

**Programm
September 2023 bis Februar 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|

Biologische Vielfalt ...14|



Gesellschaft, Politik & Umwelt

Allgemeine und politische Bildung/Gesellschaft/Geschichte ...16| Führungen ...16| Gesellschaft/Politik ...21| Kunstgeschichte ...22| Literatur/Lesungen ...23| Musik/Theater/Ballett ...24| Vorträge ...26| Geoplas-Reisen ...26| Angebote unserer Kooperationspartner ...27| (Stadt)Führungen ...29| Pädagogik/Psychologie ...32| Philosophie/Religion/Weltanschauung ...34|



EDV

Beratungstermin ...36| Einführungskurse ...36| Betriebssysteme ...36| Grundlagen ...36| MS Office ...37| Elterntreff ...37| Textverarbeitung ...38| Tabellenkalkulation ...39| Weitere Office-Anwendungen ...40| SAP ...40| Präsentation ...41| Apple Macintosh ...41| Spezialkurse/Programmierung ...42| Internet & Soziale Medien ...43| Bildbearbeitung ...45| Künstliche Intelligenz ...45| Medienkompetenz ...46| Freizeit, Hobby, Ehrenamt ...47| Kurse für Kinder und Jugendliche ...48|



Berufliche Bildung

Angebote für Erwachsene ...50| X-Pert-Kurse ...53|



Sprachen

Sprachenlernen an der vhs ...56| Übersicht: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ...57| Sprachberatungstermine ...58| Deutsch als Fremdsprache ...58| Integrationskurse ...59| Englisch ...59| Französisch ...62| Italienisch ...63| Spanisch ...65| Weitere Sprachen ...66|



Gesundheit, Fitness & Tanz

Gesundheit & Heilmethoden – Vorträge ...70| Gesundheit & Heilmethoden – Seminare ...71| Klang, Rhythmus und Stimme ...73| Entspannung & Selbstfindung ...74| Fernöstliche Methoden ...76| Fitness ...81| Im Trend: ZUMBA®, Step, Pilates & Co ...83| Fitness ...84| Gesunder Rücken ...86| Gymnastik 50-plus und 60-plus ...87| Bewegung im Wasser ...88| Besonderes ...90| Online ...93| Tanz ...95|



Küche & Kreatives

Essen & Trinken ...96| Getränke: Whisky, Gin und Wein ...96| Allgemeine Koch- und Backkurse ...97| Kulinarische Reise ...98| Mode & Kreatives ...99|



Kinder- & Jugendkunstschule

Tag der offenen Türen ...102| Für Kinder von ca. 2–4 Jahren ...102| Für Kinder von 3–5 Jahren ...102| Für Kinder von 5–7 Jahren ...103| Interdisziplinäre Kurse für Kinder ab 7 Jahren ...103| Bildhauerei, Werken, Technik und Kunsthandwerk ...103| Wochenendkurse für Kinder ...105| Offene Kunstwerkstatt im WIE ...105| Geburtstags-Kursangebote ...105| Kunstschulmobil ...106| Ferienkurse für Kinder ...108| Herbstferien ...108| Winterferien ...109| Faschingsferien ...110| Kurse für Jugendliche ...111| Ferienkurse für Jugendliche ...112|



Erwachsenenkunstschule

vhs Kooperation ...113| Kurse mit Gyjho Frank ...114| Aquarell & Acrylmalerei ...115| Ölmalerei ...116| Malen ...116| Malen & Zeichnen ...117| Figur: Akt – Portrait ...119| Digitale Fotografie & Bildbearbeitung ...120| Druck – Grafik ...121| Kunst Angewandt ...122| Druck – Grafik ...123| Keramik ...123| Schweißen & Schmieden ...124| Nähen, Schneidern, Sticken, Färben, Upcycling ...125| Bildhauerei & plastisches Gestalten ...126| Kostenlose Workshops für Jung und Alt ...128| Tag der offenen Türen ...128| Individuelle Workshops, Angebote für Erwachsene ...128| Förderverein der Kunstschule ...128|

Lageplan und Kursorte ...U3| Anmeldekarten ...hintere Umschlagklappe

GRUND- & VER-
BRAUCHERBILDUNG

BIOLOGISCHE
VIELFALT

GESELLSCHAFT,
POLITIK, UMWELT

EDV

BERUF

SPRACHEN

GESUNDHEIT

KÜCHE & KREATIVES

KINDER- & JUGEND-
KUNSTSCHULE

ERWACHSENEN-
KUNSTSCHULE



Volkshochschule

Schulstraße 13/1

70794 Filderstadt-Plattenhardt

Tel. 0711 7003-462 · Fax 7003-7499

email: vhs@filderstadt.de

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 7003-480 · Fax 7003-7494

www.kunstschule-filderstadt.de

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

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 7003-495

Kirsten Jacobsen
Alexandra Neff-Sulz

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

Fachbereich Beruf

Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-465

Dr. Alexandra Bauer
Martina Jürgensen-Mohrs

akohlberger-bauer@filderstadt.de
mjuergensen-mohrs@filderstadt.de

Fachbereich Deutsch

Fachbereichsleitung:

☎ 0711 7003-470, -464, -474

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

mbrunke@filderstadt.de
bspitzenberger@filderstadt.de
tnguyen@filderstadt.de
ewein@filderstadt.de
pmanger@filderstadt.de
rlange@filderstadt.de

Assistenz:

Fachbereich Romanische Sprachen

Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-470

Bettina Spitzenberger
Patricia Manger

bspitzenberger@filderstadt.de
pmanger@filderstadt.de

Englisch und weitere Sprachen

Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-463

Dr. Glenda Olfens
Ines Paul-Weiß

golfens@filderstadt.de
ipaul-weiss@filderstadt.de

Fachbereich Gesundheit:

Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-495, -475, -461

Fabian Daldrup
Alexandra Neff-Sulz
Sandra Kalestra

fdaldrup@filderstadt.de
aneff-sulz@filderstadt.de
skalestra@filderstadt.de

**Fachbereich Hauswirtschaft,
Kreatives**

Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-465

N. N.
Martina Jürgensen-Mohrs

mjuergensen-mohrs@filderstadt.de

Kinder- & Jugendkunstschule

Leitung:
Leitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-480

Petra Eisele
Manuela Kallinger
Désirée Balé

peisele@filderstadt.de
mkallinger@filderstadt.de
dbale@filderstadt.de

Kunstschule, Erwachsenenbereich

Leitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-480

Ali Schüler
Désirée Balé

aschueler@filderstadt.de
dbale@filderstadt.de

Auszubildende

Felix Böpple
Vassiliki Gounari

fboepple@filderstadt.de
vgounari@filderstadt.de

Verwaltungsleitung

☎ 0711 7003-460
Birgit Gentner

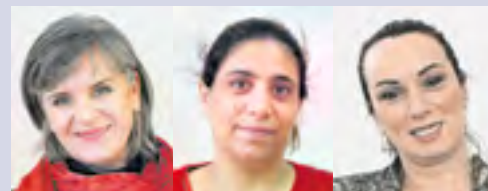
bgentner@filderstadt.de

**Gemeinsame Mitarbeiter*innen
vhs/KSF ☎ 0711 7003-485**

Gebäudefachkraft: Aurora Ioan (links)

Reinigung: Hatice Agaç (Mitte)

Teuta Kolmekshaj (rechts)



30 JAHRE VHS FILDERSTADT

Sehr geehrte Teilnehmende unserer Volkshochschule,

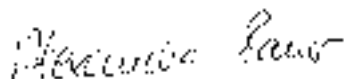
nun gibt es unsere vhs als kommunale Einrichtung der Stadt Filderstadt schon seit 30 Jahren. Mit großem Erfolg ist die Einrichtung stetig gewachsen und hat sich immer wieder neuen Herausforderungen gestellt. Daher ein Grund, auch Sie ein wenig an unserer Freude teilhaben zu lassen.

In unserem Treppenhaus finden Sie eine Ausstellung zum Thema 30 Jahre. Und natürlich haben wir unser ganzes Semester unter das Motto gestellt. Es gibt keinen Festakt – dafür aber für Sie die Möglichkeit, gewinnend an unserem Jubiläum teilzuhaben. Auf S. 13 in diesem Heft finden Sie einen Bogen für Kurse und Veranstaltungen – diesen können Sie bei uns einreichen – wir verlosen unter allen Einsendungen attraktive Preise.

Und unser neuer Newsletter wird an den Start gehen – tragen Sie sich über unsere Homepage ein, erhalten Sie aktuelle Informationen Ihrer vhs und nehmen Sie an unseren Verlosungen teil. Folgen Sie uns darüber hinaus auf Instagram – es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken.

In Heft finden Sie wieder viele kostenfreie Kurse. Bei diesen werden wir unser kleines vhs-Spendenschwein aufstellen. Es freut sich über Futter für eine hoffentlich üppige Spende am Jahresende für einen guten Zweck.

Wir freuen uns auf Sie!



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. Teilnahmentgelte/Ermäßigungen

- 2.1 Bei Rechnungsstellung sind die Teilnahmeentgelte 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.

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.



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.



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.



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 7003-463
Email: ipaul-weiss@filderstadt.de



Foto: Element5 Digital, unsplash

Kommunikationsprüfung Englisch Realschule 2024



Für Realschüler*innen der 10. Klasse

Elke Dettling

Wie ihr wisst, findet im Frühjahr 2024 die Kommunikationsprüfung Englisch statt. Dies ist eine mündliche Prüfung, die zur Realschul-Abschlussprüfung zählt. Wir wollen euch für diese Prüfung fit machen und bieten deshalb einen sechswöchigen Vorbereitungskurs an. Darin wollen wir vor allem eure mündliche Kommunikationsfähigkeit verbessern und Anregungen geben, wie eine mündliche Präsentation gehalten wird. Außerdem üben wir euer Hörverständnis anhand von Texten und besprechen, worauf es beim Verstehen eines Textes ankommt.

Kopien werden im Kurs verteilt.

2503

Di, ab 9.1., 16–17 Uhr, 6 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 5

Kommunikationsprüfung Englisch Gymnasium 2024



Kompaktkurs in den Herbstferien für Abiturient*innen

Maximilian Fritz

Im Rahmen der Abiturprüfungen 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 verteilt.

2504

Mo, 30.10., 10:30–12 Uhr
Di, 31.10., 10:30–12 Uhr
Do, 2.11., 10:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 5

Fit ins Abi – Englisch-Grammatik-training J1



Kompaktkurs in den Faschingsferien für Schüler*innen der Jahrgangsstufe 1, G9 oder Waldorfschule

Elke Dettling

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? Schülerinnen und Schüler 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.

2505

Di, 13.2.–Fr, 16.2., 10:30–12 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 11.11., 9:30–11 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 5

Für Schüler*innen Klasse 5



Maximilian Fritz

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, Schere und Klebstoff mitbringen.

2508

Do, ab 5.10., 17–18 Uhr, 7 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, Schere und Klebstoff mitbringen.

2510

Mo, ab 15.1., 16:15–17:15 Uhr, 6 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 5

Englisch für das neue Schuljahr – Grammatikkurs für die Mittelstufe



Für Schüler*innen der Klassen 8, 9 und 10

Elke Dettling

In diesem Englisch-Auffrischkurs für die 8., 9. und 10. Klasse der Mittelstufe, üben wir Konversationssituationen aus Schule und Alltag. Wir werden die Grammatik wiederholen, die Verwendung verschiedener Zeitformen üben und unterschiedliche Vokabeln verwenden.

Bitte Schulmaterial mitbringen

X2514

Mo, 4.9.–Do, 7.9., 9–10:30 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 5

FRANZÖSISCH

Vorbereitung auf den Realschulabschluss – Französisch



Für Schüler*innen der 10. 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 2023 Französisch für Realschulen in BaWü“ vom Stark-Verlag.

2615

Do, ab 5.10., 18–19 Uhr, 15 x
Online-Zoom-Raum 3
€ 5

EDV

Infos und Anmeldung: Tel. 0711 7003-495
Email: aneff-sulz@filderstadt.de

Kinder an den PC – Anfänger*innenkurs



Für 3. bis 4. Klasse

Kurs mit Jutta Bundschuh

Kursinhalte siehe EDV, S. 48

2200

Di, 26.9., Di, 10.10., Di, 17.10. und Di, 24.10.
jeweils 16–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

2201 in den Weihnachtsferien

Di, 2.1. und Mi, 3.1., jeweils 8–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Kinder-PC-Kurs für Fortgeschrittene

Für 3. bis 4. Klasse in den
Weihnachtsferien

Kurs mit Jutta Bundschuh



Kursinhalte siehe EDV, S. 48

2202

Do, 4.1. und Fr, 5.1., jeweils 8–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Kinder-PC-Kurs (Einstieg in Office)

Für 5. und 6. Klasse in den
Weihnachtsferien

Kurs mit Jutta Bundschuh



Kursinhalte siehe EDV, S. 48

2204

Di, 2.1., Mi, 3.1. und Do, 4.1.
jeweils 13:30–17:30 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. 48

2205

Fr, 20.10., 14:30–17:30 Uhr und
Sa, 21.10., 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. 48

2206

Fr, 8.12., 14:30–17:30 Uhr und
Sa, 9.12., 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. 48

X2193 in den Sommerferien

Mo, 4.9. und Di, 5.9., jeweils 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 65, inkl. USB-Stick

2207 in den Herbstferien

Do, 2.11. und Fr, 3.11., jeweils 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 65, inkl. USB-Stick

2208 in den Faschingsferien

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



Foto: Jessica Kabashi

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.

X2195A in den Sommerferien

Sa, 2.9., 13:30–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 40

2210 in den Herbstferien

Sa, 28.10., 13:30–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 40

2211 in den Weihnachtsferien

Sa, 30.12., 13:30–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 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. 49

2213

Do, 9.11., Do, 23.11., Do, 30.11. und Do, 7.12.
jeweils 17–18:15 Uhr
Kein Kurs am 16.11.
Sa, 9.12., 13–16 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. 49

2214

Sa, 23.9., 9–16 Uhr (45 Minuten Mittagspause)
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5
Bitte Vesper und Getränk für die Mittagspause
mitbringen.

MATHEMATIK

Infos und Anmeldung: Tel. 0711 7003-462
Email: mjuergensen-mohrs@filderstadt.de

Für diese Kurse können Sie die **Bildungsgut-
scheine**, die die Schulen im Rahmen der Ak-
tion „Rückenwind“ ausgeben, einlösen. Sollten
Sie KEINEN Gutschein haben, Ihr Kind aber
dennoch anmelden wollen und sich die Gebühr
von 125 Euro nicht leisten können, melden Sie
sich bei uns per Mail vhs@filderstadt.de oder
per Telefon 0711 7003-462. Im Übrigen ist
auch ein Familienpass für diese Kurse gültig.

Mathematik Vorbereitungs- kurs für die 10. Klasse Realschule

Emil Stoichescu oder Team

Vorbereitung auf die 10. Klasse Realschule durch
kompetente, anschauliche und einfachste Wis-
sensvermittlung anhand vieler Beispiele und
Übungen sowie begleitende Unterstützung der
aktuellen Stoffgebiete.

2340 Sommerferien

Di–Fr, ab 29.8., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 125

2342 Sommerferien

Mo–Do, ab 4.9., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 125

Mathematik – Grundlagen und Aufbau für 10. Klasse Realschule

Emil Stoichescu oder Team

Wiederholung und Vertiefung der abschlussprü-
fungsrelevanten Schulthemen aus der 9. Klasse
und wie man mit Prüfungsaufgaben umgeht.

2345 Herbstferien

Mo–Fr, ab 30.10., 9–13 Uhr
Kein Kurs am 1.11.
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 125

2351 Weihnachtsferien

Di–Fr, ab 2.1., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 125

Mathematik Abiturvorbereitungskurs für Leistungsfach

Emil Stoichescu oder 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.

2341 Sommerferien

Di–Fr, ab 29.8., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 125

2343 Sommerferien

Mo, 4.9., 9–13 Uhr
Di, 5.9., 9–13 Uhr
Mi, 6.9., 9–13 Uhr
Mo, 11.9., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 125

2346 Herbstferien

Mo–Fr, ab 30.10., 9–13 Uhr
Kein Kurs am 1.11.
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 125

2352 Weihnachtsferien

Di–Fr, ab 2.1., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 125

Mathematik 5. Klasse Realschule



Elke Dettling

In diesem Kurs wollen wir die Inhalte der Klasse 4, wie zum Beispiel die schriftliche Multiplikation und Division, das Runden von Zahlen, die Maßeinheiten sowie die Körper und Flächen wiederholen. Auch der Umgang mit Sachaufgaben soll geübt werden. Außerdem greifen wir die bis zu den Herbstferien besprochenen Themen aus dem Mathematikunterricht der Klasse 5 auf und werden diese vertiefen.

2344 Herbstferien

Mo–Fr, ab 30.10., 8:30–10 Uhr
Kein Kurs am 1.11.
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 5

2355 Faschingsferien

Di–Fr, ab 13.2., 8:30–10 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 5

Mathematik 6. Klasse Realschule



Elke Dettling

In diesem Kurs wollen wir die Inhalte der Klasse 5 wiederholen und festigen. Unter anderem werden wir uns mit der Anwendung der Rechengesetze, den natürlichen Zahlen, Strecken und Geraden, Flächen sowie den Brüchen befassen. Auch werden wir die bis zu den Herbstferien behandelten Themen der Klasse 6 aufgreifen und diese vertiefen.

2347 Herbstferien

Mo–Fr, ab 30.10., 10:15–11:45 Uhr
Kein Kurs am 1.11.
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 5

2357 Faschingsferien

Di–Fr, ab 13.2., 13:15–14:45 Uhr
Zu Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 5



Mathematik 7. Klasse Realschule

Elke Dettling

In diesem Kurs wiederholen wir Grundlagen aus Klasse 6 wie zum Beispiel das Rechnen mit Brüchen und Dezimalzahlen sowie den Umgang mit Termen und Gleichungen, Rationalen Zahlen, Zuordnungen und Daten, auch in Kombination mit Sachsituationen. Außerdem werden wir uns mit den bis zu diesem Zeitpunkt behandelten Themen der Klasse 7 beschäftigen.

2348 Herbstferien

Mo–Fr, ab 30.10., 13:15–14:45 Uhr
Kein Kurs am 1.11.
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 5

2358 Faschingsferien

Di–Fr, ab 13.2., 15–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 5

Mathematik 8. Klasse Realschule



Elke Dettling

In diesem Kurs werden wichtige Inhalte der Klasse 7 wiederholt, wie beispielsweise das Rechnen mit rationalen Zahlen, das Lösen von Gleichungen, Drei- und Vierecke, Proportionalität und Prozentrechnen. Außerdem werden wir die bis zu den Herbstferien besprochenen Themen der Klasse 8 mit entsprechenden Aufgaben üben und vertiefen.

2350 Herbstferien

Mo–Fr, ab 30.10., 15–16:30 Uhr
Kein Kurs am 1.11.
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 5

2356 Faschingsferien

Di–Fr, ab 13.2., 10:15–11:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 5

COMPUTERSCHREIBEN

Computerschreiben für Schüler*innen und Jugendliche



Vom Fehlerteufel zum Tastenkönig

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

2349 Herbstferien

Mo, ab 30.10., 14–15:30 Uhr, 4 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum
€ 18 für Lehrbuch

2353 Weihnachtsferien

Di, 2.1.–Fr, 5.1., 14–15:30 Uhr, 4 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum
€ 18 für Lehrbuch

2354 Faschingsferien

Mo, 12.2.–Do, 15.2., 14–15:30 Uhr, 4 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum
€ 18 für Lehrbuch

KREATIVER KUNST- GEBURTSTAG TAG IN DER KUNST SCHULE

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: € 110 zuzüglich Material- und Fahrtkosten

Teilnehmer*innenzahl:
Obergrenze derzeit 6 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 7003-480

**GRUNDBILDUNG**

Gefördert von:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und JugendBundesministerium
für Bildung
und ForschungMehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor**Grundbildung:
Digital unterwegs –
Nutzung von Smartphone
und Tablet – kostenlos****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

Der erste Termin findet am Do, 5.10. von 9–11 Uhr statt. Alle weiteren Termine immer Mo, ab 9.10., 9–11 Uhr, 8 x
Kein Kurs am 6.11.

Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Raum UG, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Grundbildung:
Sicher Lesen und Schreiben**

N. N.

Orientiert am Alphaportfolio des DVV wird das Buchstabenverständnis ausgebaut. Ausgehend von vereinzelter Lesefähigkeit erreichen die Teilnehmenden eine zusammenhängende Lesekompetenz. Flüssiges Schreiben wird geübt. So können die Teilnehmenden höhere Kompetenzen erwerben, um den schriftlichen Anforderungen als Arbeitnehmer besser zu genügen und im Alltag leichter zurecht zu kommen.

5002

Die genauen Termine waren bei Drucklegung noch nicht bekannt, bitte informieren Sie sich bei der vhs unter Tel. 0711 7003-471

Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

VERBRAUCHERBILDUNG

Gefördert durch

Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZVerbraucherbildung
in Baden-Württemberg**Online erben:
Digitaler Nachlass**

Alexandra Hennicke, Verbraucherzentrale BW e. V.
Das digitale Zeitalter beherrscht mittlerweile unser Leben. Doch was passiert mit Daten, wenn jemand verstirbt?

Bilder, Videos, Kontaktdaten, Freundeslisten auf Social Media-Sites – für manche sind es Erinnerungen, für andere wichtige, persönliche Daten, die im Internet gespeichert sind. Doch was passiert mit den gespeicherten Informationen, wenn der/die Nutzer*in stirbt? Wer kann darauf zugreifen und wer nicht? Auch Smartwatch, TV oder Smartphone – immer mehr Geräte werden mit einer Verbindung zum Netz genutzt. Dafür wird ein Kundenkonto angelegt, das ebenfalls viele persönlichen Daten speichert.

Der Vortrag zeigt auf, welche Daten ins Internet gelangen, wie richtig Vorsorge getroffen wird und was zu tun ist, damit Daten nach dem Tod in die richtigen Hände gelangen.

2320

Mo, 30.10., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

**Smart Home:
Neue digitale
Anwendungen
im Wohnbereich**

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 einfach 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.

2321

Do, 18.1., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

**Energieanbieter-
wechsel einfach
gemacht**

Sylvia Scheibenberger, Verbraucherzentrale BW e. V.
Immer wieder erschrecken Verbraucher*innen über die Höhe ihrer Jahresabrechnung. Den Tarif oder den Anbieter zu wechseln ist eine gute Möglichkeit, Geld zu sparen.

