch Beruf und Alltag

### Individuelles Stilberatungsseminar für Frauen

Anke Reichel, Farb- und Stilberaterin

Wählen Sie Ihre Kleiderschnitte mit Achtsamkeit – und der morgendliche Stress bei der Kleiderwahl hat ein Ende!

Jede von uns hat ihre kleinen Figurproblemchen. Sie alle lassen sich kaschieren, und dann erscheinen wir wohlproportioniert. Sie werden sehen: Für jedes vermeintliche Problem gibt es auch eine Lösung.

Im Seminar besprechen wir die für Sie passenden Schnitte und Accessoires.

Denn: „Guter Stil ist keine Frage des Geldes, sondern des guten Geschmacks.“ Wer seinen persönlichen Stil kennt, hat weniger Stress beim Kleiderkauf und vermeidet so Fehlkäufe.

Bitte bringen Sie Kleidungsstücke mit (Hosen, Röcke, Blazer, Kleider usw.)

Näheres auf der Homepage unserer Dozentin unter [www.stilberatung-reichel.de](http://www.stilberatung-reichel.de)

Bitte mitbringen: Maßband, Schreibzeug und für den praktischen Teil unbedingt Kleidungsstücke (Rock, Hose, Kleid, Blazer, Mantel usw., gerne auch Sachen, die Probleme bereiten).

### 3732

Sa, 29.6., 10–14 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 40 bei 4 Teilnehmerinnen € 42,  
bei 3 Teilnehmerinnen € 53

**Wir sagen die meisten Kurse eine Woche vorher ab, wenn nach unseren Unterlagen zu wenig Leute angemeldet sind.**

**Leider melden sich immer mehr vorher nicht an, sondern kommen ganz spontan und stehen dann vor verschlossener Tür. Und wir müssen feststellen, dass wir den Kurs leider unnötigerweise abgesagt haben.**

**Wir wollen Ihnen und uns diese Enttäuschung ersparen.**

**Deshalb bitte rechtzeitig anmelden!**

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.filderstadt.de](http://www.filderstadt.de)**

## MODE UND KREATIVES

### Handarbeitsworkshop: Kreativ modernes Arbeiten mit Wolle, Nadel und Faden

Stricken, Sticken, Häkeln – Individuelle Ideen unter fachkundiger Anleitung für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Else Gottwald, Handarbeitsberaterin

Für alle, die Freude am Handarbeiten haben, wurde dieser Kurs entwickelt. Unter der fachkundigen Anleitung unserer Dozentin können Sie hier zusammen mit Gleichgesinnten nach Herzenslust handarbeiten. Sie bekommen viele Tipps und Anregungen und natürlich die notwendige Hilfestellung.

Bitte das Material und Handwerkszeug für Ihre geplante Arbeit mitbringen.

### 3731

Mo, 26.2., 15:30–17:45 Uhr  
Mo, 18.3., 15:30–17:45 Uhr  
Mo, 15.4., 15:30–17:45 Uhr  
Mo, 13.5., 15:30–17:45 Uhr  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 54 (€ 48,60), Staffelfebühr: mit 7 TN € 56,50,  
mit 6 TN € 66



Foto: Kassandre Pedro, Pexels

## Individuelle Farbberatung für Frauen

Mit Achtsamkeit und ohne Stress den Tag beginnen – mit Ihren ganz persönlichen Farben

Anke Reichel, Farb- und Stilberaterin

Gönnen Sie sich täglich ein wenig Achtsamkeit bei Ihrer Kleiderwahl? Oder bereitet Ihnen die Auswahl Ihrer Garderobe morgens schon Stress? Kaum gezogen, und Sie fühlen sich unattraktiv und blass?

Ganz klar: Das kann an den Farben liegen! Denn Farben, die nicht zu Ihnen passen, stören die Harmonie Ihres natürlichen Kolorits, lassen Sie blass und abgespannt aussehen und zeichnen Schatten unter die Augen.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über Farben und deren Wirkung. Wir finden Ihre ganz persönlichen Farben heraus und probieren, wie sich diese am besten kombinieren lassen.

Denn wenn Sie „Ihre Farben“ kennen, lässt sich Ihre Kleidung leicht immer wieder neu kombinieren. Akzente setzen Sie mit Accessoires in den passenden Farbtönen. Ihr Kleiderkauf wird gezielter, Fehlkäufe sind Vergangenheit – und Ihr Tag beginnt vor dem Kleiderschrank ganz entspannt!

Kleingruppe: maximal 5 Teilnehmerinnen

Der Farbpass (€ 42) sollte im Kurs erworben werden.



Foto: Claudia Müller

## Floristik-Workshop: „Nach-Osterparty“

Vom Türschmuck bis zur Tischdeko

Claudia Müller, Floristin

Die Osterdeko wandert jetzt wieder in die Aufbewahrungskiste und es gibt wieder reichlich Platz für eine Spätfrühlings-/Sommer-Deko. Lassen Sie sich von unseren Ideen und unserem neuen Zubehör begeistern. Ihre Aufgabe dabei ist, sich zu überlegen, an welchem Platz sie gerne etwas



Foto: © Hency Arevalo



**Dozent\*innen  
für alle  
Fachbereiche  
gesucht!**

Melden Sie  
sich bei uns:  
[vhs@  
filderstadt.de](mailto:vhs@filderstadt.de)

**Die vhs Filderstadt sucht  
fortlaufend neue Kursleitungen  
für bestehende und gerne auch für  
neue Angebote.**

**Sprachen – Lesungen – Führungen –  
Gesundheit – EDV – Verbraucher-  
bildung und vieles mehr – egal ob im  
aktiven Ruhestand, nebenberuflich,  
Studierende ...**

**Wir freuen uns auf Sie, Ihre Angebote,  
Ihre Ideen und Ihre Begeisterung.  
Werden Sie Dozent\*in in einem  
engagierten Team!**





## ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Auszug aus den Geschäftsbedingungen und der Gebührenordnung der vhs/Kunstschule.

Die vollständigen Rechtsgrundlagen finden Sie auf unserer Homepage.

### 1. Anmeldung

Mit Zugang der Anmeldung bei der vhs/Kunstschule ist der Anmeldende hieran gebunden und anerkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

### 2. Teilnahmengebühren/Ermäßigungen

**2.1** Bei Rechnungsstellung sind die Teilnahmegebühren innerhalb von zwei Wochen nach Rechnungserhalt bargeldlos zu bezahlen (Barzahlung nur in begründeten Ausnahmefällen).

**2.2** Bei hohen Teilnahmeentgelten wird auf Antrag Ratenzahlung ermöglicht. Dies ist nur möglich, wenn ein Abbuchungsauftrag erteilt wird. Dies gilt nicht für Tages- oder Wochenendkurse, Studienfahrten und Reisen.

**2.3** Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen gelten die abgedruckten Entgelte.

**2.4** Ermäßigungen gibt es bei Vorlage entsprechender Nachweise (nicht für Reisen und Fahrten), sofern dies im Programmheft abgedruckt ist. Es wird jeweils nur ein Ermäßigungsgrund anerkannt.

- Für Schüler\*innen, Auszubildende, Studierende, Schwerbehinderte und Menschen im Bundesfreiwilligen Dienst oder im Freiwilligen Sozialen Jahr gelten die ermäßigten Gebühren in Klammer.
- Für Arbeitslose bei beruflich weiterbildenden Kursen gelten die ermäßigten Gebühren in Klammer.
- Familienermäßigung bei gleichzeitigem Besuch mehrerer Kinder unter 18 Jahren für das zweite Kind 25 %, für das dritte und jedes weitere Kind 50 %. Die Kinder können unterschiedliche Kurse besuchen.
- Familienpassinhaber\*innen  
Familienpass A: 60 %  
Familienpass B: 35 %

### 3. Rücktritt durch Teilnehmende

**3.1** Rücktritt durch Teilnehmende ist nur innerhalb bestimmter Fristen möglich:

- Bei Kurzkursen (1–5 Termine), Tages- oder Wochenendseminaren spätestens 4 Arbeitstage vor dem Beginn
- Bei Kursen ab mindestens 6 Terminen am zweiten Arbeitstag nach dem ersten Kurstermin.
- Bei Kochkursen spätestens eine Woche vor Beginn.
- Bei Fahrten und Reisen gelten besondere Bestimmungen (s. Kursausschreibungen)

**3.2** Der Rücktritt muss gegenüber der Geschäftsstelle der vhs/Kunstschule erklärt werden. Maßgebend ist der Zeitpunkt des Zugangs bei der vhs/Kunstschule. Rücktritte gegenüber Kursleitenden sind ungültig.

**3.3** Die Bearbeitungsgebühr für Rücktritte beträgt 5 Euro.

### 4. Kursabsagen

Die vhs/Kunstschule kann Veranstaltungen wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall von Kursleitenden oder aus anderen wichtigen Gründen ausfallen lassen oder terminlich verändern. In diesem Fall werden bereits bezahlte Entgelte in voller Höhe erstattet.

### 5. Datenschutz

Die persönlichen Daten der Kursleitenden und Teilnehmenden werden in der EDV zu ausschließlich internen Zwecken gespeichert. Die gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes werden gewährleistet.

### 6. Haftung

Die Haftung der vhs/Kunstschule beschränkt sich auf den gesetzlichen Umfang und ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur oder von der Veranstaltungsstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die vhs/Kunstschule auch keine Haftung, auch nicht bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche.

## PROGRAMMÜBERSICHT

### KUNSTSCHULE FÜR KINDER

Tag der offenen Türen .....	S. 99
<b>Für Kinder von 2 bis 4 Jahren</b>	
9002+03 Kritzelkratzel .....	S. 99
<b>Für Kinder von 3 bis 5 Jahren</b>	
9004–9007 Farben und Formen .....	S. 99
<b>Für Kinder von 5 bis 7 Jahren</b>	
9008–9012 Werkstatt der Fantasie .....	S. 100
<b>Interdisziplinäre Kurse für Kinder ab 7 J.</b>	
9020–9023 Werkst. f. künstl. Gestalten ....	S. 100
<b>Bildhauerei, Werken, Technik und Kunsthandwerk</b>	
9041–9052 .....	S. 100
<b>Wochenendkurse</b>	
9120–9172 .....	S. 101
<b>Offene Kunstwerkstatt im WIE</b> .....	S. 101
<b>Geburtstags-Kursangebote</b> .....	S. 102
<b>Kooperation mit dem Serigrafie-Museum</b>	S. 102
<b>Familienpass</b> .....	S. 104
<b>Osterferien</b>	
9202–9215 .....	S. 105
<b>Pfingstferien</b>	
9216–9229 .....	S. 107
<b>Kunstschulmobil</b> .....	S. 107
<b>Sommerferien</b>	
9241–9277 .....	S. 108

### KUNSTSCHULE FÜR JUGENDLICHE

<b>Kurse für Jugendliche</b>	
9353–9359 .....	S. 112
<b>Ferienkurse für Jugendliche</b>	
9365–9371 .....	S. 112

### KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE

9530–9538 <b>Aquarell-/Malkurse mit Gjyho Frank</b> .....	S. 114
9551–9567 <b>Aquarell &amp; Acrylmalerei</b> .....	S. 115
9562–9564 <b>Ölmalerei</b> .....	S. 116
9576–9580 <b>Malerei</b> .....	S. 116
9581–9597 <b>Malen &amp; Zeichnen</b> .....	S. 117
9600–9619 <b>Figur: Akt – Portrait</b> .....	S. 118
<b>Sommeratelier und Sommerakademie</b> .....	S. 120
9621–9623 <b>Fotografie &amp; Bildbearbeitung</b> .....	S. 121
9629–9641 <b>Druck – Grafik</b> .....	S. 121
9635–9642 <b>Kunst Angewandt</b> .....	S. 122
9643–9658 <b>Keramik</b> .....	S. 123
9660–9665 <b>Schweißen &amp; Schmieden</b> ....	S. 124
9683–9690 <b>Nähen, Schneidern, Sticken, Färben, Upcycling</b> .....	S. 125
9701–9717 <b>Bildhauerei &amp; plastisches Gestalten</b> .....	S. 126
<b>Lageplan</b> .....	S. 128

## Kunstschule Filderstadt

Schulstraße 13  
70794 Filderstadt-Plattenhardt

Das Büro der Kunstschule befindet sich im Kunstschulgebäude, 1. OG.

Assistenz N.N.  
Telefon 0711 7003-4321  
Telefax 0711 7003-74325  
Internet www.kunstschule-filderstadt.de

Kunstschulleiter: Ali Schüller  
aschueler@filderstadt.de · Tel. 0711 7003-4320

Leitung der Jugendkunstschule: Petra Eisele  
peisele@filderstadt.de · Tel. 0711 7003-4323

Leitung der Jugendkunstschule:  
Manuela Kallinger · mkallinger@filderstadt.de  
Tel. 0711 7003-4324

Wir erhalten täglich zahlreiche Anrufe. Wir bitten deshalb um Verständnis, wenn Sie uns nicht sofort telefonisch erreichen können. Nutzen Sie unser Fax, E-Mail & die Anmeldekarte!

vhs/KSF:  
Hausmeisterin: N.N. · Tel. 0711 7003-4319  
Reinigung: Hatice Agaç

## IMPRESSUM

Redaktion/Copyright: vhs/KSF Filderstadt

Herstellung:  
typopoint GbR, Ostfildern  
www.typopoint.de · info@typopoint.de

Anzeigenverwaltung:  
connection line, Villingen-Schwenningen  
www.connection-line.de · info@connection-line.de

Fotografien:  
Wenn nicht anders angegeben, Rechte die der Kunstschule.

Papier: chlor- und säurefrei  
Auflage: 3.500

### Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Mo, Di 9–12 Uhr und 14–17 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Do 9–12 Uhr und 14–18 Uhr  
Fr 9–12 Uhr



## KUNSTSCHULE FÜR KINDER



**Fachbereichsleitung (55%):** Manuela Kallinger, Sozialpädagogin mit kunsttherapeutischer Fortbildung

Schwerpunkte: Programmplanung der Jugendkunstschule, Projektplanung Vorschulbereich  
Tel. 0711 7003-4324, mkallinger@filderstadt.de

**Fachbereichsleitung (55%):** Petra Eisele, Kulturwissenschaftlerin M. A.

Schwerpunkte: Projektplanung Schulkind- und Jugendbereich, Hector-Academie, Ganztagschule  
Tel. 0711 7003-4323, peisele@filderstadt.de

**Assistenz:** N.N.

Tel. 0711 7003-4321

# TAG DER OFFENEN TÜREN



Grafik: Patricia Gomeringer-Prestle

**Freitag**

**9. Februar 2024  
von 15–18 Uhr**

Mit kostenlosen Workshops  
für Jung und Alt

Ausstellungen in allen Räumen

Kaffee und Kuchen

## KURSE FÜR KINDER VON CIRCA 2 JAHREN BIS 4 JAHREN MIT BEGLEITUNG



Foto: Karin Genitheim

### Kritzelkratzel-Kunst für Kleine mit einem (Groß-) Elternteil

**Für Kinder zwischen ca. 2 und 4 Jahren**

Karin Genitheim, freischaffende Künstlerin und Kunstpädagogin

Für (Groß-) Eltern, die in der Übergangsphase zum Kindergarten gemeinsame Zeit mit ihren (Enkel-)Kindern bei künstlerischem Gestalten verbringen wollen.

Kinder sind von Geburt an kreativ, wenn Kreativität bedeutet, mit den vorhandenen Fähigkeiten und Materialien eine Problemlösung zu finden. Gehen Sie entspannt in vorbereiteter Umgebung auf kreative Entdeckungsreise mit Ihrem (Enkel-) Kind bei vielfältiger Mal- und Materialerfahrung, die über die häuslichen Möglichkeiten hinausgeht. Das Malen mit Farben, Kreiden, Stiften auf großen Formaten ist dabei Schwerpunkt. Mit Ton und Teig machen wir plastische Erfahrungen, auch Filzen und Kleistern wird ausprobiert. Bitte bringen Sie für das Kind und sich selbst Kleidung mit, die bunt werden darf.

**9002**

Fr, ab 23.2., 15–16 Uhr, 12 x nicht am 22.3.

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 110,80 bei 5 TN € 131, bei 4 TN € 161,20  
bei 3 TN € 211,60, 1 (Groß-) Elternteil mit 1 Kind

**9003**

Fr, ab 23.2., 16:15–17:15 Uhr, 12 x nicht am 22.3.

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 110,80 bei 5 TN € 131, bei 4 TN € 161,20  
bei 3 TN € 211,60, 1 (Groß-) Elternteil mit 1 Kind

## KURSE FÜR KINDER VON 3 BIS 5 JAHREN



Foto: Manu Kallinger

### Farben und Formen in Bewegung

**Für Kinder von 3 bis 5 Jahren**

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem experimentellen Erforschen von Farben, Materialien, Formen und den eigenen gestalterischen Möglichkeiten. Die Neugierde soll dabei unsere ständige Begleiterin sein. Das Herstellen eigener Farben aus ungiftigen Pigmenten sowie plastischer Materialien wie beispielsweise Knete, Ton und Gips wird Teil unserer Forschungsreise sein. Das ganzheitliche Erleben der Themen wird uns anregen, zeichnerische, malerische und plastische Umsetzungen zu gestalten. Wir zeichnen, malen, formen, bauen, filzen, drucken, spielen...

**9004**

Sandra Schwarz, Diplomdesignerin und Kunstpädagogin

Mo, ab 26.2., 14:30–16 Uhr, 13 x nicht am 8.4. und 17.6.

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 112 bei 6 TN € 129,70, bei 5 TN € 153,60  
bei 4 TN € 190

**9005**

Stefanie Helebrant, Staatl. anerkannte Erzieherin und Grafik-Designerin

Di, ab 20.2., 14:30–16 Uhr, 15 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 128 bei 6 TN € 148,40, bei 5 TN € 176  
bei 4 TN € 218

**9007**

Juliana Seidel, Pädagogin

Mi, ab 21.2., 14:30–16 Uhr, 15 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 128 bei 6 TN € 148,40, bei 5 TN € 176  
bei 4 TN € 218

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**i** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.



## KURSE FÜR KINDER VON 5 BIS 7 JAHREN



Foto: Manu Kallinger

### Werkstatt der Fantasie

#### Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Kinder bringen eine großartige Fähigkeit und auch ein inneres Verlangen zu schöpferischem Tun mit. Zeichnen, Malen, Bauen, Werken, Bewegung und Gestik sind für sie wichtige und selbstverständliche Ausdrucksmittel.

Wir können dazu beitragen, Kindern kreative und künstlerische Grunderfahrungen zu ermöglichen, ihnen helfen, sich selbstbewusst und kompetent gestalterischer Mittel zu bedienen.

Die Kinder treffen sich einmal wöchentlich zum Malen, Zeichnen, Werken aber auch zum Fotografieren, Spielen und Erzählen.

Das Konzept und die Themen werden im Team der Kunstpädagog\*innen gemeinsam entwickelt. Einen Förderzeitraum von zwei bis drei Jahren halten wir für sinnvoll. Die Kurse können auch während der ersten Schuljahre noch besucht werden. Sie sorgen bei den Kindern für Beständigkeit und Vertrautheit in dieser oft schwierigen Übergangsphase.

#### 9008

Regina Seidel, Pädagogin  
Mo, ab 19.2., 14:30–16 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 128 bei 6 TN € 148,40, bei 5 TN € 176  
bei 4 TN € 218

#### 9009

Regina Seidel, Pädagogin  
Mo, ab 19.2., 16:30–18 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 128 bei 6 TN € 148,40, bei 5 TN € 176  
bei 4 TN € 218

#### 9010

Stefanie Helebrant, Staatl. anerkannte Erzieherin  
und Grafik-Designerin  
Di, ab 20.2., 16:15–17:45 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 128 bei 6 TN € 148,40, bei 5 TN € 176  
bei 4 TN € 218

#### 9011

Juliane Seidel, Pädagogin  
Do, ab 22.2., 14:15–15:45 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 128 bei 6 TN € 148,40, bei 5 TN € 176  
bei 4 TN € 218

#### 9012

Juliane Seidel, Pädagogin  
Do, ab 22.2., 16:15–17:45 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 128 bei 6 TN € 148,40, bei 5 TN € 176  
bei 4 TN € 218

## INTERDISZIPLINÄRE KURSE FÜR KINDER AB 7 JAHREN



Grafik: Patricia Gomeringer-Prestle

### Werkstatt für künstlerisches Gestalten

#### Für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs bieten wir euch mit Malerei, Zeichnung, Druck, Keramik und anderen Techniken vielfältige Möglichkeiten an, euch künstlerisch auszuprobieren oder weiter zu entwickeln.

Je nach Interesse der Gruppe kann es unterschiedliche Semester-Schwerpunkte geben.

Auch was die Themenwahl betrifft, sind wir gerne bereit, euch entgegenzukommen. Wichtig ist uns in diesem Kurs das Gespräch über eure Arbeiten oder über Künstler\*innen, deren Arbeiten für euch interessant sein könnten. Uns liegt an einer langen „Zusammenarbeit“, die es euch möglich macht, in Ruhe euren ganz eigenen Stil zu entwickeln und viel über euch und über die Welt, die uns umgibt, zu erfahren.

#### 9020

Sandra Schwarz, Diplomdesignerin,  
Kunstpädagogin  
Mo, ab 26.2., 16:15–17:45 Uhr, 13 x  
nicht am 8.04. und 17.06.  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 114 bei 6 TN € 131,70, bei 5 TN € 155,60  
bei 4 TN € 192

#### 9021

Kerstin Ganser, freischaffende Kunst,  
Grafik-Design und Marketing  
Di, ab 20.2., 16–17:30 Uhr, 12 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 106 bei 6 TN € 122,30, bei 5 TN € 144,40  
bei 4 TN € 178

#### 9022

Sabine Schäfer-Gold, Künstlerin und  
Kunstpädagogin  
Mi, ab 20.3., 16:30–18 Uhr, 12 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 106 bei 6 TN € 122,30, bei 5 TN € 144,40  
bei 4 TN € 178

#### 9023

Regina Seidel, Pädagogin  
Do, ab 22.2., 16:15–17:45 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 130 bei 6 TN € 150,40, bei 5 TN € 178  
bei 4 TN € 220

## BILDHAUEREI, WERKEN TECHNIK UND KUNSTHANDWERK



Foto: Silke Ruckstuhl

### (Holz-) Atelier am Dienstag

#### Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Silke Ruckstuhl, Dipl. Industriedesignerin  
Die Kunst zu wachsen oder mit der Kunst zu wachsen. Wer einmal nach Herzenslust sägen, bohren, leimen, nageln, feilen, kneten, formen und schmirgeln will, der ist in diesem Kurs richtig. Neben Holz haben wir auch andere Materialien wie beispielsweise Speckstein, Ton und Textilien zur Verfügung und lassen uns auch davon inspirieren. Ziel des Kurses ist es, euch in euren künstlerischen und handwerklichen Interessen und Fähigkeiten zu fördern und zu begleiten.

#### 9041

Di, ab 20.2., 15:45–17:15 Uhr, 8 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 74 bei 6 TN € 84,90, bei 5 TN € 99,60  
bei 4 TN € 122

#### 9041A

Di, ab 30.4., 15:45–17:15 Uhr, 11 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 98 bei 6 TN € 113, bei 5 TN € 133,20  
bei 4 TN € 164



**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



## (Holz-)Atelier am Mittwoch

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Silke Ruckstuhl, Dipl. Industriedesignerin

Die Kunst zu wachsen oder mit der Kunst zu wachsen. Wer einmal nach Herzenslust sägen, bohren, leimen, nageln, feilen, kneten, formen und schmirgeln will, der ist in diesem Kurs richtig. Neben Holz haben wir auch andere Materialien wie beispielsweise Speckstein, Ton und Textilien zur Verfügung und lassen uns auch davon inspirieren. Ziel des Kurses ist es, euch in euren künstlerischen und handwerklichen Interessen und Fähigkeiten zu fördern und zu begleiten.

### 9042

Mi, ab 21.2., 15:45–17:15 Uhr, 9 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 82 bei 6 TN € 94,20, bei 5 TN € 110,80  
bei 4 TN € 136

### 9042A

Mi, ab 15.5., 15:45–17:15 Uhr, 9 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 82 bei 6 TN € 94,20, bei 5 TN € 110,80  
bei 4 TN € 136

## Tonwerkstatt am Mittwoch



Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Sandra Brauneisen, freischaffende Künstlerin

Frei nach eurer Vorstellung könnt ihr in diesem Kurs mit dem Material Ton experimentieren. Unter fachkundiger Anleitung bekommen eigene Ideen Form und Gestalt. Es entstehen Fabelwesen, Windlichter oder Dinge für den täglichen Gebrauch. Ich freue mich auf euch.