Egal, ob es um einen Wechsel in einen günstigeren Tarif beim bisherigen Versorger oder zu einem anderen Anbieter geht: Verbraucher*innen können mit einem Wechsel beim Strom teilweise mehrere hundert Euro im Jahr sparen. Doch wie kann ein geeigneter Anbieter gefunden werden? Was sollte beim Vertragsabschluss beachtet werden?

Der Vortrag informiert darüber, wie ein Wechsel funktioniert und worauf zu achten ist. Er hilft, Fallstricke zu vermeiden, damit der Wechsel möglichst reibungslos läuft und am Ende tatsächlich Geld gespart wird.

2322

Di, 5.12., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

**Private
Altersvorsorge**

Manuel Mauch, Verbraucherzentrale BW e. V.

Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihre Kunden*innen gerne in für sie schlechtere Neuverträge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren – vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern*innen mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf?

Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben.

2323

Do, 9.11., 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.

Wer fürs Alter noch eine positive Rendite erzielen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds. Ein Großteil der Erträge kommt hier bei den Sparrenden nicht an, weil Vermittler*innen zuvor abbässern. Günstiger sind ETFs, aber auch hier drohen 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 eigen 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 Verbraucher*innen in diesem Vortrag zum Thema, zu dem sie auch ihre eigenen Fragen mitbringen können.

2324

Di, 7.11., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

2325

Di, 12.12., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Aktien und Investitionen



für Jugendliche/junge Menschen ab Klasse 9

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.

2326

Fr, 13.10., 16–17:30 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium 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, 9.10., 18–20 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?



Vormittags-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

Mi, 27.9., 9–12 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

Mi, 27.9., 13:30–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Internet spezial: Fake News im Netz erkennen



Tipps zur Faktenprüfung

Vormittags-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

Di, 10.10., 9–12 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

Di, 19.12., 13:15–16:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

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.

Internet spezial: Suchmaschinen effizient nutzen

Alternativen zu Google und Co.

Nachmittags-Workshop mit 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, 20.12., 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

Mi, 10.1., 14–17 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Security am PC und im Internet



Abend-Workshop mit Marco Bimbos

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, 10.1., 18:30–21:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei im Rahmen des Projektes

Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

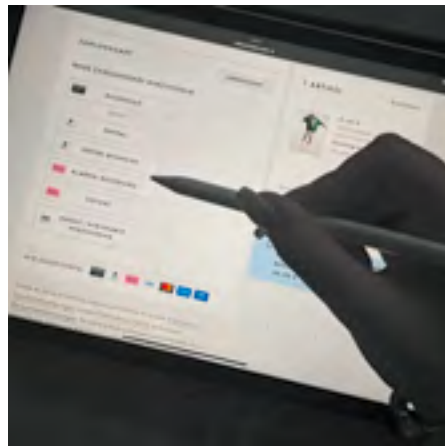


Foto: Senja Jacobsen

Paypal oder Klarna



Vormittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Diese beiden Zahlungsanbieter sind momentan im deutschen Raum bei Online-Einkäufen kaum zu übersehen. 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 einen Freund*in eingesetzt werden.

Wir werden uns die vielen Möglichkeiten von Paypal etwas näher anschauen und direkt ein Paypal-Konto anlegen, falls Sie dies wünschen. In diesem Fall bitte Ihre E-Mail Adresse mit gültigem Passwort mitbringen, so dass sie den Bestätigungslink in Ihrer E-Mail direkt beantworten können.

Ein Schwerpunkt werden auch die möglichen Gefahren/Schwachpunkte eines Paypal-Kontos sein.

2159

Di, 17.10., 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, 10.10., 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, 17.10., 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. Kostenfrei eine neue Sprache lernen – kein Problem!

2162

Di, 14.11., 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, 21.11., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Die Welt des 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?

2164

Di, 5.12., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

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, 9.1., 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, 16.1., 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 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, 23.1., 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“ 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, 20.2., 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, 27.2., 9:30–11:45 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 Fraunhofer Institut,
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 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!

2178

Mi, 20.9., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

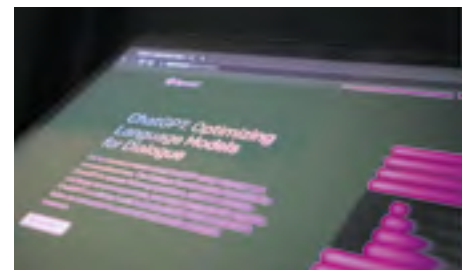


Foto: Jonathan Kemper, unsplash

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

Was bedeutet ChatGPT für unser Leben?



Catherine Camier

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, 13.10., 18–19:30 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Smartphone oder Tablet-PC



Treffen Sie die richtige Wahl

Infvormittag 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 nutzerabhängige Tarife gibt es?

2192

Di, 28.11., 9–11:15 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–2195F

Di, 26.9., Di, 24.10., Di, 28.11., Di, 12.12.,
Di, 30.1. und Di, 27.2., jeweils 13:30–15:30 Uhr
Termine einzeln buchbar!
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Außerhalb der Förderung durch das
Ministerium

Wie erstelle ich kostenlos ein Testament?

Grundlagen des Erbrechts und Handlungsempfehlungen

von Buttlar Rechtsanwälte

Planen Sie noch oder haben Sie schon ein Testament? Jeder kann selbst regeln, wie er sein Vermögen verteilen will. Aus Angst vor hohen Kosten oder weil sie nicht wissen wie, schieben viele das Thema Testament vor sich her, dabei besteht der größte Fehler bei der Testamentsgestaltung darin, gar kein Testament zu erstellen. Der Kurs bietet Interessierten einen Einblick in das Rechtsgebiet Erbrecht und erklärt, wie man einfach und vor allem ohne Kosten ein rechtssicheres Testament erstellen kann. Hierbei werden Grundzüge der Testamentsgestaltung besprochen sowie klare Handlungsempfehlungen vermittelt. Der Kurs richtet sich an Zuhörer*innen jeden Alters und ist sowohl für Einsteiger*innen als auch Interessierte mit Vorkenntnissen geeignet.

Voraussetzungen: Keine

2328

Do, 26.10., 19–20:30 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
gebührenfrei

Die Immobilie im Nachlass – Erbe, Vermächtnis oder Teilungsanordnung

Was ist zu beachten und wie testieren wir richtig?

von Buttlar Rechtsanwälte

Schaffe, Schaffe, Häusle baue – doch was passiert nach dem Tod mit meinem Haus oder meiner Wohnung? Die Immobilie ist eines der konfliktträchtigsten Themen bei Erbauseinandersetzung. Kein Wunder, denn die Immobilie stellt in der Regel auch den wesentlichen Teil des Vermögens dar. Wir zeigen Ihnen, worauf es bei der Planung der Vermögensnachfolge und der Erstellung eines Testaments ankommt. Wie ist die gesetzliche Erbfolge und was kann ich durch Testament selbst bestimmen? Welche Vorteile hat ein Vermächtnis und was ist eine Teilungsanordnung? Diese und viele weitere Themen rund um die Immobilie im Nachlass werden im Rahmen des Kurses anhand von Praxisbeispielen besprochen. Es besteht im Anschluss die Möglichkeit, Fragen an die spezialisierten Anwälte zu stellen.

Der Kurs richtet sich an Zuhörer*innen jeden Alters und ist sowohl für Einsteiger*innen als auch Interessierte mit Vorkenntnissen geeignet.

Voraussetzungen: Keine. Empfehlenswert ist zum Einstieg der Kurs „Wie erstelle ich kostenlos ein Testament?“

2329

Do, 25.1., 19–20:30 Uhr
Bernhausen, Bürgerzentrum, großer Saal
gebührenfrei

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE



VERLOSUNG

Tragen Sie hier die Kursnummern Ihrer besuchten Kurse für die Chance auf einen Gewinn ein:

Kursnummer	Kursnummer	Kursnummer	Kursnummer
Kursnummer	Kursnummer	Kursnummer	Kursnummer

Ja, ich möchte den vhs-Newsletter erhalten.

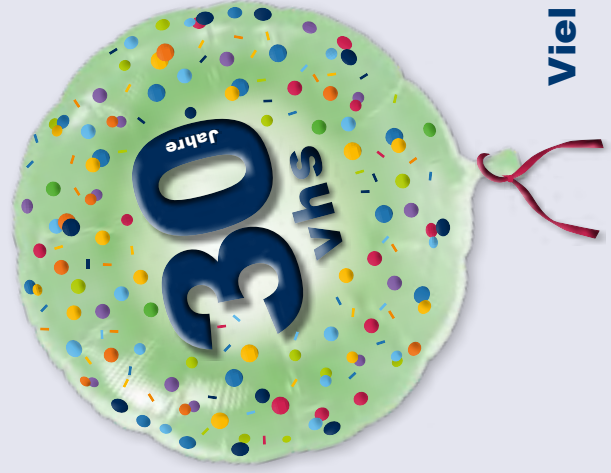
Vorname

Name

Straße/Nr.

PLZ/Stadt

E-Mail



Wir verlosen Gutscheine für vhs & KSF-Kurse, sowie zahlreiche Sachpreise!

Viel Glück!

Im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg
In Kooperation mit dem Umweltschutzreferat der Stadt Filderstadt



Urbane Artenvielfalt fördern



Blühende Lebensräume, Insektenhäuser und auf Krautschau gehen

Professorin Dr. Alexandra-Maria Klein

Wildbienen sind essenziell für die Bestäubung von Nutzpflanzen und für die Stabilität von Ökosystemen. Bienen sind uns sympathisch und deshalb sind wir gewillt, ihnen eher zu helfen als anderen Insekten. Wenn wir die Lebensbedingungen von Wildbienen verbessern, helfen wir aber auch anderen Insekten. In diesem Vortrag werden zunächst blühende Lebensräume und Insektenhäuser vorgestellt und erläutert, wie wir diese im städtischen Raum ökologisch sinnvoll nutzen können. Auch wird auf ihre ökologischen Grenzen eingegangen. In einem zweiten Teil wird „Biodiversitätsblindheit“ erklärt und mit dem neuen Buch „Was wächst in Deiner Stadt“ die bundesweite Aktion #Krautschau für mehr Wertschätzung von Artenvielfalt in der Stadt vorgestellt.



Poster, Krautschau

Zur Referentin:
Professorin Dr. Alexandra-Maria Klein leitet die Professur für Naturschutz und Landschaftsökologie an der Universität Freiburg. Die Biologin promovierte und habilitierte sich an der Fakultät für Agrarwissenschaften der Universität Göttingen. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt in den Auswirkungen von Änderungen in der Kulturlandschaft auf die Biodiversität, insbesondere von Wildbienen und der Bestäubung von Kulturpflanzen. Sie ist Mitglied des Fachgremiums des Sonderprogramms zur Stärkung der Biologischen Vielfalt, Vizepräsidentin der Gesellschaft für Ökologie und berät die Politik im Bereich Biodiversität und war

eine der Sprecherinnen der Arbeitsgruppe „Biodiversität in der Agrarlandschaft“ der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina. Auch war sie als Leitautorin im Weltbiodiversitätsrat tätig und erarbeitet eine weitere Empfehlung zum Schutz von bestäubenden Insekten über die FAO (Food and Agricultural Organisation). Sie koordiniert den Faktencheck zur Biodiversität der Offenlandschaft der Leitinitiative der Bmbf-Forschungsinitiative zur Erhaltung der Artenvielfalt.

2331

Mi, 11.10., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Biologische Vielfalt im Siedlungsbereich fördern



Dr. Sebastian Schmauck

StadtNatur wird in der Stadtentwicklung immer wichtiger. In artenreich gestalteten Städten besteht die Chance, dass sich diese besser an den Klimawandel anpassen, einen wertvollen Beitrag für die Artenvielfalt leisten und für ihre Bewohnerinnen und Bewohner gesünder und lebenswerter werden. Zahlreiche Studien aus den vergangenen Jahren zeigen, dass sich naturnahes, artenreiches Grün positiv auf das Leben in der Stadt auswirkt. Das Bundesumweltministerium (BMUV) und das Bundesamt für Naturschutz (BfN) unterstützen Städte und urbane Akteure bei zentralen Aufgaben und Themen rund um das Thema StadtNatur, unter anderem durch Wissenstransfer und Beratung. Mit der Förderung von Projekten zur StadtNatur im „Bundesprogramm Biologische Vielfalt“, politischen Initiativen und Strategien auf Bundesebene wie dem „Masterplan StadtNatur“ und dem „Aktionsprogramm Natürlicher Klimaschutz“ werden durch den Bund aktiv Maßnahmen zur Stärkung der biologischen Vielfalt und Förderung von StadtNatur vorangetrieben. In diesem Vortrag werden die einzelnen Förderinstrumente beleuchtet und aktuelle Informationen zur Förderung der biologischen Vielfalt und der Naturlandschaft in den Kommunen gegeben.

Zum Referenten:

Dr. Sebastian Schmauck studierte Raum- und Umweltplanung und promovierte zum Dr.-Ing. an der TU Kaiserslautern, Lehr- und Forschungsgebiet „Landschafts- und Freiraumentwicklung“. Berufliche Stationen waren: Mitarbeiter in Planungsbüros und Referent am Umweltministerium NRW. Seit 2016 ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter am Bundesamt für Naturschutz, Außenstelle Leipzig, im Fachgebiet „Landschaftsplanung, räumliche Planung und Siedlungsbereich“. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Funktionen von StadtNatur, Instrumente der Stadtentwicklung, Bau- und Planungsrecht, Theorien und Methoden der Raum- und Landschaftsplanung.

2332

Mi, 18.10., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Gebäudebegrünungen

Potenziale für Biodiversität und anderes



Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser

Der in Siedlungsräumen nicht nachlassende bauliche Flächenbedarf und unsere Wertschätzung noch verbleibender innerstädtischer Grünflächen stehen in stetiger Konkurrenz. Das sommerliche Klima ist infolge der steinernen städtischen Speichermasse überhitzt, Stadträume werden akustisch vom Verkehr dominiert. Die Atemluft ist mit Emissionsgiften und Stäuben belastet, die Gestaltung der Stadträume lässt ein erkennbares Thema eines übergeordneten Vegetationskonzepts vermissen, die Artenvielfalt schwindet.

In dem Vortrag wird aufgezeigt, dass mit den vielfältigen Möglichkeiten der Gebäudebegrünung sich durch die Aktivierung ungenutzter Flächen zahlreiche Potenziale hinsichtlich städtebaulicher und freiraumplanerischer Kriterien bieten: wasserwirtschaftliche Aspekte, Lösungen zu Klimaschutz und Klimaanpassung, naturschutzfachliche Aspekte sowie eine Reduktion des Energiebedarfs, Leistungssteigerung aktiver Energiegewinnung, Materialschutz/Materialökonomie und die Wertsteigerung von Immobilien.

Zur Referentin:

Prof. Dr.-Ing. Nicole Pfoser, Architektin, Innenarchitektin, Master of Landscape Architecture (IMLA). Tätig in Lehre, Forschung und Planung der Architektur, Landschaftsarchitektur, Stadtentwicklung. Professorin an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen, Studiengang Landschaftsarchitektur, Fachgebiet Objektplanung. Stellv. Direktorin Institut für Stadt und Immobilie (ISI) der HfWU sowie stellv. Institutsleiterin der Akademie für Landschaftsbau und Vegetationsplanung (avela) sowie Expertin im Regelwerkausschuss „Fassadenbegrünung“ der Forschungsgesellschaft Landschaftsentwicklung Landschaftsbau e. V. (FLL). Ehemalige Vizepräsidentin der Fachvereinigung Bauwerksbegrünung e. V. (FBB), Korrespondentin des biotope-city.net, International Journal for City as Nature.

2333

Mi, 25.10., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

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



Urbaner Garten Berlin Bitz, Foto: Schulz

Urbane Waldgärten als langfristige, multifunktionale Form des Urban Gardening



Dr. Jennifer Schulz

Angesichts vielfacher ökologischer und sozialer Anforderungen an städtische Grünflächen bedarf es neuer Konzepte, die es sowohl ermöglichen, Grünflächen ökologisch aufzuwerten, als auch gleichzeitig den Stadtbewohner*innen Mitwirkungsmöglichkeiten eröffnen. Urban Gardening wird immer beliebter und dabei geht es oft nicht nur um den eigenen Anbau, sondern häufig auch darum, aus städtischen Flächen artenreiche, klimawirksame Lebensräume zu entwickeln. Mit seiner waldartigen Struktur, bestehend aus vorwiegend mehrjährigen, essbaren Pflanzen, kann das multifunktionale Konzept des Waldgartens einen langfristigen Lösungsansatz bieten. Es wird im Projekt „Urbane Waldgärten“ unter intensiver Mitwirkung von Bürger*innen in Berlin und Kassel auf verschiedenen städtischen Grünflächen erprobt und fortlaufend wissenschaftlich evaluiert.

Zur Referentin:

Dr. Jennifer Schulz ist Diplom-Ingenieurin der Landschaftsplanung und schloss Ihr Studium an der Technischen Universität Berlin 2005 mit einer Arbeit zur Regeneration ökologischer Funktionen durch komplexe Agroforstsysteme ab. Anschließend spezialisierte sie sich als selbstständige Landschaftsplanerin auf die Planung von Waldgärten. Außerdem forschte sie zur Planung multifunktionaler Landschaftsrestaurierung und promovierte 2014 an der Technischen Universität München. Seit Juli 2018 entwickelte sie das Projekt „Urbane Waldgärten“ an der Universität Potsdam, zunächst als wissenschaftliche Voruntersuchung im Rahmen eines E+E-Vorhabens. Seit 2021 koordiniert sie das gleichnamige Verbundprojekt im Bundesprogramm Biologische Vielfalt mit einem Fokus auf der wissenschaftlichen Evaluation der Umsetzung und einem bundesweiten Wissenstransfer.

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.

2334

Mi, 8.11., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei



Lichtverschmutzung

Ursache, Auswirkungen auf Flora und Fauna und Lösungsmöglichkeiten

Dr. Andreas Jechow

Menschen nutzen künstliches Licht umfangreich und haben damit „Die Nacht zum Tag gemacht“. Allerdings kann Licht zur falschen Zeit, am falschen Ort und in der falschen Farbe als Lichtverschmutzung auftreten. Dies kann negative Auswirkungen auf Flora, Fauna, den Menschen, auf ganze Ökosysteme und die Biodiversität bewirken. In diesem Vortrag wird Lichtverschmutzung und deren ökologische Auswirkungen in der Breite präsentiert und diskutiert. Des Weiteren werden neueste Forschungsergebnisse u. a. aus dem Projekt „NaturLicht“ des Sonderprogramms vorgestellt und praktische Beispiele für nachhaltige und umweltfreundliche Beleuchtung aufgezeigt.

Zum Referenten:

Dr. Andreas Jechow ist Physiker und forscht seit 2015 interdisziplinär am Leibniz Institut für Gewässerökologie und Binnenfischerei in Berlin zum Thema Lichtverschmutzung. Messkampagnen führten ihn an die dunkelsten Orte der Erde und in hell erleuchtete Städte. Gemeinsam mit seinen Kolleg*innen aus Biologie und Ökologie untersucht er die Auswirkungen von künstlichem Licht auf verschiedene Organismen von Algen, Zooplankton und Fischen bis hin zu Insekten und Fledermäusen.

2335

Mi, 22.11., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei



Straßenrand, Foto: Losekamm

Straßenbegleitgrün und sein unterschätztes Potenzial



Björn Losekamm

Grünflächen an Straßen stellen oft noch eine unterschätzte Ressource für die biologische Vielfalt dar. Die vielfältig ausgeprägten Flächen können verschiedenen Arten einen Lebensraum bieten und entlang der Straßen wichtige Vernetzungselemente darstellen. Um diese Flächen für die biologische Vielfalt zu erschließen, kommt es vor allem auf die richtige Pflege an. Die Grundsätze der ökologischen Pflege können aber nicht nur auf Straßenbegleitflächen, sondern auch auf weitere Flächen im Umfeld übertragen werden und so weiter zur Stärkung des Biotopverbunds beitragen.

Zum Referenten:

Björn Losekamm machte seinen Bachelor-Abschluss in Geografie und seinen Master in Landscape Ecology. Von 2018 bis 2022 war er Referent für Straßenbegleitgrün im Verkehrsministerium, Bereich Naturschutz an Verkehrswegen, von 2022 bis 2023 war er für Landschaftsplanung am Regierungspräsidium Stuttgart zuständig. Im Herbst wird er an das Verkehrsministerium zurückkehren.

2336

Mi, 6.12., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei



Foto: Welt-Acker, HfWU



GESELLSCHAFT / POLITIK & UMWELT



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

ALLG. UND POLITISCHE BILDUNG / GESELLSCHAFT / GESCHICHTE

30 Jahre kommunale Volkshochschule Filderstadt

Ausstellung in der vhs Treppenhause Galerie

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 begibt 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

Mo, ab 25.9., 8–20 Uhr,
Plat., vhs Treppenhause Galerie
gebührenfrei

Teilnehmende aus den Kursen mit Walter Schüler stellen aus

vhs-Treppenhauseausstellung

Teilnehmende aus den laufenden Kursen mit Walter Schüler präsentieren ihre Arbeiten. Die vhs und Kunstschule setzen mit dieser Veranstaltung die Reihe fort, mit der wir in loser Folge unseren Teilnehmer*innen aus den Kreativbereichen ein Forum bieten, sich einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren.

1001

Ab 23.11.
Vernissage am 23.11., 18:30 Uhr
Danach zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle der vhs, Schulstr. 13/1, Plattenhardt
Treppenhause Galerie

Sielmingen in den 1920er Jahren

Eine Ortsführung aus der städtischen Reihe ‚Filderstadt kennen lernen‘ mit dem Stadtarchivar Dr. Nikolaus Back

Am 1. April 1923 schlossen sich die beiden Orte Unter- und Obersielmingen zusammen. Der Rundgang macht sich auf die Suche nach den Schau-

plätzen dieser damaligen Gemeindereform, Trennendes wie Rathäuser, Schulhäuser oder Friedhöfe, aber auch Verbindendes wie eine gemeinsame Darlehenskasse oder ein gemeinsames Wappen.

Anmeldung beim Referat für Wirtschaftsförderung bis 11. 9. bei mengewald@filderstadt.de

1004

Mi, 13.9., 18–19 Uhr
Treffpunkt an der evang. Martinskirche
gebührenfrei

Grundlagen der Ahnenforschung

Wie erforsche ich meine Vorfahren?