Die Kursgebühr beinhaltet 6 € Brennkosten.

Die Materialkosten in Höhe von 12 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

### 9043 Tonwerkstatt am Mittwoch I

Mi, ab 6.3., 14:30–16 Uhr, 6 x  
Sielmingen, WIE, Kunstraum  
€ 54 bei 6 TN € 62,20, bei 5 TN € 73,20  
bei 4 TN € 90

### 9044 Tonwerkstatt am Mittwoch II

Mi, ab 6.3., 16:30–18 Uhr, 6 x  
Sielmingen, WIE, Kunstraum  
€ 54 bei 6 TN € 62,20, bei 5 TN € 73,20  
bei 4 TN € 90

**OFFENE  
KUNST  
WERKSTATT  
IM  
„WIE“**

**Für Grundschul Kinder**

Malen, Zeichnen, Drucken, Fotografieren,  
Modellieren, Filzen und Nähen

**Ab sofort jeden Dienstag**

von 14:30–16:30 Uhr

im WIE in Sielmingen, Wielandstraße 8  
Im Kunstraum im Untergeschoss

**Der Eintritt ist frei!**

In den Ferien geschlossen!

## Wir bauen einen Putzroboter

Für Kinder ab 8 Jahren

Werner Bernhard,  
Entwicklungsingenieur/  
Konstrukteur

Einen Roboter, der automatisch die Wohnung putzt, will wohl jeder haben. In diesem Kurs bauen wir genau so einen Roboter. Ihr baut diesen selbst von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Dieser bewegt sich von einer Unwucht angetrieben über den Boden. Wir lassen uns so lange Zeit, bis der letzte Roboter läuft – am Schluss wird noch getestet. Alle dürfen ihren Roboter mit nach Hause nehmen.



Foto: Sebastian Dolde

Inkl. 21 € Materialkosten

### 9050

Fr, 8.3., 16–18:15 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 33 bei 6 TN € 35, bei 5 TN € 37,80  
bei 4 TN € 42

## Wir bauen einen Elektromotor

Für Kinder ab 8 Jahren

Werner Bernhard, Entwicklungsingenieur/  
Konstrukteur

Jeder von euch hat täglich mit Elektromotoren zu tun. Aber wie funktioniert der denn? Wie baue ich mir selber einen? In diesem Kurs baut ihr selbst einen Elektromotor zusammen. Von der selbst gewickelten Spule, über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Den Elektromotor könnt ihr im Anschluss mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns Zeit bis auch wirklich der letzte Motor läuft.

Inkl. 21 € Materialkosten

### 9051

Fr, 19.4., 16–18:15 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 33 bei 6 TN € 35, bei 5 TN € 37,80  
bei 4 TN € 42

## Wir bauen einen Viertaktmotor

Für Kinder ab 10 Jahren

Werner Bernhard, Entwicklungsingenieur/  
Konstrukteur

Der Viertaktmotor treibt unsere Autos voran. Willst Du wissen wie dieser funktioniert? Dann bau Dir am besten selber ein Modell davon. Dann sieht man am besten bei welcher Position des Kolbens die Ventile schalten müssen. Die Schaltpunkte der Ventile können dann selbst eingestellt werden. Das Modell kann man am Ende dann mit nach Hause nehmen. Wir nehmen uns dabei so viel Zeit bis alle Motoren „laufen“.

Mit diesem Modell kann die Bewegung des Motors, also der Kurbelwelle, des Kolbens und der Ventile, gezeigt und erklärt werden.

Inkl. 21 € Materialkosten

### 9052

Fr, 21.6., 16–18:15 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 33 bei 6 TN € 35, bei 5 TN € 37,80  
bei 4 TN € 42

## WOCHENENDKURSE

### Gelatinedruck: Einfache Technik = tolle Ergebnisse



Für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung  
eines Erwachsenen

Kerstin Ganser, freischaffende Kunst,  
Grafik-Design und Marketing

Sich Zeit füreinander nehmen und gemeinsam etwas Besonderes erschaffen.

Unter dem Motto: „KUNST KANN JEDER“ drucken wir gemeinsam mit Acrylfarben auf Gelatineplatten.

Im Vordergrund stehen Freude und Begegnung: Freude am Ausleben eurer Phantasie und Begegnungen mit Material, Technik und nicht zuletzt: Kreativ miteinander Zeit verbringen.

Zum Schluss können wir die Motive noch auf Leinwand aufziehen.

### 9120

Sa, 13.4., 13:30–17 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 21,70, bei 6 TN € 24,90, bei 5 TN € 29,20  
bei 4 TN € 35,70, pro Person  
Geschwisterermäßigung möglich

### Speckstein

Für Kinder ab 8 Jahren

Martina Steinmann, Dipl. Kunsttherapeutin

Speckstein ist ein farbiger und weicher Stein, der mit Feile, Säge und Schmirgelpapier leicht zu bearbeiten ist. Ihr könnt kleine Figuren z. B. Tiere, Schalen und Anhänger daraus gestalten. Ich helfe euch bei der Ideensuche und beim Umsetzen. Zum Schluss könnt ihr die Steine schleifen bis sie glänzen wie Edelsteine. Bringt Vesper und Arbeitskleidung mit.

Das Material wird im Kurs berechnet.

### 9121

Sa, 24.2. und So, 25.2., 10–15 Uhr  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 58,30 bei 6 TN € 67,40, bei 5 TN € 79,60  
bei 4 TN € 98,30

## Töpfern mit Eltern und Kindern



Für Kinder ab 6 Jahren

Brigitte Kugler-Hillinger

Genießen Sie ein gemeinsames Wochenende beim Experimentieren und beim Aufbauen von Figuren und Gefäßen, die wir dann noch glasieren werden.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

### 9150

Sa, 24.2., 14–17 Uhr, Sa, 9.3., 14–16 Uhr  
Kunstschule, Keramik  
€ 30,70 bei 6 TN € 35,20, bei 5 TN € 41,40  
bei 4 TN € 50,70, pro Person  
Geschwisterermäßigung möglich



# KREATIVER KUNST- GEBURTS- TAG IN DER KUNST- SCHULE



Foto: Ali Schüler

## Kunst-Workshops für Kinder und Jugendliche

Die Kunstschule Filderstadt bietet dir die Möglichkeit, in einem unserer Ateliers oder in unseren Werkstätten deinen Geburtstag kreativ und individuell zu feiern. Du wählst dein Wunschangebot aus und unter Anleitung eines/einer Dozent\*in der Kunstschule gestalten wir mit dir und deinen Freund\*innen oder Verwandten einen außergewöhnlichen Workshop.

Eine telefonische Absprache ermöglicht die individuelle Abstimmung der Geburtstagsfeier auf deine ganz persönlichen Wünsche.

- Holzwerkstatt
- Keramik
- Malen und Zeichnen
- Drucktechniken, z. B. Siebdruck
- Textildruck
- Schweißen
- Zirkus
- Zaubern
- Filzen

Die Preise für einen dreistündigen Workshop: € 130 zuzüglich Material- und Fahrtkosten

Teilnehmer\*innenzahl:  
Obergrenze derzeit 8 Personen.

Eine kleine Überraschung für das Geburtstagskind ist im Preis inbegriffen!

**Stornierungen sind bis 4 Arbeitstage vor Kursbeginn mit € 5 möglich. Danach fallen die Gebühren in vollem Umfang an.**

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!  
Tel.: 0711 7003-4321

## Schalen, Vogeltränken oder Teiche aus Ton

Für Kinder ab 8 Jahren

Martina Steinmann, Dipl. Kunsttherapeutin

Ich möchte mit euch große Schalen aus Ton gestalten. Daraus können Vogeltränken entstehen auf deren Rand ein Vogel sitzt oder eine Blume wächst. Große Schalen können zu Teichen werden, in denen das Wasser wie Glas leuchtet. Und am Rand der Teiche stehen vielleicht kleine Häuser, badet ein Hund, wachsen Bäume. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Ich freue mich auf das was dabei entsteht.

Bring bitte Arbeitskleidung und Vesper mit.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

9151

Sa, 2.3., 10–15 Uhr, So, 3.3., 10–15 Uhr

Sa, 20.4., 10–15 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 85 bei 6 TN € 98,60, bei 5 TN € 117

bei 4 TN € 145

## Malen mit dem Farbplano

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kinder- malbegleiterin (IHKD)

Der „Malort“ (Closlieu) an der Kunstschule ist ein ganz besonderer Ort: Er bietet den Kindern einen geschützten Raum, um im „Malspiel“ innere Bilder und Stimmungen, Gefühle und Erlebtes nonverbal zum Ausdruck zu bringen und zu bearbeiten. Das „Farbplano“, ein Paletten-Tisch mit 20 Farben und Pinseln, steht dabei im Zentrum. Die Kinder malen in sehr kleiner Gruppe, stehend, ganz frei an der Wand auf großen Papieren. Bei Bedarf können diese noch in alle Richtungen erweitert werden und so riesige Malflächen bilden.

Die Kinder werden achtsam und wertschätzend bei ihrem Tun unterstützt. Sie dürfen experimentieren und nehmen teil an einem schönen Mal-Erlebnis, welches neben der Motorik u. a. auch die Selbstwahrnehmung und Konzentration ohne äußere Reize fördert.

Bitte Malkleidung mitbringen.

9152

Sa, 16.3., 14–15 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 8,30 bei 4 TN € 9,60, bei 3 TN 11,80

## Malen mit dem Farbplano

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kinder- malbegleiterin (IHKD)

Der „Malort“ (Closlieu) an der Kunstschule ist ein ganz besonderer Raum: Hier malt ihr stehend auf großen Papieren an der Wand. Im Zentrum steht das „Farbplano“, ein großer Farbpaletten-Tisch. Jeder kann Malen: Ohne Vorkenntnisse und ganz frei nach den eigenen Ideen und Wünschen. Wir beschäftigen uns nicht mit einer speziellen Mal-technik. Du findest beim Malen deine ganz eigene Ausdrucksweise, lässt Fantasie, Farben und Formen spielen. Entspannung und der Spaß an einem tollen Mal-Erlebnis stehen dabei bei uns im Vordergrund.

Bitte Malkleidung mitbringen.

9153

Sa, 16.3., 15:30–17 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 11, bei 5 TN € 12,60, bei 4 TN € 15



Foto: Andrea Schloder

## Frühlings-Druckwerkstatt im Serigrafie-Museum: Ein Skizzenheft gestalten

Für Kinder ab 7 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Bei einem kurzen Rundgang durch die Ausstellung lassen wir die leuchtenden Farben der großen Siebdruck-Arbeiten auf uns wirken und schauen, was man mit Siebdruck alles machen kann. In der museumseigenen Werkstatt drucken wir dann selbst mit verschiedenen Farben und Motiven passend zur Frühlingszeit. Mit Hilfe selbst hergestellter Druckschablonen könnt ihr ein eigenes Skizzenheft bedrucken. Damit könnt ihr dann nach dem Kurs in den Frühling ziehen und nach Lust und Laune malen und zeichnen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. € 5 werden im Museum direkt abgerechnet.

9153A

Sa, 16.3., 14–16 Uhr

Plat., Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40

€ 7 bei 6 TN € 8,20, bei 5 TN € 9,80

bei 4 TN € 12,20

## Töpfern mit Eltern und Kindern

Für Kinder ab 6 Jahren

Annette Niemann-Rohr

Genießen Sie ein gemeinsames Wochenende beim Experimentieren und beim Aufbauen von Figuren und Gefäßen, die wir dann noch glasieren werden.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9154

Sa, 23.3., 14–17 Uhr, Sa, 27.4., 14–15:30 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 28, bei 6 TN € 32,10, bei 5 TN € 37,60

bei 4 TN € 46, bei 1 TN € 56, pro Person

Geschwisterermäßigung möglich





## Speckstein

Für Kinder ab 8 Jahren

Martina Steinmann, Dipl. Kunsttherapeutin

Speckstein ist ein farbiger und weicher Stein, der mit Feile, Säge und Schmirgelpapier leicht zu bearbeiten ist. Ihr könnt kleine Figuren z. B. Tiere, Schalen und Anhänger daraus gestalten. Ich helfe euch bei der Ideensuche und beim Umsetzen. Zum Schluss könnt ihr die Steine schleifen bis sie glänzen wie Edelsteine. Bringt Vesper und Arbeitskleidung mit.

Das Material wird im Kurs berechnet.

9155

Sa, 6.4. und So, 7.4., 10–15 Uhr

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 58,30 bei 6 TN € 67,40, bei 5 TN € 79,60

bei 4 TN € 98,30



Foto: Florian Klette

## Künstlerisch gestaltete Masken

Für Kinder ab 9 Jahren

Florian Klette, freischaffender Künstler

Masken üben schon immer eine Faszination auf verschiedenste Kulturen aller Zeiten aus. Wir schauen uns die Vielfalt und künstlerische Einzigartigkeit dieser Masken an. Das reicht von den traditionellen Faschingsmasken aus dem süddeutschen Raum hin zu denen der Ureinwohner\*innen ferner Länder.

Inspiziert davon gestaltet ihr eure eigene Maske. Diese kann beispielsweise ein Tier darstellen oder eine Held\*innen-Figur oder auch ganz frei gestaltet sein. Ich zeige euch, wie ihr das technisch mit Hilfe von Karton und Pappmaché gut umsetzen könnt. Denn zu schwer sollte sie natürlich nicht werden, eure Maske.

9156

Sa, 6.4. und So, 7.4., 10–16 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 72 bei 6 TN € 82,90, bei 5 TN € 97,60

bei 4 TN € 120

## Tonwerkstatt am Samstag



Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sandra Brauneisen, freischaffende Künstlerin

Frei nach eurer Vorstellung könnt ihr in diesem Kurs mit dem Material Ton experimentieren. Unter fachkundiger Anleitung bekommen eigene Ideen Form und Gestalt. Es entstehen Fabelwesen, Windlichter oder Dinge für den täglichen Gebrauch.

Ich freue mich auf euch.

Die Kursgebühr enthält 3 € Brennkosten.

Materialgebühr in Höhe von 8 € wird direkt im Kurs abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9157

Sa, 13.4., 10–15 Uhr

Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 29,70 bei 6 TN € 34,20, bei 5 TN € 40,40

bei 4 TN € 49,70



Foto: Manu Kallinger

## Gelatinedruck: Einfache Technik = tolle Ergebnisse



Für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Kerstin Ganser, freischaffende Kunst, Grafik-Design und Marketing

Sich Zeit füreinander nehmen und gemeinsam etwas Besonderes erschaffen.

Unter dem Motto: „KUNST KANN JEDER“ drucken wir gemeinsam mit Acrylfarben auf Gelatineplatten.

Im Vordergrund stehen Freude und Begegnung: Freude am Ausleben eurer Phantasie und Begegnungen mit Material, Technik und nicht zuletzt: Kreativ miteinander Zeit verbringen.

Zum Schluss können wir die Motive noch auf Leinwand aufziehen.

9158

Sa, 27.4., 13:30–17 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 21,70 (€ 17), bei 6 TN € 24,90, bei 5 TN € 29,20

bei 4 TN € 35,70, pro Person

Geschwisterermäßigung möglich



**Die Geschenkidee für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## Wir knüpfen einen Traumfänger



Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Jasmin Weis, Pädagogin



Der Traumfänger ist eines der wichtigsten Symbole der amerikanischen Ureinwohner und soll Alpträume vertreiben. In diesem Kurs könnt ihr aus verschiedensten Materialien wie Federn, Steinen, Perlen und Naturmaterialien einen ganz individuellen Traumfänger kreieren. Ich zeige euch verschiedene Designmöglichkeiten, Knüpft Techniken und Methoden um die Materialien anzubringen. In diesem Kurs lernt ihr Knüpft Techniken, mit denen ihr Netze knüpfen und einen Traumfänger kreieren könnt. Ihr dürft dabei eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer möchte kann gerne eigene Materialien und Gegenstände zum Verzieren mitbringen. Der Kurs kann auch von Erwachsenen ohne Kinder gebucht werden.

Die Materialgebühr in Höhe von ca. 5 € wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9159

Sa, 20.4., 15–17:30 Uhr

Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 13,30 bei 6 TN € 15,60, bei 5 TN € 18,60

bei 4 TN € 23,30, pro Person

Geschwisterermäßigung möglich



Foto: Ali Schüler

## Kreative Schweißwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

In diesem einzigartigen Kurs habt ihr die Gelegenheit, eure künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu schaffen.

Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Gartenskulptur.

Unsere kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ihr werdet angeleitet, wie ihr mit Schweißgerät, Metallstücken und anderen Werkzeugen umgehen könnt, um beeindruckende Kunstwerke zu erschaffen. Ob Skulpturen oder Kunstgegenstände, ihr könnt vieles machen.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

9161

Fr, 26.4., 15–18 Uhr, Sa, 27.4., 11–17 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 53 bei 6 TN € 61,20, bei 5 TN € 72,20

bei 4 TN € 89



## Holzwerkstatt für Kinder

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Hier macht ihr erste Erfahrungen mit dem Holz: Wir bohren, sägen, hämmern, feilen und schmirgeln. Es geht nicht um perfekte Ergebnisse, sondern um das einfache und praktische Erlernen des Umgangs mit dem Material Holz und den entsprechenden Werkzeugen. Künstler\*innen sind unsere großen Vorbilder und Holzstücke und Latten erwachen zum Leben und werden zu Tieren, kleinen Häuschen oder Fantasiegebilden. Bitte Vesper, Getränk und Malerkittel mitbringen.

9162

Sa, 27.4. und So, 28.4., 10–15 Uhr

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 60,30 bei 6 TN € 69,40, bei 5 TN € 81,60  
bei 4 TN € 100,30

## Tonwerkstatt

Für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik

Während wir den Ton schlagen und vorbereiten, überlegen wir uns schon mal, was wir daraus machen wollen. Sollen es Tiere werden? Hasen, Giraffen und Katzen? Oder doch lieber eine Burg, ein Flugzeug oder eine ganze Stadt? Am besten fangen wir klein an und schauen, was daraus wird. Aus Tonwürsten und Tonplatten entsteht genau das, was wir wollen und am Schluss können wir es auch noch mit speziellen Tonfarben bemalen.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen!

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

9163

Sa, 4.5. und So, 5.5., 10–15 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 58,30 bei 6 TN € 67,40, bei 5 TN € 79,60  
bei 4 TN € 98,30

# FAMILIENPASS

Wer wenig Einkommen hat, kann auf vhs-Gebühren 35 bis 60 Prozent Ermäßigung erhalten.

Das Bruttoeinkommen ohne Kindergeld darf die nachfolgenden Grenzen nicht überschreiten:

<b>Familienpass A (60 Prozent Ermäßigung)</b>	
1 Personenhaushalt	2.500 Euro
2 Personenhaushalt	2.900 Euro
3 Personenhaushalt	3.300 Euro
4 Personenhaushalt	3.900 Euro
5 Personenhaushalt	4.300 Euro

<b>Familienpass B (35 Prozent Ermäßigung)</b>	
1 Personenhaushalt	2.900 Euro
2 Personenhaushalt	3.300 Euro
3 Personenhaushalt	3.700 Euro
4 Personenhaushalt	4.300 Euro
5 Personenhaushalt	4.700 Euro

Je weiterer Person erhöht sich der Betrag um jeweils 400 Euro.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Amt für Familie, Schulen und Vereine unter Tel. 7003-357 oder auf [www.filderstadt.de](http://www.filderstadt.de)

## Kreative Schweißwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

In diesem einzigartigen Kurs habt ihr die Gelegenheit, eure künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu schaffen.

Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Gartenskulptur.

Unsere kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ihr werdet angeleitet, wie ihr mit Schweißgerät, Metallstücken und anderen Werkzeugen umgehen könnt, um beeindruckende Kunstwerke zu erschaffen. Ob Skulpturen oder Kunstgegenstände, ihr könnt vieles machen.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

9164

Fr, 7.6., 15–18 Uhr, Sa, 8.6., 11–17 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 53 bei 6 TN € 61,20, bei 5 TN € 72,20  
bei 4 TN € 89

## Schnupperkurs: Kunstvoller Schmuck aus Macramé

NEU

Für Kinder ab 8 Jahren

Jasmin Weis, Pädagogin

Als ich in Nepal die Kunst des Macramé kennen und lieben lernte, dachte ich mir, dass ich bestimmt auch andere davon begeistern kann. Deshalb möchte ich euch an dem Samstag die Möglichkeit bieten, in diese tolle Technik „hineinzuschnuppern“. Dabei werden wir mit den Basics und einfachen Knoten beginnen und kunstvolle Armbänder kreieren. Zum Abschluss zeige ich euch, wie ihr aufbauend auf den einfachen Knoten in einem Folgekurs individuelle Kunstwerke mit Edelsteinen in Form von Ketten, Ohrringen und Armreifen gestalten könntet.

Materialkosten in Höhe von 2–5 € werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9165

Sa, 15.6., 13–17 Uhr

Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 21,30 bei 6 TN € 24,90, bei 5 TN € 29,80  
bei 4 TN € 37,30

## Töpfern mit Eltern und Kindern

Für Kinder ab 6 Jahren

Annette Niemann-Rohr

Genießen Sie ein gemeinsames Wochenende beim Experimentieren und beim Aufbau von Figuren und Gefäßen, die wir dann noch glasieren werden.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9166

Sa, 15.6., 14–17 Uhr, Sa, 13.7., 14–15:30 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 28, bei 6 TN € 32,10, bei 5 TN € 37,60

bei 4 TN € 46, bei 1 TN € 56, pro Person, Geschwisterermäßigung möglich

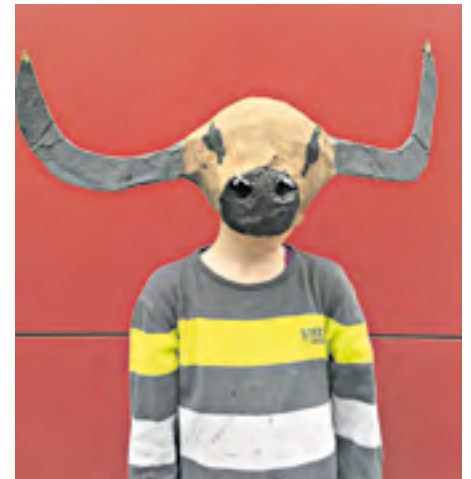


Foto: Florian Klette

## Künstlerisch gestaltete Masken

Für Kinder ab 9 Jahren

Florian Klette, freischaffender Künstler

Masken üben schon immer eine Faszination auf verschiedenste Kulturen aller Zeiten aus. Wir schauen uns die Vielfalt und künstlerische Einzigartigkeit dieser Masken an. Das reicht von den traditionellen Faschingsmasken aus dem süddeutschen Raum hin zu denen der Ureinwohner\*innen ferner Länder.

Inspiziert davon gestaltet ihr eure eigene Maske. Diese kann beispielsweise ein Tier darstellen oder eine Held\*innen-Figur oder auch ganz frei gestaltet sein. Ich zeige euch, wie ihr das technisch mit Hilfe von Karton und Pappmaché gut umsetzen könnt. Denn zu schwer sollte sie natürlich nicht werden, eure Maske.

9167

Sa, 22.6. und So, 23.6., 10–16 Uhr

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 72 bei 6 TN € 82,90, bei 5 TN € 97,60  
bei 4 TN € 120

## Tonwerkstatt

Für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik

Während wir den Ton schlagen und vorbereiten, überlegen wir uns schon mal, was wir daraus machen wollen. Sollen es Tiere werden? Hasen, Giraffen und Katzen? Oder doch lieber eine Burg, ein Flugzeug oder eine ganze Stadt? Am besten fangen wir klein an und schauen, was daraus wird. Aus Tonwürsten und Tonplatten entsteht genau das, was wir wollen und am Schluss können wir es auch noch mit speziellen Tonfarben bemalen.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen!

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

9168

Sa, 29.6. und So, 30.6., 10–15 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 58,30 bei 6 TN € 67,40, bei 5 TN € 79,60  
bei 4 TN € 98,30



## Malen mit dem Farbpiano

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalbegleiterin (IHKD)

Der „Malort“ (Closliu) an der Kunstschule ist ein ganz besonderer Ort: Er bietet den Kindern einen geschützten Raum, um im „Malspiel“ innere Bilder und Stimmungen, Gefühle und Erlebtes nonverbal zum Ausdruck zu bringen und zu bearbeiten. Das „Farbpiano“, ein Paletten-Tisch mit 20 Farben und Pinseln, steht dabei im Zentrum. Die Kinder malen in sehr kleiner Gruppe, stehend, ganz frei an der Wand auf großen Papieren. Bei Bedarf können diese noch in alle Richtungen erweitert werden und so riesige Malflächen bilden.

Die Kinder werden achtsam und wertschätzend bei ihrem Tun unterstützt. Sie dürfen experimentieren und nehmen teil an einem schönen Mal-Erlebnis, welches neben der Motorik u. a. auch die Selbstwahrnehmung und Konzentration ohne äußere Reize fördert.

Bitte Malkleidung mitbringen.

9169

Sa, 22.6., 14–15 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 8,30 bei 4 TN € 9,60, bei 3 TN 11,80



Foto: Simone Haasis

## Malen mit dem Farbpiano

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalbegleiterin (IHKD)

Der „Malort“ (Closliu) an der Kunstschule ist ein ganz besonderer Raum: Hier malt ihr stehend auf großen Papieren an der Wand. Im Zentrum steht das „Farbpiano“, ein großer Farbpaletten-Tisch. Jeder kann Malen: Ohne Vorkenntnisse und ganz frei nach den eigenen Ideen und Wünschen. Wir beschäftigen uns nicht mit einer speziellen Maltechnik. Du findest beim Malen deine ganz eigene Ausdrucksweise, lässt Fantasie, Farben und Formen spielen. Entspannung und der Spaß an einem tollen Mal-Erlebnis stehen dabei bei uns im Vordergrund.

Bitte Malkleidung mitbringen.

9170

Sa, 22.6., 15:30–17 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 11, bei 5 TN € 12,60, bei 4 TN € 15



Grafik: Patricia Gomeringer-Prestle

## Kreative Schweißwerkstatt

Für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

An diesem Wochenende werden wir das Schweißen mit dem Schutzgas-Schweißgerät lernen und es werden wunderbare und interessante Objekte aus Metall entstehen. Durch sägen, feilen und bohren wird das Material in die richtige Form gebracht und dann kann geschweißt werden. Ob Roboter, Insekt oder Kerzenständer, eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte Vesper und Arbeitskleidung nicht vergessen.

9171

Sa, 15.6., 11–18 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 40,50 bei 6 TN € 46,50, bei 5 TN € 54,70

bei 4 TN € 67,10, pro Person

Geschwisterermäßigung möglich



Foto: Ali Schüler

## Malen und Zeichnen wie echt

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Ali Schüler, freischaffender Künstler und Kunstschulleiter

„Hier könnt ihr ein Wochenende lang intensiv Zeichnen und Malen lernen, dass es aussieht wie echt!“

Was braucht's dazu: Einen scharfen Blick, einen guten Strich, täuschend ähnliche Oberflächen, Raumperspektive, Licht-Schatten und so weiter. Mit diesen Mitteln könnte man Stilleben, Tiere oder Portraits malen und zeichnen, aber auch Fantasievorstellungen und eigene Träume zu Papier oder auf die Leinwand bringen.

9172

Sa, 22.6., 14–17 Uhr, So, 23.6. 14–17 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 37, bei 6 TN € 42,40, bei 5 TN € 49,80

bei 4 TN € 61

## FERIENKURSE

Bitte zu den Ferienkursen Vesper und Getränk sowie Arbeitskleidung mitbringen.

### Osterferien 1. Woche

## Frühlingsfarben mit Collagepapieren kleben, verbunden mit Farbenlehre

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Entdecke die farbenfrohe Frühlingswelt mit neuen Augen und bringe sie in freien Formen auf das Papier. Und weil es im Frühling viel zu erleben gibt, kannst du auch deine eigenen Bildgeschichten erzählen; z. B. wie du Drachen steigen lässt, Fahrrad fährst und vieles andere mehr. Dabei reißt oder schneidest du aus einer großen Menge aus wunderschönen Frühlingspapieren deine Collage-teile heraus und klebst sie auf deinen Papierbogen. So lässt du spannende Bilder nach deinen eigenen Vorstellungen entstehen.

9202

Mo, 25.3.–Do, 28.3., 10–13 Uhr, 4 x

Kunstschule, Malersaal

€ 66,80 bei 6 TN € 77,10, bei 5 TN € 91,10

bei 4 TN € 112,40

## Holzwerkstatt für Kinder

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Hier macht ihr erste Erfahrungen mit dem Holz: Wir bohren, sägen, hämmern, feilen und schmirgeln. Es geht nicht um perfekte Ergebnisse, sondern um das einfache und praktische Erlernen des Umgangs mit dem Material Holz und den entsprechenden Werkzeugen. Künstler\*innen sind unsere großen Vorbilder und Holzstücke und Latten erwachen zum Leben und werden zu Tieren, kleinen Häuschen oder Fantasiegebilden. Bitte Vesper, kleines Getränk und Malerkittel mitbringen.

9203

Mo, 25.3.–Do, 28.3., 10–15 Uhr, 4 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80

bei 4 TN € 184,30

## Ferien im Tonatelier

Für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik

Während wir den Ton schlagen und vorbereiten, überlegen wir uns schon mal, was wir daraus machen wollen. Sollen es Tiere werden? Hasen, Giraffen und Katzen? Oder doch lieber eine Burg, ein Flugzeug oder eine ganze Stadt? Am besten fangen wir klein an und schauen, was daraus wird. Aus Tonwürsten und Tonplatten entsteht genau das, was wir wollen, und am Schluss können wir es auch noch mit speziellen Tonfarben bemalen. Bitte Vesper und Getränk mitbringen!

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

Auch am Feiertag!

9206

Mo, 25.3.–Do, 28.3., 10–15 Uhr, 4 x

Kunstschule, Keramik

€ 109,30, bei 6 TN € 126,50

bei 5 TN € 149,80, bei 4 TN € 185,30



## Theaterspiel und Märchen

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Christian Kaiser, Staatl. anerkannter Theaterpädagoge

Gibt es etwas Schöneres als Märchen spielen und sich Verkleiden?

Durch eine Reihe an Übungen und Spielen lernen wir die Grundlagen des Theaterspiels kennen. Gemeinsam werden dann kleine Aufgaben spielerisch bewältigt. Aus diesen entstehen stetig wachsende Rollen. Und so entwickeln wir im Laufe der Woche unser eigenes kleines Märchen, welches wir zum Kursende gegen 16:30 Uhr für die Familienmitglieder aufführen werden.

9207

Mo, 25.3.–Do, 28.3., 14:30–18 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 72,90 bei 6 TN € 85, bei 5 TN € 101,30  
bei 4 TN € 126,10

## Tonwerkstatt in den Ferien



Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sandra Brauneisen, freischaffende Künstlerin

Frei nach eurer Vorstellung könnt ihr in diesem Kurs mit dem Material Ton experimentieren. Unter fachkundiger Anleitung bekommen eigene Ideen Form und Gestalt. Es entstehen Fabelwesen, Windlichter oder Dinge für den täglichen Gebrauch. Ich freue mich auf euch. Die Kursgebühr enthält 4 € Brennkosten. Materialkosten in Höhe von 10 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9208

Mo, 25.3.–Mi, 27.3., 15–18 Uhr, 3 x  
Sielmingen, WIE, Kunstraum  
€ 49,60 bei 6 TN € 57,40, bei 5 TN € 67,80  
bei 4 TN € 83,80

## Nähkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schnittdirektrice, Maltherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise euch einen Rock, ein originelles T-Shirt, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger\*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Mitzubringen falls vorhanden: Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9209

Di, 26.3.–Do, 28.3., 10–15 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## Osterferien 2. Woche

### Malen in den Osterferien

Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstler\*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Ölen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

9210

Di, 2.4. und Mi, 3.4., 10–15 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 57,70 bei 6 TN € 66,30, bei 5 TN € 78  
bei 4 TN € 95,70



Foto: Claudia Dietz

### Das alte Ägypten – von Katzen und Hieroglyphen

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Claudia Dietz, Bildhauerin

In diesem Kurs machen wir eine Zeitreise in die Vergangenheit. Auf den Spuren der alten Ägypter entwickeln wir unsere eigene Bildsprache. Ihr lernt wie man mit Hammer und Meißel ein Relief in eine Sandsteinplatte einmeißelt. Aber vielleicht entsteht am Ende auch eine Mumie, eine Sphinx oder sogar eine Pyramide. Die kleinen Kunstwerke für die Ewigkeit können anschließend noch vergoldet oder bemalt werden.

Bitte Arbeitskleidung und ausreichend Vesper und Getränk mitbringen. Wir werden täglich eine gemeinsame Mittagspause machen. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Sie liegen in der Regel zwischen 10–15 €.

9211

Di, ab 2.4., 10–16 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 60,80 bei 6 TN € 71,10, bei 5 TN € 85,10  
bei 4 TN € 106,40



Foto: Manu Kallinger

### Die Farbzauberer – Aquarellmalerei für Kinder

Für Kinder ab 7 Jahren

Julia Duis, Kunsthistorikerin M. A.

Kann man Sonnenlicht malen? Wie entsteht mit nur wenigen Strichen ein Landschaftsbild? Dies und vieles mehr werden wir in diesem Kurs lernen. Nachdem wir verschiedene Aquarelltechniken ausprobiert haben, beschäftigen wir uns mit dem Aufbau eines Landschaftsbildes. Als Vorlage für die Bilder dienen uns die Kunstwerke der französischen Impressionisten. Claude Monet und seine Malerfreunde\*innen malten gerne im Freien, was zur damaligen Zeit ungewöhnlich war. Zu deren Leben und Werk werden wir daher viele spannende Geschichten hören. Gerne dürft ihr eure eigenen Rundpinsel (falls vorhanden) und ein Vesper für die Pause mitbringen.

9212

Mi, 3.4.–Fr, 5.4., 10–13 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 50,60 bei 6 TN € 58,40, bei 5 TN € 68,80  
bei 4 TN € 84,80

### Nähkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schnittdirektrice, Maltherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger\*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Mitzubringen falls vorhanden: Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9214

Mi, 3.4.–Fr, 5.4., 10–15 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

### Malwerkstatt Zaubertiere

NEU

Zeichnen, Malen, Collagen kleben:  
Von winzig klein bis riesengroß

Für Kinder ab 6 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin,  
Kindermalbegleiterin (IHKD)

Geh auf Entdeckungsreise:

Welches ist dein ganz persönliches Zaubertier? Welche besondere Kraft hat es? Und welche Bedeutung und Wirkung haben Farben dabei?

Wir sammeln Ideen, skizzieren, fantasieren ... und du findest es schrittweise spielerisch heraus. Als



Nächstes lernst du nicht nur den XL-Malkasten „Farbpiano“ kennen, sondern kannst deine Ideen auch mit ganz unterschiedlichen Stiften, Pinseln, Farben, Papieren und Materialien zum Leben erwecken – von winzig klein bis riesengroß an der Wand.

Bitte bring Arbeitskleidung, Vesper und ein Getränk für die Pause mit.

**9215**

Mi, 3.4.–Fr, 5.4., 14–17 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 48,60 bei 6 TN € 56,40, bei 5 TN € 66,80  
bei 4 TN € 82,80

**Pfingstferien 1. Woche****Wir bauen eine Fantasie-Stadt aus Recyclingmaterialien**

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Lass deiner Fantasie freien Lauf wenn du verschiedene Recyclingmaterialien vor dir hast und baue deine eigene Fantasie-Stadt. Wenn du mit dem Bauen fertig bist, wählst du deine Lieblingsfarbe und malst dein Kunstwerk an – somit bekommt es noch eine ganz andere Gestalt – ganz nach deinen Vorstellungen! Du wirst außerdem sehen, welche Licht- und Schattenwirkungen sich an deinem Kunstwerk zeigen. Zum Anmalen gibt es mit Wasser vermalbare Ölfarben und Acrylfarben, die gut am Objekt haften.

**9216**

Di, 21.5.–Fr, 24.5., 10–13 Uhr, 4 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 66,80 bei 6 TN € 77,10, bei 5 TN € 91,10  
bei 4 TN € 112,40

**KUNSTSCHUL-MOBIL**

Ob Kindergeburtstag, Faschingsparty, eine Kunstaktion auf dem Spielplatz oder im Wald – einige Kolleg\*innen der Kunstschule sind gerne bereit, einen Tag in *Ihrem* privaten Umfeld zu einem „Höhepunkt“ zu machen.

Wir kommen gerne zu Ihnen mit unserem „Atelier auf Rädern“. Ob Malerei oder Druckwerkstatt, Keramik oder plastisches Gestalten, ob Filzen mit leuchtend bunter Wolle oder Gestalten mit Speckstein – oder gar der Bau eines großen Kunstwerks für den Garten – prinzipiell ist alles möglich.

Rufen Sie in der Kunstschule an, wir vermitteln Ihnen eine/n Künstler\*in, die in der von Ihnen gewünschten Technik ein Angebot für Sie vorbereitet.

Wir informieren Sie auch über die anfallenden Kosten und gegebenenfalls Fördermöglichkeiten.

Dieses Angebot gilt auch für Schulklassen und Kindergartengruppen!



Foto: Manu Kallinger

**Ferien in der Tonwerkstatt**

Für Kinder ab 6 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik

Während wir den Ton schlagen und vorbereiten überlegen wir uns schon mal was wir daraus machen wollen. Sollen es Tiere werden? Hasen, Giraffen und Katzen? Oder doch lieber eine Burg, ein Flugzeug oder eine ganze Stadt? Am besten fangen wir klein an und schauen, was daraus wird. Aus Tonwürsten und Tonplatten entsteht genau das, was wir wollen, und am Schluss können wir es auch noch mit speziellen Tonfarben bemalen.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen!

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

Auch am Feiertag!

**9217**

Di, 21.5.–Fr, 24.5., 10–15 Uhr, 4 x  
Kunstschule, Keramik  
€ 109,30 bei 6 TN € 126,50, bei 5 TN € 149,80  
bei 4 TN € 185,30

**Holzwerkstatt für Kinder**

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Hier macht ihr erste Erfahrungen mit dem Holz: Wir bohren, sägen, hämmern, feilen und schmirgeln. Es geht nicht um perfekte Ergebnisse, sondern um das einfache und praktische Erlernen des Umgangs mit dem Material Holz und den entsprechenden Werkzeugen. Künstler sind unsere großen Vorbilder und Holzstücke und Latten erwachen zum Leben und werden zu Tieren, kleinen Häuschen oder Fantasiegebilden. Bitte Vesper, kleines Getränk und Malerkittel mitbringen.

**9218**

Di, 21.5.–Fr, 24.5., 10–15 Uhr, 4 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80  
bei 4 TN € 184,30

**Malen in den Pfingstferien**

Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstler\*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Ölen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

**9219**

Di, ab 21.5., 10–15 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 57,70 bei 6 TN € 66,30, bei 5 TN € 78  
bei 4 TN € 95,70

**Nähkurs**

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schneidrechnerin, Malttherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger\*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Mitzubringen falls vorhanden: Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

**9220**

Mi, 22.5.–Fr, 24.5., 10–15 Uhr, 3 x  
Plattenshard, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

**Pfingstferien 2. Woche****Malwerkstatt Zaubertiere****NEU**

Zeichnen, Malen, Collagen kleben:  
Von winzig klein bis riesengroß

Für Kinder ab 6 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin,  
Kindermalbegleiterin (IHKD)

Geh auf Entdeckungsreise:

Welches ist dein ganz persönliches Zaubertier? Welche besondere Kraft hat es? Und welche Bedeutung und Wirkung haben Farben dabei?

Wir sammeln Ideen, skizzieren, fantasieren ... und du findest es schrittweise spielerisch heraus. Als Nächstes lernst du nicht nur den XL-Malkasten „Farbpiano“ kennen, sondern kannst deine Ideen auch mit ganz unterschiedlichen Stiften, Pinseln, Farben, Papieren und Materialien zum Leben erwecken – von winzig klein bis riesengroß an der Wand.

Bitte bring Arbeitskleidung, Vesper und ein Getränk für die Pause mit.

**9226**

Mo, 27.5.–Mi, 29.5., 14–17 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 48,60 bei 6 TN € 56,40, bei 5 TN € 66,80  
bei 4 TN € 82,80



## Werkstattreihe Künstler\*innen und Tüftler\*innen – Alexander Calder, Mobiles und Stabiles

Für Kinder ab 8 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

Alexander Calder hat riesige bunte Tier-Kunstwerke aus Metall geschaffen, die zum Teil aussehen wie übergroße Origami Figuren. Aber auch hängende sich bewegende drehende miteinander verbundene Farbflächen und Formen. Genau das Richtige für euch zur Inspiration. So könnt ihr tüfteln und Ausprobieren und eigene dieser Mobile- oder Stabile-Skulpturen entwerfen und erfinden. Ihr könnt sie aus Papier, Draht, Farben und verschiedensten leichten Materialien bauen. Und unabhängig davon, wie eure Kunstwerke sich schließlich entwickeln, es geht dabei immer auch um ein Gleichgewicht von Bewegung und Balance. Dieses Gleichgewicht herzustellen und damit zu experimentieren, darum geht es in dem Kurs.

9227

Mo, ab 27.5., 14–18 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 45,50 bei 6 TN € 52,40, bei 5 TN € 61,70  
bei 4 TN € 75,90

## Nähkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin, Schnittdirektrice, Malttherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger\*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Mitzubringen falls vorhanden: Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9228

Di, 28.5.–Do, 30.5., 10–15 Uhr, 3 x  
auch am Feiertag  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

## Tonwerkstatt

Für Kinder ab 6 Jahren

Ute Gärtner-Schüler, freischaffende Künstlerin

Dein Lieblingstier, eine Ritterburg mit Drachen oder ein verzaubertes Märchenschloss, eine Trauminsel mit Palmen oder doch lieber außergewöhnlich geformte Tassen, Teller oder Schalen. In diesem Kurs könnt ihr all eure Ideen fantasievoll verwirklichen. Wir arbeiten mit der Wurst- und Plattentechnik. Die fertigen Sachen könnt ihr mit Tonfarben bemalen – und für alle die daran Interesse haben: Wir werden an der Töpferscheibe das „Drehen“ üben! Bitte bringt Arbeitskleidung, Vesper und Getränke für die Pausen mit.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

9229

Mi, 29.5.–Fr, 31.5., 10–16 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Keramik  
€ 98,20 bei 6 TN € 113,70, bei 5 TN € 134,70  
bei 4 TN € 166,60

## Sommerferien 1. Woche

### Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer

Für Kinder von 5–9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik, Ishan Schempp, Kunsttherapeut (BA), Erzieher

Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töpfen und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schleichen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß! Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie Wasser/Tee.

Bis bald !!!

Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.

Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

9241

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 10–17 Uhr, 5 x  
Wald beim Uhlbergturn  
€ 181,30, bei 11 Kindern € 197,40  
bei 10 Kindern € 216,70

### Farben des Hochsommers malen – verbunden mit Farbenlehre

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Entdecke die farbenfrohe Welt des Hochsommers mit neuen Augen und bringe sie in freien Formen auf das Papier. Und weil es im Hochsommer viel zu erleben gibt, wie z. B. das Rumtoben im kühlen Wasser des Schwimmbades, kannst du auch deine eigenen Bildgeschichten erzählen. Dabei mischst du, wie große Künstler\*innen, die mit Wasser vermalbaren Gouachefarben auf deiner Palette und lässt so spannende Bilder nach deinen eigenen Vorstellungen entstehen.

9236

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 10–13 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 82 bei 6 TN € 94,90, bei 5 TN € 112,40  
bei 4 TN € 139



**Die Geschenkkidee für jeden Anlass!**  
Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## Malen in den Sommerferien

Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstlern\*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Olen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

9237

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 10–15 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 136,30 bei 6 TN € 159, bei 5 TN € 189,60  
bei 4 TN € 236,30



Foto: Ali Schüler

## Tonwerkstatt

Für Kinder ab 6 Jahren

Ute Gärtner-Schüler, freischaffende Künstlerin

Dein Lieblingstier, eine Ritterburg mit Drachen oder ein verzaubertes Märchenschloss, eine Trauminsel mit Palmen oder doch lieber außergewöhnlich geformte Tassen, Teller oder Schalen. In diesem Kurs könnt ihr all eure Ideen fantasievoll verwirklichen. Wir arbeiten mit der Wurst- und Plattentechnik. Die fertigen Sachen könnt ihr mit Tonfarben bemalen – und für alle die daran Interesse haben: Wir werden an der Töpferscheibe das „Drehen“ üben! Bitte bringt Arbeitskleidung, Vesper und Getränke für die Pausen mit.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

9238

Mo, 29.7.–Mi, 31.7., 10–16 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Keramik  
€ 98,20 bei 6 TN € 113,70, bei 5 TN € 134,70  
bei 4 TN € 166,60

## Anmeldung bitte so früh wie möglich!

Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.



Foto: Monika Heimbach

## Kunterbunte Tierwerkstatt

### Für Kinder 5 bis 8 Jahren

Walter Schüler, freischaffender Künstler,  
Monika Heimbach, Pädagogin

Wir hören viele spannende Geschichten von wilden, zahmen, großen und kleinen Tieren und bauen sie aus verschiedenen Materialien wie z. B. Papier, Pappe, Draht, Pappmaché, Ton und Farbe nach, dabei lernt Ihr unterschiedliche Techniken kennen. Auch die Holzwerkstatt steht uns in diesem Kurs zur Verfügung. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und es kann vieles entstehen: Ein Hund an der Leine, den man Gassi führen kann, ein springender Delfin, eine Hasenfamilie, eine Muschel mit echter Perle oder was Euch sonst noch so einfällt. Außerdem ist noch viel Zeit zum Malen und Erfinden eigener Geschichten.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen

9239

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 10–16 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt  
€ 162 bei 11 Kindern € 175,90  
bei 10 Kindern € 192,40



Foto: Manu Kallinger

## Holzschnitzen

### Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Thomas Schuster, Bildhauer

Wer gerne schnitzt oder es einmal ausprobieren will, ist in diesem Kurs genau richtig. Hier lernt Ihr, wie man ein Stück Holz mit Schnitzseisen und Klöppel bearbeitet. Ob daraus eine Schale, eine einfache Figur, oder ein Geschöpf Eurer Fantasie entstehen soll, entscheidet Ihr selbst. Mit Hilfe des Werkzeugs, der richtigen Schnitztechnik und körperlichem Einsatz, gebt Ihr dem Holz eine eigene Form. Bitte Vesper und Trinken mitbringen.

Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

9240

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 10–16 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 158 bei 6 TN € 183,80, bei 5 TN € 218,80  
bei 4 TN € 272

## Theaterspiel und Märchen

### Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Christian Kaiser, Staatl. anerkannter Theaterpädagoge

Gibt es etwas Schöneres als Märchen spielen und sich Verkleiden?

Durch eine Reihe an Übungen und Spielen lernen wir die Grundlagen des Theaterspiels kennen. Gemeinsam werden dann kleine Aufgaben spielerisch bewältigt. Aus diesen entstehen stetig wachsende Rollen. Und so entwickeln wir im Laufe der Woche unser eigenes kleines Märchen, welches wir zum Kursende gegen 12:30 Uhr für die Familienmitglieder aufführen werden.

9242

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 10–13 Uhr, 5 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 78 bei 6 TN € 90,90, bei 5 TN € 108,40  
bei 4 TN € 135

## Schweißen

### Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ellen Zimmermann-Wendt

In dieser Woche werden wir das Schweißen mit dem Schutzgas-Schweißgerät lernen und es werden wunderbare und interessante Objekte aus Metall entstehen. Durch sägen, feilen und bohren wird das Material in die richtige Form gebracht und dann kann geschweißt werden. Ob Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Stifte-Halter, eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

9244

Mo, 29.7.–Mi, 31.7., 14–17 Uhr, 3 x  
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7  
€ 50,60 bei 6 TN € 58,40, bei 5 TN € 68,80  
bei 4 TN € 84,80

## Nähkurs

### Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schnittdirektrice, Malthérapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger\*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Mitzubringen falls vorhanden: Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9251

Di, 30.7.–Fr, 2.8., 10–15 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80  
bei 4 TN € 184,30

## Sommerferien 2. Woche

### Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer

#### Für Kinder von 5–9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik, Ishan Schempp, Kunsttherapeut (BA), Erzieher  
Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töp-

fern und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schleichen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß! Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie Wasser/Tee.

Bis bald !!!

Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.

Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

9258

Mo, 5.8.–Fr, 9.8., 10–17 Uhr, 5 x  
Wald beim Uhlbergturn  
€ 181,30 bei 11 Kindern € 197,40  
bei 10 Kindern € 216,70



Foto: Julia Duis

## Leben wie im Mittelalter

### Für Kinder ab 8 Jahren

Julia Duis, Kunsthistorikerin M. A.

Wie lebten eigentlich die Kinder im Mittelalter? Gingen sie auch zur Schule? Vor über 1000 Jahren sah das Leben für Kinder und Erwachsene ganz anders aus als heute. Anhand von Bildern und Geschichten erfahrt ihr mehr über diese Zeit. Ein echter Ritter braucht natürlich auch ein Schwert und ein Schild mit seinem Wappen darauf, auch das basteln wir uns, zudem bauen wir eine eigene Ritterburg. Außerdem hören wir mittelalterliche Musik und malen und schreiben wie damals die Mönche.