Karin Jauch

In diesem Seminar mit Berufs-Ahnenforscherin und Dipl.-Geographin Karin Jauch erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Ahnenforschung. Wo und wie kann man mit der Suche nach den Vorfahren beginnen? In welchen kirchlichen und kommunalen Archiven sind notwendige Unterlagen zu finden? Mit welchen Schwierigkeiten werden Forscher*innen konfrontiert? Welche Möglichkeiten und Grenzen hat das Internet? Typische Kirchenbucheinträge werden erklärt und anhand der Familiengeschichte aus den Reihen der Teilnehmer*innen erläutert. Sie bekommen umfangreiche Unterlagen zum Thema sowie einen Gutschein für die kostenlose Nutzung des Kirchenbuch-Portals ‚Archion‘.

Teilnehmende, die unklare genealogische Beispielfälle in der Familie haben, werden gebeten, diese bis spätestens 30.9. an die Geschäftsstelle der vhs Filderstadt durchzugeben, damit die Kursleiterin vorab entsprechend recherchieren kann.

1005

Sa, 14.10., 13:30–17 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 35

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Die Geschichte der Filderbahn

Dr. Nikolaus Back, Stadtarchivar

Im Dezember 1897 wurde auf der Filderbahn der Streckenabschnitt Möhringen – Neuhausen eröffnet. Damit hatten Echterdingen und Unterreichen erstmals einen Bahnanschluss, zunächst als Schmalspurbahn, 1902 erfolgte der Ausbau zur Normalspur. Durch die Gründung mehrerer Krautfabriken, wurde die Bahn bald sehr rege durch Pendler genutzt, zudem der Bahnhof Echterdingen gute Möglichkeiten bot, die Krautfässer zu versenden. Seit 1920 führte die Filderbahn über Echterdingen, Leinfelden und Vaihingen über den Westbahnhof. Eine wesentliche Verbesserung brachte hingegen 1928 der Bau der Straßenbahn zwischen Möhringen und Echterdingen, die bis 1990 in Betrieb war. Seit 1993 sind Leinfelden, Echterdingen und der Flughafen an die S-Bahn angeschlossen. Verfolgen Sie heute diesen spannenden Teil Ortsgeschichte unter fachkundiger Anleitung!

1006

Di, 23.1., 19–21 Uhr
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1
€ 12

FÜHRUNGEN

Garne, Stoffe, Waren

Vom Wert des Textilen

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Das wachsende Bewusstsein über die Endlichkeit der Ressourcen gebietet heute, sich mit Nachhaltigkeit zu beschäftigen. Wegwerfgesellschaft und Massenkonsum stehen in der Kritik. Vor rund 100 Jahren war Nachhaltigkeit eine gelebte Selbstverständlichkeit, denn frühere Generationen waren noch eher mit Natur und Umwelt verbunden. Etwa durch einen kleinen Nutzgarten oder ein wenig Nebenerwerb. Auch Kleidung galt als „wertvoll“, denn deren Herstellung war mit viel Arbeit, Geschicklichkeit und Disziplin verbunden – und mit Zeit. Viel Zeit. „Zeit ist Geld“ – dies war schließlich das Motto der Produktion in Zeiten der Industrialisierung seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert. Die Arbeit an den modernen Maschinen war nun „Geldverdienst“.

Heutzutage haben wir als Verbraucher*innen kaum mehr als eine Ahnung davon, wie viel Zeit und Ressourcen mit der Herstellung unserer Kleidung verbunden sind. Nichts ahnend kaufen wir billig und entsorgen gedankenlos. Die Kleidung hat in weiten Teilen unserer Welt Wert und Würde – und somit ihre Seele – verloren. Wir sind gehalten, sie ihr zurückzugeben. ‚Preiswert‘ im eigentlichen Sinne könnte Richtlinie für ein bewusstes Konsumverhalten sein. Dann wäre ein Anfang gemacht.

Gezeigt werden ausgewählte Objekte und historische Produkte aus der Textilindustrie in Baden-Württemberg. Darunter sind zahlreiche Ausstellungsstücke zu Esslinger Firmen wie Merkel & Kienlin („Esslinger Wolle“).

1007

Fr, 26.1., 15–16 Uhr
Treffpunkt: Esslingen,
Stadtmuseum im Gelben Haus
€ 10, Mit Anmeldung!

Die kleine Hexe

Die große Mitmach-Ausstellung im Jungen Schloss Stuttgart. Familienführung

Im Herbst 2023 wird es magisch! Aus Anlass des 100. Geburtstags von Otfried Preußler, dem Autoren und Vater der kleinen Hexe, laden wir Dich ein, in die Geschichte des beliebten Kinderbuchs einzutauchen. Die kleine Hexe mit ihrem Raben Abraxas zieht ins Kindermuseum, ins Junge Schloss ein. Der Maronimann darf natürlich nicht fehlen und alle drei werden dich auf zauberhaften Abenteuern begleiten. Dabei ist mitmachen angesagt: zusammen mit der kleinen Hexe wird das Zaubern geübt, auf dem Besen geflogen. Du wehrst dich für andere gegen Ungerechtigkeiten und stellst Dich bei der Walpurgisnacht auf dem Blocksberg der großen Hexenprüfung. Schließlich will die kleine Hexe ja eine gute Hexe werden. Ob das so klappt? Sei gespannt auf viele Geschichten zum Erzählen, Erleben und Erinnern, zum Lesen und Vorlesen, zum Nachspielen und Neuspielen!

1008

Sa, 27.1., 14:30–15:30 Uhr
Führung: € 8 Erwachsene, € 5 Kinder zuzügl.
Eintritt (verschiedene Kombikarten im Angebot)



Foto: Katrin Schlüsener

In Kooperation mit dem Referat für Wirtschaft und Marketing

16. Filderstädter Mondscheinwanderung

Startzeit 18–19:30 Uhr

Beginn der langen Führung: 18:30 Uhr

Beginn der kurzen Führung: 19 Uhr

Das Fildorado ist an diesem Tag bis 1 Uhr geöffnet

Nachts wandern und ins Fildorado gehen? Das ist bei der 16. Filderstädter Mondscheinwanderung möglich! Start ist beim Fildorado, danach geht es entweder eine 7 km lange oder eine 13 km lange Runde über Rad- und Wanderwege, teilweise auch Wald- und Feldwege durch Filderstadt und den Schönbuch, vorbei am Fratzweg, Uhlbergturm und Bombachtal. Die Wege sind ausgeschildert. Sie können die Route entweder eigenständig bestreiten oder an einer geführten Wanderung teilnehmen. Der Uhlbergturm-Kiosk und die Kelter sind bewirtet und laden ein, Pause zu machen und etwas zu trinken oder zu essen. An verschiedenen Stellen auf der Route befinden sich Stempelstellen. Wenn alle Stempelstellen abgewandert wurden, gilt die ausgefüllte Stempelkarte als Eintrittskarte für das Fildorado. Ab einer Gruppengröße von sieben Personen können Sie sich auch als Team anmelden und erhalten vergünstigte Tickets. Die drei größten Gruppen erhalten einen Pokal, die größte Gruppe zusätzlich einen Wanderpokal.

Mineralwasser und Filderstädter Apfelsaft wird kostenlos an den Streckenposten ausgegeben.

Zur Vermeidung von Plastikabfall bitten wir die Teilnehmer*innen ihren eigenen wiederverwertbaren Becher mitzubringen

1009

Sa, ab 9.9., 18–1 Uhr

Treff: Fildorado Bonlanden

€ 5, Jugendliche bis 18 Jahre 3 €

Gruppe ab 7 Personen: Erwachsene 4 €, Jugendliche bis 18 Jahre 2 €



Foto: Reiner Enkelmann

Schloss Mochental

Das Biosphärengebiet Schwäbische Alb mit allen Sinnen genießen

Führung mit Reiner Enkelmann und Sabine Schäfer-Gold

Kunst, Geografie und ganz besondere „Schmankerln“ erwarten Sie bei dieser Tagesexkursion.

Die Schwäbische Alb verlockt immer wieder zu Ausflügen. Vieles kennt man schon oder meint es zu kennen. Wir wollen uns mit Ihnen auf die Suche nach den geologischen und künstlerischen Besonderheiten am Wegesrand machen. Über Seeburg, Rietheim, Indelhausen und Mundingen führt uns der Kleinbus nach Schloss Mochental und Lauterach. Lassen Sie sich überraschen! Natürlich kommt auch der kulinarische Bereich nicht zu kurz. Rainer Enkelmann ist der geologische Experte, Sabine Schäfer-Gold verführt Sie mit Kunst.

1010

Fr, 22.9., 8–18:30 Uhr

Treffpunkt: an der vhs, Schulstr. 13/1, Plattenhardt
€ 40 (€ 36) inkl. Eintritt, ohne Verpflegung



Studioführung beim SWR in Tübingen

Marcel Wagner, Studioleiter

Das SWR Studio Tübingen ist ein multimedial aufgestelltes Regionalstudio, das sich den Menschen der Region verpflichtet fühlt und den Anspruch hat, alle relevanten Themen in allen SWR Programmen und Online zuverlässig abzubilden und einzuordnen. Das Team umfasst rund 60 Mitarbeitende, deren Ziel es ist, durch guten regionalen Journalismus Orientierung in einer Welt von Fake-News und Reizüberflutung zu geben. 12 mal regionale Nachrichten pro Tag, Magazine in SWR4 am Mittag und Nachmittag, täglich Zulieferungen aus der Region für das SWR Fernsehen und rund um die Uhr Web-News zum Beispiel in der SWR Aktuell App. Dazu gibt es Veranstaltungen wie Studio-Talks, Jazz im Studio oder die Tübinger Mediendozentur in enger Kooperation mit der Universität.

Im Rahmen dieses Besuchs sehen Sie unter vielem anderen das Hörspielstudio und das Archiv und können einen Blick in die dann laufende Sendung um 16 Uhr werfen.

Besucher jeden Alters von Null bis 99 sind herzlich willkommen!

1011

Fr, 15.9., 15–16:30 Uhr

Treff: 72074 Tübingen; Matthias-Koch-Weg 7
€ 2

Kloster Maulbronn: Poesie im Kreuzgang

Literarischer Rundgang durch das Kloster

Die Klosterschule und das evangelische Seminar in Maulbronn brachten viele bekannte Dichter und Schriftsteller hervor. Andere inspirierte ein Besuch des Klosters zum Schreiben – damit hatte die Poesie immer ihren festen Platz in Maulbronn. Bei diesem zweistündigen Rundgang durch das UNESCO-Weltkulturerbe sind Gedichte, Lebensgeschichten, Zitate und Briefe zu hören – von Friedrich Hölderlin bis Hermann Hesse. Im Spiegel der Literatur wird die Vergangenheit des Klosters anschaulich.

1012

Mi, 27.9., 15–17 Uhr

Treff: Infozentrum Kloster Maulbronn
€ 35 (€ 31,50)

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

Auf verschlungenen Pfaden auf der Stuttgarter Karlshöhe unterwegs – mit Lapidarium

Stadtgeschichtlicher und literarischer Streifzug durchs Städtle mit Bernd Möbs

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.

1013

Mi, 27.9., 15–18 Uhr

Treff: Stuttgart, 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
€ 21 (€ 18,90), Mit Anmeldung!

Besuch in der historischen Apotheke am Fischbrunnen

Dr. Wolfgang Strölin

385 Jahre reicht die Tradition der Esslinger Apotheke am Fischbrunnen zurück, die 1633 ihren Anfang nahm. Ende 2018 ist das Apothekerpaar Strölin in den Ruhestand gegangen und hat das Geschäft geschlossen. Der Ruhestand gab dem promovierten Pharmazeuten Wolfgang Strölin Gelegenheit, seine Sammlung historischer Apparate und Präparate neu zu ordnen und zu präsentieren. Bei diesem Besuch haben Sie die Gelegenheit, im Gebäude mit der schmucken Fassade in die Geschichte der Arzneimittel-Herstellung einzutauchen, fachkundig geführt von Dr. Strölin, der viel zu erzählen weiß aus seinem reichen Erfahrungsschatz und einen Einblick gibt in eine Branche im Wandel der Zeit.

1014

Fr, 6.10., 18–19:30 Uhr

Treff: Esslingen am Neckar, Fischbrunnenstr. 1
€ 5

Überblick – die Turmführung am Fernsehturm

Lernen Sie den Fernsehturm vom Fundament bis zur Spitze kennen

Wieso wirkt der SWR Fernsehturm so rank und schlank? Warum kippt er bei starkem Wind nicht um? Und was hat eine „Samba-Socke“ mit dem Turmschaft zu tun? Auf diese und viele weitere Fragen gibt die Turmführung „Überblick“ Antwort.

In rund 60 Minuten werfen die Teilnehmenden mit dem Guide zunächst einen Blick von außen auf den Fernsehturm, steigen dann hinab ins Fundament und fahren schließlich zur Aussichtsplattform hinauf in luftige 150 Meter über dem Erdboden. Dabei tauchen sie in die Baugeschichte dieses Urmodells aller Fernsehtürme ein, erfahren spannende technische Details und hören auch die eine oder andere amüsante Anekdote über Stuttgarts markantestes Wahrzeichen.

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Bitte beachten Sie, die Führung ist nicht barrierefrei.

Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein.

1015

Di, 10.10., 19–20 Uhr

Treffpunkt: Bitte sind Sie spätestens 10 Minuten vor Beginn der Führung am Fernsehturm.
€ 35 inkl. Aufzugticket



Pompejanum/Schad-Museum,
Foto: Dr. Alexandra Bauer

Aschaffenburg – Pompejanum und Christian Schad Museum

Entdecken Sie den Meister der neuen Sachlichkeit

Dr. Alexandra Bauer

Begleiten Sie uns in die Kulturstadt Aschaffenburg!

Wir beginnen unsere Stadtekursion mit einem Besuch des Pompejanums. Angeregt durch die Ausgrabungen in Pompeji ließ König Ludwig I. diese ideale Nachbildung eines römischen Wohnhauses von 1840 – 1848 durch den Architekten Friedrich von Gärtner errichten. Es diente schon damals als Anschauungsobjekt für antike Kultur. Auch heute bietet es immer noch einzigartige Einblicke in die Antike.

Vom Pompejanum mit seinem tollen Ausblick auf den Main bummeln wir entlang der Weingärten bis zum Schloss. Nach einer individuellen Mittagspause in der idyllischen Altstadt bietet der Nachmittag das Kontrastprogramm zur Antike.

2022 eröffnete Aschaffenburg das Christian Schad Museum. Einzigartige Werke des „Meisters der neuen Sachlichkeit“ präsentieren hier seine gesamte Schaffensperiode. Erkunden Sie mit einer Expertin für Christian Schad diese weltweit einzigartige Sammlung und lernen Sie seine Technik der „Schadographien“ kennen. Nach der Führung können Sie entweder auf eigene Faust noch die benachbarte Kunsthalle genießen und/oder einen Kaffee trinken gehen.

Rückfahrt ist gegen 16:30 Uhr nach Filderstadt. Freuen Sie sich auf eine künstlerische Zeitreise.

Zum Künstler Christian Schad:

Christian Schad (1894–1982) zählt zu den bedeutendsten Protagonisten der Moderne. Sein Leben ist mit Zentren der europäischen Avantgarde verbunden: Zürich, Genf, Rom, Wien und Berlin. Es reflektiert exemplarisch die Kunstbewegungen des 20. Jahrhunderts von Dada, Expressionismus und Neuer Sachlichkeit bis zum Magischen Realismus nach 1945.

Die Fotografie ohne Kamera, die Schadographie, begründete neben den „Ikonen“ der Neuen Sachlichkeit seinen Weltruhm. Das Christian Schad Museum in Aschaffenburg stellt ab 2022 die Künstlerpersönlichkeit und das Werk im Kontext gesellschaftlicher Entwicklungen vor.

1942 kam Christian Schad für lukrative öffentliche und private Aufträge nach Aschaffenburg. Als sein Berliner Atelier im Bombenkrieg zerstört wird, rettet seine spätere Ehefrau Bettina die Kunstwerke in einer spektakulären Aktion und bringt sie zu ihm. Aus einem Provisorium wird ein vier Jahrzehnte währendender Aufenthalt.

Mehr als 3.200 Werke umfasst der Nachlass, den Schads Witwe Bettina in die Christian-Schad-Stiftung Aschaffenburg überführt hatte. Für die Einrichtung des Christian Schad Museums konnte aus dem Vollen geschöpft werden.

1016

Mi, 11.10., 7:30–19:30 Uhr

Treffpunkt: vhs Plattenhardt, Kunstschulhof
€ 99 (€ 89,10)

Baustellenführung: Der Flughafen Bahnhof und seine Zugänge

Team ITS

Nach dem Start der Baustellenführung im Sky-Office Gebäude im Flughafen Stuttgart und einer einführenden Präsentation erkunden Sie zu Fuß die verschiedenen Baustellen auf dem Messe- und Flughafengelände. Eine erste Übersicht über den gesamten Abschnitt erhalten Sie in luftiger Höhe auf der Aussichtsplattform des BOSCH-Parkhauses. Danach geht es in Helm, Stiefeln und Weste auf die Baustellen der beiden späteren Zugänge zum Flughafenbahnhof. Hier erfahren Sie alles über Tunnelbau, den Anschluss des Flughafens ans Hochgeschwindigkeitsnetz der Deutschen Bahn und die Anbindung von Stuttgart 21 an die Neubaustrecke.

Die gesamte Führung findet fußläufig statt.

Voraussetzung: Teilnehmende müssen gut zu Fuß, schwindelfrei und frei von Platzangst sein. Mindestalter: 14 Jahre

1017

Sa, 14.10., 10–13 Uhr

Treffpunkt: SkyOffice Gebäude im Flughafen Stuttgart
€ 22



Foto: Unimog Museum Gaggenau

Unimog-Museum Gaggenau

Er ist lebende Legende und im wahrsten Sinne des Wortes unsterblich. Seine Langlebigkeit – mehr als 30 Jahre Einsatz sind keine Seltenheit – ist auch sein Markenzeichen. Genauso wie seine Einsatzvielfalt.

Das Unimog-Museum ist eine Hommage an den Unimog und gleichzeitig eine Erinnerungsstätte zur Zeitgeschichte ab 1945, zu Wirtschafts- und Arbeitsleben. Hier wird Technik begreifbar gemacht: Unimog aus verschiedenen Jahrzehnten – vom Prototypen bis zur neuen Generation der Geräteträger – sind zu sehen. Ihre Besonderheiten und Einsatzgebiete werden durch Schnittmodelle, Fahrzeugteile, Bilder, Filme und Geschichten ergänzt. Highlights der Unimog-Ausstellung sind unter anderem der 1948 erbaute Prototyp U 6, ein original restaurierter Boehringer-Unimog mit der Nummer 70200/00221 aus dem Jahr 1950, ein Unimog 416a mit Busaufbau sowie der MB-trac 1800 intercooler, das letzte „Flaggschiff“ aus Gaggenauer Produktion.

Erleben Sie mit uns die Legende Unimog und genießen Sie die Mitfahrt auf dem Parcours.

Organisatorisches: Im Anschluss an die Führung können immer 5 Personen an einer Mitfahrt über den Parcours teilnehmen. Die Fahrten können nur hintereinander stattfinden und dauern je ca. 10 Minuten. Die anderen TN können in dieser Zeit noch auf eigene Faust das Museum erkunden oder im hauseigenen Restaurant einkehren.

1018

Sa, 14.10., 10–15 Uhr

Treffpunkt: Unimog-Museum, An der B 462, Ausfahrt Schloss Rotenfels, 76571 Gaggenau
€ 22 (€ 19,80)

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

Fahrt nach Waiblingen

Jürgen Gruß

„Ganz Schwaben ist dem Reisenden ein aufgeschlagenes Geschichtsbuch“, schreibt Achim von Arnim in der Einleitung zu seinem Roman „Die Kronwächter“, den man mit Fug und Recht als ersten historischen Roman der deutschen Literatur des 19. Jahrhunderts bezeichnen darf. Mit der Achim-von-Arnim-Stube im Hochwachturm erinnert die Stadt Waiblingen daran, warum Arnim sie als Schauplatz seines wichtigsten Romans wählte. Arnim baute mit seiner Mischung aus realer und wandelbarer Topographie Waiblingen zu einem deutschen Gedächtnisort aus, würdig den beiden anderen Lieblingsstädten der Romantiker (Heidelberg und Nürnberg) an die Seite gestellt. Ein weiterer historischer Aspekt sind die Neidköpfe, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken: Überwiegend abschreckend, Fratzen Gesichter mit Zügen von Mensch und Tier (oft einem Löwen). Sie haben grimmige, wilde Köpfe und zähnefletschende Drohgebärden, um Abwehr und Abschreckung zu kombinieren.



Foto: Pixabay

1019

So, 15.10., 8:45–18 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Bernhausen, Abfahrt: 9:03 Uhr mit der S 2, Tagestickets werden durch J. Gruß besorgt, Anmeldung im Stadtarchiv, 07158 8219 oder archiv@filderstadt.de
€ 16 (€ 14)

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

Die Geschenkidee

für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

Kontrastreicher Streifzug in Zuffenhausen

Vom Stadtwald durch den Ortskern zur Flüchtlingsiedlung Stuttgart-Rot

Bernd Möbs, Stadtführer

Eine spannende Stadtwanderung führt nach Stuttgart-Zuffenhausen. Hier lebten im Stadtwald in den 1940ern über 3000 ausländische Zwangsarbeiter, später "Batschka-Deutsche" aus Jugoslawien. In Zuffenhausen poussierte der Philosoph Max Horkheimer mit den Sekretärinnen in der Textilfirma seines Vaters und in Rot beeindruckten "Romeo und Julia", zwei eindrucksvolle Hochhäuser des Architekten Hans Scharoun.

Anmerkung: Unterwegs fahren wir kurz mit dem Bus (Busticket nicht im Preis inbegriffen, evtl. Tagesticket besorgen!)

1020

Sa, 21.10., 10–13 Uhr

Treffpunkt: Hauptaussgang Zuffenhausen S-Bahnhof, Richtung Burgunderstrasse, 70435 Stuttgart, Endpunkt: Schozacher Straße, Stadtbahnhaltestelle U7, 70437 Stuttgart
€ 21 (€ 18,90), Mit Anmeldung!

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

Ein herbstlicher Hopser vom Bopser

100 Jahre zurück in die Vergangenheit, Freizeitvergnügen und Kultur vor 100 Jahren.

Ein Rundgang mit Bernd Möbs

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.

1021

Fr, 3.11., 15–18 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle „Stelle“ Linie U15, 70184 Stuttgart
€ 20 (€ 18), Mit Anmeldung!

In Kooperation mit der vhs Stuttgart

Stäffele in Stuttgart-Nord

Auf versteckten Stäffele vom Hauptbahnhof zum Bismarckturm

Bernd Möbs, Stadtführer

Im Winter wandern wärmt die Waden! Vom Hauptbahnhof hinauf bis zur Feuerbacher Heide und zum Bismarckturm geht es Stäffele rauf und runter. Wir streifen das Postdörfle, den chinesischen Garten, ein „barockes Stadtschlössle“ und machen einen Stopp beim Kriegsbergturm. Weiter geht es zum „Birkendörfle“, einer Villensiedlung im Schwarzwälder Stil und auf „geheimen“ Treppen zum Theodor-Heuss-Haus, zum Porsche-Landhaus und zum Bismarckturm.

1022

Sa, 20.1., 10–13:30 Uhr

Treff: Tourist Information i-Punkt, Königstraße 1A, 70173 Stuttgart, Haltestelle Hauptbahnhof, Anfang Königstraße

Endpunkt: Killesberg, Stadtbahn U5, Rückfahrt zum Hauptbahnhof
€ 21 (€ 18,90), Mit Anmeldung!



Für nur:
49€
auch per
VVS-App

Dein Deutschland-Ticket.

Passt zu deinem Leben.

- > VVS-Gebiet + Nahverkehr in ganz Deutschland
- > Ein Ticket für alle Fahrten
- > Supergünstig
- > Einfach online



dein-deutschland-ticket.de

Ulm – eine kulinarische Stadtführung

Stadtführung Ulm-Mitte: Eine Entdeckungsreise von der Neustadt an die Donau.

Wir laden Sie ein zu einer kulinarisch-kulturellen Reise im Herzen von Ulm – jedoch abseits der touristischen Hauptpfade. Sie führt von der so genannten Neustadt im Nord-Osten der City durch den Alten Friedhof, einem verwunschenen Paradiesgarten inmitten der Stadt.

Von dort geht es vorbei an historischen Grabenhäuschen und am weltweit ersten Museum, das sich mit der Kulturgeschichte des Brotes beschäftigt. Schlendern Sie mit uns durch belebte Gassen mit historischen Häusern, in denen sich originelle Geschäfte, Design-Ateliers, kleine Manufakturen und Szene-Cafés niedergelassen haben. Erfahren Sie, wo sich in den 70er- und 80er-Jahren im „Hollywood von Ulm“ internationale Paradiesvögel getroffen haben und warum die Ulmer*innen die größte Bürgerkirche der Welt mitten in die Stadt gebaut haben – und sie 513 Jahre bis zur Vollendung brauchten. Bewundern Sie den Rosengarten mit seinen fast 200 verschiedenen Rosenarten und lassen Sie die Tour stimmungsvoll nahe der Donau ausklingen.

Die Entdeckungsreise wird abgerundet durch ausgezeichnete kulinarische Köstlichkeiten und spannende Insider-Tipps. Lernen Sie die Innenstadt von Ulm mit uns von einer ganz besonderen Art und Weise kennen!

Kulinarisches

Auf Ihrer Tour erwartet Sie eine Auswahl von spannenden kulinarischen Stationen, zum Beispiel:

- die älteste Biobäckerei der Stadt
- eine Fischmanufaktur mit eigener Räucherei
- eine außergewöhnliche Location mit Donaublick
- ein Café, das „einen an der Waffel“ hat
- ein Ladengeschäft mit Manufakturprodukten aus der Region

Hinweis: Dies sind Beispiele einer Vielzahl von kulinarischen Partnerbetrieben, die wir auf unseren Touren je nach Tages- und Wochenzeit wechselnd besuchen.

Wichtige Hinweise:

Die Tour findet größtenteils an der frischen Luft und bei jedem Wetter statt. Denken Sie an wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe!

Die meisten Kostproben werden im Stehen, zum Teil auch draußen, gereicht.

Unsere Touren sind nicht barrierefrei. Die Tour Distanz beträgt ca. 3 km zu Fuß. Die Tour endet nicht dort, wo sie beginnt.

Bitte haben Sie Verständnis, dass Hunde nicht erlaubt sind.

Getränke sind nicht im Preis enthalten.

1028

Mi, 8.11., 14–16:30 Uhr

Treff: Ulm, Kreuzung Olga- und Frauenstraße vor dem Haupteingang der Kirche St. Georg.

Öffentliche Verkehrsmittel: Justizgebäude oder Willy-Brandt-Platz (Tram 1, Bus 7 und 15).

€ 55 (€ 49,50), inkl. Kostproben



Tecker-Whisky-Lager, Foto: Dr. Alexandra Bauer

Tecker-Whisky

Betriebsbesichtigung und Tasting in Owen

Immanuel Gruel

TECKER® Schwäbischer Whisky ist ein Individuum unter den Whiskies mit eigenständigem Charakter. Die Entstehung wurde durch eine Idee in Schottland im Jahre 1979 von Christian und Irma Gruel geboren. Nach einem zweiten Besuch im Lande des traditionellen Whisky's war die Produktion beschlossen.

Auswahl des Grundstoffes sind Weizen und Gerstenmalz. Der Weizen wird speziell auf eigenen Äckern im ökologischen Verfahren produziert. Eingemaischt, vergoren und destilliert in der Brennelei mit Rohbrandgerät und seitlich angebrachter Kolonne.

Dieses hochprozentige Destillat wird in Eichenfässern gelagert. (Schwäb. Eiche, Bourbonfass, Rotweinfass, Cognacfass, Süßweinfass, Portweinfass, Sherryfass)

Die Zusammenstellung dieser verschiedenen Hölzer macht den Charakter und die Eigenständigkeit dieses Whisky's aus.

Seine Individualität verdankt er der Landschaft am Fuße der Schwäbischen Alb mit Klima, Lage und Boden.

Immanuel Gruel führt uns persönlich durch seine Destillery und natürlich gibt es die Produkte des Hauses auch zu verkosten – im Mittelpunkt steht der Whisky – es werden aber auch weitere hochwertige Edelbrände und ein herausragender schwäbischer Gin produziert.

Ein kleiner Snack rundet den Spät-Nachmittag ab. Bitte beachten Sie – es wird Alkohol verkostet – daher gilt – die Teilnehmenden müssen volljährig sein. Kein Rücktritt ab 20.9. mehr möglich.

1029

Sa, 7.10., 15–19 Uhr

Owen – Tecker Whisky

€ 50 (€ 45), Abfahrt an der vhs Filderstadt, 15 Uhr

Führung Wein und Märchen

Stefanie Keller, Wortzauber; Günther Schuster, Weinlust.

Ein köstlicher Spaziergang vom Neckarufer hinauf zur Burg HohenEck. Weinerlebnisführer Günther Schuster verwöhnt Sie mit allerlei Leckereien und lokalen Weinen und die Erzählerin Stefanie Keller beglückt die Ohren und das Gemüt mit heiteren Märchen und Geschichten rund um den Wein. Bei der Burgruine angekommen lassen wir den Abend mit weiteren Geschichten, leckerem Wein, kleinen Köstlichkeiten und einem sensationellen Blick auf den Neckar ausklingen.

1030

Sa, 23.9., 14–17:30 Uhr

Treffpunkt: Ludwigsburg, Neckaranlegestelle

Hoheneck

€ 45 (€ 40,50)



Foto: Bettina Spitzenberger

Weinberge, Kelter & Verkostung

Ein Besuch bei den Esslinger Weingärtnern über den Höhen von Mettingen

Wenn im September die Weinlese beginnt, öffnen die Esslinger Wengeter von TeamWerk ihr Haus und ermöglichen einen Blick hinter die Kulissen. Sie erfahren viel Interessantes über den Werdegang des Weines von der Traubenannahme bis zur Abfüllung in den Tank. Highlight ist die Besichtigung der Kelter, in der dann vielleicht gerade Trauben gepresst werden – je nach Stand der Lese.

Die Führung startet mit der Verkostung eines Sekts der Esslinger Weingärtner, im Laufe der Veranstaltung können drei Weine probiert werden – je nach Wetter auf der Terrasse mit schönstem Ausblick, in der Weinstube oder bei einem Spaziergang im Weinberg.

Erkunden Sie, warum es einen ‚Staffelsteiger‘ und einen ‚Schlürfen‘ gibt und woher der ‚Faifegrädler‘ seinen Namen hat. Unterhaltung, gepaart mit Fachwissen und viel Liebe zum Wein, sind garantiert.

Auf Wunsch können alle Verkostungsproben auch nicht-alkoholisch ausgeschenkt werden.

1031

Fr, 29.9., 16–17:30 Uhr

Treffpunkt: 73733 Esslingen-Mettingen,

Leichenbergstr. 16

€ 38



Foto: Backhaus Zoller

Brezelseminar mit Kaffeeklatsch im Backhaus Zoller

Hinter jedem Brot, das die Backstube vom Backhaus Zoller verlässt, steckt viel Wissen, Können und oft eine sehr lange Tradition. Seit 1898 stehen die Zollers für traditionelle Handarbeit, von Hand geformtes Brot und handgeschlungene Brezeln. Die Bäcker*innen sind echte Expert*innen, wenn es um ihr Handwerk geht – und stolz darauf. Ihr Wissen geben sie gern an Interessierte weiter. Diese Führung ist genau dafür gedacht! Sie verbindet eine Führung durch die Backstube mit einem exklusiven Brezel-Seminar, in dem Sie sich

unter fachkundiger Anleitung im Brezelschlingen und Ausbacken versuchen. Ein ‚Kaffeeklatsch‘ bei Kaffee und Kuchen rundet die Veranstaltung ab.

1032
Do, 26.10., 15–17 Uhr
Treffpunkt: 73730 Esslingen-Sirnau, Eckenerstr. 3
€ 14

Schokowerkstatt Ritter Sport

Die eigene Lieblingschokolade kreieren?

Und möchten Sie mehr darüber erfahren, wie man aus Kakaobohnen die leckeren Schoko-Quadrate herstellt? Wir bieten die Möglichkeit, in einem Schokoworkshop bei Ritter Sport die eigene Schokolade herzustellen.

Mindestalter: 18 Jahre

1033
Sa, 18.11., 14–15 Uhr
Treffpunkt Schokowerkstatt – 1. Stock
Waldenbuch
€ 17



Foto: Pixabay

Tübingen zur Vorweihnachtszeit

Unterhaltsame Stadtführung und Schokoladenfestival

Spazieren, Schauen und Genießen mit Dr. Michael Schwelling

Ein abwechslungsreicher und humorvoller Gang durch die historische Altstadt zeigt Tübinger Highlights links und rechts des Schokoladenmarktes, die nicht jeder kennt. Der Gästeführer erzählt Geschichten und Anekdoten zu den umliegenden Gebäuden und Plätzen und berichtet Wissenswertes über das Festival ‚ChocoLART‘.

Anschließend können die Teilnehmer*innen über den größten deutschen Schokoladenmarkt bummeln. An den Ständen bieten Chocolatiers aus Frankreich, Österreich, Italien, Belgien, Dänemark, Kolumbien, Ghana, den Niederlanden, der Schweiz und Deutschland ihre auserlesenen Produkte an. Lassen Sie sich verführen!

1035
Sa, 9.12., 12:30–14 Uhr
Treff: Tübingen, Marktplatz, vor dem Rathaus
€ 10 (€ 9)



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

GESELLSCHAFT/POLITIK

In Kooperation mit dem Stadt seniorenrat Filderstadt



Altersarmut in einem reichen Land

Diskussion zum Tag der älteren Menschen

Jeden 1. Oktober findet der „Internationale Tag der älteren Menschen“, ausgerufen von den Vereinten Nationen, statt. Aus diesem Anlass laden wir zu einer Veranstaltung zum Thema „Altersarmut“ ein.

Begrüßung: Oberbürgermeister Christoph Traub
Leitung und Moderation: Prof. Dr. Willfried Nobel,
Mitglied des Stadt seniorenrats Filderstadt.

Es folgt ein Impulsreferat von Roland Sing,
Landesehrentvorsitzender des VdK Baden Württemberg

Weiteres einführendes Statement: Sabrina Vetter,
Sozialpädagogin BA, Pflegeberaterin, Stadt Filderstadt.

Anschließend sollen und dürfen sich die Besucher*innen des Nachmittags – ob alt oder jung – bei Kaffee und Kuchen – persönlich mit ihren Erfahrungen, Ideen, Vorstellungen und Wünschen einbringen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei – ein Spenden-schwein freut sich aber über Futter für einen guten Zweck.

1037
So, 1.10., 15–17 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37,
gebührenfrei – wir bitten um Anmeldung

Vortrag Dennis Birnstock MdL

Dennis Birnstock MdL ist seit 2021 Mitglied des Landtags von Baden-Württemberg. Er ist Sprecher für frühkindliche Bildung, Jugend, Sport und Forschungspolitik der FDP/DVP-Landtagsfraktion.

Bereits in der Schule engagierte sich der heute 32-jährige als Schülersprecher, war von 2006 bis 2009 Jugendgemeinderat und ist seit 2014 Mitglied des Filderstädter Gemeinderates. Auf Grund seiner kommunal- und landespolitischen Erfahrung möchte Birnstock die verschiedenen Ebenen der Demokratie anschaulich näher bringen und dabei insbesondere auf die Bildung eingehen, die der junge Vater und studierter Biotechnologe selbst als Schlüssel zur Zukunft unserer Gesellschaft, aber auch jedes einzelnen bezeichnet. Weltbeste Bildung ist seiner Meinung nach Grundlage, um durch Forschung und Innovation die Herausforderungen von heute, aber auch die noch unbekanntenen von morgen zu meistern. Er freut sich auf ein interessiertes Publikum, vielfältige Fragen und einen spannenden Austausch.

1038
Mi, 18.10., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten



Foto: Dennis Birnstock

Vortrag Renata Alt MdB

Renata Alt ist Mitglied des Deutschen Bundestages und Vorsitzende des Ausschusses für Menschenrechte und Humanitäre Hilfe.

Sie wurde 1965 in Skalica im slowakischen Teil der damaligen Tschechoslowakei geboren. Sie ist Diplom-Chemieingenieurin (Dipl.-Ing.) für Lebensmittelindustrie, Biochemie und Biotechnologie.

Nach ihrem erfolgreichen Studium arbeitete sie zunächst im Außenhandel und nach der „Samtenen Revolution“ im Außenhandelsministerium der Tschechischen und Slowakischen Föderativen Republik. Anschließend war sie Wirtschaftsattaché im tschechoslowakischen und seit 1993 im slowakischen Generalkonsulat in München.

Seit 2000 ist Renata Alt deutsche Staatsbürgerin. Sie lebt mit ihrem Ehemann in Kirchheim unter Teck.

Von 2017 bis 2021 war sie Mitglied des Auswärtigen Ausschusses im Deutschen Bundestag.

Im September 2021 wurde sie erneut in den Deutschen Bundestag gewählt. Seit Dezember 2021 ist sie Vorsitzende des Ausschusses für Menschenrechte und humanitäre Hilfe. Zusätzlich ist sie Ordentliches Mitglied der Parlamentarischen Versammlung der Organisation für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa (OSZE) sowie stellvertretende Vorsitzende der Parlamentariergruppe Slowakei-Tschechien-Ungarn. Für die FDP-Fraktion im Deutschen Bundestag ist Frau Alt Mitglied im Kuratorium der Stiftung „Erinnerung, Verantwortung, Zukunft“.

Frau Alt wird uns von ihren Einsätzen für die Stärkung von Demokratie und Menschenrechten berichten.

1040
Mi, 6.12., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37,
gebührenfrei – wir bitten um Anmeldung

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen



Foto: Stefan Mey

Darknet – Vortrag Stefan Mey



Plötzlich offline? Eine Plage namens Internetzensur

Das Internet ist ein magischer Ort: Mit wenigen Klicks kommt man an alle erdenklichen Informationen und kann mit der ganzen Welt kommunizieren. Mit der ganzen Welt? Naja – für die meisten Menschen ist ein freies Internet nicht selbstverständlich. In Ländern wie China, Russland, Katar

oder Indien zensieren Regierungen dreist das Netz. Sie blockieren und filtern unliebsame Inhalte. Und manchmal drehen sie gleich das komplette Netz ab, für einen bestimmten Zeitraum oder eine bestimmte Region. Das Schöne ist: Das Internet selbst erlaubt es, solche Sperren auszuhebeln.

Wir schauen uns die verschiedenen Spielarten von Zensur an – und die Möglichkeiten, sie zu umgehen ... Man nutzt Programme, die Daten über Ecken ans Ziel schicken oder trickst Netzsperrern durch simple Einstellungen aus. Man versteckt Inhalte in unverdächtigen Webseiten oder auch mal in Computerspielen. Mit haushaltsüblicher Technik kann man außerdem ein lokales, paralleles Internet bauen und mit wenigen Klicks Menschen in zensierten Weltregionen einen freien Internetzugang ermöglichen. Das Wissen über Internetzensur kann unter anderem im Urlaub praktisch sein, wenn man merkt, dass lieb gewonnene Webseiten und Apps plötzlich nicht laufen. Wir schauen uns auch die Diskussion hierzulande an: Auch in westlichen Demokratien gibt es manchmal Netzsperrern. Die kommen rechtsstaatlich sauber zustande, werden stets aber kontrovers diskutiert. Ein anderer Blick auf das Internet, das aus unserem Leben kaum mehr wegzudenken ist.

Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und Buchautor in Berlin. Er stammt aus Halle/Saale und hat Soziologie und Medienwissenschaften studiert. Er hat unter anderem ein Sachbuch über das Darknet geschrieben («Darknet: Waffen, Drogen, Whistleblower. Wie die digitale Unterwelt funktioniert.») Ansonsten beschäftigt er sich viel mit Überwachung, mit den großen Digitalkonzernen und allgemein mit der Frage, was das Internet mit uns und unserer Gesellschaft macht.

1039

Di, 14.11., 19:30–21 Uhr
Bern., Stadtbibliothek, Volmarstraße 16,
70794 Filderstadt
Gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.

KUNSTGESCHICHTE



Foto: Gyjho Frank

Ateliergespräch bei GYJHO

Wie war das damals?

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Unglaublich, aber wahr: seit 41 Jahren gibt der Künstler GYJHO Kurse an der vhs/ksf Filderstadt! An diesem Abend erzählt GYJHO von seinen ersten Schritten als Dozent, von Begegnungen und von seiner Arbeit als Künstler. Spannend und ganz persönlich in seinem Zuhause und im Atelier, gemeinsam mit seiner Frau.

1042

Di, 17.10., 17–18:30 Uhr
Plattenhardt, Atelier Gyjho Frank, Römerstr. 12
€ 19, mit Anmeldung!



Foto: Wiki Commons (Rufus 64)

Stuttgarter Kunst-Geschichten: Teil 2

Kunst-Spaziergang in Stuttgart

Stefanie Sauerhöfer

Unser Spaziergang zum Thema Kunst im öffentlichen Raum geht weiter, dieses Mal beginnen wir am kleinen Schloßplatz und überlegen zusammen, ob der Platz für Hajeks Stadtzeichen gut gewählt ist. Wir laufen dann über den Börsenplatz am Denkpartner vorbei in den Stadtgarten, entdecken die Arbeiten von Hans Dieter Bohnet und klären, warum der Kubus so faszinierend ist und die Lyra perfekt zur Liederhalle passt. Gemeinsam schauen wir uns die erste abstrakte Außenplastik an, die in Stuttgart im öffentlichen Raum aufgestellt wurde.

1043

Sa, 21.10., 15–17 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Schillerplatz,
vor dem ‚Schiller‘
€ 12 (€ 10,80), Mit Anmeldung!

Was damals ganz neu war – und die Kunst mit-geprägt hat

Sabine Lutzeier

Immer schon flossen neue Entwicklungen und Blickweisen in die Kunstgestaltung ein. So hätte es ohne die Erfindung des Papiers keine Vorstudien zur wirklichkeitsgetreuen Darstellung in der Renaissance und ohne die der Ölfarben aus der Tube keine Freiluftmalerei und Impressionismus gegeben. Bei der Betrachtung vor Originalen der Alten und Neuen Staatsgalerie, angefangen bei einem Tafelbild Fra Angelicos vom Beginn des 15. Jahrhunderts, über die Pastellmalerin Rosalba Carriera im Venedig der Rokoko-Zeit und Claude Monets wunderbar atmosphärischen Landschaftsbildern bis zur hyperrealistischen Skulptur ‚Putzfrau‘ aus dem damals neuartigen Polyvinylchlorid-Material, gibt es noch mehr Spannendes an Zeit-Geist und -stoff zu entdecken.

Die Kunsthistorikerin Sabine Lutzeier nimmt Sie mit auf diesen Rundgang in der ständigen Sammlung der Staatsgalerie.

1044

Mi, 25.10., 15:30–17 Uhr
Staatsgalerie Stuttgart
€ 12 (€ 10,80), mit Anmeldung!



Foto: Staatsgalerie Stuttgart

Amedeo Modigliani Moderne Blicke

Die große Werkschau in der Staatsgalerie Stuttgart

Andreas Pinczewski, Kunsthistoriker

Mit einer Ausstellung von rund 100 Gemälden und Papierarbeiten würdigt die Staatsgalerie das Werk des italienischen Malers, Zeichners und Bildhauers Amedeo Modigliani.

Damit wird dieser faszinierende, unverkennbare Künstler auch in Stuttgart umfassend gezeigt. Obwohl er zeitlebens wenig erfolgreich war, erzielen seine Werke heute dreistellige Millionenbeträge.

Das Außergewöhnliche an dieser Schau ist der Zugang zu den Ursprüngen von Modiglianis Kunst. Denn obwohl er sich in seinen Werken ebenfalls auf die Renaissance bezog, griff er andererseits auch afrikanische, ägyptische, ostasiatische und griechisch-archaische Ursprünge der Kunst auf.