Bitte mitbringen: Einen Schuhkarton, leere Pappschachteln (Tee- oder Medikamentenschachteln) und ein Vesper.

9252

Mo, 5.8.–Fr, 9.8., 10–13 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Studio  
€ 86 bei 6 TN € 98,90, bei 5 TN € 116,40  
bei 4 TN € 143



Foto: Esther Hack

## Kreatives Nähen

NEU

### Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Esther Hack, Modedesignerin

Ihr habt Lust zu nähen und Ideen was ihr machen wollt, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Egal ob Kleidungsstücke, Hüte oder Taschen, ich helfe euch bei der Umsetzung. Vorkenntnisse braucht ihr keine. Wenn ihr habt bringt Schnitt und Stoffe mit, ansonsten finden wir was im Fundus und entwickeln die Schnitte selbst.

9253

Mo, 5.8.–Do, 8.8., 10–15 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80  
bei 4 TN € 184,30

## Malen in den Sommerferien



### Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstler\*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Ölen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9254

Mo, ab 5.8., 10–15 Uhr, 2 x  
Sielmingen, WIE, Kunstraum€ 53,70 bei 6 TN € 62,30, bei 5 TN € 74  
bei 4 TN € 91,70

## Holzwerkstatt für Kinder

### Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Hier macht ihr erste Erfahrungen mit dem Holz: Wir bohren, sägen, hämmern, feilen und schmirgeln. Es geht nicht um perfekte Ergebnisse, sondern um das einfache und praktische Erlernen des Umgangs mit dem Material Holz und den entsprechenden Werkzeugen. Künstler sind unsere großen Vorbilder und Holzstücke und Latten erwachen zum Leben und werden zu Tieren, kleinen Häuschen oder Fantasiegebilden. Bitte Vesper, kleines Getränk und Malerkittel mitbringen.

9255

Mo, 5.8.–Fr, 9.8., 10–15 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt€ 133,70 bei 6 TN € 155,20, bei 5 TN € 184,40  
bei 4 TN € 228,70

## Theater plus Kunst – Sommer Camp

### Für Kinder ab 7 Jahren

Maud Rapp, Theaterpädagogin, Katja Miller, Illustratorin, Malerin

In unserem Sommerkurs machen wir Theater: Mit allem was dazu gehört!

Der Kurs wird in zwei Teile gegliedert:

Morgens entwickeln und proben wir zusammen ein Theaterstück. Dafür machen wir Theaterübungen und Spiele, lernen laut zu sprechen und üben, wie es ist auf der Bühne zu stehen.

Nach einer Mittagspause dürft ihr euch dann künstlerisch austoben: Gemeinsam mit einer Kunstpädagogin erweckt ihr das Theaterstück mit Euren Händen zum Leben: Ihr bastelt Requisiten, entwerft Kostüme und baut ein Bühnenbild speziell für unser entwickeltes Stück. Dafür benutzen wir unseren Fundus an Federn, Glitzersteinen, Papier und Holz, Stoffe wie Farben.

So entsteht in einer Woche Stück für Stück euer ganz eigenes „Gesamtkunstwerk“.

Zum krönenden Abschluss dürft ihr natürlich dieses selbst entworfene Theaterstück Eltern und Freund\*innen auf der Bühne vorführen.

9256

Mo, 5.8.–Fr, 9.8., 10–16 Uhr, 5 x  
Plattenhardt, Schillerhalle€ 156 bei 11 Kindern € 169,90  
bei 10 Kindern € 186,40

Foto: Andrea Schloder

## Malwerkstatt Zaubertiere

### Zeichnen, Malen, Collagen kleben: Von winzig klein bis riesengroß

#### Für Kinder ab 6 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kinder-malbegleiterin (IHKD)

Geh auf Entdeckungreise:

Welches ist dein ganz persönliches Zaubertier? Welche besondere Kraft hat es? Und welche Bedeutung und Wirkung haben Farben dabei?

Wir sammeln Ideen, skizzieren, fantasieren ... und du findest es schrittweise spielerisch heraus. Als Nächstes lernst du nicht nur den XL-Malkasten „Farbpiano“ kennen, sondern kannst deine Ideen auch mit ganz unterschiedlichen Stiften, Pinseln, Farben, Papieren und Materialien zum Leben erwecken – von winzig klein bis riesengroß an der Wand.

Bitte bring Arbeitskleidung, Vesper und ein Getränk für die Pause mit.

9257

Mo, 5.8.–Mi, 7.8., 14–17 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt€ 48,60 bei 6 TN € 56,40, bei 5 TN € 66,80  
bei 4 TN € 82,80

## Gekonnt Zeichnen

NEU

### Für Kinder ab 8 Jahren

Ursula Knödler, Grafik-Designerin, freischaffende Künstlerin

Ihr habt Lust auf Zeichnen und wollt eure Vorstellungen möglichst genau aufs Papier bringen?

Euch interessiert, wie man gekonnt Tiere und Menschen darstellt? Ihr wollt euch künstlerisch mal intensiv mit Händen, Augen, was auch immer auseinander setzen? Euch vielleicht auch an ein Selbstportrait wagen?

Dann seid ihr in meinem Kurs richtig.

9259

Mo, 5.8.–Mi, 7.8., 14–17 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt€ 52,60 bei 6 TN € 60,40, bei 5 TN € 70,80  
bei 4 TN € 86,80

## Tonwerkstatt in den Ferien



### Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sandra Brauneisen, freischaffende Künstlerin

Frei nach eurer Vorstellung könnt ihr in diesem Kurs mit dem Material Ton experimentieren. Unter fachkundiger Anleitung bekommen eigene Ideen Form und Gestalt. Es entstehen Fabelwesen, Windlichter oder Dinge für den täglichen Gebrauch. Ich freue mich auf euch. Die Kursgebühr enthält 4 € Brennkosten. Materialkosten in Höhe von 10 € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9260

Mo, 5.8.–Mi, 7.8., 15–18 Uhr, 3 x  
Sielmingen, WIE, Kunstraum€ 49,60 bei 6 TN € 57,40, bei 5 TN € 67,80  
bei 4 TN € 83,80

## Sommerferien 5. Woche

## Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer

### Für Kinder von 5–9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik, Elke Radtke, (Video-)Künstlerin

Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töpfen und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schlei-chen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß!) Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie Wasser/Tee.

Bis bald !!!

Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.





Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

**9261**

Mo, 26.8.–Fr, 30.8., 10–17 Uhr, 5 x  
Treffpunkt Plat., Wanderparkplatz Uhlbergturn  
€ 181,30, bei 11 Kindern € 197,40  
bei 10 Kindern € 216,70

**Sommerferien 6. Woche****Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer****Für Kinder von 5–9 Jahren**

Ursula Kohler, Studium der Keramik,  
Elke Radtke, (Video-)Künstlerin

Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töpfen und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schleichen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß! Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie Wasser/Tee.

Bis bald !!!

Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.

Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

**9269**

Mo, 2.9.–Fr, 6.9., 10–17 Uhr, 5 x  
Treffpunkt Plat., Wanderparkplatz Uhlbergturn  
€ 181,30, bei 11 Kindern € 197,40  
bei 10 Kindern € 216,70

**Malen, Zeichnen, Drucken****Für Kinder von 5 bis 8 Jahren**

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Mit Stiften, Kreiden und Gouache Farben lassen wir unsere kleinen Kunstwerke auf verschiedenen Papieren oder auf einer selbst gebauten Leinwand entstehen. Ihr erlernt verschiedene Drucktechniken und wir probieren einige Mal- und Zeichenstile aus.

**9262**

Mo, 2.9.–Fr, 6.9., 10–13 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

**DIE HIGHLIGHTS AUS UNSEREM KURSPROGRAMM**

<b>Eltern werden - Eltern sein</b>	<b>Eltern Kind Gruppen</b>
Yoga in der Schwangerschaft Fit mit dem Kinderwagen Rückbildung	Babyschwimmen Musikgarten Babymassage
<b>Kinderkurse</b>	<b>Gesundheit</b>
Mini-Kindl Forscher-Kurse für Grundschüler Englisch	Pilates Bauchtanz Yoga
<b>Kochen und Kreatives</b>	<b>Offene Treffs für Jedermann</b>
Tex/Mex, Tacos, Burritos Männer an den Herd Multikul[li]narinischer Kochtreff	Vätertreff Feuer und Flamme Repair-Café Bewegte Eltern-Kind-Zeit

Anmeldung und Kursberatung  
Familienbildungsstätte Filderstadt e.V.  
Tel. 07158 984 60 12 · [info@fbs-filderstadt.de](mailto:info@fbs-filderstadt.de)  
[www.fbs-filderstadt.de](http://www.fbs-filderstadt.de)

**Gefäße, Schalen und Dosen aus Ton****Für Kinder ab 8 Jahren**

Martina Steinmann, Dipl. Kunsttherapeutin

An diesen zwei Tagen könnt ihr aus Ton Gefäße herstellen: Große und kleine, offene oder mit Deckel, bunte oder polierte oder mit besonderen Verzierungen. Wenn es euch interessiert, könnt ihr euch auch mal an der Töpferscheibe versuchen. Ich freue mich auf euch!

+ 1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

**9266**

Mo, ab 2.9., 10–15 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Keramik  
€ 55,70 bei 6 TN € 64,30, bei 5 TN € 76  
bei 4 TN € 93,70

**Nähkurs****Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schnittdirektrice, Malthérapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger\*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Mitzubringen falls vorhanden: Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

**9275**

Di, 3.9.–Fr, 6.9., 10–15 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80  
bei 4 TN € 184,30

**Tiere malen und zeichnen****Für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Wir malen springende Delfine, gefährliche Tiger, Pandas im Bambuswäldchen, Papageien im Dschungel...oder euer Kätzchen oder Meeresschweinchen. Vielleicht habt ihr Fotos von ihnen

oder findet etwas in Zeitschriften, die ihr dann mitbringt. Wer möchte, kann auch riesengroß auf einer Leinwand malen. Beim Bau der Leinwand helfe ich euch. Bitte Vesper und Malkeidung mitbringen.

**9270**

Mo, 2.9.–Fr, 6.9., 14–17 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 81 bei 6 TN € 93,90, bei 5 TN € 111,40  
bei 4 TN € 138



Foto: Uta-Maria Köninger

**Mit Pinsel und Bleistift kleine Kunstwerke erschaffen****Für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Uta-Maria Köninger, freischaffende Malerin und Bildhauerin

Kinder stimmen sich ein auf Linien und Farben, indem sie diese mit Musik im Raum tanzen: gerade Linien und krumme Linien, die Farben gelb – rot – blau – grün. Das im Tanz Erlebte findet seinen zeichnerischen und malerischen Ausdruck auf Papier. Ergänzt wird das durch einen kunsthistorischen Input, wie bekannte Künstler\*innen mit Linien und Farben umgehen. Linien und Farben werden miteinander kombiniert: ein kleines Kunstwerk entsteht!

**9277**

Di, 3.9.–Do, 5.9., 14–17 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Studio  
€ 49,60 bei 6 TN € 57,40, bei 5 TN € 67,80  
bei 4 TN € 83,80



## KURSE FÜR JUGENDLICHE



Foto: Ali Schüller

### Malen und Zeichnen wie echt



#### Für Jugendliche ab 13 Jahren

Ali Schüller, freischaffender Künstler und Kunstschulleiter

„Hier könnt ihr Zeichnen und malen lernen, dass es aussieht wie echt“.

Was braucht's dazu: Einen scharfen Blick, einen guten Strich, täuschend ähnliche Oberflächen, Raumperspektive, Licht-Schatten usw..

Mit diesen Mitteln könnte man Stilleben malen und zeichnen, aber auch Fantasievorstellungen und eigene Träume zu Papier bringen.

Zunächst 8 Abende. Bei Interesse zusätzliche Termine:

- Schauen, wie die Profis das machen!
- Selber Rahmen bauen, mit Leinwand bespannen und grundieren.

#### 9353

Mi, ab 21.2., 17–18:30 Uhr, 8 x  
Kunstschule, Studio

€ 74 bei 6 TN € 84,90, bei 5 TN € 99,60  
bei 4 TN € 122

### Freies Zeichnen

#### Für Jugendliche ab 12 Jahren

Hency Arevalo Silva, Kunsthistoriker, freischaffender Künstler

Wenn du gerne zeichnest und neue Ideen und Tipps brauchst, dann bist du in diesem Kurs gut aufgehoben.

Hier bekommst du die Möglichkeit, deine Fähigkeiten im Zeichnen auszuarbeiten, verschiedene Materialien auszuprobieren und dir Zeit für intensives Zeichnen zu nehmen.

Ob Portraits, Mangas oder Stilleben, alle Ideen sind willkommen. Ich unterstütze euch bei der Perspektive, Licht und Schatten und bei eurem persönlichen Strich.

#### 9354

Di, ab 5.3., 17:30–19 Uhr, 7 x  
Kunstschule, Studio

€ 61 bei 6 TN € 70,50, bei 5 TN € 83,40  
bei 4 TN € 103

### Von Manga bis Comic **NEU**

#### Für Jugendliche ab 12 Jahren

Nadja Pidan, Leiterin der Jugendkunstschule Backnang, Kunstdozentin

Mangas oder Comics, Filzstifte oder Buntstifte – an diesem Nachmittag kannst du deine Lieblingsmotive zum Thema machen und in lockerer Kunstschul-Atmosphäre umsetzen. Ob du bereits Zeichenerfahrung hast oder nicht spielt dabei keine Rolle. Mit diversen Mitteln wird die Welt des Zeichnens offen gelegt und es kann experimentiert werden!

Bitte soweit vorhanden Papier oder Skizzenbuch sowie Zeichenstifte mitbringen.

#### 9356

Fr, 23.2., 15–17 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 10,10 bei 6 TN € 11,80, bei 5 TN € 14,10  
bei 4 TN € 17,70

#### 9357

Fr, 26.4., 15–17 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 10,10 bei 6 TN € 11,80, bei 5 TN € 14,10  
bei 4 TN € 17,70

### Kunst-Treff Freitag Abend **NEU**

#### Für junge Erwachsene ab 16

Nadja Pidan, Leiterin der Jugendkunstschule Backnang, Kunstdozentin

Der Abend bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre unter Anleitung einer erfahrenen Künstlerin neue Techniken und Methoden des Zeichnens und Aquarellierens kennen zu lernen. Er ist gedacht für alle Kunstinteressierten, die vielleicht eine neue Anregung möchten oder auch Tipps, wie sie ihren eigenen Stil weiter entwickeln können. Auch Anfänger\*innen sind willkommen.

Bitte soweit vorhanden Papier oder Skizzenbuch sowie Zeichenstifte mitbringen.

#### 9382

Fr, 26.4., 17:30–20 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 12,70 bei 6 TN € 14,90, bei 5 TN € 17,80  
bei 4 TN € 22,20

#### 9381

Fr, 23.2., 17:30–20 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 12,70 bei 6 TN € 14,90, bei 5 TN € 17,80  
bei 4 TN € 22,20

### Freies Zeichnen

#### Für Jugendliche ab 12 Jahren

Ursula Knödler, Grafik-Designerin, freischaffende Künstlerin

Wenn du gerne zeichnest und neue Ideen und Tipps brauchst, dann bist du in diesem Kurs gut aufgehoben. Hier bekommst du die Möglichkeit, deine Fähigkeiten im Zeichnen auszuarbeiten, verschiedene Materialien auszuprobieren und dir Zeit für intensives Zeichnen zu nehmen.

Ob Portraits, Mangas oder Stilleben, alle Ideen sind willkommen. Ich unterstütze euch bei der Perspektive, Licht und Schatten und bei eurem persönlichen Strich.

#### 9359

Fr, ab 15.3., 15:45–17:15 Uhr, 5 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 45 bei 6 TN € 51,80, bei 5 TN € 61  
bei 4 TN € 75

## FERIENKURSE FÜR JUGENDLICHE

Bitte zu den Ferienkursen Vesper und Getränk sowie Arbeitskleidung mitbringen.



Foto: Ali Schüller

### Malen und Zeichnen wie echt



#### Für Jugendliche ab 12 Jahren

Ali Schüller, freischaffender Künstler und Kunstschulleiter

„Hier könnt ihr eine Woche intensiv Zeichnen und Malen lernen, dass es aussieht wie echt!“

Was braucht's dazu: Einen scharfen Blick, einen guten Strich, täuschend ähnliche Oberflächen, Raumperspektive, Licht-Schatten und so weiter. Mit diesen Mitteln könnte man Stilleben, Tiere oder Portraits malen und zeichnen, aber auch Fantasievorstellungen und eigene Träume zu Papier oder auf die Leinwand bringen.

Auch am Feiertag!

#### 9365

Mo, 27.5.–Fr, 31.5., 14–17 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Studio

€ 86 bei 6 TN € 98,90, bei 5 TN € 116,40  
bei 4 TN € 143

#### 9366

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 14–17 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Studio

€ 86 bei 6 TN € 98,90, bei 5 TN € 116,40  
bei 4 TN € 143



Foto: Claudia Dietz

### Steinskulpturen

#### Für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren

Claudia Dietz, Bildhauerin

In diesem Kurs habt ihr die Möglichkeit eine echte Skulptur aus Sandstein zu erschaffen. Nachdem wir uns einen Stein ausgesucht haben, schauen wir was in ihm steckt. Ob abstrakte Formen, Emo-



jis als Versteinerung, Gartenobjekte wie Vogeltränken oder Figuren aus dem Tierreich – zunächst fertigen wir Skizzen, Modelle und Entwürfe an, die wir dann in Stein umsetzen. Gearbeitet wird mit Hammer und Meißel und Geduld. Die Kunstwerke für die Ewigkeit können anschließend noch bemalt werden. Am Ende können die fertigen Kunstwerke mit nach Hause genommen werden.

Bitte Arbeitskleidung und ausreichend Vesper und Getränk mitbringen. Wir werden täglich eine gemeinsame Mittagspause machen. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Sie liegen in der Regel zwischen 10–15 €.

**9376**

Do, ab 4.4., 10–16 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 60,80 bei 6 TN € 71,10, bei 5 TN € 85,10  
bei 4 TN € 106,40

## Mit Pinsel und Bleistift kleine Kunstwerke erschaffen

**Für Jugendliche ab 12 Jahren**

Uta-Maria Köninger, freischaffende Malerin und Bildhauerin

In diesem Kurs will ich dir die Grundlagen von Linie und Farbfläche vermitteln und ihre Beziehung zueinander. Wir schauen uns bei Künstler\*innen der Moderne und Gegenwart an, wie sie mit Linien und Farbflächen umgehen. Inspiriert durch diese Kunstbetrachtung experimentierst du mit Linien und Farbflächen und entdeckst so dein Lieblingsmotiv. Du entscheidest, wie du dein Motiv umsetzen willst: Entweder in einem konkreten Bild oder eher abstrakt. Unsere Malmittel sind Zeichenstifte, farbige Tuschen, Acrylfarben und Papiere.

**9367**

Di, 21.5.–Do, 23.5., 14–17 Uhr, 3 x  
Kunstschule, Studio  
€ 48,60 bei 6 TN € 56,40, bei 5 TN € 66,80  
bei 4 TN € 82,80

## Kreative Schweißwerkstatt

**Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

In diesem einzigartigen Kurs habt ihr die Gelegenheit, eure künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu erschaffen.

Ob Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Gartenskulptur – das entscheidet ihr.

Unsere Kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ihr werdet angeleitet wie ihr mit Schweißgerät, Metallstücken und anderen Werkzeugen umgehen könnt um eure beeindruckenden Kunstwerke zu gestalten.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

**9273**

Mo, 2.9.–Do, 5.9., 14–17 Uhr, 4 x  
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7  
€ 65,80 bei 6 TN € 76,10, bei 5 TN € 90,10  
bei 4 TN € 111,40

## Nähkurs

**Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Susanne Bäuerle, Textildesignerin, Schnittdirektrice, Maltherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger\*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Mitzubringen falls vorhanden: Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

**9209**

Di, 26.3.–Do, 28.3., 10–15 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

**9214**

Mi, 3.4.–Fr, 5.4., 10–15 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

**9220**

Mi, 22.5.–Fr, 24.5., 10–15 Uhr, 3 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

**9228**

Di, 28.5.–Do, 30.5., 10–15 Uhr, 3 x  
auch am Feiertag  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140

**9251**

Di, 30.7.–Fr, 2.8., 10–15 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80  
bei 4 TN € 184,30

**9275**

Di, 3.9.–Fr, 6.9., 10–15 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80  
bei 4 TN € 184,30

## Szenisches Schauspiel

**Für Jugendliche ab 14 Jahren**

Christian Kaiser, Staatl. anerkannter Theaterpädagoge

Wir beginnen mit Szenen aus verschiedenen Theaterstücken, anhand derer wir uns ansehen, wie eine Szene aufgebaut ist. Wir werden uns mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Wie erzeuge ich Spannung? Wie gestalte ich meine Figur interessant und fülle sie mit Leben? Wie kann natürliche Emotionalität entstehen?

Was macht eine gute Szene aus?

Dies geschieht im Wechsel von improvisiertem Spiel und anschließendem Reflektieren. Im Verlauf der Woche könnt ihr eigene Szenen schreiben und wir arbeiten gemeinsam an diesen. Dabei werden wir sicher viel Spaß miteinander haben.

**9309**

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 14–17 Uhr, 5 x  
Plattenhardt, Schillerhalle  
€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40  
bei 4 TN € 140



Foto: Esther Hack

## Kreatives Nähen

**NEU****Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Esther Hack, Modedesignerin

Ihr habt Lust zu nähen und Ideen was ihr machen wollt, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Egal ob Kleidungsstücke, Hüte oder Taschen, ich helfe euch bei der Umsetzung. Vorkenntnisse braucht ihr keine. Wenn ihr habt bringt Schnitt und Stoffe mit, ansonsten finden wir was im Fundus und entwickeln die Schnitte selbst.

**9253**

Mo, 5.8.–Do, 8.8., 10–15 Uhr, 4 x  
Plattenhardt, vhs, Raum 22  
€ 108,30 bei 6 TN € 125,50, bei 5 TN € 148,80  
bei 4 TN € 184,30

## Steinbildhauerei für Jugendliche

**Für Jugendliche ab 12 Jahren**

Martina Steinmann, Dipl. Kunsttherapeutin

In dieser Woche arbeiten wir im Freien auf dem Hof der Kunstschule. Dort liegen große und kleine Sandsteine für euch bereit. Gemeinsam überlegen wir, was daraus entstehen könnte. Eine Figur? Oder ein Brunnen? Wenn die Entscheidung gefallen ist, bauen wir unsere Arbeitsplätze auf. Hierbei müssen wir zusammen arbeiten, denn die Steine sind echt schwer.

Mit Hammer und Meißel könnt ihr nun Stück für Stück eure Form freilegen. Zwischendrin machen wir Pause und genießen den Platz unter den Kastanienbäumen. Ich freue mich auf euch! Bringt bitte Arbeitskleidung, feste Schuhe, wenn möglich eine eigene Schutzbrille und ein Vesper mit.

**9371**

Mo, 29.7.–Fr, 2.8., 10–16 Uhr, 5 x  
Hof der Kunstschule  
€ 162 bei 6 TN € 187,80, bei 5 TN € 222,80  
bei 4 TN € 276

# FAMILIEN PASS

## Neuerungen beim Familienpass!

Prüfen Sie Ihre Berechtigung –  
und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 104!



## KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE



**Fachbereichleitung Erwachsene: Ali Schüler**  
**Fachbereich Textil: Manuela Kallinger**  
**Assistenz: N.N.**

Ali Schüler Tel. 0711 7003-4320  
aschueler@filderstadt.de

Manu Kallinger Tel. 0711 7003-4324  
mkallinger@filderstadt.de

## KURSE MIT GYJHO FRANK

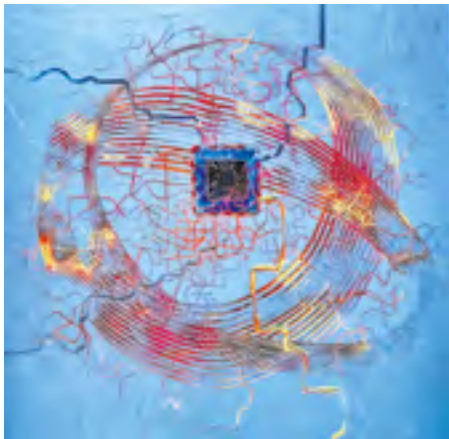


Foto: Olaf Nagel/Malerei: Gyjho Frank

### Freies Malen

#### Freie Werkstatt für Acrylmalerei

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Für alle Interessierten werden in diesem Kurs unterschiedliche Stile und Techniken des freien Malens vermittelt und gefördert. Eigeninitiative bedeutet, sich selbst in diverse Themen und Farbwelten zu vertiefen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

**9530**

Do, ab 22.2., 18–20 Uhr, 12 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 144 (€ 134), bei 6 TN € 168,50  
bei 5 TN € 201,60, bei 4 TN € 252

### Lange Aquarellnacht I

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Ungestörtes Intensivstudium unterschiedlicher Sujets, Kompositionen und Techniken.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten der Firma Schmincke, Aquarellmalblöcke (rauhes Papier), Rindshaarpinsel Nr. 14/16/18, übliches Aquarellmalzubehör.