Schon mit 18 Jahren an den Akademien von Florenz und Venedig ausgebildet, zieht Modigliani im Alter von 20 Jahren nach Paris, ins damalige internationale Zentrum der Künste. Die Stadt wird zum Schmelztiegel der Avantgarde: spanische, italienische und russische Künstler werden zu Repräsentanten der École de Paris. Zu seinen Freunden und Kollegen zählten Pablo Picasso, Constantin Brancusi, Diego Riviera, Chaim Soutine und Maurice Utrillo. Unter dem Einfluss von Paul Gauguin Schaffen orientiert auch er sich an außereuropäischer Kunst. Die strenge, überlange Form von Modiglianis Skulpturen wird später auch für seine Malerei stilprägend.

Er widmet er sich fast ausschließlich dem Menschen als Motiv. Berühmt sind seine Porträts ebenso wie die weiblichen Akte, die zwar seit 100 Jahren zum Kunstkanon der Moderne gehören, heute aber in ihrem Frauenbild wieder neu befragt werden.

Die Stuttgarter Ausstellung stellt dem Werk Amedeo Modiglianis Werke aus dem Pariser Umfeld sowie von Gustav Klimt, Egon Schiele oder Wilhelm Lehmbruck gegenüber. Erstaunliche Parallelen werden sichtbar, genauso wie die Außergewöhnlichkeit von seiner Kunst.

Die Schau findet in Kooperation mit dem Museum Barberini (Potsdam) statt, wo sie im kommenden Jahr zu sehen sein wird.

1045

So, 3.12., 14:30–15 Uhr
Staatsgalerie Stuttgart
€ 23 (€ 20,70), mit Anmeldung!

Grundkurs Kunstgeschichte

Epochen, Stile, Weltentwürfe – eine Einführung in die Kunstgeschichte

Andreas Pinczewski, Kunsthistoriker

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.

1046 Teil 1

Einführungseminar

Mi, 18.10., 17–18:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 55 inkl. Seminar 1047

1047 Kunst vor Ort

Stuttgart, Staatsgalerie, Analysen Alter Meister

Basierend auf Übungen, die für den Vorkurs am Bauhaus entwickelt wurden, lernen wir, wie man ein Kunstwerk kompositorisch auseinandernimmt, sinnvoll beschreibt und mit anderen Kunstwerken vergleicht.

Sa, 21.10., 13:30–16:30 Uhr
€ 55 inkl. Seminar 1046

1048 Teil 2

Mittelalter

Das „Dunkle Zeitalter“, als Religion das Leben bestimmte und Kunst gar keine Kunst war? Ob ottonisch, romanisch oder gotisch – das Mittelalter bietet einen komplexen Kosmos, indem Kunst und Leben zum Buch Gottes vereint wurden.

Mi, 22.11., 17–18:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 55 inkl. Seminar 1049

1049 Kunst vor Ort

Schwäbisch Hall, Sammlung Würth im Johanniterkloster und Stadt als Organismus

Sa, 25.11., 9:00–18 Uhr
€ 55 inkl. Seminar 1048

1050 Teil 3

Neuzeit

Die Neuzeit markiert den Aufbruch des Menschen zum selbständigen Individuum. Die Wiedergeburt der Antike in der Renaissance verbindet sich mit einem neuen, wissenschaftlichen Denken zu einem humanistischen Verständnis von Kunst zwischen Naturabbild und idealer Harmonie.

Mi, 13.12., 17–18:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 55 inkl. Seminar 1051

1051 Kunst vor Ort

Würzburg

Residenz und Martin-von-Wagner-Museum; Rückblick Mittelalter: Skulpturen und Grabmäler im Dom
Sa, 16.12., 9:00–18 Uhr
€ 55 inkl. Seminar 1050

1052 Teil 4

19. Jahrhundert

Industrialisierung, Kolonialismus und das Zeitalter der Entdeckungen – das 19. Jahrhundert ist lang und zwiespältig. Zwischen Romantik, Akademismus, Eklektizismus und den Vorboten der Moderne wird die Landschaftsmalerei zur Hauptgattung eines neuen Geistes.

Mi, 17.1., 17–18:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 55 inkl. Seminar 1053

1053 Kunst vor Ort

München

Schack-Galerie und Neue Pinakothek, Rückblick Neuzeit: in der Ausstellung „Venezia 500. Die sanfte Revolution der venezianischen Malerei“

Sa, 20.1., 9:00–18 Uhr
€ 55 inkl. Seminar 1052

1054 Teil 5

Moderne

Seit der Renaissance gab es keine größere Revolution in der Kunst als die Moderne. Keine der Jahrhunderte alten Regeln scheint mehr zu gelten und alle paar Jahre gibt es einen neuen Stil. Um hier Ordnung zu schaffen, Bewährtes von Neuem zu scheiden, bedarf es eines erfahrenen Auges, was aber zum Abschluss des Kurses für keinen mehr ein Problem sein sollte.

Mi, 28.2., 17–18:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 55 inkl. Seminar 1055

1055 Kunst vor Ort

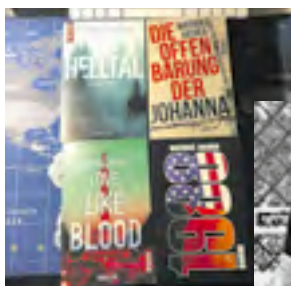
Stuttgart, Staatsgalerie, Sammlung Klassische Moderne

Sa, 2.3., 13:30–16:30 Uhr
€ 55 inkl. Seminar 1054

Die verschiedenen Teile des Grundkurses Kunstgeschichte können einzeln gebucht werden (Seminar in der vhs plus Kunst vor Ort).

Die Kursgebühren verstehen sich zuzügl. Fahrten mit dem ÖPNV und Eintritten.

LITERATUR/LESUNGEN



Fotos: Mathias Aicher

Das Leben und das Schreiben. Der etwas andere Schreibkurs

Geschichten erzählen und Dramaturgie für Einsteiger*innen

Mathias Aicher

Profitieren Sie in diesem praxisorientierten Kurs in kreativem Schreiben von der Erfahrung des Filderstädters Mathias Aicher, der als Quereinsteiger schon seit über 20 Jahren in der TV- und Buchbranche aktiv ist. Über 100 Drehbücher und vier Romane sind mittlerweile aus seiner Feder ent-

standen. So zeichnet er z. B. für viele Drehbücher der Serien SOKO Stuttgart oder SOKO Köln verantwortlich. Zum ersten Mal in seiner Laufbahn als Autor bietet Mathias Aicher einen Kurs an, in dem er sein Wissen und seine Erfahrung als Drehbuch- und Roman-Autor und als ‚Geschichtenerzähler‘ an interessierte Teilnehmende jeden Alters weiter gibt. Dieser Schreibkurs lebt vom Dialog und Austausch mit dem Kursleiter und den Teilnehmer*innen, die nicht als passive Zuhörer*innen gesehen werden sondern sich aktiv einbringen sollen.

Da Mathias Aicher ein echter Praktiker und selbst Quereinsteiger ist, hat er seinen Kurs ‚Das Leben und das Schreiben‘ genannt – frei nach Stephen King – weil für ihn das Schreiben viel mehr ist als nur Theorie. Und doch ist das Wissen über die theoretischen und dramaturgischen Werkzeuge eine Voraussetzung, um eine Geschichte lebendig werden zu lassen. Natürlich gewährt Aicher auch Einblicke hinter die Kulissen der TV- und Buchbranche und gibt Anekdoten, Erinnerungen und Geschichten aus der Branche zum Besten. Zielgruppe: Für alle, die schon immer mal schreiben wollten und spüren, dass sie Geschichten in sich tragen, die erzählt werden müssen, die aber nicht wirklich wissen, wie sie diese Ideen praktisch umsetzen sollen.

1062

Fr, 29.9., 13:30–16:30 Uhr
Sa, 30.9., 13:30–16:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 45 (€ 40,50)

In Kooperation mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Filderstadt, der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen

Autorenlesung mit Tom Vuk ‚Josip‘ und Musik von Michael Moravek

Tom Vuk, 1966 am Bodensee geboren als Sohn eines kroatischen Vaters und einer deutschen Mutter, lebt mit seiner Familie in Weinstadt.

Sein erster Roman „Josip“ ist eine Chronik der Entwurzelung. „Es ist die Geschichte meines Vaters, die er mir nie erzählt hat.“ Wenn über Zugewanderte gesprochen wird, steht die Integration der Menschen in unsere Gesellschaft im Fokus. Doch bevor man Wurzeln in neuer Erde schlagen kann, muss man sie aus der alten Erde herausreißen. So brachte jeder Gastarbeiter oder jede Gastarbeiterin ein halbes Leben aus der Heimat mit – Geschichten, von denen wir kaum etwas wissen. Geschichten, wie sie der Roman „Josip“ erzählt. Zudem hat Tom Vuk als Musiker mehrere Alben veröffentlicht und war weltweit auf Tournee.

Michael Moravek stammt ebenfalls aus dem ehemaligen Jugoslawien. Zahlreiche Alben und Konzerttours mit seiner aktuellen Band Electric Traveling Show und seiner vormaligen Band Planeasters u. a. in den USA, Frankreich und Tschechien sowie Arbeiten am Theater prägen sein künstlerisches Schaffen. Literarische Inspiration ist der Antrieb für sein Songwriting.

Gemeinsam gestalten Tom Vuk und Michael Moravek, die befreundet sind und bereits gemeinsam Konzerte gegeben haben, einen Abend im Zeichen einer Spurensuche nach der eigenen Herkunft.

1063

Di, 26.9., 19–20:30 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
€ 15

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen

Benjamin Seyfang: Lost Places

Multi-Media Show mit Ausstellung von Benjamin Seyfang zu seinen Bildbänden „Lost Places“. Die Erkundung und Dokumentation verlassener und meist vergessener Orte ist in den letzten Jahren immer populärer geworden. Der Fotograf hat die spannendsten dieser ‚Lost Places‘ aufgesucht und zeigt an diesem Abend bisher unveröffentlichte Fotos. Im Herbst erscheint sein Band ‚Lost Places Baden-Württemberg 2.‘

1064

Fr, 13.10., 19–21:30 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
€ 15, Junge Erwachsene € 5

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen

Lesung mit Wolfgang Schorlau und Claudio Caiolo: ,Falsche Freunde‘. Commissario Morello ermittelt in Venedig‘.

Wolfgang Schorlau und Claudio Caiolo legen ihren dritten gemeinsamen Venedig-Krimi vor – und es bleibt hochpolitisch.

Commissario Antonio Morello, genannt »Der freie Hund«, hat in Sizilien korrupte Politiker verhaftet und steht nun auf der Todesliste der Mafia. Um ihn zu schützen, wird er nach Venedig versetzt. Er hasst die Stadt vom ersten Augenblick an. Zu viele Menschen, trübes Wasser, Kreuzfahrtschiffe, die die Luft verpesten und die Stadt gefährden – selbst der Espresso doppio, ohne den er nicht leben kann, schmeckt ihm in Sizilien besser. Doch Venedig ist eine große Verführerin. Der Commissario hat mittlerweile fast seinen Frieden mit Venedig gemacht – nun muss er die Stadt vor ihrer Zerstörung bewahren. Eine Handvoll reicher Italiener möchte Venedig in ein Disneyland für Superreiche verwandeln. Ein Mordfall bringt Commissario Morello ins Spiel – und ihn selbst in höchste Gefahr.

Weg mit den ärmlichen Tagestouristen! Weg mit den Sandalen tragenden Studienräten aus Deutschland, die nur zwei, drei Tage auf der Biennale bleiben! Und vor allem: raus mit den noch verbliebenen Bewohnern Venedigs. Die Gruppe, die sich auf das Erbe der venezianischen Dogen beruft, über Jahrhunderte Herrscher der Serenissima, bereitet eine beträchtliche Erweiterung des Flughafens vor. Sie plant eine U-Bahn, die unter der Lagune hindurch vom Festland nach Venedig führt. Die Pläne sind fertig. Nur eine klitzekleine Kleinigkeit fehlt noch: Die zuständigen Politiker müssen bestochen werden. Diese Aufgabe übernimmt der treue Buchhalter Paolo Salini. Doch als dieser ermordet wird und das Bestechungsgeld verschwindet, übernimmt Commissario Morello den Fall und bringt das lang geplante Projekt in Gefahr. Da beschließen die reichen Männer: Morello muss weg ...



Foto: Verlag

Wolfgang Schorlau und Claudio Caiolo, die bereits zwei Bestseller um ihren aus Sizilien stammenden Commissario veröffentlicht haben, sagen über ihren neuen Krimi: „Die Pläne zur Umgestaltung Venedigs muten nur auf den ersten Blick absurd an. Nach unseren Recherchen existieren sie wirklich. Wenn unser Buch hilft, diese Pläne zu durchkreuzen, haben wir den richtigen Job gemacht.“

Wolfgang Schorlau, Erfinder des Privatermittlers Georg Dengler und Claudio Caiolo, in Sizilien geboren und in Venedig zum Schauspieler ausgebildet, werfen einen neuen Blick auf ein altes italienisches Desaster. Die beiden Freunde tun dies heiter, gelassen und gekonnt – inmitten der aufregenden Kulisse einer großen Stadt.

1065

Fr, 17.11., 19:30–21 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
€ 15, Kartenvorverkauf bei allen Veranstaltern

In Kooperation mit der Stadtbibliothek, dem Bunten Bücherladen und dem Team des Uhlbergturms

Weihnachtslesung mit Oberbürgermeister Christoph Traub am Uhlbergturm

Christoph Traub liest kriminalistische, wundervolle, heitere, besinnliche Advents- und Weihnachtsgeschichten.

Treffpunkt ist der Parkplatz des Uhlbergturmes um 19 Uhr. Gemeinsamer Spaziergang zum Uhlbergturm, wo Herr Traub witterungsbedingt entweder am oder im Turm liest.

Getränke und Grillgut können am Uhlbergturm erworben werden. Fackeln oder Taschenlampen für den Weg durch den Wald dürfen gerne mitgebracht werden!

1066

Fr, 8.12., 19–21:30 Uhr
Treff: Parkplatz Uhlbergturm
Ohne Gebühr; um Anmeldung wird gebeten



Foto: Stadt Filderstadt

MUSIK/THEATER/ BALLETT

Westafrikanische Percussion – „Djembé“

Für Einsteiger*innen

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

1080

So, 3.12., 13–18 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 32

Besichtigung des Opernhauses und Besuch des Ballettabends ,Nussknacker‘

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

Ballett: Nussknacker

Claras Patenonkel Drosselmeier schenkt ihr zu Weihnachten einen Nussknacker – und erzählt ihr gleichzeitig die Geschichte von seinem Neffen, der vom bösen Mausekönig in einen Nussknacker verwandelt wurde. Dabei erweckt er Claras rege Fantasie. Das Mädchen macht sich auf den Weg, den Nussknacker-Neffen aus seiner hölzernen Schale zu befreien. Dabei helfen ihr ihre zum Leben erweckten Spielzeuge. Ist das nun alles echt oder nur Einbildung? Das müssen die BetrachterInnen dieses märchenhaften Balletts für sich entscheiden ...

Mit seiner weihnachtlichen Geschichte und Peter Tschaikowskys grandioser Musik gehört ‚Der Nussknacker‘ zu den berühmtesten und meistgespielten Balletten des klassischen Repertoires. Vergangene Saison feierte endlich die eigens für das Stuttgarter Ballett kreierte Fassung ihre Premiere im Opernhaus. Inspiriert durch E. T. A. Hoffmanns Erzählung ‚Nussknacker und Mausekönig‘ schuf der renommierte Choreograph Edward Clug eine vor Fantasie sprühende neue Version des



Ursula Branscheid-Kouyaté

GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

beliebten Weihnachtsmärchens, zu der Altmeister Jürgen Rose eine sagenhafte Ausstattung beisteuert. In zahlreichen Rollen für Kinder sind außerdem die jungen Talente der John Cranko Schule auf der Bühne zu sehen.

Mit Clugs ‚Nussknacker‘ taucht das Publikum in Traumwelten voll schwebender Riesen-Walnüsse, lustiger Kamele sowie spukhafter Mäuse. Es versetzt Erwachsene in ihre eigene Kindheit zurück und Kinder in Staunen. Ein bezaubernd magisches Weihnachtsballett für die ganze Familie.

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 geben können!

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

1081

Sa, 13.1., 16–22 Uhr

Treffpunkt: ca. 16 Uhr an der Freitreppe des Stuttgarter Opernhauses (die genaue Uhrzeit erfahren Sie bei Abholung der Karte)

Preis je nach Kartenkategorie

Altes Schauspielhaus: Blick hinter die Kulissen und Besuch des Theater- stücks „Arsen und Spitzen- häubchen“

Das Alte Schauspielhaus – das zweitälteste Theatergebäude Stuttgarts – öffnet seine Türen und lässt Sie hinter die Kulissen blicken. Sie bekommen einen Einblick in die Produktionsabläufe und Hintergründe der Theaterarbeit. Von 16:30 bis 18 Uhr führen wir Sie in die Garderoben, die Maske, den Fundus und natürlich über die Bühne – so können Sie die „Bretter, die die Welt bedeuten“ wirklich einmal ganz aus der Nähe sehen.

Die Dramaturgin am Alten Schauspielhaus informiert Sie außerdem über die abwechslungsreiche Geschichte des Hauses und gibt eine kurze Einführung in die Veranstaltung.



Foto: Martin Sigmund

Am Abend (20 Uhr) sehen Sie „Arsen und Spitzenhäubchen“ von Joseph Kesselring. Die Schwestern Abby und Martha Brewster scheinen die lebenswertesten älteren Damen der Welt zu sein. Doch regelmäßig befördern die beiden alleinstehenden Herren, die sich bei ihnen einmieten möchten, mit einem Gläschen vergifteten Holunderwein ins Jenseits. Eines Tages kommt ihr Neffe Mortimer dem mörderischen Treiben auf die Spur ... Wie gemacht für die Zeit um Weihnachten und Neujahr: Die berühmte Krimi-Komödie ist ein Vergnügen für die ganze Familie! Sie feierte 1941 Premiere am Broadway; drei Jahre später machte der gleichnamige Film mit Cary Grant die Geschichte endgültig unsterblich.

Bitte beachten Sie, dass nur ein kleines Kartenkontingent zur Verfügung steht!

Kein Rücktritt von der Buchung möglich!

Treffpunkt: 16:20 Uhr vor dem Alten Schauspielhaus

1083

Do, 11.1., 16:20–22:30 Uhr

Stuttgart, Altes Schauspielhaus

Kleine Königstraße 9

€ 29

ANGEBOTE UNSERER MUSIKSCHULE FILUM



Ludwig van in Filderstadt

FILUM Sinfonieorchester
Violoncello: Eduard Haas
Sonntag, 8. Oktober 2023, 18 Uhr
FILharmonie Filderstadt
Karten über i-Punkt oder Easy Ticket

LMT-Landesmusiktag Akkorden

Wettbewerbe für Akkordeon Solo, Duo, Trio, Ensembles und Kammermusik
Samstag, 14. Oktober 2023, ganztägig
FILUM

Prüfungskonzerte der Talentakademie (TA)

Samstag, 28. Oktober 2023,
11 Uhr und 13 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Herbstkonzert des Salonorchesters

Sonntag, 12. November 2023, 11:15 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Szenische Aufführung mit Oper-Aktiv

Junge Sänger*innen zeigen ihre ganze Klasse
Sonntag, 12. November 2023, 18 Uhr
Aula der Bruckenackerschule

Shalom!

Konzert des Fachbereichs Innovative
Kammermusik
Samstag, 18. November 2023, 17 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Konzert der Lehrkräfte

Sonntag, 26. November 2023, 11:15 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Klaviergeschichte am FILUM

Traditionell in der Vorweihnachtszeit
Samstag, 2. Dezember 2023, 17 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Weihnachtskonzert

Rutter „Mass of the Children“
Orchester und Chöre
Samstag, 9. Dezember 2023, 18 Uhr
Leitung: MD Robert Wieland
Filharmonie

Adventskonzert Gitarre

Sonntag, 10. Dezember 2023, 18 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Jahresabschlusskonzert der Talentakademie (TA)

Samstag, 16. Dezember 2023, 13 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Nun singet und seid froh

Advents- und Weihnachtsliedersingen
Filderstädter Chöre singen gemeinsam mit
dem Publikum
CONCAVE Akkordeon Orchester Filderstadt
Sonntag, 17. Dezember 2023, 16 Uhr
Karten i-Punkt oder Easy Ticket
Filharmonie

Lioncelli – das Ensemble für Alte Musik

Weihnachtskonzert im Café Filum,
Dienstag, 19. Dezember 2023, 16 Uhr
Foyer FILUM

Vorbereitungskonzert für den Wettbewerb „Jugend musiziert“

Samstag, 13. Januar 2024, 11:15 Uhr
Konzertsaal im FILUM

Neujahrskonzert 2024

FILUM Sinfonieorchester
Samstag, 13. Januar 2024, 18 Uhr
Karten i-Punkt und Easy-Ticket
Filharmonie

Jahreskonzerte Percussion

Samstag und Sonntag,
3. und 4. Februar 2024, jeweils 17 Uhr
Konzertsaal im FILUM

OPEN STAGE „Spot on“

Kreative Musikbeiträge von Schüler*innen
der Musikschule Filderstadt
Mittwoch, 7. Februar 2024, 18:30 Uhr
Konzertsaal im FILUM

VORTRÄGE

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

Unterwegs auf dem Weitwanderweg GR 10 durch die französischen Pyrenäen

Nina Rühlig

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.

1099

Fr, 20.10., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 8 (€ 7,20)

Italienische Traumlandschaften

Amalfiküste, Golf von Neapel und Cilento

Geographischer Vortrag von Dr. Rolf Beck

Der Geograph und Landeskundler Dr. Rolf Beck nimmt Sie bei diesem reich bebilderten Länderkundevortrag mit zu den weltberühmten Orten und Landschaften der Amalfiküste, wie Positano, Amalfi oder Ravello, zur Insel Capri, den antiken Stätten von Pompei und Paestum, auf den Vesuv, in die lebendigen Straßen und Gassen von Neapel sowie den Cilento-Nationalpark. Als Geograph widmet sich der Referent nicht nur den kulturellen Sehenswürdigkeiten, sondern entwirft ein Gesamtbild der Gegend, das auch die herrliche mediterrane Naturlandschaft und deren Besonderheiten mit einbezieht. Dabei zeichnet der Vortrag die Route unserer vhs Studienreise (s. dort) nach, für die dieser Vortrag nebenbei als Einführung dienen soll.