**9531**

Fr, 15.3., 18–23 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90, bei 5 TN € 43  
bei 4 TN € 53,70

### Lange Aquarellnacht II

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Ungestörtes Intensivstudium unterschiedlicher Sujets, Kompositionen und Techniken.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten der Firma Schmincke, Aquarellmalblöcke (rauhes Papier), Rindshaarpinsel Nr. 14/16/18, übliches Aquarellmalzubehör.

**9532**

Fr, 5.7., 18–23 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90, bei 5 TN € 43  
bei 4 TN € 53,70

### Welt der Aquarellmalerei I

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Es werden unterschiedliche Themen bearbeitet und es können eigene Ideen eingebracht werden.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten der Firma Schmincke, Aquarellmalblöcke (rauhes Papier), Rindshaarpinsel Nr. 14/16/18, übliches Aquarellmalzubehör. Pinsel können auch im Kurs erworben werden.

**9533**

Sa, 9.3., 13–18 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90, bei 5 TN € 43  
bei 4 TN € 53,70

### Welt der Aquarellmalerei II

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Es werden unterschiedliche Themen bearbeitet und es können eigene Ideen eingebracht werden.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten der Firma Schmincke, Aquarellmalblöcke (rauhes Papier), Rindshaarpinsel Nr. 14/16/18, übliches Aquarellmalzubehör. Pinsel können auch im Kurs erworben werden.

**9534**

Sa, 27.4., 13–18 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90, bei 5 TN € 43  
bei 4 TN € 53,70

### Acryl am Wochenende I

#### Für alle Interessierten

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Für alle Interessierten werden in diesem Kurs im freien Malen unterschiedliche Stile gefördert und Techniken vermittelt. Eigeninitiative bedeutet, sich selbst in diverse Themen und Welten der Farbe zu vertiefen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

**9535**

Sa, 20.4., 13–18 Uhr  
So, 21.4., 12–17 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 60 (€ 55,80), bei 6 TN € 70,20, bei 5 TN € 84  
bei 4 TN € 105

### Acryl am Wochenende II

#### Für alle Interessierten

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Für alle Interessierten werden in diesem Kurs im freien Malen unterschiedliche Stile gefördert und Techniken vermittelt. Eigeninitiative bedeutet, sich selbst in diverse Themen und Welten der Farbe zu vertiefen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

**9536**

Sa, 22.6., 13–18 Uhr  
So, 23.6., 12–17 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 60 (€ 55,80), bei 6 TN € 70,20, bei 5 TN € 84  
bei 4 TN € 105



Foto: Ali Schüler/Aquarell: Gyjho Frank

### Aquarell am Sonntag

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Es werden unterschiedliche Themen bearbeitet und es können eigene Ideen eingebracht werden.

Bitte mitbringen: Aquarellmalkasten der Firma Schmincke, Aquarellmalblöcke (rauhes Papier), Rindshaarpinsel Nr. 14/16/18, übliches Aquarellmalzubehör.

**9537**

So, 30.6., 13–18 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90, bei 5 TN € 43  
bei 4 TN € 53,70

### Acryl am Sonntag

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Langer freier Malsonntag in Acryl für Individualist\*innen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

**9538**

So, 14.7., 13–18 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90, bei 5 TN € 43  
bei 4 TN € 53,70



**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



## AQUARELL & ACRYLMALEREI

### Aquarellmalerei am Vormittag

Anna Simons, Yogalehrerin BYV, freischaffende Künstlerin

Wollten Sie schon immer mal Aquarell malen lernen oder haben früher schon gemalt und wollen ihr Können auffrischen und weiterentwickeln? Malen Sie gerne Landschaften, Blumen, Menschen oder Tiere? In diesem Kurs ist alles möglich!

Ich zeige einzelne Schritte zu einem fertigen Bild, zu Techniken und Effekten. Sie können nach Ihren eigenen Vorlagen arbeiten oder ich bringe etwas mit. Seien Sie dabei!

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Aquarellpapier A4, A3, Aquarellfarben, Bleistift (H, HB)

9551

Fr, ab 23.2., 10–12 Uhr, 8 x  
Kunstschule, Malersaal  
€ 96 (€ 89,30), bei 6 TN € 112,30  
bei 5 TN € 134,40, bei 4 TN € 168



Foto und Aquarell: Philipp Kompalla

### Aquarellmalerei am Nachmittag

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Gärtner

Meine Intension als Aquarellist ist es, das Aquarell locker und leicht darzustellen. Zu Beginn gebe ich einen kurzen Überblick zu den von mir verwendeten Materialien. Ich werde die Aquarelle Schritt für Schritt malen und ausführlich erklären, so dass Sie die Technik selbstständig erproben können. Am Ende des Workshops werden wir eine kleine Werkschau machen und jede entstandene Arbeit besprechen.

Alle aufgeführten Materialien dienen nur als Richtschnur. Farben: Vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig, wären folgende Farben die zu meinem Grundsortiment gehören. Schmincke: Reingelb, Indischgelb, Jaune brilliant, Lasurorange, Rubinrot, Ultramarin violett, Ultramarin, Kobaltblau, Bergblau, Siena gebrannt, Siena natur. Winsor&Newton: New Gamboe, Perylenviolett, Perylengrün, Goldgrün. Papier A4 (oder A3): Ingres 100 g weiß (nicht Hellweiß) von Hahnemühle. Alternativen: Fabriano Artistic grain fin 300 g oder Hahnemühle Echtbütten 300 g matt.

Bitte bringen Sie Ihre bevorzugten Aquarellpinsel mit, ergänzend lohnt sich die Anschaffung dieser Pinsel (meine am häufigsten verwendeten): Katzenszunge da Vinci Cosmotop Spin Synthetics Serie 5584, Größen 14, 20 (wer möchte 30er), billige Borstenpinsel zum Spritzen Größe ca. 14/16

Sonstiges: Handtuch als Unterlage für das Malbrett, kleiner Naturschwamm wenn vorhanden, Bleistifte in den Stärken 2B, 4B, 6B, Knetradiergummi, Skizzenbuch und Skizzenpapier, Papier-taschentücher.

9555

Mo, ab 19.2., 16–18 Uhr, 6 x  
Kunstschule, Studio  
€ 72 (€ 67), bei 6 TN € 84,20, bei 5 TN € 100,80  
bei 4 TN € 126

### Das abstrakte Aquarell – auf anderen Wegen – Intensivwochenende

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Gärtner

Farbexplosion, Kraft, Mut und Zuversicht. Der Weg zu einem gelungenen abstrakten Aquarell scheint einfach. Doch wer diesen Weg der Aquarellmalerei beschreitet, der weiß, dass alle diese Komponenten nur ein kleiner Teil des großen Ganzen sind. Farbenlehre trifft Pinselschwung. Freiheit trifft Wildheit. Jedes neue Blatt Papier wird zum (Selbst-) Experiment.

9552

Sa, 23.3. und So, 24.3., 14–18 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84

### Mohn-Aquarelle – Intensivwochenende

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Gärtner

Ob auf der Schwäbischen Alb, am Wegesrand, an Bahngleisen oder auf dem Feld – Mohn leuchtet im Frühsommer überall. Mohnblumen faszinieren uns Aquarellisten schon seit jeher. Die Zartheit und Vergänglichkeit dieser Blütenpracht darzustellen ist jedes Mal aufs Neue eine Herausforderung. Aber wie plane ich ein Mohn-Aquarell? Wie gehe ich am besten vor und vor allem: Was braucht es, um aus diesem Motiv ein gelungenes Aquarell zu erschaffen? Diese und weitere Fragen werden wir uns stellen und gemeinsam Mohn-Aquarelle malen.

9553

Sa, 27.4. und So, 28.4., 14–18 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84

### Wilde Provence – Landschaftsaquarelle aus Frankreich – Intensivwochenende

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Gärtner

Lavendelfelder, knorrige Olivenbäume, alte romantische Anwesen. Die Provence ist DAS Urlaubsziel mit den schönsten Landschaftsmotiven. Gemeinsam werden wir spannende und lockere Landschaftsaquarelle malen. Wir werden uns den Themen Landschaftskomposition, Farbenlehre und Pinseltechnik zuwenden. Ein besonderes Augenmerk legen wir dabei auf das (kontrollierte) Zulassen von Zufällen und dem damit einhergehenden Spiel mit Pinsel und Farben.

9554

Sa, 22.6. und So, 23.6., 14–18 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84



Foto: Ali Schüler/Malerei: Katja Engstler

### Acrylmalerei

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Ali Schüler, freischaffender Künstler und Kunstschulleiter

Einführung in die Technik, Arbeit mit unterschiedlichen Malgründen, Auseinandersetzung mit Bildaufbau, Farbgesetzen und künstlerischen Traditionen. So werden Motive aus der Kunstgeschichte betrachtet, analysiert und können Anregung für die eigene Praxis werden. Ansonsten gilt, unter Anleitung eigene Wege des Malens zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylpinsel, Grundausstattung Acrylfarben

9556

Mo, ab 19.2., 19–21 Uhr, 8 x  
Kunstschule, Studio  
€ 96 (€ 89,30), bei 6 TN € 112,30  
bei 5 TN € 134,40, bei 4 TN € 168

9557

Mi, ab 21.2., 19–21:15 Uhr, 8 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 108 (€ 100,40), bei 6 TN € 126,40  
bei 5 TN € 151,20, bei 4 TN € 189

### Acrylmalerei am Wochenende – Intensivworkshop

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Ali Schüler, freischaffender Künstler und Kunstschulleiter

Dieses Wochenende wird speziell für alle Kursteilnehmenden aus den Acrylmalkursen angeboten. Aber auch Interessierte mit Vorkenntnissen sind willkommen. Intensiv dranbleiben, sich Zeit nehmen, endlich einmal am Stück ohne Unterbrechung arbeiten. Inhaltlich ist der Kurs identisch mit den fortlaufenden Acrylkursen am Montag- und Mittwochabend.

Bitte mitbringen: Eine oder viele Leinwände (Größe nach eigener Wahl), Flachborstenpinsel, Größen ca. 4–20, Grundausstattung Acrylfarben in Tuben.

9559

Sa, 20.4. und So, 21.4., 14–18 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84



## Acrylmalerei am Sonntag

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Carmen Campanini, Kunstpädagogin,  
freischaffende Künstlerin

Genießen Sie eine wunderschöne Maltechnik und erkunden Sie die Vielfältigkeit, die sie zu bieten hat. Flüssig wie Aquarellfarbe oder deckend und pastos wie Ölfarbe – auf Leinwand, Papier oder Holz. Die Farbkraft von Acrylfarbe erlaubt es uns auch viel Farbtheorie in der Praxis umzusetzen. Aber am wichtigsten jedoch ist die Entwicklung Ihrer Ideen. Denn jede Technik ist ein Instrument, ein Mittel um Ihre visuellen Gedanken darzustellen.

Bitte mitbringen: Leinwände, Acryl-Flachborstenpinsel, Größen ca. 4–20, Grundauswahl an Acrylfarben

#### 9560 Acrylmalerei am Sonntag I

So, 14.4., 10–18 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 48 (€ 44,70), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84

#### 9561 Acrylmalerei am Sonntag II

So, 9.6., 10–18 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 48 (€ 44,70), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84



Foto: Beate Blankenhorn

## Malen mit Acryl und Eitempera

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Beate Blankenhorn, freischaffende Künstlerin

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Malerei haben. Grundlagen der Malerei, Bildaufbau, Komposition, Farbgebung werden im praktischen Arbeiten vermittelt und schon vorhandene Kenntnisse können vertieft und verfeinert werden. Es kann mit Acryl gemalt werden oder es können meine langjährigen Erfahrungen im Umgang mit der Eitempera genutzt werden.

Bei Interesse können wir nebenbei noch anderes maltechnisches Wissen einflechten, wie das Herstellen einer Grundierung, das Aufspannen einer Leinwand o. ä.

Bitte mitbringen: Borstenpinsel in verschiedenen Größen, eine kleine Grundauswahl an Acrylfarben, sowie Pigmente und Zutaten für Eitempera und andere maltechnische Experimente werden von mir gestellt und bei Bedarf abgerechnet. Es können auch eigene Farben mitgebracht werden. Details werden am ersten Termin besprochen.

#### 9566

Mi, ab 5.6., 10–12:30 Uhr, 10 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 153,30 (€ 142,60), bei 6 TN € 179,40  
bei 5 TN € 214,60, bei 4 TN € 268,30

#### 9566A

Mi, ab 5.6., 10–12:30 Uhr, 8 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 122,70 (€ 114,10), bei 6 TN € 143,60  
bei 5 TN € 171,80, bei 4 TN € 214,70

#### 9567

Mi, ab 21.2., 14–16:30 Uhr, 10 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 153,30 (€ 142,60), bei 6 TN € 179,40  
bei 5 TN € 214,60, bei 4 TN € 268,30

#### 9567A

Mi, ab 5.6., 14–16:30 Uhr, 8 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 122,70 (€ 114,10), bei 6 TN € 143,60  
bei 5 TN € 171,80, bei 4 TN € 214,70

## ÖLMALERIE

### Gegenständliche Ölmalerei

Hans-Peter Blum, freischaffender Künstler

Alles, was wir realistisch erfassen, ist auch malbar?! [www.blumbilderbuch.com](http://www.blumbilderbuch.com)

Nur wie? Die Technik, die Farbe, der Aufbau und die Tricks und Kniffe, uns in Öl die realistisch-gegenständliche Welt zuermalen, das ist das Ziel.

Bitte mitbringen: Borsten-Pinsel 4–10, Mallappen. Ölfarben nur wenn vorhanden mitbringen, sie können im Kurs erworben werden.

#### 9562

Di, ab 20.2., 18:30–20:30 Uhr, 12 x

Kunstschule, Malersaal

€ 144 (€ 133,90), bei 6 TN € 168,50  
bei 5 TN € 201,60, bei 4 TN € 252

#### 9563

Mi, ab 21.2., 19–21:30 Uhr, 12 x

Kunstschule, Malersaal

€ 180 (€ 167,40), bei 6 TN € 210,60  
bei 5 TN € 252, bei 4 TN € 315



Foto und Malerei: Susanne Bäuerle

## Ölmalerei am Wochenende

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schnittdirektrice, Maltherapeutin

Dieses Wochenende ist geeignet, um sich einmal an die Technik der Ölmalerei heranzuwagen. Sie entdecken wie sinnlich sich Ölfarben beim Malen anfühlen und können die einzigartige Leuchtkraft und Lasurfähigkeit ausprobieren und erleben. Mit kleinen Übungen zu den verschiedenen Maltechniken, Farbmischungen und Kompositionen erarbeiten wir uns die Grundlagen der Ölmalerei. Gemalt werden kann gegenständlich nach Vorlage (dann bitte eigene Motive mitbringen) oder auch abstrakt. Es sind keine Vorkenntnisse in der Ölmalerei nötig. Ich unterstütze Sie individuell bei der Umsetzung Ihrer ganz eigenen Bildideen.

Bitte mitbringen: Diverse Pinsel, eine oder auch mehrere Leinwände in verschiedenen Größen, Ölfarben soweit vorhanden – Farben können auch im Kurs gegen eine geringe Materialgebühr zur Verfügung gestellt werden.

#### 9564

Sa, 6.7. und So, 7.7., 14–18 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84

## MALEN

### Zenmeditation und Tuschmalerei

#### Für Jugendliche und Erwachsene

Barbara Grupp, Sozialpädagogin, Bildhauerin,  
Kunsthistorikerin

Am Anfang steht die Meditation, die uns hilft zur Ruhe zu kommen. Im Anschluss üben wir uns in der Tuschmalerei. Wir malen Blätter, Stiele und Stämme des Bambus und lernen so grundlegende Pinseltechniken kennen. Übungsmaterial ist vorhanden und kann gegen eine Gebühr von 5 € zur Verfügung gestellt werden.

[www.seigendojoweilheim.de](http://www.seigendojoweilheim.de)

Maximal 4 TN

#### 9576

Sa, 2.3., 14–17 Uhr

Zen Dojo „Seigen“ Wühlestr. 5, Weilheim/Teck  
€ 30 bei 3 TN € 39,90

#### 9577

Sa, 6.4., 14–17 Uhr

Zen Dojo „Seigen“ Wühlestr. 5, Weilheim/Teck  
€ 30 bei 3 TN € 39,90



Foto: Ali Schüler

## Sumi-e/ Japanische Tuschmalerei

Petra Friedrich, Künstlerin, Studium der japanischen Tusch- und Farbmalerie bei Prof. Hitoshi Kobayashi, Tokyo und Ayako Koga, Yokohama  
Wir wollen uns in traditioneller Weise der Philosophie der japanischen Tuschmalerei nähern.

Mit gepresster Holzkohle reiben wir unsere Tusche selbst und arbeiten auf sehr saugfähigem Papier. Anhand von Objekten aus der Natur lernen wir das Wesentliche auszudrücken.

Am Ende des Kurses lernen wir unsere Bilder im japanischen Stil zu kaschieren.

Bitte mitbringen: Lappen, Schale, Briefbeschwerer, Pinsel, Tusche. Tuschstein und Papier können im Kurs erworben werden.



9578

Mi, ab 21.2., 10:15–12:15 Uhr, 10 x  
Kunstschule, Studio  
€ 120 (€ 111,60), bei 6 TN € 140,40  
bei 5 TN € 168, bei 4 TN € 210

### Experimentelle Tuschmalerei

#### Für Fortgeschrittene und Anfänger\*innen

Petra Friedrich, Künstlerin, Studium der japanischen Tusch- und Farbmalerie bei Prof. Hitoshi Kobayashi, Tokyo und Ayako Koga, Yokohama  
Mit Tusche, Wachs, Kaffee und verschiedenen anderen Materialien begeben wir uns in ein Zauberkolabor für Entdecker\*innen, dabei inspiriert der Zufall unsere Kreativität. Wir suchen nach möglichen spannenden Reduktionen, weniger ist mehr. Zwischen Linie und Form, Form und Raum, suchen wir nach unserer Bildaussage.

Papier, Tusche und Unterlage können im Kurs erworben werden.

9579

Fr, 3.5.–So, 5.5., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 126 (€ 117,20), bei 6 TN € 147,40  
bei 5 TN € 176,40, bei 4 TN € 220,50



Foto: Ali Schüler

### Experimentelle Tuschmalerei – Intensivwoche im Sommer

#### Für Fortgeschrittene und Anfänger\*innen

Petra Friedrich, Künstlerin, Studium der japanischen Tusch- und Farbmalerie bei Prof. Hitoshi Kobayashi, Tokyo und Ayako Koga, Yokohama  
Arbeiten auf und mit Papier erscheint oft flüchtig, skizzenhaft. Aber Papier ist offen für fast jedes Experiment. So sind Tusche und Papier wunderbare Partner, die Spielen und Ausprobieren zulassen. Wir werden auswaschen, mit Wachs festhalten, mit vielen Materialien experimentieren und dabei den Zufall mit einbeziehen. Eine Woche künstlerisches Arbeiten auf dem Weg den individuellen Ausdruck zu finden.

Bitte mitbringen: Lappen, Schale, Briefbeschwerer, Pinsel, Tusche. Tuschstein und Papier können im Kurs erworben werden.

9580

Mo, 19.8.–Fr, 23.8., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 195 (€ 181,40), bei 6 TN € 228,20  
bei 5 TN € 273, bei 4 TN € 341,20



## MALEN & ZEICHNEN

### Zeichnen und Farbe

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Walter Schüler, freischaffender Künstler  
Zeichnen mit farbiger Tusche, Aquarellstiften, Pastellkreiden, Buntstiften – gegenständlich, abstrakt, nach Fotos und vor Objekten. Vermittelt werden Kenntnisse im Zeichnen, im Umgang mit Farben und den Utensilien. Wir erproben die Materialien. Sie können dann die eigene Auswahl dessen, was Sie vertiefen möchten treffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei Interesse können Sie im Laufe des Semesters eine dafür geeignete Zeichnung in einen Siebdruck umsetzen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock A3 und die Stifte, Kreiden, Tuschen etc., die Sie schon haben. Sinnvolle Neuanschaffungen können im Kurs besprochen werden. Zum Einstieg sind etliche Materialien vorhanden.

9581

Mo, ab 19.2., 10–12 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 180 (€ 167,40), bei 6 TN € 210,60  
bei 5 TN € 252, bei 4 TN € 315

### Ankommen, zur Ruhe kommen, zeichnen

Walter Schüler, freischaffender Künstler  
Ankommen aus dem Alltag, zur Ruhe kommen, den Zeichenstift nehmen und nicht gleich dem nächsten Zeit- und Leistungsdruck verfallen. Wir machen gemeinsam kurze, entspannende Zeichenübungen. Mal sehend, mal blind, mal ganz langsam, mal schnell, mal lustig. So kommen wir an – so entspannt und schnell, dass im anschließenden Abendkurs der Einstieg bereits gemacht ist – wir bereits „warmgelaufen“ sind.

Gebührenfreier Einstieg zu den Abendkursen um 18 Uhr.

9582

Di, ab 20.2., 17:45–17:55 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
gebührenfrei

### Zeichnen und Malen

Walter Schüler, freischaffender Künstler  
Anhand von Übungen werden Grundlagen bildnerischer Gestaltung vermittelt. Die Übungen gliedern sich in figurlich-räumliches Zeichnen und Malen, Portrait, freies Zeichnen und Malen. Im Mittelpunkt steht der individuelle Ansatz.

Die Teilnehmenden lernen Materialien kennen (Aquarell, Acryl, Tusche, Gouache, Kreiden, Stifte,

Grundierungen etc.) und sie eigenständig anzuwenden. Ziel ist es, einen vertrauteren und selbstverständlicheren Umgang mit bildnerischen Mitteln und ein Gefühl für die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu gewinnen.

Darüber hinaus bietet der Kurs Betrachtungen aus Kunstgeschichte und aktueller Kunst. Bei Interesse sind Atelier- und Ausstellungsbesuche vorgesehen.

9583

Di, ab 20.2., 14:30–17 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 225 (€ 209,30), bei 6 TN € 263,20  
bei 5 TN € 315, bei 4 TN € 393,80

9584

Di, ab 20.2., 18–20 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 180 (€ 167,40), bei 6 TN € 210,60  
bei 5 TN € 252, bei 4 TN € 315

9585

Di, ab 20.2., 20–22 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 180 (€ 167,40), bei 6 TN € 210,60  
bei 5 TN € 252, bei 4 TN € 315

9586

Do, ab 22.2., 14:30–17 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 225 (€ 209,30), bei 6 TN € 263,20  
bei 5 TN € 315, bei 4 TN € 393,80

9587

Do, ab 22.2., 18–20 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 180 (€ 167,40), bei 6 TN € 210,60  
bei 5 TN € 252, bei 4 TN € 315

9588

Do, ab 22.2., 20–22 Uhr, 15 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 180 (€ 167,40), bei 6 TN € 210,60  
bei 5 TN € 252, bei 4 TN € 315



Foto: Ali Schüler/Malerei: Birgit Wessely



## Intensiv-Zeichenschulung

### Basis- und AufbauSeminar

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse im Zeichnen, praktisch und theoretisch. Bereits vorhandene Erfahrungen werden individuell vertieft und erweitert. In Übungen werden verschiedene Techniken und Stilmittel vorgestellt mit dem Ziel, die Bandbreite von Zeichnung kennenzulernen und darüber hinaus die eigenen Veranlagungen und Interessen auszuloten.

Grundbausteine des Seminars sind: gegenständliches Zeichnen, Perspektive, verschiedene Techniken und Materialien (Stifte, Kreiden ...), spezielle Wahrnehmungsübungen, Einblick in Kunstgeschichtliches und bei Interesse auch die freie Zeichnung.

Gut geeignet als Schulung und Vorbereitung für Mappenerstellung und Aufnahmeprüfungen.