1100

Di, 24.10., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 6 (€ 5,40)



Foto: Nina Rühlig



Foto: Geopuls

Italienische Traumlandschaften

Äolische oder Liparische Inseln

Geographischer Vortrag von Dr. Rolf Beck

Der Geograph und begeisterte Sizilienkenner bietet mit diesem Vortrag eine naturkundliche sowie kulturelle Einführung in die einmalige vulkanische Inselwelt nördlich Siziliens – Vulcano, Lipari, Salina, Panarea, Stromboli, Filicudi & Alicudi – und lässt Sie über das reiche digitale Bildmaterial deren atemberaubende Schönheit miterleben. Jede der sieben Inseln verfügt über ein ganz eigenes Gesicht. Vielfalt ist angesagt, sowohl in Bezug auf Besiedlung, Kultur und Lebensart, als auch auf die faszinierende vulkanische Natur, v. a. jene des zur Zeit sehr aktiven Stromboli. Der Vortrag ist für alle an der Inselwelt interessierten Menschen gedacht und soll gleichzeitig auch Einführung für die entsprechende vhs-Exkursion sein, siehe im vhs Programm bei Studienreisen.

1101

Fr, 24.11., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 6 (€ 5,40)



Foto: G. Pahl/R. Moser

Norwegen – Schätze des Südens

Gudrun Pahl und Robert Moser

Steilwandige Fjorde, blau schimmernde Gletscherzungen und kosmopolitische Städte: Das und noch vieles mehr hat der Süden von Norwegen zu bieten. Den Auftakt unserer Reise bildet Oslo, die dynamische Hauptstadt. Durch das karge, felsige, mit Bächen und Seen durchzogene Hochland führt uns der Weg zum gewaltigen Hardanger-Gletscher. Das malerische Flamtal verlassen wir per Schiff und fahren durch die größten Fjorde Europas, zu bezaubernden Orten wie Balestrand, Bergen und Stavanger. Auf zahlreichen Wanderungen erleben wir die atemberaubende Natur, die mit dem schwindelerregenden Ausblick von der Felskanzel Preikestolen ihren Höhepunkt erreicht.

Die Multivisionsshow wird in HDAV Qualität gezeigt und live kommentiert.

1102

Di, 23.1., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 8 (€ 7,20)

GEPULS-REISEN



GEPULS 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 downloaded 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



Foto: Geopuls

Portugal

Weltkulturerbe & Landschaftsräume von der Algarve bis Porto

Wer die großartigen Kulturgüter und gleichzeitig auch die beeindruckende Natur- und Landschaftsvielfalt Portugals umfassend kennen lernen möchte, trifft mit dieser Exkursion eine gute Wahl. Lissabon, Sintra, Evora, Tomar, Porto, Guimaraes und Coimbra sind nur die prominentesten kulturellen Höhepunkte mit Welterbestatus, die auf dieser Rundreise unter Leitung der Landeskundlerin und gebürtigen Portugiesin Anabela Ferreira zu genießen sind. Nicht weniger intensiv erleben Sie einige der schönsten Naturlandschaften Portugals inklusive einiger kleiner, leicht zu bewältigender Wanderungen und Spaziergänge: die Küste der Algarve

ve und des Atlantiks, die Flusslandschaften des Tejo und Douro (letzteres inkl. einer mehrstündigen herrlichen Schifffahrt im schönsten Flussabschnitt), die Estremadura sowie die Gebirgsländer der Serra de Estrella, des Nationalparks Serras de Aire und des Alentejo. Die Reisezeit im Frühjahr ist im klimatisch vom Atlantik beeinflussten Portugal, ideal und das Land zeigt sich von seiner aller schönsten Seite. Ein weiteres Plus der Reise ist die kleine Gruppe, von max. 16 Personen, die eine Unterbringung inmitten der historischen Altstädte möglich macht, so dass Sie das Flair der Ortschaften und Städte auch wirklich hautnah genießen können.

1103

Reisetermin: 7. bis 20.5.24

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



Foto: Geopuls

Zentralspanien

Kastilien-Extremadura-Madrid

Spaniens Mitte ist faszinierend, kulturell und landschaftlich mehr als abwechslungsreich und in weiten Teilen ein ursprüngliches, touristisch kaum entdecktes Land. Wir haben für diese Reise eine Route zusammengestellt, die nicht nur berühmte Orte wie Toledo, Salamanca und Madrid zum Gegenstand der Exkursion macht, sondern auch kleinere, nicht weniger faszinierende Orte und natürlich auch die grandiosen Naturlandschaften dazwischen. Um nicht täglich das Quartier wechseln zu müssen, gibt es vier feste Stationen: Toledo, Cáceres, Salamanca und Madrid, von denen aus wir Land und Leute erkunden. Damit Sie das spanische Flair auch wirklich genießen können, wohnen wir stets inmitten der historischen Altstädte. Erste Etappe ist Toledo (Weltkulturerbe). Nirgendwo sonst in Zentralspanien ist das maurische Erbe so lebendig und greifbar wie hier. Von Cáceres (Weltkulturerbe), wo die Zeit der Eroberung der Neuen Welt lebendig wird, geht es anschließend in die urwüchsige Korkeichen-Landschaft der Extremadura und zum Nationalheiligtum Spaniens, dem königlichen Kloster von Guadalupe inmitten einer imposanten Bergkulisse. Auch Trujillo, die Stadt der Conquistadores steht auf dem Programm. Drittes Etappenziel ist Salamanca (Weltkulturerbe) im Grenzland zu Portugal. Von dort aus besuchen wir Avila (Weltkulturerbe), die höchstgelegene Provinzhauptstadt Spaniens, die sich ihr mittelalterliches Aussehen bis heute bewahren konnte. Eine echte Zeitreise! Über El Escorial erreichen wir schließlich Madrid mit ihren tollen Sehenswürdigkeiten, wo wir die letzten 3 Tage verbringen.

1104

Reisetermin: 7. bis 18.5.2024

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



Foto: Geopuls

Amalfiküste

Golf von Neapel & Cilento

Die costiera divina, die göttliche Küste von Amalfi, ist Hauptziel dieser ganz und gar nicht gewöhnlichen Studienreise. Sie lernen nicht nur Amalfi, Positano, Ravello oder Capri intensiv und überraschend anders kennen, sondern auf mehreren naturkundlichen Wanderungen auch die wundervolle mediterrane Landschaft, die der eilige Tourist sonst nur als traumhafte Kulisse wahrnimmt. Zeit zu haben für die Schönheit von Landschaft, Orten und Kultur ist auf dieser Reise Prinzip. Abseits der Touristenströme sind wir auf einem familiär geführten Agriturismo im Hinterland von Amalfi bei herrlichster Aussicht auf Berge und Meer untergebracht. Von dort, zwischen Weinbergen und Edelkastanien gelegen, genießt man den Blick hinab aufs Meer, bevor Signora Rosa mit Tochter Isabella unsere kleine Gruppe von max. 14 Teilnehmern mit bester kampanischer Küche verwöhnt. Nach sechs Tagen ziehen wir weiter Richtung Süden an den Rand des Cilento-Nationalparks. Auf einem historischen Landgut logieren wir wieder mit viel italienischem Flair. Neben den berühmten griechischen Tempeln von Paestum entdecken wir von hier aus auch den Cilento-Nationalpark. Mit der Amalfiküste, dem Cilento, der Altstadt von Neapel, dem antiken Pompei und Paestum führt diese Reise zu nicht weniger als fünf UNESCO-Welterbestätten! Auch der Ausflug auf den Vesuv wird dabei natürlich nicht fehlen.

1105

2 Termine: 27.5.–6.6. & 23.9.–3.10.2024

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



Foto: Geopuls

Äolische Inseln (Sizilien)

Unterwegs von Insel zu Insel mit einer exklusiven Motor-Segelyacht

Ganz sicher findet man keine schönere und bessere Art, das UNESCO-Weltnaturerbe Äolische- oder Liparische Inseln zu bereisen, als auf dieser kleinen Kreuzfahrt: exklusiv und hautnah in einer kleinen Geopuls-Gruppe von max. 10 Personen auf einer komfortablen Motor-Segelyacht (25 m Länge, 5 Gästekajüten mit Doppelbett und jeweils

eigenem kleinen Bad mit Dusche und WC). So privilegiert auf dem Meer, von Insel zu Insel zu reisen ist nicht nur wunderschön und erholsam, man bekommt dazu jene außergewöhnlichen Einblicke in die faszinierende Inselwelt und erreicht Orte, die für den Normalreisenden unerreicht bleiben. Von plötzlich auftauchenden Delphinen begleitet zu werden, bleibt ein ebenso unvergessliches Erlebnis, wie der Feuer spuckende Stromboli bei Nacht vom Meer aus, oder der Luxus, in den schönsten Buchten den Anker zu werfen, um nach Belieben ein erfrischendes Bad zu nehmen. Diese kleine Kreuzfahrt ist so aufgebaut, dass jeden Tag eine andere Insel besucht wird, um auf den Landgängen, die jedem Eiland eigene Natur, Kultur und Lebensart bei kleinen Wanderungen, Ausflügen und Besichtigungen zu erleben. Da die Inseln relativ nahe beieinander liegen und man nie auf das offene Meer hinaus muss, erlebt man allein schon auf den Fahrten zwischen und um die Vulkaninseln herum ständig neue, oft geradezu atemberaubende Panoramen. Die komfortable Yacht ist unser Hotel und Fortbewegungsmittel zugleich. An Bord gibt es genügend Platz und Liegeflächen für ein Sonnenbad zwischendurch und an dem großen Tisch auf dem Achterdeck werden wir von unserer Köchin täglich mit bester äolischer Küche verwöhnt. Unterwegs mit einer Yacht und dem sympathischen, im Markgräfler Land aufgewachsenem Sizilianer Maurizio Rotolo als Geopuls-Exkursionsleiter, erleben Sie die Inseln auf eine sehr authentische und exklusive Art, wie Sie es sonst nirgendwo geboten bekommen. Diese Reise ist in jeder Hinsicht Genuss pur!

1106

4 Termine jeweils 9 Tage: 8.–16.6., 15.–23.6.2024 & 7.–15.9., 14.–22.9.2024

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

ANGEBOTE UNSERER KOOPERATIONSPARTNER



Serigrafie-Museum
Filderstadt

Ausstellung Mensch und Landschaft im Kosmos abstrakter Zeichen

In Zusammenarbeit mit der Siebdruckwerkstatt der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Stuttgart werden in Form eines komprimierten Überblicks herausragende, innovative Arbeiten für die Technik des Siebdrucks vorgestellt, um an ihnen zu überprüfen, welche Relevanz die Abstraktion gegenwärtig besitzt. Neben den vielen hervorragenden Serigrafien an geometrischer Kunst im Museumsbestand verfügt das Museum gleichermaßen über eine Vielzahl an Serigrafien in abstrakter Stille über zum Thema „Mensch und Landschaft“. In diesen Arbeiten erlebt der/die Betrachter*in sich selbst und die ihm/ihr vertrauten Landschaftsformationen innerhalb eines Systems gestalterischer Abbildungen. Die Lesbarkeit des Abstrakten ist nach wie vor eine wesentliche Aufgabe der Kunstvermittlung für die Schulung des Blicks und der Wahrnehmungsweise des Publikums. An den verschiedenen repräsentativen Werken aus dem Museumsbestand sollen unterschiedliche Herangehensweisen an die abstrakte Kunst deutlich werden. Welche Rolle die Abstraktion im Genre der Serigrafie heute spielt und welche Themen und Anwendungsmöglichkei-



ten des Serigrafie-Verfahrens die gegenwärtige Siebdruck-Szene beschäftigen, soll mit einem Spot auf Werke ihrer stärksten Vertreter*innen vorgestellt werden.

In der Museumswerkstatt können Sie gegen einen kleinen Materialkostenbeitrag Postkarten im Siebdruck bedrucken.

15.10.2023 bis 23.12.2023
Do, Fr, Sa 10–19 Uhr; So 10–17 Uhr
gebührenfrei

Serigrafie-Museum Filderstadt
Uhlbergstraße 36–40
70794 Filderstadt-Plattenhardt

Was ist eigentlich eine Artothek?

Ina Penßler, Kunstbüro Filderstadt

Um Ihnen diese Frage zu beantworten öffnet die Artothek Filderstadt die Türen für eine Willkommens- und Einführungsstunde.

Wir möchten uns mit Ihnen auf eine Reise durch verschiedenste Gemälde, Serigrafien und Skulpturen von internationalen als auch nationalen und einheimischen Künstler*innen begeben. Das Team der Artothek stellt Ihnen vor, wie Sie Kunstwerke ausleihen können.

Kommen Sie gerne zu unserer Einführung in die Artothek und lassen sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee von unseren Kunstwerken überraschen.

Es gibt die Möglichkeit bei der Tiefgarage vom Bürgerhaus Sonne kostenlos zu parken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fr, 17.11., 16:30–17:30 Uhr
gebührenfrei

Anmeldungen bitte bis 10. November telefonisch über 07158 9815033 oder per E-Mail an artothek@filderstadt.de
Sielminger, Artothek Filderstadt,
Sielminger Hauptstraße 46

Veranstaltungen in der Stadtbibliothek,
für Senior*innen

Anmeldung unter Tel.: 0711 7003-451

Wandern für Senior*innen

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe für Senior*innen „Alles beim Alten?“ bekommen Interessierte in der Stadtbibliothek jede Menge Tipps zu altersgerechten Wanderungen in der Umgebung. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Offenen Seniorenarbeit und dem Schwäbischen Albverein.

Montag, 18. September 2023, 15–16:30 Uhr

Humor – das kann ja heiter werden!

Humor ist in jeder Lebensphase wichtig. Christel Ruckgaber von Clowns im Dienst e. V. und Clown*innen gestalten im Rahmen der Veranstaltungsreihe für Senior*innen „Alles beim Alten?“ einen vergnüglichen Nachmittag. Wer möchte, kann den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, einem schönen Gespräch oder Buch ausklingen lassen.

Montag, 16. Oktober 2023, 15–16:30 Uhr

„Das schlimmste Geräusch ist die Stille“

Eine Lesung mit Peter Schneider, im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Alles beim Alten?“, über Tod und Trauer, aber auch über die Liebe. Dem Autor gelingt es in seinem Erfahrungsbericht, Trost zu spenden und Mut zu machen für das Leben – mit musikalischer Begleitung. In Kooperation mit der Hospiz- und Sitzwachgruppe Filderstadt.

Montag, 20. November 2023, 15–16:30 Uhr

Spiele- und Rätselnachmittag

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Alles beim Alten?“ lädt die Stadtbibliothek, bei Kaffee und Kuchen, zu einem Spiele- und Rätselnachmittag ein. Eine Abholung mit dem Suse-Mobil ist möglich.

Montag, 11. Dezember 2023, 15–16:30 Uhr
In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen. Anmeldung unter www.vhs-le.de oder 0711 1600 315

Der Kultur Club: Hommage à Peter Härtling

Führung in der Ruoff-Stiftung Nürtingen

Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben

Am 13. November 2023 wäre der Schriftsteller Peter Härtling 90 Jahre alt geworden. In seinem Leben verdichtet sich deutsche Geschichte – und zeigt sich die Aktualität einer von Flucht geprägten Identität. 1945 findet Härtling in Nürtingen Schutz und Kontakt zu Hildegard und Fritz Ruoff. Die zu diesem Anlass entstehende Ausstellung bietet einen Einblick in die Werkstatt des Autors – bis hin zu seiner Auseinandersetzung mit Schumanns Liedzyklus „Die Winterreise“.

LE 232-1500A

Fr, 20.10.2023, 16–17:30 Uhr
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich, nach dem 11.10.2023 kein Rücktritt mehr möglich!)

Kleine Oase der Muse: Der Japan-Garten

Dorothee Batz

Der Japan-Garten im Stuttgarter Schlosspark birgt trotz seiner anscheinend geringen Maße viele Elemente des Japanischen Hausgartens: Zierkirschen, das kleine Wasserbecken am Eingang, in dem man sich den „Alltag abspült“ um die Schönheit des Gartens, Shu-tei, aufzunehmen. In ihm sind Felsen und Steine, Bäume und Sträucher und ein den Lebenslauf versinnbildlichender Wasserlauf zu einer harmonischen Landschaft kombiniert. Ein mit Blauregen umrankter Pavillon lädt zum Verweilen ein. Erfahren Sie von einer Landschaftsarchitektin und Kennerin des Japan-Gartens alles über Geschichte, Aufbau und Philosophie eines solchen Kleinods. Bei Interesse begleiten wir Sie nach der Führung in ein original japanisches Restaurant, um auch die kulinarische Seite Japans zu genießen (Selbstkostenpreis). Bitte geben Sie bei Anmeldung an, ob wir Ihnen einen Platz im Tokyo Dining reservieren dürfen.

LE 232-1536

Do, 19.10.2023, 15:30–16:30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, Japan-Garten im Schlosspark, Kuhnstraße 7
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)

„Schriftzeichen im brausenden Fluss“

Annäherung an die japanische Kultur

Elena Konson

Die japanische Kultur scheint vielen Europäern fremd und unbegreiflich zu sein. Das Ziel dieses Vortrags ist, einen Zugang zur japanischen Kultur zu ermöglichen. Wir betrachten wichtigste Ereignisse japanischer Geschichte (ausgewählt von Japanern selbst), befassen uns mit der traditionellen japanischen Malerei und Literatur (u. a. sprechen wir davon, was an einem traditionellen Haiku kostbar ist) und sprechen auch darüber, was Japan von China gelernt hat, was Europäer dem

japanischen Weltbild beigetragen haben, und über andere Dinge, die man von Japan wissen sollte.

LE 232-1510

Di, 24.10.2023, 19–21:30 Uhr
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1
€ 16

Filderkolleg: Columbian Exchange

Wie der Austausch von Pflanzen und Tieren die Welt veränderte

Holger Starzmann

Mit Kolumbus begann alles – und hat nie mehr geendet: Im Columbian Exchange brachten Europäer Pflanzen und Tiere in Regionen, in denen sie vorher unbekannt waren: Mais, Zuckerrohr, Baumwolle, Kaffee, Tabak, Pferde, Ziegen, aber auch Krankheitserreger wanderten mit europäischer Hilfe um die Welt. Die Auswirkungen – wirtschaftliche, ökologische, soziale und kulturelle! – waren enorm. Wir schauen uns die Hintergründe, Abläufe und Folgen an – und blicken dabei auch auf die schreckliche Verschleppung von Menschen als Sklaven.

LE 232-1131

Di, ab 16.1.2024, 9.30–12 Uhr, 4 mal
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Atelier
€ 74

Vom Urknall zum Zerfall

Eine kurze Geschichte des Universums

Multimedialer Vortrag mit Diskussion

Hartmut Brand

Die Frage bewegt uns Menschen seit Urzeiten: Wie hat alles angefangen? Wie sieht unser Universum aus? Wie wird es enden?

Die Astronomie erlaubt uns inzwischen einen faszinierenden Blick in die Weiten des Alls, in das Werden und Vergehen von Sternen, ja selbst in die Frühzeit des Universums. Und sie zeigt uns Menschen damit auch, wie winzig und doch einzigartig unsere Heimat Erde ist. Beginnend mit einem gewaltigen kosmischen Urknall hat sich die Welt zu immer komplexeren Formen entwickelt, bis hin zum Leben. Und wie wird die Zukunft des Universums aussehen?

Eindrucksvolle Kurzfilme veranschaulichen diese Reise durch Raum und Zeit.

232-1358

Fr, 20.10.2023, 19–20:30 Uhr, Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1, € 20

Evolution des Lebens: vom Beginn bis zum modernen Menschen

Eine kurze Geschichte des Lebens

Harald Rösner

Was ist Leben – woher kommt es – wie entstand eine so große Lebensvielfalt – was sind wir – woher kommen wir?

Fragen nach dem Ursprung und der Evolution alles Lebendigen bewegen die Menschen seit Urzeiten. Erst durch die rasante Entwicklung der Naturwissenschaften wissen wir mehr über die Frühphase der Erde und das Erscheinen erster Zellen. Auf der Grundlage der Darwinistischen Evolutionstheorie, untermauert durch die moderne molekulare Entwicklungsbiologie, Genetik, Paläontologie und Anthropologie, sind wir heute in der Lage, eine naturwissenschaftlich begründete Vorstellung von der Evolution des Lebens auf dieser Erde – einschließlich des Menschen – zu entwickeln.

232-1371

Mo, 6.11.2023, 19–20:30 Uhr, Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Atelier, € 20

Kooperation mit der vhs Ostfildern
Anmeldung unter www.vhs-ostfildern.de oder 0711 3404 800

Diskriminierungssensible Sprache

Aşkın-Hayat Doğan

„Worte können die Welt verändern!“ Sprache transportiert Emotionen, Meinungen und Weltanschauungen, sie löst Gefühle aus und kann ganze Gruppen ausgrenzen oder gänzlich ihre Existenz negieren. Denn Sprache ist selten neutral, sondern reproduziert Diskriminierungen, Stereotype und Rassismen. Diskriminierungssensibler Sprachgebrauch versucht Ausgrenzungen jeglicher Art zu vermeiden – er verzichtet auf veraltete sexistische und rassistische Begriffe oder ähnliche negativ belastete Ausdrucksweisen. In diesem Webinar gehen Sie mit Diversity & Empowerment-Trainer Aşkın-Hayat Doğan der Frage nach, wie diskriminierungssensible Sprache konkret aussehen kann.

232-105211

1 Termin, 18.10.2023, 17–20 Uhr
Online-Kurs, Teilnahme-Beitrag: 25 €

Im Rahmen der interkulturellen Woche

Wir sind alle Migrant*innen**die globale Verwandtschaft der Menschen**

Prof. Dr. Ulrich Kattmann

Anhand ihrer Gene lassen sich die geografische Herkunft und die Wanderwege der Menschen feststellen. Die Wanderaktivität gehört zu den hervorstechenden Eigenschaften des Menschen. Daher sind alle Menschen dieser Erde Migrant*innen. Es zeigt sich, dass globale Wanderungen und globaler Kulturaustausch nicht erst ein Kind unserer Zeit sind, sondern fast von Anfang an zu der Natur und der Geschichte des Menschen gehören.

232-100010

1 Termin, 29.09.2023, 18.30–20 Uhr
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, gebührenfrei

Des Menschen bester Freund**Über die Beziehung zwischen Mensch und Hund**

Katharina Baron

Wie sieht eine gute Mensch-Hund-Beziehung aus und warum ist sie wichtig für einen harmonischen Alltag? In diesem Vortrag erklärt Ihnen die Hundetrainerin Katharina Baron von der Hundeschule Gismos Reich, was diese besondere Beziehung ausmacht und wie Sie eine starke Beziehung zu Ihrem Hund aufbauen und verbessern können. Es werden Beispiele aus der Praxis gezeigt und offene Fragen der Teilnehmenden beantwortet.

232-100048

1 Termin, 20.10.2023, 18–19:30 Uhr
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, Teilnahme-Beitrag: 12 €

GEO-TREFFPUNKT**(STADT)FÜHRUNGEN****Auf dem Rössleweg um Stuttgart: Etappe 3**

„Von der Doggenburg nach Weilimdorf“

Stadtwanderung mit Herbert Medek
Planung und Begleitung:
Susanne Renz

Auch neue Mitwander*innen sind herzlich willkommen!



Foto: Stadt Stuttgart

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 dritte Etappe startet an der Doggenburg, dort erfahren wir Interessantes über einen Zoologischen Garten, der hier bis ins Jahr 1939 bestand. Anschließend wandern wir hinunter ins Feuerbacher Tal: Hier wird über die sündigen Ritter von Frauenberg und über eine gottlob nicht entstandene Bausünde der 1970er Jahre berichtet. Dann geht es wieder aufwärts zur Hohen Warte und auf einer alten Römerstraße zur sog. Räuberburg. Hier standen die Edelknappen von Dischingen in Diensten der Württemberger Grafen.

Durch das Lindental mit seinen Waldheimen gelangen wir schließlich zum Schützenhaus, wo wir an der Haltestelle „Landauer Straße“ unsere dritte Rössleweg-Etappe beenden und in die Straßenbahn einsteigen. Schon jetzt können wir uns auf die Fortsetzung im neuen Semester freuen.

Wegstrecke: etwa 6 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.

1800

Sa, 14.10., 14:30–17:30 Uhr, Treff: Stuttgart Bushaltestelle Doggenburg (Buslinie 43)
€ 19 (€ 17), mit Anmeldung!

Die Buslinie 43 fährt (Stand Mai 2023) an der Haltestelle „Stadtmitte“ am Rotebühlplatz/Fritz-Elsaß-Straße, vor „Optik Mollenkopf“ ab (für Herbst ohne Gewähr, bitte informieren Sie sich rechtzeitig vor dem Termin beim VVS. Danke!).



Foto: Harald Bacher, Jugendstil in Stuttgart-West

Stadtspaziergang durch den Stuttgarter Westen

mit Herbert Medek

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Die ehemaligen, westlich der Stadt gelegenen „Spitaläcker“ auf der „Hoppenlau“ (also westlich des „Rotebildtores“) wurden erst relativ spät in die Bebauung Stuttgarts einbezogen. Seit dem Mittelalter wurde dieses Gebiet fahrendem Volk als Lagerplatz angewiesen, da dieses nicht innerhalb der Stadtmauern Stuttgarts nächtigen durfte. In Erinnerung daran wurden deshalb die ehemaligen Spitalwiesen und -äcker im Stuttgarter Volksmund „Zigeunerinsel“ genannt – auch noch, als sie längst überbaut waren.

Um 1830, und verstärkt im Zuge der Industrialisierung in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, verstärkte sich die Aufsiedlung dieser Flächen. Es entstanden Gebäudeblocks, in deren Innenhöfen sich die Fabriken befanden. In der Randbebauung lagen die Wohnungen. Um der in Scharen nach Stuttgart strömenden Landbevölkerung Wohnraum bieten zu können, wurde mit dem sog. „Stuttgarter Dach“ sogar eine neue Form der Dachgestaltung entwickelt.

Auch wenn in diesen großen Mietblocks meistens Familien wohnten die in der Industrie ein mühsames Auskommen fanden, so achteten die Bauherren doch sehr auf die äußere Wirkung der Gebäude: Man lebte nur zur Straße hin und jede Vorderfassade trat in den Wettbewerb mit denen der Nachbargebäude. Bei der repräsentativen Fassadengestaltung bemühte man die antike Sagen- und Götterwelt, die Stadt- und Landesgeschichte sowie Flora, Fauna und Zoologie, um Motive für bauplastische Kunst zu finden. Das machte nicht etwa bei Wohngebäuden Halt: nein, auch Fabrikstätten oder Bürogebäude wurden in prächtiger Weise verziert.

Auf unserem Stadtspaziergang begleiten uns einige besonders schöne Fassaden aus Gründerzeit und Jugendstil, wir schauen in manchen Hinterhof und lassen auf dieser Entdeckungstour auch das alte Poenentiarhaus (lat. poena = Strafe) natürlich nicht aus.

Begleiten Sie uns auf unserer Tour durch den Westen mit dem profunden Stuttgarterkenner und Architektexperten Herbert Medek.

Wegstrecke: etwa 4 km

1801

Sa, 11.11., 13:30–16:30 Uhr, Treff: Stuttgart Feuersee, vor „Gaststätte Trollinger“
€ 19 (€ 17), mit Anmeldung!



Foto: Schloss Solitude/Hermann Mack

Nachführung auf Schloss Solitude: Unterwegs im Schein der Taschenlampe

Führung mit Schlossführer Hermann Mack
Begleitung: Susanne Renz

Wenn abends die Tore schließen und Dämmerung das Schloss umgibt, startet unsere Führung. Nur mit Taschenlampen und Kerzenlicht geht es geheimnisvoll durch die Prunk- und Dienerschaftsräume, über Dienertreppen und Stiegen ... so erfahren Sie u. a. auch mehr über das ausgeklügelte Heizsystem der Solitude. Die Effekte und Inszenierungen der Schlossarchitektur wirken, ganz anders als bei Tag, nun mysteriös und verwunschen.

Wir erkunden das Schloss während dieser besonderen Führung auch aus ganz anderer Perspektive – im Liegen (oder Sitzen) im Weißen Saal, stimmungsvoll untermalt mit Musik: Ein besonderes Erlebnis zwischen Romantik, Tragik, Grusel und Humor!

1804

Sa, 25.11., 19–20:15 Uhr
Treff: Schloss Solitude, Kasse
€ 18 inkl. Eintritt, mit Anmeldung!
Die Teilnahme erfordert Trittsicherheit.
Bitte warme Kleidung tragen!

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.



Hohenheimer Gärten, Foto: Harald Bacher

Zu Gast im PLENUM: Menü und Vortrag „Gartenparadiese – die Geschichte der Gärten im Wandel der Zeit“

NEU

... der neue Vortrag von Gerlinde Gebhart umrahmt von einem 3-Gang-Menü im PLENUM, Schloßgarten Stuttgart

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Dieses Mal werden wir uns zu einem Vortrag im PLENUM im Stuttgarter Schlossgarten treffen; das Restaurant befindet sich im Landtag von Baden-Württemberg. Hier, in der „gute Stube“ der Stadt, genießen wir geistige und kulinarische Kost – verbunden mit schöner Aussicht auf das Neue Schloss, die Oper sowie die Gartenanlagen. Zwischen den einzelnen Menügängen wird Gerlinde Gebhart ihren Vortrag präsentieren: „Gartenparadiese: Die Geschichte der Gärten im Wandel der Zeit“.

Begleiten Sie uns auf einen kulturgeschichtlichen Spaziergang – von der (Garten)Architektur historischer Gärten bis zur romantischen Idylle im eigenen kleinen Gartenreich unserer Tage. Auf dieser geschichtlichen Zeitreise begegnen uns berühmte Zeitgenossen, die von ihren Gärten erzählen, frei nach dem Motto „vom Paradies zum Schrebergarten“.

Stilvolle Räumlichkeiten und die feine Küche im PLENUM, verbunden mit dem interessanten Vortrag, lassen diesen Mittag im Herzen Stuttgarts zu einem harmonischen Gesamterlebnis werden. Die Ära unserer Visiten in der Speisemeisterei Hohenheim ist leider Geschichte – wagen wir nun gemeinsam einen Neuanfang in neuem Ambiente!

1805

Fr, 10.11., 12–15 Uhr, Treff: Stuttgart
Restaurant PLENUM im Landtag
€ 82 (Gebühr für Vortrag inklusive 3-Gang-Menü, Getränke auf eigene Rechnung), mit Anmeldung!
Bitte beachten: Falls Sie ein vegetarisches Menü wünschen, dies bitte bei Ihrer Anmeldung in der vhs angeben!

Beim Eintreffen im PLENUM werden Sie direkt an unseren vhs-Tisch geleitet (Stichwort „vhs“).
Ab dem 25. Oktober ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.

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 7003-465) an. Bei unvorhersehbaren Ereignissen (z. B. Streik, markantes Wetter, Absage von vorbestellten Führungen durch Dritte ...) ist die kurzfristige Änderung einzelner Programmpunkte möglich.

Augsburg, Standbild von Jakob Fugger
Foto: Susanne Renz

„Weberschiffchen und Barock“ – Besichtigungen in Augsburg und Günzburg

Bus-Tagesfahrt mit Holger Starzmann, M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Textilproduktion hat in Augsburg eine lange Tradition – auch die Fugger begannen ihren Aufstieg hinter dem Webstuhl. Im 19. Jahrhundert wandelte sich das einstige Handwerk massiv und Augsburg wurde ein Zentrum der Textilproduktion in Schwaben.

Das Textil- und Industrie-Museum (TIM), in den historischen Hallen der ehemaligen Augsburger Kammgarnspinnerei, zeigt diese spektakuläre Entwicklung. Geschichtsträchtige Maschinen lassen die Historie lebendig werden. Rund um das berühmte Renaissance-Rathaus verbringen wir anschließend die Mittagspause im Stadtzentrum.

Am Nachmittag starten wir zu einem Rundgang durch die Donaustadt Günzburg: Ein stimmungsvolles Stadtbild und ein barockes Schmankerl warten dort auf uns.

X1816

Mi, 13.9., 7:45–19:45 Uhr
Bernhausen, Dombaslerstraße, am Hallenbad
€ 90, inkl. Busfahrt, Eintritte und Führungen
Mit Anmeldung!
Ab dem 16. August ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich, wohl aber noch Neuanmeldungen.



Ansicht Karlsruhe (Lithographie um 1900)
Bildquelle: Wikimedia Commons

Karlsruhe: Visite in Badens Hauptstadt

Tagesfahrt mit Holger Starzmann, M. A. aus unserer Reihe „rechts und links des Rheins“ (Fahrt mit dem ÖPNV)

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Mit dem Schlossturm als Ausgangspunkt besitzt die Stadt seit 1715 einen einzigartigen, strahlenförmigen Grundriss. Die historischen Innenräume im Schloss sind leider zerstört, aber die ausgestellten Schätze im Badischen Landesmuseum erlauben uns einen Abstecher in den Glanz der höfischen Welt.

Anschließend folgen wir den markanten Strahlen im Stadtgrundriss: Wir entdecken so die einstige Residenzstadt – wie auch das heutige, moderne Karlsruhe.

X1817

Do, 12.10., 9:20–20 Uhr, Treff: Bhf Bernhausen am S-Bahn-Gleis Richtung Stuttgart € 56, inkl. Bahnfahrt/ÖPNV ab Bernhausen, Eintritte und Führungen. Mit Anmeldung! Bitte beachten Sie: Falls sich aktuell an den Bahnverbindungen etwas ändern sollte, bekommen Sie rechtzeitig vorab Bescheid.

Ab dem 27. September ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich, wohl aber noch Neuanmeldungen.

Reutlingen: Von der Reichsstadt zur Industriemetropole

Stadtführung mit Holger Starzmann, M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Reutlingen – eine Stadt mit vielen Gesichtern. Im 19. Jahrhundert wandelte sich die Stadt in kurzer Zeit vom Weinbauort zur bedeutenden Industriemetropole. Und vom Mittelalter künden noch einige Bauzeugen: so beispielsweise die mächtige Marienkirche, ein frühes Zentrum der Reformation. Zudem erinnern noch heute Spital und Lateinschule, Spendhaus und Pflegehof, Tore und Türme und einige versteckte Winkel an den Ruhm der alten Reichsstadt.

Das Heimatmuseum zeigt auf anregende Weise und mit eindrucksvollen Objekten die vielfältigen Facetten dieser bewegten Stadtgeschichte. Den legendär sauren Wein der Reutlinger lassen wir aus – dafür „drücken“ wir uns aber gern durch die engste Gasse der Welt!

1810

Do, 28.9., 13:30–17:15 Uhr, Treff: Bernhausen Bhf, oder direkt in Reutlingen € 17

Bei der Anmeldung bitte angeben, wo Sie beabsichtigen, die Gruppe zu treffen!

Infos zu den möglichen Treffpunkten:

1. Bernhausen: Busbahnhof um 12:35 Uhr
Das Busticket ist nicht in der Gebühr enthalten, bitte vorab privat lösen.
Für Ihre individuelle Anfahrt empfehlen wir (Stand Mai 2023): X3 Bus, Bernhausen ab 12.44 nach RT Hbf/Unter den Linden an 13:23 Uhr.
Bitte beachten Sie: Angaben zur Anfahrt mit dem ÖPNV ohne Gewähr. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig vorher über die aktuellen Verbindungen im ÖPNV.
oder **2. direkt in Reutlingen:**
um 13:30 Uhr, am Hauptbahnhof
Ab dem 21.9. ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.



Die Rottweiler Altstadt
Bildquelle: Wikimedia Commons, Foto: Joergsam

Rottweil & Trossingen: „Tor zum Schwarzwald“ und „Tor zur Musik“!

Bus-Tagesfahrt mit Holger Starzmann, M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Rottweil ist weit mehr als Narrenhochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnet mit „Federationes“ & Co!

Stolz nennt man sich „älteste Stadt des Landes“, denn die Römer gründeten einst hier am Schwarzwaldrand ihr Arae Flaviae. Das neue Dominikaner-Museum lädt uns zur Zeitreise und Bummeln durch das römische Rottweil ein. Im Mittelalter wurde Rottweil Reichsstadt und blühte auf: Auf unserem Rundgang begleiten uns daher mächtige Wehranlagen und stolze Bürgerhäuser mit den markanten „Rottweiler Erkern“. In den reich ausgestatteten Kirchen der Stadt begegnen wir beeindruckender sakraler Kunst, darunter auch einer „zinkernden“ Madonna.

Am Nachmittag lockt ein absolutes Kontrastprogramm, denn wir besuchen im nahegelegenen Trossingen einen hochkarätigen Global Champion: Von hier aus eroberten Mundharmonikas und Akkordeons der Firma Hohner die ganze Welt. Diese Instrumente bereichern bis heute die internationale Musikszene – von der volkstümlichen Musik bis hin zu Folk und Jazz. Bei einer Führung im Deutschen Harmonika-Museum hören wir mehr vom spannenden Siegeszug von „Goschelhobel, Mundörgeli und Quetschkommode“.

1811

Fr, 27.10., 8–19:30 Uhr, Treff: Bernhausen Dombaslerstraße, am Hallenbad € 93, inkl. Busfahrt, Eintritte und Führungen. Ab dem 29. September ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.



Speyer: Blick auf die Westfassade des Doms
Bildquelle: Wikimedia Commons
Foto: Roman Eisele

BASF & Speyer: Chemie-Metropole und Kaiserstadt

Bus-Tagesfahrt mit Holger Starzmann, M. A.

Planung und Begleitung: Susanne Renz

Die BASF in Ludwigshafen ist eine veritable Chemie-Metropole: Labore und Produktionsstätten sind über kilometerlange Rohre und eine eigene Werksbahn zu einem engen Verbund verknüpft. Es ist das größte Chemiewerk der Welt. Bei einem Besuch mit Führung bekommen wir einen Einblick in diese beeindruckende Welt.

Der Nachmittag bietet einen reizvollen Gegensatz:

Von der Industriemoderne geht es zurück in die Welt der mittelalterlichen Kaiser. Die Salier bauten den imposanten Dom zu Speyer als ihre zentrale Grabanlage aus. Zeitgleich blühte hier eine berühmte jüdische Gemeinde – seit 2021 gehört Speyer daher als „SchUM-Stadt“ zum UNESCO-Welterbe.

Wir besuchen den Dom mit seiner Kaiserkrypta und erkunden die Stadt, die im 16. Jahrhundert nochmals im Blickpunkt der Weltpolitik stand: Hier wurde der „Protestantismus“ geboren.

Freuen wir uns auf eine interessante Fahrt der Gegensätze!

1812

Do, 2.11., 7:45–19:30 Uhr, Treff: Bernhausen Dombaslerstraße, am Hallenbad € 90, inkl. Busfahrt, Eintritte und Führungen. Ab dem 5. Oktober ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

PÄDAGOGIK/ PSYCHOLOGIE



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



Foto: Tangerine Newt, unsplash

Achtsamkeit gegen Erschöpfung und Burnout

Mix aus Vorträgen und Workshops

Petra Birgit Klein, Heilpraktikerin für Psychotherapie, psychosoziale Coachin, Erzieherin

Dauerstress und das Gefühl ausgebrannt zu sein sind sehr vielen Menschen aus eigener Erfahrung bekannt und Burnout gehört mittlerweile zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Wenn die Erschöpfung wie eine Wolke über dem Tag liegt und der Schlaf fernbleibt, ist ein Burnout nicht mehr weit. Er entwickelt sich oft schleichend, in 12 Phasen, meist bei hoch motivierten, leistungsorientierten Leuten, die sich mit Herz und Seele für ihre Tätigkeiten engagieren. Aber auch Eltern gehören zu der gefährdeten Gruppe. Schlafmangel und das Gefühl, von der Elternschaft überfordert zu sein, können genauso in eine chronische Erschöpfung führen wie Arbeitsstress.

Wie kann man nun diesen Zustand der völligen Erschöpfung verhindern oder ihm entgegenwirken?

Das Gegenteil von Stress ist Achtsamkeit, die als sehr wirksame Methode eingesetzt wird, um sich mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen auszusöhnen, im Moment zu sein, Entspannung zu lernen und das Leben zu spüren. Achtsamkeit ist auch eine Lebenseinstellung. Sie ist der Gegenpol zu Hektik, Zeitdruck und Perfektionismus und hilft uns, Zeit anders wahrzunehmen, Stress abzubauen und dauerhaft in einer Haltung von innerer Balance zu leben.

Genießen Sie einen dreiteiligen Workshop, in dem Sie die Grundlagen der Achtsamkeit einüben und vertiefen können.

1377
Fr, 29.9., 18–19:30 Uhr
Fr, 6.10., 18–19:30 Uhr
Fr, 13.10., 18–19:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 38 (€ 34,20)

Erfolg beim Onlinedating

Sonja Corinna Grill, Individualpsychologische Beraterin und Coach

Das Datingleben hat sich längst verändert – jede dritte Ehe entsteht inzwischen online.

Wer schon mal beim Onlinedating aktiv war, der weiß, dass das manchmal ganz schön frustrierend sein kann. Doch das muss nicht sein! Es gibt ein paar Tricks, mit denen Sie die Wahrscheinlichkeit, den richtigen Partner kennenzulernen, deutlich erhöhen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns unter anderem mit diesen Fragen:

- Welche Dating-Plattformen gibt es?
- Wie sieht ein authentisches Profil aus?
- Wie wählt man die richtigen Matches (potentielle Partner) aus?

Quellenangabe: Studie des Wissenschaftlers Dr. Philipp Hergovich, Data-Mining-Spezialist an der Universität in Wien, und Josue Ortega, Wirtschaftswissenschaftler an der Queen's University in Belfast.

1378
Di, 16.1., 19–20 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 12 (€ 10,80)



Foto: Fabian Daldrup

Stresslöser Natur – online

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen

Steve Windisch

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse, passend für diese Jahreszeit, direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

1379
Mi, 11.10., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom
€ 7 (€ 6,30)

Erfolg beginnt im Kopf – online



Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Steve Windisch

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen, ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

1380
Mi, 18.10., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom
€ 7 (€ 6,30)



Foto: Pixabay

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Germanist

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen.

Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Ziele (unter anderem):

- Bestehende Konflikte auflösen
- Notwendige Konflikte anpacken
- Überflüssige Konflikte vorbeugen
- Eigene Interessen angemessen vertreten
- Denk- und Handlungsmuster verstehen
- Modelle der Konfliktlösung gezielt einsetzen
- Negativ-Spiralen durchbrechen

1381
Mo, 13.11., 18–21 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 27 (€ 24,30)

So merk ich's mir – erfolgreich Sprachen lernen!

Vera Thumsch

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!

1382

Mo, 9.10., 17–20:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 26 (€ 23,40)



Foto: Ines Paul-Weiß

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Germanist

Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Es stehen einschneidende Veränderungen im Raum, die man nicht planen kann, denen man sich aber trotzdem stellen muss. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Wer braucht noch meine fachliche Kompetenz?
- Welche Aufgaben geben mir Erfüllung?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Wie komme ich mit Veränderungen besser klar?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich jetzt meine Partnerschaft?
- Welche Chancen bietet diese Lebensphase?

1383

Fr, 17.11., 15–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 27 (€ 24,30)

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

1384

Mo, 25.9., 18–19 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 12 (€ 10,80)



Foto: Fabian Daldrup

Workshop zu Gedankenstille

Wie bringe ich das Hamsterrad zum Schweigen?

Petra Birgit Klein, Heilpraktikerin für Psychotherapie, psychosoziale Coachin, Erzieherin

Wenn wir unsere Arbeit im Kopf mit nach Hause nehmen, oder die Sorgen sich ständig im Kreis drehen, spricht man auch vom „Hamsterrad im Kopf“. Die Gedanken machen sich selbständig, ohne zu einer Lösung zu führen. Sie übernehmen die Führung im Oberstübchen, gönnen uns keine Pause mehr und verhindern erholsamen Schlaf. Dieses Gedankenkreisen wird mit der Zeit immer häufiger, unser Gehirn gewöhnt sich an die Abläufe aus scheinbarer Kontrolle über Situationen oder Pläne und das Grübeln wird zur Gewohnheit. Und da Gewohnheiten bekanntlich schwer loszuwerden sind, hören sie irgendwann gar nicht mehr auf. Jeder weitere Gedanke erzeugt neue Unruhe und sorgt für wiederholte Ausschüttung von Stresshormonen.

Um wieder Ruhe im Kopf zu haben, gibt es wirksame Techniken. Diese brauchen nur etwas Übung, um den Gedanken dauerhaft den Rang abzulaufen.

Bei diesem Workshop lernen Sie Techniken kennen, damit Sie auch zu Hause etwas gegen das Gedankenkreisen tun können. Die „STOPP“-Methode, freies Schreiben, beidhändiges Kritzeln, eine kurze Klopfakupressur und weitere Methoden, sorgen für Stille im Kopf und bringen das Hamsterrad zum Schweigen.