### 9590

Fr, 15.3., 19–22 Uhr  
Sa, 16.3. und So, 17.3., 10–17:30 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 108 (€ 100,50), bei 6 TN € 126,40  
bei 5 TN € 151,20, bei 4 TN € 189

### 9591

Fr, 7.6., 19–22 Uhr  
Sa, 8.6. und So, 9.6., 10–17:30 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 108 (€ 100,50), bei 6 TN € 126,40  
bei 5 TN € 151,20, bei 4 TN € 189



Foto und Malerei: Patricia Gomeringer-Prestle

## Tell me a story! Comic-Zeichnen für Erwachsene

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeringer-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

Comic und Graphic Novel sind spannende künstlerische Ausdrucksmittel. Superheld\*innen, berühmte Enten und Mäuse oder mutige Gallier\*innen unterhalten uns mit ihren Stories in Wort und Bild. Darüber hinaus wird in großer stilistischer Vielfalt auch von realen Personen aus Geschichte, Kunst, Sport oder Showbusiness erzählt.

Auch wir können unsere Erlebnisse, Träume und Geschichten in Bildern erzählen! Texte aus Musik und Literatur sind ebenfalls gute Vorlagen für gezeichnete Stories.

In diesem Kurs lernen wir die Gestaltungselemente und Stilmittel von Comic und Graphic Novel kennen und gestalten unsere eigenen Bilderzählungen.

Dabei kommen klassische Mittel wie Stifte, Farben und Tusche zum Einsatz, wir experimentieren aber auch mit einfachen Drucktechniken und schaffen so ganz individuelle und spannende Bildwelten.

Bei Interesse kann der Kurs auch weitergeführt werden.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift, Fineliner schwarz, wasserfest (verschiedene Strichstärken).

### 9593

Sa, 8.6. und So, 9.6., 14–18 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84

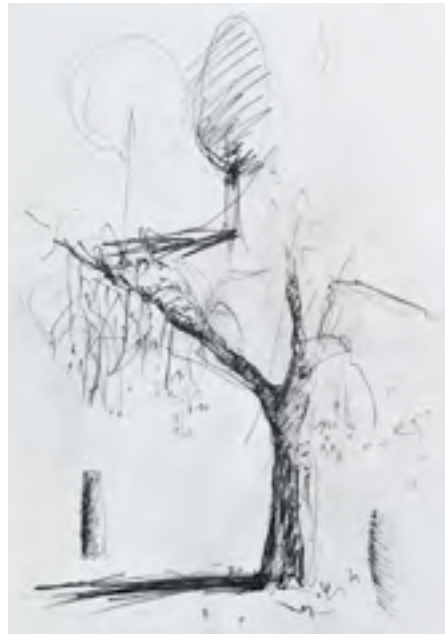


Foto und Zeichnung: Nadja Pidan

## Urban Sketching

Nadja Pidan, Leiterin der Jugendkunstschule Backnang, Kunstdozentin

Linie, Fläche, Strich – und plötzlich zeigt sich auf dem Blatt Papier ein Stück Fenster, ein in der Luft schwebender Vorhang ... Das Zeichnen jederzeit und überall ist unser Motto! In kleiner Gruppe, ohne Vorkenntnisse, geben wir uns auf eine journalistische Reise und versuchen die Umgebung und eventuell entstehende Geschichten in einem Skizzenblock festzuhalten. Eine erfahrene Dozentin begleitet das Treffen und gibt wertvolle Tipps sowie künstlerische Anregungen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In diesem Kurs arbeiten Sie in Ihrem eigenen Skizzenbuch und halten darin Gesehenes und Stimmungen in Bildern fest. Dazu benötigen Sie lediglich eine Grundausstattung unterschiedlicher Stifte und einen Skizzenblock, manche bevorzugen auch Aquarellfarben oder Kreiden.

### 9596

Sa, 13.4., 14–17 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 18,80 (€ 17,50), bei 6 TN € 22, bei 5 TN € 26,30  
bei 4 TN € 32,90

### 9597

Sa, 8.6., 14–17 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 18,80 (€ 17,50), bei 6 TN € 22, bei 5 TN € 26,30  
bei 4 TN € 32,90

## FIGUR: AKT – PORTRAIT



Foto: Albrecht Weckmann/Zeichnung: Sabine Staib

## Zwischen Akt und Gewandfigur – im Wechsel

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Albrecht Weckmann, Künstler & Pädagoge

Wir zeichnen Akt und begegnen dem Modell auch alltäglich bekleidet. Dabei stellen sich die gleichen Fragen nach zeichnerischer Bewältigung von menschlicher Proportion im Ausdruck von Gestik und Bewegung. Wir erleben, wie Kleidung die menschliche Figur betont, verändert oder verdeckt. Dabei werfen wir immer wieder einen Blick in die Kunstgeschichte zum Thema „Gewandfigur“. Wir erweitern im Laufe des Semesters das Zeichnen mit malerischen Mitteln.

Zunächst mitzubringen: Diverse Papiere, von DIN A3 bis DIN A2, je nach eigener Einschätzung, Grafit, Kreiden, Kohle. Weiterer Bedarf wird im Kurs besprochen.

### 9600

Do, ab 7.3., 19–21:30 Uhr, 8 x  
Kunstschule, Studio  
€ 192 (€ 178,60), bei 6 TN € 224,60  
bei 5 TN € 268,80, bei 4 TN € 336



Foto: Ali Schüler/Malerei: Uka Meissner

## Akt am Samstag I

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Aktzeichnen ist mit die beste Übung zur Kunst des Zeichnens überhaupt, auch für Einsteiger\*innen.

Das Erfassen menschlicher Gestalt umfasst das Sehen von Proportion, Volumen, Haltung, Gestik, Licht und Schatten. Dabei ist das zentrale Thema „Figur im Raum“ und ihre vielfältigen Darstellungsmöglichkeiten.

Die Auswahl der Mittel ist individuell: Stifte, Kreiden, Tusche, Pastell, Aquarell, Acryl ... Lediglich das Papier sollte nicht zu klein sein, daher bitte ab A3 aufwärts.

Mit Modell

### 9605

Sa, 2.3., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio  
€ 67,20 (€ 62,50), bei 6 TN € 78,60  
bei 5 TN € 94,10, bei 4 TN € 117,60





## Akt am Samstag II

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Aktzeichnen ist mit die beste Übung zur Kunst des Zeichnens überhaupt, auch für Einsteiger\*innen.

Das Erfassen menschlicher Gestalt umfasst das Sehen von Proportion, Volumen, Haltung, Gestik, Licht und Schatten. Dabei ist das zentrale Thema „Figur im Raum“ und ihre vielfältigen Darstellungsmöglichkeiten.

Die Auswahl der Mittel ist individuell: Stifte, Kreiden, Tusche, Pastell, Aquarell, Acryl ... Lediglich das Papier sollte nicht zu klein sein, daher bitte ab A3 aufwärts.

Mit Modell

**9606**

Sa, 6.7., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio

€ 67,20 (€ 62,50), bei 6 TN € 78,60  
bei 5 TN € 94,10, bei 4 TN € 117,60

## Akt am Sonntag I

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Aktzeichnen ist mit die beste Übung zur Kunst des Zeichnens überhaupt, auch für Einsteiger\*innen.

Das Erfassen menschlicher Gestalt umfasst das Sehen von Proportion, Volumen, Haltung, Gestik, Licht und Schatten. Dabei ist das zentrale Thema „Figur im Raum“ und ihre vielfältigen Darstellungsmöglichkeiten.

Die Auswahl der Mittel ist individuell: Stifte, Kreiden, Tusche, Pastell, Aquarell, Acryl ... Lediglich das Papier sollte nicht zu klein sein, daher bitte ab A3 aufwärts.

Mit Modell

**9607**

So, 14.4., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio

€ 67,20 (€ 62,50), bei 6 TN € 78,60  
bei 5 TN € 94,10, bei 4 TN € 117,60

## Akt am Sonntag II

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Aktzeichnen ist mit die beste Übung zur Kunst des Zeichnens überhaupt, auch für Einsteiger\*innen.

Das Erfassen menschlicher Gestalt umfasst das Sehen von Proportion, Volumen, Haltung, Gestik, Licht und Schatten.

Dabei ist das zentrale Thema „Figur im Raum“ und ihre vielfältigen Darstellungsmöglichkeiten.

Die Auswahl der Mittel ist individuell: Stifte, Kreiden, Tusche, Pastell, Aquarell, Acryl ...

Lediglich das Papier sollte nicht zu klein sein, daher bitte ab A3 aufwärts.

Mit Modell

**9608**

So, 12.5., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio

€ 67,20 (€ 62,50), bei 6 TN € 78,60  
bei 5 TN € 94,10, bei 4 TN € 117,60



Foto: Patricia Gomeriger-Prestle/  
Malerei: Peter Mohrmann

## Akt-Zeichnen/ Abenteuer Mensch

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

Die Darstellung des menschlichen Körpers fasziniert seit frühester Zeit und gehört zu den Grundlagen des künstlerischen Schaffens. Die zeichnerische und malerische Auseinandersetzung mit dem nackten, unverstellten Menschen steht im Mittelpunkt unseres Aktzeichnkurses. Wir schulen dabei präzises Wahrnehmen, lernen Proportionen und Volumen der menschlichen Gestalt zu erfassen und sowohl in schnellen Skizzen als auch in ausgeführter Weise mit den Mitteln und Techniken unserer Wahl wiederzugeben. Dem Entwickeln eigener bildnerischer Ausdrucksformen wird dabei viel Raum gelassen. Anregung, Ermutigung und Korrektur unterstützen diesen Prozess. In lockerer Atmosphäre lernen wir so die Formensprache des menschlichen Körpers immer wieder neu zu sehen und auf individuelle Weise und in eigenständiger Bildidee darzustellen.

Mit Modell

Bitte mitbringen: Papier mindestens DIN A3, besser A2, Bleistifte (je nach persönlicher Vorliebe auch Kohle, Kreiden, Rötel, Tusche, Pinsel, Farben).

**9616**

Mi, ab 21.2., 19:15–21:15 Uhr, 7 x  
Kunstschule, Studio

€ 134,40 (€ 120,10), bei 6 TN € 157,20  
bei 5 TN € 188,20, bei 4 TN € 235,20

## Portrait-Zeichnen/ Abenteuer Mensch

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

Ein Portrait möchte Wesen und Persönlichkeit eines Menschen zeigen. Künstler\*innen aller Epochen haben zahlreiche Portraits von großer Ausdruckskraft geschaffen und Menschen in ihrer Vielfalt dargestellt: Einflussreiche oder mächtige Personen ebenso wie einfache Menschen, die allein durch ihren individuellen Ausdruck berühren. In unserem Kurs lernen wir unterschiedliche Formen der Portraitdarstellung kennen und anwenden. Wir beschäftigen uns mit den Proportionen der menschlichen Figur, ihrer Gestik und Mimik und dem Ausdruck verschiedener Körperhaltungen. Auch die Position der Figur im Raum oder wie sie ins Bild gesetzt ist, befähigt uns die darzustellende Persönlichkeit bildnerisch zu interpretieren. Die Entwicklung Ihrer individuellen Bildsprache steht dabei im Mittelpunkt des Kurses und ermutigt, die Ästhetik unserer eigenen Arbeiten wahrzunehmen und zu schätzen.

Mit Modell

Bitte mitbringen: Papier mindestens DIN A3, besser A2, Bleistifte (je nach persönlicher Vorliebe auch Kohle, Kreiden, Rötel, Tusche, Pinsel, Farben).

**9617**

Mi, ab 24.4., 19:15–21:15 Uhr, 7 x  
Kunstschule, Studio

€ 134,40 (€ 125), bei 6 TN € 157,20  
bei 5 TN € 188,20, bei 4 TN € 235,20

## Akt – Intensiv – Samstag/ Abenteuer Mensch

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

Einen ganzen Samstag lang mit einem Modell verschiedene Herangehensweisen und Darstellungsmöglichkeiten auskosten, das ist ein ganz besonders intensives Erlebnis!

Mit Modell

Mitzubringen: Zeichenpapier A2, Bleistifte (je nach persönlichen Vorlieben auch Kohle, Kreide, Rötel, Tusche/Pinsel, Farben ...).

**9618**

Sa, 27.4., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio

€ 67,20 (€ 62,50), bei 6 TN € 78,60  
bei 5 TN € 94,10, bei 4 TN € 117,60



Foto: Patricia Gomeriger-Prestle/  
Malerei: Jutta Kastl

## Portrait-Intensiv-Samstag/ Abenteuer Mensch

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

Einen ganzen Samstag lang mit unterschiedlichen Modellen (Frau, Kind, männlicher Charakterkopf) verschiedene Herangehensweisen und Darstellungsmöglichkeiten auskosten, das ist ein ganz besonders intensives Erlebnis!

Mit drei Modellen

Mitzubringen: Zeichenpapier A2, Bleistifte (je nach persönlichen Vorlieben auch Kohle, Kreide, Rötel, Tusche/Pinsel, Farben...).

**9619**

Sa, 29.6., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Studio

€ 67,20 (€ 62,50), bei 6 TN € 78,60  
bei 5 TN € 94,10, bei 4 TN € 117,60

**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



## SOMMERATELIER UND SOMMERAKADEMIE



Foto: Ali Schüller

### Sommeratelier

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Vier Tage intensiv und konzentriert Akt zeichnen und malen. Uns steht die Schillerhalle zur Verfügung, das heißt, die Teilnehmer\*innen haben genügend Platz sich auszubreiten. Großformatiges Arbeiten ist möglich, auf Leinwänden und Papier, auf dem Boden und an mobilen Stellwänden. Wir können uns auch mit einfachen Drucktechniken, wie Linolschnitt und Monotypie auseinandersetzen. Neben Anatomie ist das klassische Thema „Figur und Raum“, etwas, das viel Spielraum auch für Abstraktion und expressives Arbeiten lässt.

Wer möchte, kann in den Räumen der Kunstschule einen Arbeitsplatz einrichten, als Rückzugsort und zur Weiterarbeit an Bildern, auch unabhängig von den angegebenen Uhrzeiten.

Arbeitsmaterial und Verpflegung bitte nach eigenem Bedarf mitbringen. Bei Nachfragen bitte an das Sekretariat wenden.

Mit Modell

#### 9610

Do, 25.7.–So, 28.7., 10–19 Uhr  
Plattenhardt, Schillerhalle

€ 245 (€ 227,80), bei 8 TN € 275, bei 7 TN € 315



Foto: Albrecht Weckmann/  
Zeichnung: Birgit Wessely

### Sommerakademie Filderstadt – Ich mach mein Ding

Albrecht Weckmann, Künstler & Pädagoge

Wege finden zum „Das ist mein Ding“ – Ist es ein Wort, ein Gegenstand, eine Idee, die mir bereits im Kopf herumschwirrt, oder gehe ich offen auf die Suche, lass mich in dieser Woche anregen, (ver)führen ...?

Das Zeichnen ist zunächst unser Mittel, um dieses Finden sichtbar zu machen. In der gestalterischen

Umsetzung praktizieren wir mit diversen, auch experimentellen Formen des Tiefdrucks, Flach- und Hochdrucks – vom einfachen, Linien- und Druckverfahren, bis zum malerischen Umgang mit der Druckplatte. Der Exkurs zur Tuschkmalerei provoziert zur spontanen, schnellen Aktion und öffnet schließlich den Weg zu komplexen Arbeiten in der Kombination von Wort, Zeichnung, Druck und Malerei = Mixed-Media.

#### 9541

Mo, 26.8.–Fr, 30.8., 10–17 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 210 (€ 195,30), bei 6 TN € 245,70

bei 5 TN € 294, bei 4 TN € 367,50



Foto: Ali Schüller

### Sommerakademie Filderstadt – Acrylmalerei

#### Der künstlerische Blick in die Natur – mit Stift, Pinsel, Farben und allen Sinnen

Beate Blankenhorn, freischaffende Künstlerin

Auf der Haberschlag-Heide, im angrenzenden Wald und auf den Obstbaumwiesen betreiben wir Sehschulung, lernen genau hinzusehen, um frei damit spielen zu können. Wir zeichnen und skizzieren. Wir beobachten, nehmen mit allen Sinnen die Natur dort wahr und lassen dieses Sinnliche in unsere Zeichnungen mit einfließen. Im Atelier an der Kunstschule tauchen wir ein in die Welt der Farben und in die malerische Umsetzung von Natur- und Landschaftsskizzen. Dazu erkläre ich, wie bewusst Ausschnitte gewählt, mit Komposition und Farbsetzung umgegangen werden kann, wie Farbmischungen entstehen. Wir betrachten das Ganze und das Detail, spielen und experimentieren mit Farben und Formen.

Gemalt wird mit Acrylfarben und eventuell in Mischtechniken, auf Papier und Leinwand, gerne auch großformatig. Wie viel Zeit wir im Freien und/oder im Atelier verbringen, wird wetterabhängig sein.

Für das Skizzieren im Freien bitte einen leichten tragbaren Klapphocker, Skizzenblock und Stifte, außerdem Mittagsverpflegung und genügend zu Trinken mitbringen. Für die Arbeit im Atelier benötigen wir Acrylfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwand oder Papier. Wer möchte, kann außerdem noch andere Materialien mitbringen, wie z. B. Kreiden, Fotos, Zeitungsausschnitte, Kalenderblätter oder Naturmaterialien für Collagen.

#### 9542

Mo, 26.8.–Fr, 30.8., 10–16:30 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 195 (€ 181,40), bei 6 TN € 228,20

bei 5 TN € 273, bei 4 TN € 341,20

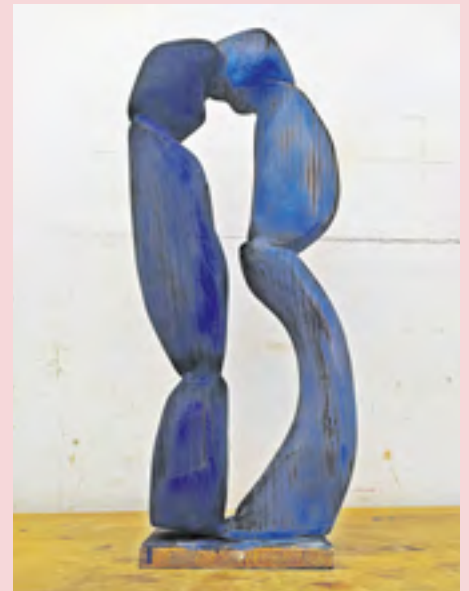


Foto: Birgit Rehfeldt/Skulptur: Georg Rummel

### Sommerakademie Filderstadt – Holzbildhauerei

Birgit Rehfeldt, Bildhauerin

Wer Lust hat, einmal eine Woche lang in Ruhe mit Holz zu arbeiten, ist in diesem Kurs genau richtig. Jede/r Teilnehmer\*in sucht sich zuerst sein Werkstück aus. Liegend, stehend, dünn oder dick. Bei der Motivfindung, egal ob figürlich oder abstrakt, durch Skizzen und kleine Tonmodelle, werden die dabei entstandenen Ideen individuell besprochen. Wir bearbeiten das Holz mit den vorhandenen Werkzeugen, Sägeisen und Knüpfeln. Es können gerne auch eigene Kettensägen, Winkelschleifer o. ä. mitgebracht werden. In den fachgerechten Umgang mit dem vorhandenen Werkzeug wird eingeführt. Aber bitte beachten, keine Kettensägen-Einführung! Ich bin jedoch gerne beim Sägen behilflich.

Beim Umsetzen der Idee in Formen wird ein Schwerpunkt auf die Beobachtung der Volumen, Formenabläufe und Querschnitte gelegt. Jede/r wird seinen Arbeitsrhythmus finden. Nach dem Zwiebschalenprinzip nähern wir uns dem plastischen Ereignis, unserer Skulptur!

Das Material kann mitgebracht oder im Kurs nach vorheriger Absprache günstig erworben werden.

#### 9544

Mo, 26.8.–Fr, 30.8., 10–17 Uhr

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 210 (€ 195,30), bei 6 TN € 245,70, bei 5 TN €

294, bei 4 TN € 367,50

### Anmeldung bitte so früh wie möglich!

**I** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.



## FOTOGRAFIE & BILDBEARBEITUNG

### Experimentelle Fotografie – im professionellen Fotostudio

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, freier Fotograf

Gerichtet an ambitionierte Fotografen\*innen, die nicht nur ablichten wollen. Inhaltlich geht es um Mehrfachbelichtungen, Langzeitbelichtungen, Kombination von Dauerlicht, Blitzlicht und Bewegungsunschärfen. Im Studio sind wir nicht von den Launen der Natur abhängig.

Treffpunkt: Fotostudio Olaf Nagel, Nielsenstr. 24, 73760 Ostfildern.

Tel. 0711 3428963/mobil 0171 6464244  
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop.

#### 9621

So, 10.3., 10–18 Uhr  
Ostfildern, Photostudio, Nielsenstr. 24  
€ 49,10 (€ 45,80), bei 6 TN € 57,40  
bei 5 TN € 68,70, bei 4 TN € 85,90



Foto: Olaf Nagel

### Portraitfotografie – Intensiv

Auf dem Gelände und in der Freien Kunstakademie Nürtingen, im Hölderlingarten und am Ufer des Neckars

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, freier Fotograf

So individuell wie jeder Mensch, ist auch das Portrait, das man von ihm macht. Wie kann ich meine Digitalkamera optimal ausnutzen, um Menschen in Bezug auf Darstellung, Lichtführung und Bildgestaltung optimal in Szene zu setzen? Wie löse ich Probleme mit Gegenlicht und starken Helligkeitskontrasten oder wie fotografiere ich in schattigen Bereichen? Wir finden Lösungen für diese Aufgaben und lernen, wie man auf einen unbekanntem Menschen eingeht, um ihn zu portraituren und ins rechte Licht zu setzen.

Dabei beschäftigen wir uns mit den Zusammenhängen von Verschlusszeiten, Brennweiten, Empfindlichkeit/ISO und der Kameratechnik. Wir wollen die Bilder am eigenen Rechner sichten und in der Gruppe besprechen. Mitzubringen sind: Ein Laptop, eine einsatzbereite Kamera, (ideal wäre eine Spiegelreflex) mit Speicherkarte, geladenen Akkus und Objektiven.

Wir arbeiten mit einem geschulten Fotomodell.

Gemeinsamen Mittagessen.

Treffpunkt: Parkplatz der Freien Kunstakademie Nürtingen, Neckarstr. 13, 72622 Nürtingen

#### 9622

So, 28.4., 10–18 Uhr  
€ 49,10 (€ 45,70), bei 6 TN € 57,40  
bei 5 TN € 68,70, bei 4 TN € 85,90

### Makrofotografie – im professionellen Fotostudio

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, freier Fotograf

Der Makrobereich begeistert schon immer viele Liebhaber\*innen der Fotografie. Es ist faszinierend mit der Kamera und spezieller Optik in die Nähe von kleinen Welten, mit all ihren Facetten und Details vorzustoßen. So zeigen uns Makroaufnahmen Bereiche, die oft unbeachtet werden, in voller Größe und erlangen dadurch außerordentliche Faszination. Es ist ein ganz eigener Weg des Herangehens an Motive, bei dem man mit Betrachtung von Details und Alltagsgegenständen neue Erkenntnisse von bisher unscheinbaren Objekten und Motiven gewinnen kann.

Wir vertiefen uns in eine Welt mit ungewohnten Möglichkeiten von An- und Einsichten. Wir werden kreativ in der Gestaltung, lernen mit Licht und Schatten zu arbeiten, stoßen auf die Problematik von Schärfentiefe, mit Tipps sie in den Griff zu bekommen und basteln uns nützliche Hilfsmittel zur Unterstützung unserer Aufnahmen. Fotografisches Grundwissen ist bedingt nötig. Ein Stativ und eine Kamera mit Makroobjektiv, sowie ein Laptop zur Bildbearbeitung sind von großem Vorteil.

Wichtiger Hinweis: Für das Nikon-System sind in meinem Studio diverse Objektive und Zwischenringe vorhanden. Wer andere Systeme bevorzugt und nicht über Makroobjektive, Zwischenringe oder Balgengerät verfügt, kann sich gerne bei mir melden. Ich versuche das entsprechende Equipment zu besorgen.

Treffpunkt: Fotostudio Olaf Nagel, Nielsenstr. 24, 73760 Ostfildern.