1386

Fr, 1.12., 18–20:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 16 (€ 14,40)

Arbeit mit dem inneren Kind

Sonja Corinna Grill, Individualpsychologische Beraterin und Coach

Das „innere Kind“ ist ein Synonym und steht für Verletzungen und verdrängte Gefühle aus der Kindheit, die sich heute noch, ohne es zu merken, auf Ihr Leben auswirken.

In diesem Seminar lernen Sie:

- mit negativen Gefühlen besser umzugehen
- sich und Ihr inneres Kind liebevoll anzunehmen
- Ihr Selbstwertgefühl zu steigern

Durch die Arbeit mit Ihrem inneren Kind können Sie Herausforderungen in der Partnerschaft, auf der Partnersuche oder auch mit Arbeitskollegen leichter meistern.

1387

Mo, 25.9., 18–20:30 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 15 (€ 13,50)

Veränderung in der Sprache

Günther Frosch u. Dr. Glenda Olfens

Nice: Klimakleber*innen und Coffee 2go! Lol Spachwandel – wie, warum und wohin sich die deutsche Sprache verändert, Jugendwörter des Jahres, Unwörter des Jahres, Anglizismen: Dass sich die deutsche Sprache in beständigem Wandel befindet, merken wir am schnellsten an Wortbildungen, also auf der Wort-Ebene. Sprachwandel findet aber auf allen Ebenen statt, wenn auch nicht immer so offensichtlich. Zum Beispiel auf der Ebene des Sprachgebrauchs (Indianer) oder auf der Satz-Ebene (Das ist voll die gute Idee).

90 Minuten, in denen wir Veränderung und Beständigkeit unserer Sprache anhand einiger Fragen unter die Lupe nehmen:

- Der Dativ – ist er wirklich dem Genitiv sein Tod?
- Wie prägen Migration, Digitalisierung und Gendern den Sprachwandel?
- Ist Sprachwandel eher Bereicherung oder Sprachverfall?

Save The Date! Das wird bestimmt mega!

1389

Di, 24.10., 19–20:30 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 10 (€ 9)

Gefördert durch die Kleesattel-Stiftung

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- kurs 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, unsportliche, 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.

1391

Sa, 7.10., 10–13:30 Uhr
So, 8.10., 10–13:30 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
gebührenfrei

Eine Förderung über die Landesmittel „Stärke“ ist beantragt – wir hoffen daher, den Kurs wieder gebührenfrei anbieten zu können, können dies aber derzeit noch nicht zusagen.



Starke Mütter – starke Töchter

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

Renate Rommel, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerin, Barbara Matten, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerin

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.

1392

Sa, 30.9., 11–16 Uhr
So, 1.10., 11–16 Uhr
Bernhausen, Bürgerzentrum, Begegnungsstätte
€ 140 bei 2 TN € 140, pro Mutter/Tochterpaar, für jedes weitere Kind 30 Euro

PHILOSOPHIE/RELIGION/ WELTANSCHAUUNG



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

Auf den Spuren Buddhas

Ein Vortrag zu den Grundlagen des Tibetischen Buddhismus

Ani Semchi

In diesem Vortrag wird Ani Semchi auf das Leben Buddhas und seine Bedeutung für Menschen eingegangen, die auf der Suche nach mehr Erfüllung im Leben sind. Buddhas Weg, seine Suche nach wahren Glück und dauerhafter Zufriedenheit, ist für uns genauso relevant wie für den jungen Prinzen vor mehr als 2500 Jahren. Wer von uns fühlt sich wirklich zutiefst erfüllt im Leben, in der Lage, mit allen Widrigkeiten gut umzugehen und ist nicht gefangen im ständigen Auf und Ab der Gefühle? Buddha hat durch seine Einsichten, seine Entschlossenheit bei der Suche und durch die Praxis verschiedener Methoden zu mehr Erkenntnis über den eigenen Geist wahres, dauerhaftes Glück erlangt und darüber hinaus die Fähigkeit, mit grenzenlosem Mitgefühl anderen Wesen zu helfen. Bei der Veranstaltung werden die Teilnehmer*innen auch die Gelegenheit haben, mehr über sein Leben und dessen Symbolik zu erfahren, und durch gemeinsames Üben Einblick in die Methoden, die er auf seinem Weg praktizierte, erhalten.

1401

Do, 26.10., 18:30–20 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 20 (€ 18)

Was ist Moral? Eine philosophische Betrachtung

Johanna Kosch

Moral kommt von lat. ‚mores‘ und bedeutet ‚Sitten‘. Heute spricht man vielleicht nicht mehr so häufig von Sitten oder Sittlichkeit. Aber wir sprechen darüber, welche Handlungen falsch oder richtig, gut oder böse sind. Dies tun wir einerseits für uns persönlich, andererseits fragen wir uns auch allzu oft, ob das, was wir für uns selbst beschließen auch gut und richtig für das Zusammenleben mit anderen ist. Woran orientieren wir uns eigentlich in Fragen der Moral, d.h. bei der scheinbar simplen Frage ‚Was soll ich tun?‘. Ob wir uns an Mitleid oder Pflichtbewusstsein, an logischen Regeln oder goldenen Regeln orientieren oder an etwas ganz anderem, werden wir in diesem Philosophischen Salon untersuchen und auch miteinander ins Gespräch kommen.

1403

Mi, 17.1., 19–20:30 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 12 (€ 10,80)

„Resonanz“ (Hartmut Rosa)

Resonanz – Gedanken zu einer Philosophie der Beziehung

Thomas Oser

Wenn Vereinzelung und Beschleunigung zwei grundlegende Probleme der modernen Gesellschaft sind, dann ist vielleicht Resonanz die Lösung – Resonanz verstanden als eine tiefergehende Welt- und Selbstbeziehung, die unsere Isolation und permanenten Zerstreuungsweisen aufzuheben vermag. Die Band Pink Floyd hat in ihrem Album „The Wall“ die scheiternde Weltbeziehung in unheimlich-düstere Klänge gefasst. Davon ausgehend sollen in dem Vortrag gelingende Formen des In-Beziehungs-Seins [Verbundenseins] mit der Welt, den Menschen, den Dingen und dem eigenen Körper ins Auge gefasst werden. Inspiriert sind diese Gedanken unter anderem von dem Dialogphilosophen Martin Buber („Ich und Du“) und dem Soziologen Hartmut Rosa („Resonanz“). Letzterer hat aufzuzeigen versucht, wie ein Ausweg aus der Steigerungslogik der Moderne mit ihrem Immer-Mehr, Immer-Schneller und Immer-Besser gelingen kann.

1404

Mo, 20.11., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 25 (€22,50)

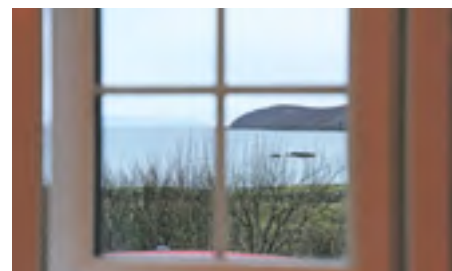


Foto: Ines Paul-Weiß

„Philosophizität“ – die Fähigkeit, mit der Fragwürdigkeit des Selbst, der Anderen und der Welt in Kontakt zu stehen

Fabian Erhardt, Philosophie, Rhetorik M. A.

Philosophie – ist es eine Wissenschaft, ein Beruf, eine Weltanschauung? Ist sie nur Platon, Hegel oder Nietzsche? Ist sie vom alltäglichen Leben und von uns allen so weit entfernt, wie es manchmal den Anschein hat? Fabian Erhardt erklärt an diesem Themenabend seine Sicht auf die Philosophie in uns allen und das was er „Philosophizität“ nennt – die Fähigkeit jedes einzelnen, mit der Fragwürdigkeit des Selbst, der Anderen und der Welt in Kontakt zu stehen.

1406

Do, 16.11., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 20 (€ 18)



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

In Kooperation mit der katholischen Gesamt-
kirchengemeinde Filderstadt

Engel – Begleiter durchs Leben

Ein stimmungs-
voller Abend über
Engel und ihre
verschiedenen
Facetten

Susanne Walter,
Religionspädagogin

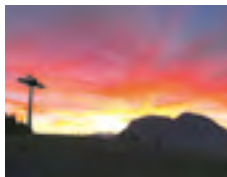


Foto: Fabian Daldrup

In der Weihnachtszeit
haben Engel Hochkonjunktur. Wohnungen, Wände
und Schaufenster werden damit geschmückt.

Aber wer sind diese Wesen eigentlich? Welche
Bedeutung haben sie für Menschen?

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit bibli-
schen Texten, Traditionen und werfen auch einen
Blick in andere Religionen.

1407

Do, 14.12., 19:30–21 Uhr
Gemeindesaal Liebfrauenkirche, Plattenhardter
Str. 45, Bonlanden
€ 20 (€ 18)

Führung durch die Esslinger Moschee

Erdal Senbay

Willkommen im Gotteshaus der Türkisch-Islami-
schen Gemeinde Esslingen! Erfahren Sie bei ei-
ner sachkundigen Führung durch das Gebäude
allerlei Interessantes über den praktischen Islam
und die Esslinger Gemeinde und deren Zentrum.
Im Anschluss böte sich ein Besuch des Esslinger
Weihnachtsmarktes an.

1408

So, 26.11., 14–16 Uhr
DITIB Esslingen, Rennstr. 9, 73728 Esslingen
€ 10

Spiritueller Nachmittag im Buddhistischen Zentrum Kirchheim

Ani Semchi

Willkommen im Kagyu Samye Dzong – dem tibe-
tisch-buddhistischen Zentrum in Kirchheim unter
Teck! Lernen Sie bei einer sachkundigen Führung
voller interessanter Details und mit einem prakti-
schen Ansatz das Zentrum kennen. Gewinnen Sie
einen Einblick in Raum, Inhalt und die Grundlagen
der Meditation bei einem ganz spirituellen Nach-
mittag mit uns.

1409

Sa, 25.11., 15–17 Uhr
Buddhistischen Zentrum, Paracelsusstr. 10,
73230 Kirchheim u. Teck
€ 10

Auf Besuch im bibliorama – Führung im Bibelmuseum Stuttgart

Württembergische
Bibelgesellschaft

Jeder kennt die
Bibel – oder? Unser
Alltag ist angereichert
mit Verweisen, Zitaten
und Vergleichen aus
der Bibel. Doch wie
gut kennen wir sie



Foto: Pixins

tatsächlich, was wissen wir über diese einzigartige
Zusammensetzung von Texten? Erfahren Sie bei
dieser interessanten Führung durch das Stuttgar-
ter Bibelmuseum allerlei Wissenswertes über Ent-
stehung und Wesen des Grundlagenwerks des
Christentums.

1410

Sa, 18.11., 15–16:30 Uhr
bibliorama, Büchsenstraße 37, 70174 Stuttgart
€ 15 (€ 13)

Dorothee Sölle: Engage- ment für Frieden, Gerech- tigkeit und den Erhalt der Schöpfung, Theologie, Biografie und ihre Bedeutung heute

Erinnerungen an die Theologin
und ihre Bedeutung für Fragen
der Gegenwart

Bettina Hertel, Theologin und Psychologin,
Evangelische Erwachsenenbildung

Im April 2023 jährte sich zum 20ten Mal der
Todesstag von Dorothee Sölle. Die herausragende
Theologin verband persönliche Frömmigkeit mit
theologischer Reflexion und politischem Engage-
ment. So initiierte sie in Köln die Gottesdienstform
des politischen Nachtgebets, die bis heute in ganz
Deutschland verbreitet ist. „Von Gott reden“ ist
nach Dorothee Sölle nur möglich, wenn wir uns für
Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöp-
fung einsetzen. Der Vortrag gibt Einblicke in ihre
Biografie und ihr Theologisches Denken und Han-
deln und regt an, es in die heutige Zeit zu über-
tragen.

1411

Fr, 13.10., 18–19:30 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 15 (€ 13,50)

Dank der Unterstützung der Kleesattel Stiftung
sind Karten für Kinder, Jugendliche und
Studierende kostenfrei

Zu Gast unter dem ältesten Dach Süddeutschlands

Ein Besuch in St.
Martin – Neckartail-
fingen

Dieter Oehler

Woher kennen Sie
Neckartailfingen?
Vielleicht wegen sei-
ner hervorragend
erhaltenen romani-
schen Kirche aus
dem Jahr 1111, die
immer noch von den
originalen Dachzie-
geln gedeckt ist?
Vielleicht von ihrem
schiefen Turm, der
hinsichtlich seiner
Bekanntheit nur

knapp hinter jenem aus Pisa liegt? Am Ende gar
wegen des wundervollen Ausblick ins Umland von
der romantischen Lutherlinde aus? Ob Sie sich
nun auskennen oder nicht, Sie sind herzlich will-
kommen zu einem Besuch mit sachkundiger Füh-
rung in St. Martin und einem anschließenden Spa-
ziergang zur Linde über dem Ort. Genießen Sie
mit uns die Einmaligkeit eines der schönsten
Kleinode entlang des Neckars. Bei entsprechen-



Foto: Konrad Meier-
Mohns

dem Wetter beschließen wir den Ausflug am letz-
ten Öffnungstag des Biergartens vom Gasthaus
„Schwanen“.

1412

Sa. 30.9., 11–14 Uhr
Parkplatz Tübinger Str. 1, 72666 Neckartailfingen
€ 6

Follow the Cross – Religiöse Influencer

Dialogischer Themenabend über
eine Schnittstelle von Glaube
und Social Media

Nicolai Opifanti, aka
Pfarrerplastik,
social media Pfarrer
der Ev. Landeskirche
Württemberg

Influencer*innen sind
mittlerweile in aller
Munde. Sie begeis-
tern oft Millionen von

Menschen mit Ihren Kurzvideos, Stories, Reels
und Posts. Auch die Werbeindustrie hat schon
längst erkannt, dass sich hinter social media –
oder besser gesagt, hinter den Menschen, die
social media täglich nutzen ein lukrativer Markt
verbirgt. Und die Kirchen? Wie reagieren diese
auf die wachsende Relevanz von social media im
Alltag vor allem junger Menschen? 66 % der
14–29-Jährigen sind täglich auf social media ak-
tiv, gleichzeitig ist dies die Altersgruppe, an die
sich religiöse Inhalte besonders schwer vermitteln
lassen. In seinem dialogisch aufgebauten Vortrag
gibt Nicolai Opifanti Einblick darüber, wie religiöse
Influencer*innen versuchen, in diesem Feld spiri-
tuelle Inhalte zu platzieren, was für Erfahrungen
sie bei ihrer Arbeit machen und welche Metho-
den sich bewährt haben – aber auch, was für Ge-
fahren sich in diesem wachsenden Feld spirituel-
ler Influencer*innen auftun.

1413

Fr, 6.10., 18:30–20 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 12 (€ 10,80)

Dank der Unterstützung der Kleesattel Stiftung
sind Karten für Kinder, Jugendliche und Studie-
rende kostenfrei

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen Ikigai Die japanische Lebenskunst und ihre philosophischen Grund- lagen und Konsequenzen

Dr. Igor Wroblewski

„Ikigai“ ist ein tief im japanischen Alltag verwur-
zeltes Prinzip, welches als „Das, wofür er sich zu
leben lohnt“ übersetzt werden könnte. Die fünf
Säulen des Ikigai sind: klein anfangen – loslassen
lernen – Harmonie und Nachhaltigkeit leben – die
Freude an kleinen Dingen entdecken – im Hier
und Jetzt sein. Wir untersuchen, was Ikigai genau
ausmacht und inwiefern das Konzept auch im
Westen praktizierbar ist: Ist etwa „Selbstoptimie-
rung“ das Gleiche wie „Selbstverwirklichung“?
Gibt es grundsätzlich verschiedene „Schlüssel
zum guten Leben“ im Osten und im Westen?

LE 232-1430

Do, ab 1.2.2024, 19.30–21 Uhr
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1
€ 15

Anmeldung: vhs@le-mail.de, Tel. 0711 1600-315



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: Do, 21.9., 16–18 Uhr
vhs Plattenhardt, EDV-Raum

Kursberatung: Do, 21.9., 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, 9.10., 18–20 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, Bus- und Zugverbindung recherchieren, Online Kursanmeldungen etc.). Auch sicheres Einkaufen im Netz (Kosten, Kostenfallen) und die Systemstellungen der mobilen Endgeräte werden Thema im Kurs sein.

Nebenbei fördert der Kurs auch die Lesekompetenz der Teilnehmenden.

5001

Der erste Termin findet am Do, 5.10. von 9–11 Uhr statt. Alle weiteren Termine immer Mo, ab 9.10., 9–11 Uhr, 8 x
Kein Kurs am 6.11.

Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Raum UG, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

BETRIEBSSYSTEM

Grundlagen

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 fremden Dateiformaten 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, 11.1., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 61, vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende

Schluss mit Datenchaos – Dateien und Ordner professionell organisieren

Kurs 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, Ordnern 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, 13.12., 14–18:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 54 (€ 49,50), inkl. Skript

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, 19.10., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 61, vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende

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!

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 7003-465
E-Mail: mjuergensen-mohrs@filderstadt.de
Internet: www.vhs-filderstadt.de

- 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 10.10., 18:30–21:30 Uhr, 15 x Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 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.

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**. 25% oder 50% Zuschuss zur Kursgebühr sind möglich.

Ein Zuschuss von 25% 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.)

50% Ermäßigung können Sie erhalten, wenn Sie darüber hinaus 55 Jahre oder älter sind.

Personen ohne anerkannten Berufsabschluss (unabhängig vom Alter) können 50% Ermäßigung erhalten.

Nähere Informationen: Kirsten Jacobsen, Fachbereichsleiterin, Tel. 0711 7003-477

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

ELTERNTREFF**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.

Schwerpunktthemen 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.

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.

2114A

Mo, 25.9., 14–16:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

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, 5.10. und Do, 12.10., 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 Dozententeam
Marco Bimbös und Jannik 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



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

Do, 5.10., 14–16:15 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

Mo, 9.10., 14–16:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei



Foto: Le Buzz, unsplash; bearbeitet von Jessica Kabashi

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

Mo, 16.10., 14–16:15 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

Mo, 23.10., 14–16:15 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

Mo, 20.11., 14–16:15 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

Mo, 27.11., 14–16:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

MS 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

Mo, 4.12., 14–16:15 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

Mo, 11.12., 14–16:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

Videokonferenzsoftware und Wissenswertes beim Smartphone-Kauf

Videoconferencing Software and what to consider when buying a new smartphone

Bekanntes Videokonferenzsoftwares wie ZOOM und BigBlueButton; Wissenswertes beim Smartphone-Kauf und der Tarifauswahl. Fragen sind herzlich willkommen.

Commonly used videoconferencing software like ZOOM or BigBlueButton will be introduced. Further we will talk about what to consider when buying a new smartphone or choosing a mobile tariff. Do you have any questions left?

2114J

Mo, 18.12., 14–16:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, gebührenfrei

Textverarbeitung

MS Word Grundkurs kompakt

Jetzt Texte noch besser gestalten!

Kurs 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.

2121

Sa, 20.1. und Sa, 27.1., 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, 13.12., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 52 (€ 48)

Einfach und schnell zum perfekten Serienbrief

NEU

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 Serienbriefformatierung
- 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

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2123

Mi, 20.12., 9–13:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 30 (€ 27), inkl. Skript

Tabellenkalkulation

Für Vermieter*innen: Betriebskostenabrechnung mit Excel leicht gemacht

N. N.

Dieser Kurs hilft Ihnen, eine Betriebskostenabrechnung mit dem Computer zu erstellen. Mit Hilfe von Standardprogrammen wie Excel und Word lassen sich einfache Arbeitshilfen für kleine Mietobjekte erstellen und für die Mieter*innen verständlich aufbereiten. Mit Excel erfassen Sie übersichtlich und schnell Ihre Stamm- und Verbrauchsdaten. Nach Eingabe sämtlicher umlagefähiger Betriebskosten, die automatisch nach Umlageschlüsseln auf die einzelnen Mietparteien verteilt werden, stehen die Einzelabrechnungen auf Tastendruck zur Verfügung. Für das Anschreiben an die Mieter*innen verwenden Sie Word mit den entsprechenden Daten aus Excel. So entstehen Musterlösungen, die Sie jedes Jahr verwenden können.

Voraussetzung: PC- und Excel-Grundkenntnisse

2129

Mi, 29.11. und Mi, 6.12., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 65 (€ 59), inkl. Kursunterlagen

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, 10.1. und Mi, 17.1., 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!

Vormittagskurs 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

Mi, 22.11. und Mi, 29.11., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 68 (€ 62), inkl. Skript



Foto: Brigida González

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



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

Mi, 24.1., 8–12:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 53,50 (€ 49), inkl. Kursunterlagen

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, 18.1. und Do, 25.1., 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, 1.2. und Do, 8.2., jeweils 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 136 (€ 124), inkl. Skript
vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende
ESF-Fachkursförderung möglich

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, 16.11. und Do, 23.11., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 84 (€ 78), inkl. Skript
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

Mi, 8.11. und Mi, 15.11., jeweils 8:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 85 (€ 78), inkl. Skript
ESF-Fachkursförderung möglich

E-Mails mit großen Datenmengen verschicken

NEU

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

Do, 26.10., 15–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 30 (€ 27)

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: Sehr gute Computerkenntnisse, keine Vorkenntnisse in SAP erforderlich

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

2139A SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 1.9., 13–18 Uhr und Sa, 2.9., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2139B SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 13.10., 13–18 Uhr und Sa, 14.10., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2139C SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 10.11., 13–18 Uhr und Sa, 11.11., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2139D SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 8.12., 13–18 Uhr und Sa, 9.12., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

Einkauf in SAP

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, 20.10., 13–18 Uhr und Sa, 21.10., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

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.

Finanzbuchhaltung in SAP



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 Zahlaufs/Mahnlafs
- 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, 17.11., 13–18 Uhr und Sa, 18.11., 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 sowie Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

2143

Fr, 24.11., 13–18 Uhr und Sa, 25.11., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 315, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

Netzwerk  Fortbildung

PRÄSENTATION

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, 10.2., 9–18 Uhr (1 Std. Mittagspause)
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 85 (€ 78), inkl. Skript
ESF-Fachkursförderung möglich

APPLE MACINTOSH

Die