Tel. 0711 3428963/mobil 0171 6464244  
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop

#### 9623

So, 5.5., 10–18 Uhr  
€ 49,10 (€ 45,70), bei 6 TN € 57,40  
bei 5 TN € 68,70, bei 4 TN € 85,90

## DRUCK – GRAFIK

### Hochdruck und Tiefdruck – klassisch, experimentell und in Kombination

Ing Ohmes, freischaffende Künstlerin

Das klassische grafische Tiefdruckverfahren ist die Radierung, die verschiedene Techniken umfasst. Dabei werden die Motive in Metallplatten (meist aus Zink oder Kupfer) geritzt oder geätzt. Mittels einer Tiefdruckpresse entstehen schwarz-weiße oder farbige Abzüge. Tiefdruck nennt sich dieses Vorgehen, weil die Farbe in den vertieften Teilen der Druckplatte steht und von dort mit dem hohen Druck der Walzen auf das Papier übertragen wird. Der Linolschnitt, der zu den Techniken des Hochdruckes gehört, ist bekannter. Hier entfernen wir mit scharfen messerartigen Werkzeugen die Teile der Linolplatte, die keine Farbe abbekommen sollen, die übrigbleibenden erhöhten Teile werden dann eingefärbt und gedruckt. Bei allen Drucktechniken wird das Bild spiegelverkehrt

in die Platte eingearbeitet. Jede Technik für sich ist reizvoll und spannend. Alle Radier Techniken lassen sich miteinander kombinieren. Aber besonders interessant wird es, wenn wir Hoch- und Tiefdruck kombinieren, z. B. eine Radierung, die das Motiv in feinen Linien zeigt mit der darüber gedruckten farbigen Fläche der Linolplatte.

Ziel des Kurses ist es, neben dem Erlernen und Ausprobieren der verschiedenen Techniken, besonders das experimentelle Kombinieren anzuregen. In unserer kleinen Gruppe (max. 4 Teilnehmende) wird sehr individuell auf die Wünsche der Einzelnen eingegangen.

Bitte mitbringen: Arbeitsschürze und, wenn möglich, kontrastreiche, nicht zu kleinteilige, am besten schwarz/weiße Vorlagen oder Skizzen.

#### 9629

Sa, 24.2. und So, 25.2., 13–18 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 126,60 (€ 117,80)

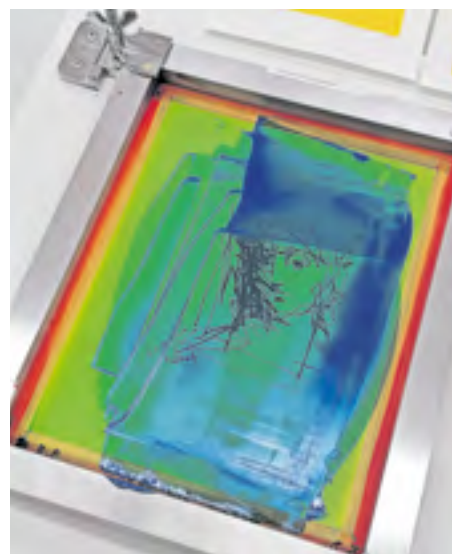


Foto: Ali Schüler

### Siebdruckkurs

#### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Kann ich den Siebdruck auch für meine künstlerische Arbeit nutzen?

Ute Fischer-Dieter, Visual Merchandiser

Siebdruck in wirklich all seinen künstlerischen Facetten kennen lernen. Der Siebdruck bietet weit mehr Möglichkeiten als nur die reine Auflagenproduktion. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, diese kennen zu lernen, auszuprobieren und über einen längeren Zeitraum mit den gewählten Motiven und Vorlagen zu experimentieren und auf Wunsch auch in die eigene künstlerische Arbeit zu integrieren. Da das Motiv oder die Untergründe nicht nur einmal, wie bei der Malerei oder der Zeichnung, zur Verfügung stehen, eignet es sich hervorragend, um z. B. mit unterschiedlichen Farbnuancen oder Farbtönen zu experimentieren. Die Bildgestaltung, der Bildaufbau kann immer wieder beeinflusst oder verändert werden. Das absolut bestechende am Siebdruckverfahren ist der perfekte flächige Farbauftrag, die Kantenschärfe sowie die Leuchtkraft der Farben, die satt auf dem Papier stehen. Sie können mit Papier- oder Klebeschablonen arbeiten, z. B. mit Tusche auf Folie zeichnen sowie am Computer bearbeitete Fotos mit Hilfe der fotomechanischen Schicht auf das Sieb übertragen. So können wir selbst feinste Linien und fotorealistisch drucken. Wie die Fotos für den Druck bearbeitet werden müssen, kann im Kurs erlernt werden. Vorhandene Entwürfe, gerne



auch aus anderen Kursen, können mitgebracht werden. Gedruckt wird mit wasserbasierenden Farben bis max. DIN A4.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit max. 5 Personen. Bitte entsprechende Arbeitskleidung und verschiedene Papiere (ca. 120 g), Bleistift, Schere und Maler-Klebeband mitbringen.

### 9632

Mo, ab 11.3., 19–21:30 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 95 (€ 88,40), bei 4 TN € 118,75 (110,40)  
bei 3 TN € 147,20 (147,20)

## Grafikspaß am Vormittag

### Drucktechniken kennenlernen

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ute Fischer-Dieter, Visual Merchandiser

Was unterscheidet Monotypie, Holzschnitt, Radierung und Siebdruck? Zu Beginn werden die Techniken vorgestellt und gleich praktisch ausprobiert. Die Monotypie bietet einen guten Einstieg in die anderen Techniken. Für den Holzschnitt verwenden wir weiche Sperrholzplatten, die gut zu bearbeiten sind. Bei der Kaltnadel-Radierung kann gern zwischen einer Metall- oder einer weicheren Plexiglasplatte gewählt werden. Beim Siebdruck können wir die Ergebnisse der ersten Termine nutzen und mit Hilfe der fotomechanischen Schicht leicht auf das Sieb übertragen. Zum Einstieg können gerne eigene Ideen oder Arbeiten als Vorlage oder einfache, kleine Skizzen mitgebracht werden. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet!

Mitzubringen sind Arbeitskleidung, Stifte, Schere, Cuttermesser und Skizzen oder Abbildungen.

### 9633

Di, ab 9.4., 10–12:30 Uhr, 6 x  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 95 (€ 88,70), bei 6 TN € 109,60  
bei 5 TN € 129,40, bei 4 TN € 159,50  
bei 3 TN € 209,40

## Siebdruck-Wochenendkurs

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ute Fischer-Dieter, Visual Merchandiser

Sie können in diesem Kurs sehr intensiv und speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt arbeiten. In einer Gruppe von max. vier Personen kann der Siebdruck in allen seinen Facetten vorgestellt und selber ausprobiert werden. Sie erleben wie vielseitig und individuell diese Drucktechnik ist. Vorhandene Entwürfe können mitgebracht werden, gerne auch aus anderen Kursen. Wir besprechen Ihre Ideen und stellen die passenden Schablonen her. Fotos können z. B. mit Ihrem Handy oder Laptop so für das Druckverfahren entsprechend bearbeitet werden. Selbst feinste Linien können mittels der fotomechanischen Schicht auf ein Sieb übertragen und bis max. DIN A4 gedruckt werden. Gearbeitet wird mit wasserbasierenden Farben.

Bitte bringen Sie Arbeitskleidung, Stifte, Schere, verschiedene Papiere (ca. 120 g) und, sofern vorhanden, Maler-Klebeband, schwarze Tusche und feine Pinsel mit. Vorlagen und Skizzen sollen möglichst schwarz/weiß sein.

### 9634

Sa, 9.3. und So, 10.3., 14–18 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 56,20, bei 5 TN € 67,20  
bei 4 TN € 84, bei 3 TN € 111,80

## KUNST ANGEWANDT



Foto und Druck: Susanne Bäuerle

## Lavendel-Druck auf Stoff

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, Textildesignerin, Schnitt-direktrice, Malthérapeutin

Beim Lavendeldruck lassen sich auf Papier kopierte Motive ganz einfach mit Lavendelöl auf unterschiedliche Trägermaterialien übertragen. Wir arbeiten in diesem Workshop auf Stoff. Die so bedruckten Stoffe können dann noch weiter gestaltet werden. Mit schönen Papieren, einfachen Stickstichen, alten Spitzen, etc.. entstehen Collagen ... oder z. B. auch ganz besondere Geburtstagskarten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig ...

Wer möchte, kann gerne Fotografien oder ausgewählte Motive aus Zeitschriften mitbringen.

### 9635

Fr, 12.7., 16–20 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 24 (€ 22,30), bei 6 TN € 28,10, bei 5 TN € 33,60  
bei 4 TN € 42

## Farbe durch Pflanzen – Tinten selbst herstellen

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Angela Ehni, Grafikerin und Biologin

Die Verwendung von Tinten begann vor ca. 3000 Jahren vor Christus in Ägypten und wenige Jahrhunderte später auch in China. In diesem Workshop stellen wir Tinten in unterschiedlichsten Farben aus Pflanzen her und setzen sie zum Zeichnen und Malen mit Federkiel, Pinsel oder Schilfrohr ein. Diese Tinten können mit verschiedenen Methoden haltbar gemacht werden.

Eine Materialliste wird den Teilnehmenden vor Kursbeginn zugesandt.

### 9637

Sa, 2.3., 10–16 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 36 (€ 33,50), bei 6 TN € 42,10, bei 5 TN € 50,40  
bei 4 TN € 63



**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**  
Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

## Farbe durch Pflanzen – Aquarellfarben selbst herstellen

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Angela Ehni, Grafikerin und Biologin

Aus Pflanzen werden mit einfach zu erlernenden Methoden Farbsäfte hergestellt, die durch verschiedene Konservierungsmethoden in sehr ergiebige und nahezu unbegrenzt haltbare Aquarellfarben verarbeitet werden. Diese „nachwachsenden“ Farben können immer wieder aufgefüllt werden. Mit den Farbsäften kann im Kurs gemalt und experimentiert werden. Im Kurs können auch Pinsel selbst hergestellt werden. Den Garten der Kunstschule nutzen wir, um Pflanzen zu sammeln.

Eine Materialliste wird den Teilnehmenden vor Kursbeginn zugesandt.

### 9638

Sa, 16.3., 10–16 Uhr  
Kunstschule, Malersaal  
€ 36 (€ 33,50), bei 6 TN € 42,10, bei 5 TN € 50,40  
bei 4 TN € 63

## Farbe durch Pflanzen – Kaseinfarben selbst herstellen

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Angela Ehni, Grafikerin und Biologin

Pflanzenfarben auf Kaseinbasis haben ähnliche Eigenschaften wie Acrylfarben, sind aber umweltfreundlich und nachhaltig. Aus Pflanzen werden Farbsäfte gewonnen und zu Pigmenten weiterverarbeitet. Die fertigen Pigmente ergeben zusammen mit einem aus Kasein hergestellten Bindemittel wunderbare Farben, mit denen gemalt werden kann.

Eine Materialliste wird den Teilnehmenden vor Kursbeginn zugesandt.

### 9639

Sa, 13.4., 10–16 Uhr  
Kunstschule, Grafikwerkstatt  
€ 36 (€ 33,50), bei 6 TN € 42,10, bei 5 TN € 50,40  
bei 4 TN € 63



Foto und Malerei: Kerstin Ganser

## Lebendige Strukturen – Malen mit Marmormehl

Kerstin Ganser, freischaffende Kunst, Grafik-Design und Marketing

Mit einer Mischung aus Marmormehl und Acrylbinder können sehr schöne Strukturen und überraschende Ergebnisse erzielt werden. Beim Trocknen gerät das Material in Spannung und



es entstehen Risse und Brüche, die anschließend mit (Acryl-)Farben gestaltet werden können. Im Vordergrund stehen Freude und Begegnung: Freude am Ausleben Ihrer Fantasie und Begegnungen mit Material, Technik, anderen Menschen ... Lassen Sie sich von dieser außergewöhnlichen Technik überraschen, die Sie problemlos auch zuhause weiter entwickeln können. Das Arbeiten mit Marmormehl ist unglaublich vielfältig und macht einfach nur Spaß! Marmormehl und Acrylbinder werden von der Kunstschule gegen einen geringen Unkostenbetrag gestellt. Leinwände, andere Malgründe, Acrylfarben, Pinsel, etc. je nach Bedarf bitte selbst mitbringen. Eine ausführliche Materialliste wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

**9642**

Fr, 14.6., 18:30–20:30 Uhr

Sa, 15.6., 10–16 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 48 (€ 44,60), bei 6 TN € 55,80, bei 5 TN € 66,40, bei 4 TN € 82,40

**DRUCK – GRAFIK****Experimentelle Druck-technik – Monotypien mit Gelatineplatten****Für experimentierfreudige Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.**

Kerstin Ganser, freischaffende Kunst, Grafik-Design und Marketing

Achtung! Macht leider süchtig! Die Gel-Platte ist ein tolles Medium um eigene Drucke mit verschiedenen Motiven und Mustern herzustellen. Mit dieser Technik kann man schnell vielschichtige Muster, sehr schöne Strukturen und überraschende Ergebnisse herstellen. Im Vordergrund stehen Freude und Begegnung: Freude am Ausleben eurer Phantasie und Begegnungen mit Material, Technik, anderen Menschen ... Einfach von dieser tollen Technik überraschen lassen, welche man problemlos auch zuhause ausführen kann. Falls erwünscht ziehen wir die Motive anschließend gerne auf Leinwände auf.

Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, eine Materialliste wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

**9641**

So, 21.4., 10–17 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 45 (€ 41,90), bei 6 TN € 52,10, bei 5 TN € 61,80, bei 4 TN € 76,50

**Anmeldung bitte so früh wie möglich!**

**I** Wir sagen die meisten Kurse einige Tage vor Kursbeginn ab, wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Leider melden sich immer mehr Kund\*innen sehr kurzfristig an oder kommen unangemeldet zum ersten Kursabend und stehen möglicherweise vor verschlossener Tür.

Wir müssen dann leider feststellen, dass wir den Kurs unnötigerweise abgesagt haben.

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

**KERAMIK**

Foto: Florian Klette

**Portraitmodellieren mit Ton – Intensiv****Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Florian Klette, freischaffender Künstler

Was macht das menschliche Gesicht aus? Wie entsteht das in Ton? In diesem Kurs werden anatomische Grundkenntnisse vermittelt, sowie die bildhauerische Umsetzung menschlicher Gesichtszüge, wie z. B. Mund, Nase und Augen erfahrbar gemacht. Hierbei üben wir uns in genauer Wahrnehmung des Menschlichen und werfen Blicke in die Kunstgeschichte, um zu erfahren wie sich Bildhauer\*innen diesem Thema bisher genähert haben. Der Kurs richtet sich an Menschen, die schon Erfahrung mit figurlicher Bildhauerei gesammelt haben, ist jedoch auch für Neulinge auf diesem Gebiet geeignet.

Täglich gemeinsame Mittagspause.

Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton inkl. Brennkosten.

**9643**

Sa, 8.6. und So, 9.6., 10–17 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 84 (€ 78,10), bei 6 TN € 98,30, bei 5 TN € 117,60, bei 4 TN € 147



Foto: Annette Niemann-Rohr

**Tierplastiken – Intensivwochenende****Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Annette Niemann-Rohr

Sie sind uns Freunde und Wegbegleiter, verkörpern Gelassenheit, Kraft und Wildheit. Wir modellieren ein Tier nach Wahl naturgetreu oder vereinfacht, es geht

um Proportion, Ausdruck, Körperhaltung und das Experimentieren mit verschiedenen Oberflächen. Die innen hohlen, mittelgroßen Figuren werden aus grob schamottiertem Ton aufgebaut, bemalt und frostsicher gebrannt. Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.



**Fliesen · Mosaik · Naturstein  
Silikonfugen · Badsanierung  
Beratung · Verkauf · Verlegung**

Mercedesstraße 7

70794 Filderstadt

**Mobil 01 72/1 40 52 84**

Telefon 0 71 58/1 72 96 48

Telefax 0 71 58/6 82 10

[www.fliesen-baha.de](http://www.fliesen-baha.de)[info@fliesen-baha.de](mailto:info@fliesen-baha.de)**9648**

Sa, ab 22.6., 14–18 Uhr, 3 x

Kunstschule, Keramik

€ 57 (€ 53,10), bei 6 TN € 66,70, bei 5 TN € 79,80, bei 4 TN € 99,80

**Plastisches Gestalten mit Ton****Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Ute Gärtner-Schüler, freischaffende Künstlerin

In diesem Kurs können Sie sämtliche keramische Techniken samt Oberflächengestaltung kennen lernen und praktisch erproben. Im Vordergrund steht der individuelle künstlerische Ausdruck mit dem Material Ton. Das können Büsten, Figuren oder auch abstrakte Objekte sein. Die Arbeiten werden in der Kunstschule gebrannt, je nach Bedarf auch glasiert oder mit Oxyden behandelt.

Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

**9649**

Mi, ab 21.2., 10–12:15 Uhr, 8 x

Kunstschule, Keramik

€ 108 (€ 100,40), bei 6 TN € 126,40

bei 5 TN € 151,20, bei 4 TN € 189

**Töpfern am Mittwochabend****Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Annette Niemann-Rohr

Grundkenntnisse des Arbeitens mit Ton, wie das figurliche Gestalten, die Aufbaukeramik, das Drehen auf der Töpferscheibe werden vermittelt. Eigene Ideen und Vorstellungen können umgesetzt werden. Glasurbrand nach Absprache (Am letzten Termin).

Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

**9650**

Mi, ab 28.2., 19–21:30 Uhr, 7 x

Kunstschule, Keramik

€ 105 (€ 97,70), bei 6 TN € 122,80, bei 5 TN € 147

bei 4 TN € 183,80



Foto: Annette Niemann-Rohr

## Töpfern für Küche und Tisch

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Annette Niemann-Rohr

Ob Auflaufform, Schüssel, Butterdose, Becher, Tassen, Schalen ... Wir stellen in Aufbau Technik besondere Dinge her, die man auch benutzen kann. Am letzten Termin wird glasiert. Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

**9651**

Mi, ab 8.5., 18:30–21 Uhr, 3 x

Kunstschule, Keramik

€ 39 (€ 36,20), bei 6 TN € 45,60, bei 5 TN € 54,60  
bei 4 TN € 68,20

## Töpfern für den Garten – Stelen

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Annette Niemann-Rohr

Wir töpfeln Kugeln, Schnecken, Fische, Vögel und andere Deko-Elemente, die man auf Eisenstangen zu Stelen zusammensetzen kann. Es kann frei modelliert oder es können Eindruckformen verwendet werden. Es ist auch möglich ein Element mit einem Spruch, einem Namen oder einer Hausnummer herzustellen. Am letzten Termin wird glasiert und anschließend winterfest gebrannt. Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

**9652**

Mi, ab 12.6., 18:30–21 Uhr, 3 x

Kunstschule, Keramik

€ 39 (€ 36,30), bei 6 TN € 45,60, bei 5 TN € 54,60  
bei 4 TN € 68,20

## Töpfern für den Garten – Vogeltränke, Insektenhotel, Futterspender, Zaunhocker

### Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Annette Niemann-Rohr

Hier können wir verschiedene Dinge für die Tiere in unserem Garten oder unserem Balkon töpfeln. Wir verschönern unseren Garten mit dekorativen Elementen und schaffen gleichzeitig einen Beitrag zur Verbesserung unserer Umwelt. Die Objekte werden in Aufbautechnik hergestellt und zum Teil modelliert. Form und Dekoration werden mit Fantasie und Kreativität frei gewählt. Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

**9653**

Mo, ab 11.3., 18:30–21 Uhr, 3 x

Kunstschule, Keramik

€ 39 (€ 36,30), bei 6 TN € 45,60, bei 5 TN € 54,60  
bei 4 TN € 68,20

## Freies Arbeiten mit Ton

Elke Steiger, Biologin, Keramikerin

Mit verschiedenfarbigen Tönen und Glasuren werden eigene Ideen in Steinzeug und Irdenwaren verwirklicht. Für erfahrene Keramiker\*innen stehen fünf Töpferscheiben zur Verfügung. Die fertigen Teile werden im Elektroofen unter oxidierenden Bedingungen gebrannt.

Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

**9654**

Di, ab 9.4., 18–21 Uhr, 7 x

Kunstschule, Keramik

€ 126 (€ 117,20), bei 6 TN € 147,40  
bei 5 TN € 176,40, bei 4 TN € 220,50

Foto: Bettina Kohlen

## Keramik im Rakubrand

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Bettina Kohlen, freischaffende Keramikerin

Dieser Kurs vermittelt umfangreiche Kenntnisse über Grundlagen und Anwendung keramischer Formgestaltungstechniken, individuelle praxisbezogene Anleitung, sowie Tricks und Kniffe aus meinem Erfahrungsschatz.

Die selbst gefertigten Keramikstücke werden für den 2. Teil des Kurses bei 900 °C vorgebrannt. In Vorbereitung auf das Rakubrennen werde ich am Glasurabend in die Farb- und Glasurgestaltung einführen.

Welche Einflüsse das Feuer, das Wasser und die Luft auf die keramischen Oberflächen nehmen, erleben Sie selbst. Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

**9655**

Sa, 16.3., 10–17 Uhr

So, 17.3., 10–16 Uhr

Fr, 5.4., 19–22 Uhr

Sa, 6.4., 10–17 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 138 (€ 128,30), bei 6 TN € 161,50  
bei 5 TN € 193,20, bei 4 TN € 241,50

## Töpfern am Vormittag

Brigitte Kugler-Hillinger

Grundkenntnisse und Feinheiten der Aufbaukeramik und der Drehtechnik werden vermittelt. Die allein für die Keramik eingerichtete Werkstatt steht für weiteres selbstständiges Arbeiten (das Restsemester) offen! Für den Glasurbrand nach Absprache Zusatztermin.

Materialkosten werden berechnet mit 5 € pro kg Ton mit Brand.

**9656**

Do, ab 22.2., 9–11:30 Uhr, 9 x

Kunstschule, Keramik

€ 123,30 (€ 114,70), bei 6 TN € 144,30  
bei 5 TN € 172,60, bei 4 TN € 215,80**9657**

Fr, ab 23.2., 9–11:30 Uhr, 9 x

Kunstschule, Keramik

€ 123,30 (€ 114,70), bei 6 TN € 144,30  
bei 5 TN € 172,60, bei 4 TN € 215,80

Foto und Objekt: Elke Steiger

## Glassfusing – drei Tage im Sommer

### Verbindung von Glas und Keramik

Elke Steiger, Biologin, Keramikerin

Upcycling – das Wort ist in aller Munde! Aus farbigen alten Flaschen und Glasplatten entstehen in der Hitze des keramischen Brennofens individuelle Kunstwerke. Durch Verbindung mit Keramik werden sie in Szene gesetzt.

**9658**

Mo, 19.8., Mi, 21.8., Fr, 23.8., 17–21 Uhr, 3 x

Kunstschule, Keramik

€ 72 (€ 67), bei 6 TN € 84,20, bei 5 TN € 100,80  
bei 4 TN € 126

## SCHWEISSEN & SCHMIEDEN

## Offene Werkstatt – Schweißen

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Ellen Zimmermann-Wendt (0711 703526)

Hier können Anfänger\*innen üben und Fortgeschrittene selbstständig arbeiten.

Wer will kann andere Materialien wie z. B. Holz, Keramik, Stein, Papier mitbringen, um in Kombination mit Metall zu verarbeiten.

Mitzubringen: persönlich bevorzugte Materialien

**9660**

Sa, 4.5., 10–19 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 51,60 (€ 48), bei 6 TN € 60,40, bei 5 TN € 72,20  
bei 4 TN € 90,30**9661**

Sa, 27.7., 10–19 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 51,60 (€ 48), bei 6 TN € 60,40, bei 5 TN € 72,20  
bei 4 TN € 90,30



## Schweißen – Materialmix – Pappmaché

Ellen Zimmermann-Wendt

Dieser Kurs ist für alle, die nicht nur eine Schweißarbeit, sondern ein stabiles Metall-Gerüst für eine Skulptur fertigen möchten. Das Gerüst wird dann mit den unterschiedlichen Materialien überarbeitet – so entstehen große oder kleine Figuren, für drinnen oder draußen, ganz frei oder in Anlehnung an Alberto Giacometti oder Niki de St. Phalle. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 10–15 € – bitte anrufen zur Materialabsprache Tel. 0711 703526

Kleidung: langärmelige, alte Baumwollkleidung, lange Hosen, geschlossene Schuhe, wer will, kann eigene Arbeitshandschuhe, Gehörschutz und Kaffeetasse mitbringen.

**9662**

Fr, 12.7., 17–20:30 Uhr

Sa, 13.7., 10–18 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 65,90 (€ 61,30), bei 6 TN € 77,10

bei 5 TN € 92,30, bei 4 TN € 115,30

## Kreative Schweißwerkstatt

Unsere Kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

In diesem einzigartigen Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu erschaffen. Sie werden von einer erfahrenen Künstlerin und Metallhandwerkerin angeleitet. Schritt für Schritt lernen Sie mit dem Schweißgerät und den wichtigsten Werkzeugen umzugehen. So können beeindruckende Kunstwerke entstehen. Ob figurliche Objekte, abstrakte Installationen oder funktionale Kunstgegenstände – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

Materialkosten je nach Verbrauch ca. 10–15 €

**9663**

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

Fr, 28.6., 17–20:30 Uhr

Sa, 29.6., 10–18 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 65,90 (€ 61,30), bei 6 TN € 77,10

bei 5 TN € 92,30, bei 4 TN € 115,30

**9664**

Ellen Zimmermann-Wendt

Fr, 22.3., 17–20:30 Uhr

Sa, 23.3., 10–18 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 65,90 (€ 61,30), bei 6 TN € 77,10

bei 5 TN € 92,30, bei 4 TN € 115,30

## Metallgestaltung – Schweißen und Schmieden

Herbert Häbich

(07162 9703654)

Durch die Verbindung der Techniken Schweißen und Schmieden wird den Teilnehmenden in der freien Gestaltung von Skulpturen eine neue Dimension eröffnet. Bei Regen kann nicht oder nur eingeschränkt geschmiedet werden.

Nach einer Einführung in das MAG-Schweißen und im Umgang mit Feuer und Eisen werden erste Übungsstücke erarbeitet. Mit dem Erlernen von Arbeits- und Gestaltungstechniken, sowie Entwi-

## 50 Karl-Schubert-Gemeinschaft

Verkauf Mo – Fr im

### Werkstattladen in der Weberei

Kurze Straße 31, Filderstadt

Oder Mo – Fr im

### Café-Lädle

Bonländer Hauptstr. 31, Filderstadt

Öffnungszeiten und weitere Infos:

[www.ksg-ev.eu](http://www.ksg-ev.eu),  [www.ksg-ev.shop](http://www.ksg-ev.shop)

Folgt uns auf [Facebook](#) / [Instagram](#)



**Bunte Auswahl!**

ckeln von Materialgefühl, können freie Formen, Skulpturen aber auch Gebrauchsgegenstände entstehen.

Für Werkstoff und Verbrauchsmaterial wird ein Beitrag von 20 € im Kurs erhoben.

Eigene Fundstücke, Holz oder Stein, sowie Stahl-Schrottteile können zum Kurs gerne mitgebracht werden.

Hilfsmittel: Werkzeuge, Maschinen, sowie Schweißhelme, Schweißhandschuhe, Schutzbrillen und Lederschürzen werden gestellt.

Kleidung: lange Hosen, Jeans o. ä., langärmelige alte Baumwollkleidung, geschlossenes Schuhwerk, eigene Arbeitshandschuhe, Vesper und Getränke sind mitzubringen.

**9665**

Fr, 12.4., 14–18 Uhr

Sa, 13.4., 10–18 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 74,90 (€ 69,70), bei 6 TN € 87,60

bei 5 TN € 104,90, bei 4 TN € 131,10



Foto: Ali Schüler

## NÄHEN, SCHNEIDERN, STICKEN, FÄRBN UPCYCLING ...

### Näh-Kurse mit Marta Mack

Individuelle Begleitung und Beratung bei Näharbeiten. Sollten Sie sich zu dem Kurs anmelden, nehmen Sie bitte nach Ihrer Registrierung Kontakt zu unserer Dozentin Marta Mack unter Tel. 0711 771635 auf.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Nähutensilien und Schreibzeug

**9683**

Mo, 26.2., Mo, 4.3., Mo, 11.3., Mo, 18.3.,

Mo, 8.4., 19–21:30 Uhr, 5 x

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 55 (€ 49,60), bei 6 TN € 64,40, bei 5 TN € 77

bei 4 TN € 96,20

**9684**

Mi, 28.2., Mi, 6.3., Mi, 13.3., Mi, 20.3.,

Mi, 10.4., 9–11:30 Uhr, 5 x

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 55 (€ 49,60), bei 6 TN € 64,40, bei 5 TN € 77

bei 4 TN € 96,20

## FAMILIENPASS

### Neuerungen beim Familienpass!

Prüfen Sie Ihre Berechtigung – und sparen Sie deutlich!

Näheres finden Sie auf Seite 104!



## Hobbyschneidern

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Manuela Kehrle

Sie wollen etwas Besonderes? Ein Einzelstück?

Dann schneiden Sie Ihre Garderobe einfach selbst! Ich helfe Ihnen, Maß zu nehmen und dies richtig auf den Schnitt zu übertragen. Auch kleine Figurprobleme können wir geschickt kaschieren. Falls Sie Änderungsarbeiten (Reißverschlüsse erneuern, Ärmel oder Hosen kürzen, usw.) erledigen wollen, helfe ich Ihnen gerne, diese Arbeiten mit Tipps und Tricks zu meistern. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Garderobe modisch unter fachkundiger Anleitung zu erweitern.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien und Schreibzeug.

#### 9685

Do, ab 22.2., 19–21:30 Uhr, 10 x nicht am 2.5. und 16.5.

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 133,30 (€ 120,90), bei 6 TN € 156  
bei 5 TN € 186,60, bei 4 TN € 233,30



Foto: Susanne Bäuerle

## Sashiko – Japanisch Sticken

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schnittdirektrice, Maltherapeutin

SASHIKO (übersetzt „kleines Stäbchen“) stammt aus Japan und bezeichnet ursprünglich eine Reparaturtechnik, um Risse, Löcher, aufgeschuerte Stellen oder andere Beschädigungen an Kleidern auszubessern. Doch die Muster aus feinen Linien und geometrischen Formen sind so schön, dass die Technik auch genutzt werden kann, um schlichte Flächen zu verzieren. Jedes der Muster hat traditionelle Wurzeln und eine symbolische Bedeutung. Sie entstehen durch aneinanderreihen von Vorstichen (einfaches Auf und Ab) in bestimmten Rhythmen. Mit Sashiko wird der Makel hervorgehoben, lästige Mottenlöcher geadelt, und Kleider bekommen ein neues Leben. Sashiko entschleunigt und hat definitiv Suchtpotenzial. Es sind keine Vorkenntnisse im Nähen/Sticken erforderlich. Materialkosten je nach Verbrauch werden im Kurs abgerechnet.

#### 9686

Fr, 26.4., 16–20 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 24 (€ 22,30), bei 6 TN € 28,10, bei 5 TN € 33,60  
bei 4 TN € 42

#### 9687

Fr, 21.6., 16–20 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 24 (€ 22,30), bei 6 TN € 28,10, bei 5 TN € 33,60  
bei 4 TN € 42

## Indigo – Blaumachen

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,  
Schnittdirektrice, Maltherapeutin

In diesem Kurs dreht sich alles um das „Blaue Gold“ – um „Indigo“ – das über Jahrhunderte auf fast allen Kontinenten zum Färben von Textilien verwendet wurde.

Nach einer kurzen Einführung in die Theorie des Blaumachens und Details zum Färbebad – der Indigoküppe – geht es gleich ans praktische ausprobieren. Mit einer japanische Falt-Abbinde-Technik, „Shibori“ genannt, bereiten wir die Stoffe fürs Färben vor. Dort wo durch die Faltung beim Eintauchen in das Färbebad kein Sauerstoff hingelangt, bleibt der Stoff weiß. So entstehen die spannendsten Musterungen.

Doch das eigentliche „Blaue Wunder“ passiert, wenn der Stoff wieder aus der unappetitlich gelben Brühe gezogen wird und sich mit jeder Sekunde an der Luft mehr und mehr in dieses tiefe, magische Indigoblau verwandelt ...

Bitte mitbringen – falls vorhanden: Stoffreste aus Baumwolle, Seide, Leinen oder auch Wolle. evtl. weiße Geschirrhandtücher etc..

Mitbringen: Kleidungsstücke zum Ändern, Stoffe, Stoffreste, evtl. auch eigene Nähmaschine.

Der Workshop findet im Atelier der Künstlerin statt.

Esslinger Str. 71, 73207 Plochingen.

#### 9690

Sa, 15.6., 10–18 Uhr

€ 58,70 (€ 54,60), bei 6 TN € 68,70  
bei 5 TN € 82,20, bei 4 TN € 102,70

## BILDHAUEREI & PLASTISCHES GESTALTEN

### Bildhauerei am Montag

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Birgit Rehfeldt, Bildhauerin

Wer Lust hat einmal mit Holz oder auch mit Steinen die man schnitzen kann zu arbeiten, ist in diesem Kurs genau richtig. Das Material kann mitgebracht oder im Kurs nach vorheriger Absprache erworben werden. Bei der Motivfindung, egal ob figürlich oder abstrakt werden die Ideen und Möglichkeiten individuell besprochen. Wir bearbeiten Holz, Speckstein oder Alabaster mit vorhandenen Schnittzeisen und Knüpfeln, mit Raspeln und Schleifpapier. In den fachgerechten Umgang mit dem Material und dem Werkzeug werden Sie eingeführt. Ob glatt oder rau, farbig oder natur, alles ist möglich für Ihre Skulptur! Bei komplexeren Eingriffen arbeite ich nach Absprache mit der Kettensäge vor. Keine Einführung in die Arbeit mit der Kettensäge.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, festes Schuhwerk. Materialkosten extra!

#### 9701

Mo, ab 19.2., 18:30–21:30 Uhr, 11 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 198 (€ 184,20), bei 6 TN € 231,70  
bei 5 TN € 277,20, bei 4 TN € 346,50



Foto: Ali Schüler

## Bildhauerei am Mittwoch

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Birgit Rehfeldt, Bildhauerin

Wer Lust hat, einmal mit Holz zu arbeiten ist in diesem Kurs genau richtig. Dabei sind Anfänger\*innen ebenso willkommen und werden sicher zur fertigen Arbeit begleitet. Das Material kann mitgebracht oder im Kurs nach vorheriger Absprache erworben werden. Bei der Motivfindung, egal ob figürlich oder abstrakt werden die Ideen und Möglichkeiten individuell besprochen. Wir bearbeiten das Holz mit den vorhandenen Schnittzeisen und dem Knüpfel. In den fachgerechten Umgang mit dem Material und dem Werkzeug werden sie eingeführt. Bei komplexeren Eingriffen arbeite ich nach Absprache mit der Kettensäge vor. Ob glatt oder rau, farbig oder natur alles ist möglich für ihre Skulptur!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und festes Schuhwerk. Materialkosten extra!

#### 9703

Mi, ab 21.2., 9–12 Uhr, 10 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 180 (€ 167,40), bei 6 TN € 210,60  
bei 5 TN € 252, bei 4 TN € 315

## Bildhauerei am Donnerstag

### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Claudia Dietz, Bildhauerin

www.claudiadietz.de www.instagram/kruemmer-tierchen

Von klassischer Bildhauerei in Stein und Holz bis hin zu experimentellen Formfindungen, gegenständlich oder abstrakt, für drinnen oder draußen. In den fachgerechten Umgang mit dem Material und dem Werkzeug werden sie eingeführt. Bei der Motivfindung durch Skizzen werden die dabei entstandenen Ideen individuell besprochen. Wir arbeiten mit Sandstein, Alabaster, Speckstein und unterschiedlichen Hölzern, aber auch mit Gips, Pappe, Fundstücken aus der Natur oder Recyclingmaterialien. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit im Schaffensprozess ein Gespür für Material, Form, Oberfläche oder Proportion zu entwickeln. Ob naturbelassen oder bemalt, aus einem Material oder Materialkombinationen, am Ende steht das eigene Kunstwerk. Besondere Kraft oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In lockerer Atmosphäre arbeiten wir in unserer sehr gut ausgestatteten Bildhauerwerkstatt. Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden (Materialkosten je nach Verbrauch).

#### 9704

Do, ab 22.2., 18:30–21:30 Uhr, 5 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 90 (€ 83,70), bei 6 TN € 105,30, bei 5 TN € 126  
bei 4 TN € 157,50





9705

Do, ab 11.4., 18:30–21:30 Uhr, 5 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 90 (€ 83,70), bei 6 TN € 105,30, bei 5 TN € 126  
bei 4 TN € 157,50

## Plastisches Gestalten mit Speckstein

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Thomas Schuster, Bildhauer

Speckstein ist ein relativ weiches und leicht zu bearbeitendes Material, das sich hervorragend sägen, raspeln, schleifen und polieren lässt. Seine Farbnuancen reichen von Weiß über gelblich, bräunlich, grünlich bis zum fast reinen Schwarz und verleihen jedem Stück seinen eigenen Charakter. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, eigene Formideen unter professioneller Anleitung zu realisieren. Und ganz gleich, ob man eine figürlich abstrakte Vorstellung umsetzen möchte, oder sich von Form und Farbe des Rohlings inspirieren lässt, es geht stets darum Formidee und Material in Einklang zu bringen. Für den Kurs sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig, Material kann selbst mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch.

9706

Sa, 20.4., 14–18 Uhr  
So, 21.4., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 66 (€ 61,40), bei 6 TN € 77,20, bei 5 TN € 92,40  
bei 4 TN € 115,50

## Holzbildhauerei am Wochenende

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Birgit Rehfeldt, Bildhauerin

Wer Lust hat, einmal mit Holz zu arbeiten ist in diesem Kurs genau richtig. Dabei sind Anfänger\*innen ebenso willkommen und werden sicher zur fertigen Arbeit begleitet. Das Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Die Kunstschule hat ein reichhaltiges Holzlager, in dem Sie bei Bedarf sicher ein passendes Stück finden werden. Bei der Motivfindung, egal ob figürlich oder abstrakt, werden die Ideen und Möglichkeiten individuell besprochen. Wir bearbeiten das Material mit den vorhandenen Schnitzseisen und dem Knüpfel, mit Raspel und Schleifpapier. In den fachgerechten Umgang mit dem Material und dem Werkzeug werden Sie eingeführt. Bei komplexeren Eingriffen arbeite ich nach Absprache mit der Kettensäge vor.

Ob glatt oder rau, farbig oder natur, alles ist möglich für ihre Skulptur!

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, festes Schuhwerk.

Materialkosten je nach Verbrauch ca. 20–40 €

9710

Sa, 9.3. und So, 10.3., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 84 (€ 78,20), bei 6 TN € 98,30  
bei 5 TN € 117,60, bei 4 TN € 147

9711

Sa, 6.7. und So, 7.7., 10–17 Uhr  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 84 (€ 78,20), bei 6 TN € 98,30  
bei 5 TN € 117,60, bei 4 TN € 147



Foto und Skulptur: Bettina Kohlen

## Figürliches Modellieren für den Bronzeguss

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Bettina Kohlen, freischaffende Keramikerin

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Anatomie und die Volumen des menschlichen Körpers, modellieren wir freie figürliche Skulpturen unter der Beachtung der Proportionen und deren Veränderung. Dies erfolgt in Wachs. Das von Ihnen fertiggestellte Modell wird – sofern Sie es wünschen – in einer Kunstgießerei in Pforzheim im hochwertigen Wachsausschmelzverfahren gegossen. Die Preise für den Bronzeguss richten sich nach der Größe und Ausführung der Figur und werden bei Wunsch per Email angefragt.

Bei einem 3. Termin, den wir im Kurs ausmachen, besteht die Möglichkeit einer Besichtigung einer Kunstgießerei (werktags). Hier sehen Sie die einzelnen Stationen von der Abformung, über den Guss, bis zur Nachbearbeitung des Metalls.

Modellierplatten aus Wachs, Materialkosten werden im Kurs abgerechnet: <https://www.gerstaecker.de/modellierwachs.html>

Bitte mitbringen: Modellierbesteck, Zahnarztbesteck, Küchenmesser, etc. (Ich nehme altes Zahnarztbesteck).

9712

Mi, 6.3., Mi, 13.3., 18:30–21:30 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 36,80 (€ 34,20), bei 6 TN € 43,10  
bei 5 TN € 51,50, bei 4 TN € 64,40

## Bildhauerworkshop am Wochenende

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Florian Klette, freischaffender Künstler

Dieser Workshop bietet Raum und Gelegenheit ein Objekt aus Holz oder Stein zu schaffen. Die praktische Arbeit wird durch eine Einführung in den Umgang mit dem Werkstoff und den geeigneten Werkzeugen, einer Kursbibliothek und dem kreativen Austausch untereinander ergänzt. Gearbeitet werden kann nach eigenen Ideen, figürlich oder abstrahierend, nach Vorlagen oder einfach „freestyle“. Die Freude am kreativen Arbeiten und das gemeinsame Erleben stehen im Vordergrund. Vorkenntnisse sind grundsätzlich nicht notwendig. Material: Sandstein, Marmor und Kastanie. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 15–25 €.

Mit gemeinsamer Mittagspause.

Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe sowie festes Schuhwerk.

9714

Sa, ab 13.4., 10–17 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 84 (€ 78,10), bei 6 TN € 98,30  
bei 5 TN € 117,60, bei 4 TN € 147



Foto: Claudia Dietz

## Steinbildhauerei am Wochenende

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Claudia Dietz, Bildhauerin  
[www.claudiadietz.de](http://www.claudiadietz.de) [www.instagram.com/kruemmer-tierchen](https://www.instagram.com/kruemmer-tierchen)

Stein zu bearbeiten ist eine ganz besonders faszinierende Tätigkeit, sei es gegenständlich oder abstrakt. Die schrittweise Entwicklung einer Skulptur aus Stein ist eine intensive Erfahrung für alle, die sich darauf einlassen. Bei der Motivfindung durch Skizzen werden die dabei entstandenen Ideen individuell besprochen. Von Alabaster bis Sandstein haben die Teilnehmenden die Möglichkeit Hieb für Hieb seine Skulptur zu erarbeiten. Mit einer praktischen und theoretischen Einführung in die Technik der Steinbildhauerei wird dabei der Umgang mit Fäustel, Knüpfel und Meißeln grundlegend erlernt. Die Auseinandersetzung mit dem Stein ist eine sinnliche Tätigkeit bei der alle ihren eigenen Rhythmus findet. Besondere Kraft oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Rohlinge können mitgebracht oder erworben werden. Materialkosten nach Verbrauch.

9715

Sa, 16.3. und So, 17.3., 10–17 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 84 (€ 78,10), bei 6 TN € 98,30  
bei 5 TN € 117,60, bei 4 TN € 147

9717

Sa, 18.5. und So, 19.5., 10–17 Uhr, 2 x  
Kunstschule, Holzwerkstatt  
€ 84 (€ 78,10), bei 6 TN € 98,30  
bei 5 TN € 117,60, bei 4 TN € 147

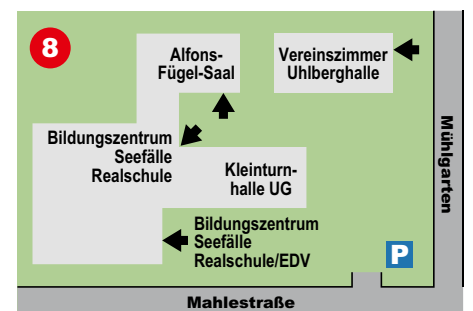
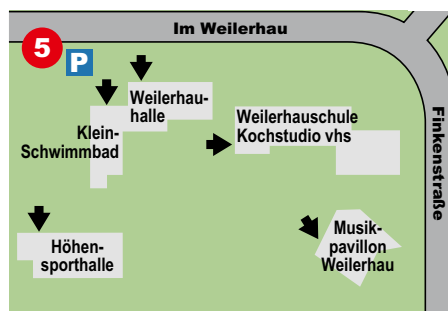
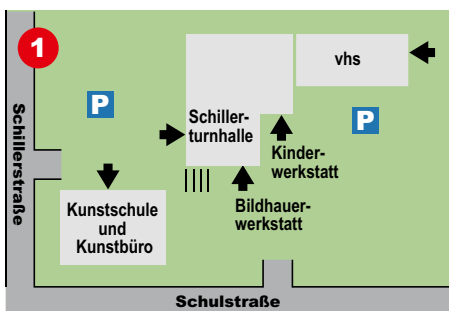
**GUTSCHEIN**  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN  
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee  
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



- |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> Geschäftsstelle vhs<br/>Mörikeschule<br/>Schulstraße 13/1<br/>Plattenhardt</p> <p><b>2</b> Atelierhaus<br/>Schulstraße 51<br/>Plattenhardt</p> <p><b>3</b> Bürgerhaus<br/>Plattenhardt<br/>Uhlbergstraße 37<br/>2. Stock</p> | <p><b>4</b> Serigrafie-Museum<br/>Filderstadt<br/>Uhlbergstraße 36–40<br/>Plattenhardt</p> <p><b>5</b> Weilerhau<br/>Im Weilerhau 2<br/>Plattenhardt<br/>s. Lageplan unten</p> <p><b>6</b> Alte Mühle<br/>Humboldtstraße 5<br/>Linker Eingang<br/>Bonlanden</p> <p><b>7</b> Schmiede<br/>Kanalstraße 7<br/>Bonlanden</p> | <p><b>8</b> Bildungszentrum<br/>Seefälle mit Klein-<br/>turnhalle<br/>Mahlestraße, Bonlanden<br/>s. Lageplan unten</p> <p><b>9</b> Elisabeth-Selbert-<br/>Gymnasium<br/>Tübinger Straße 73<br/>Bernhausen</p> <p><b>10</b> Feinsbach-Realschule<br/>&amp; Pavillon<br/>Poltawastraße 3<br/>Bernhausen</p> <p><b>11</b> Gotthard-Müller-Schule<br/>La Souterrainer Straße 9<br/>Bernhausen</p> | <p><b>12</b> Filharmonie Kultur<br/>&amp; Kongress Zentrum<br/>Filderstadt<br/>Tübinger Straße 40<br/>Bernhausen</p> <p><b>13</b> Bürgerzentrum<br/>Bernhausen<br/>Bernhäuser Hauptstr. 2<br/>Bernhausen</p> <p><b>14</b> Das WIE<br/>Wielandschule<br/>Gemeindehalle<br/>Sielmingen<br/>Wielandstraße 8<br/>Sielmingen</p> | <p><b>15</b> Pestalozzischule<br/>Seestraße 18<br/>Sielmingen</p> <p><b>16</b> Dietrich-Bonhoeffer-<br/>Gymnasium<br/>Seestraße 40<br/>Sielmingen<br/>vhs-Eingang<br/>Mühlwiesenstraße</p> <p><b>17</b> Jahnschule<br/>Jahnstraße 25<br/>Harthausen</p> <p><b>18</b> Sitzungssaal Rathaus<br/>Grötzingen Straße 7<br/>Harthausen</p> | <p><b>19</b> Waldorfschule<br/>Gutenhalde<br/>Bonlanden</p> <p><b>20</b> Sporthalle Brandfeld<br/>Esslinger Straße 55<br/>Harthausen</p> <p><b>21</b> Städtische Galerie<br/>Bonländer Hauptstr. 32/1<br/>Bonlanden</p> <p><b>22</b> Unterrichtsräume<br/>Aicher Straße 9<br/>Bernhausen</p> <p><b>23</b> Unterrichtsräume<br/>Aicher Straße 10<br/>Bernhausen</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





**HIER FINDEN SIE DIE  
RICHTIGEN KURSE.**

**BEI UNS EINEN  
PASSENDEN JOB.**

Die WEVO-CHEMIE GmbH in Ostfildern ist ein international tätiges, wachsendes und sicher aufgestelltes Unternehmen im Familienbesitz. Seit mehr als 75 Jahren schreiben wir mit unseren Vergusslösungen, Kleb- und Dichtstoffen Erfolgsgeschichte. Mit der Leidenschaft für Neues entwickeln unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Materialien für innovative Technologien und gestalten so die Zukunft mit. Seien Sie dabei.

Egal ob als Auszubildende, Berufseinsteiger oder -erfahrene, bei uns haben Sie beste Perspektiven in den Bereichen:

➤ **Entwicklung**

➤ **Produktion**

➤ **Verwaltung**

➤ **Vertrieb**

➤ **Logistik**



Jetzt informieren unter: [wevo-chemie.de/karriere](https://wevo-chemie.de/karriere)

# Akut- und Ganzheitsmedizin aus einer Hand.



**Die Filderklinik**



Wenn's ums Ganze geht.

## **FACHABTEILUNGEN UND AMBULANZEN:**

- Unfall- & Viszeralchirurgie
- Intensivmedizin & Anästhesie
- Innere Medizin & Gastroenterologie
- Frauenheilkunde
- Integrative Brustkrebsbehandlung
- Geburtshilfe mit  
Neugeborenen-Intensivstation
- Integrative Onkologie
- Palliativmedizin
- Kinder- & Jugendmedizin
- Psychosomatik mit Tagesklinik
- Kinder- & Jugendpsychosomatik
- Radiologie mit CT und MRT
- Privatambulanz für  
Anthroposophische Medizin

## **UNSERE BESONDEREN LEISTUNGEN:**

- Anthroposophische Pflege & Therapie
- Natürliche Arzneimittel
- Biozertifizierte Ernährung
- Babyfreundliche Geburtsklinik
- Familientherapie
- Kunsttherapien
- Heileurythmie
- Hyperthermie
- Misteltherapie
- Rhythmische Massage

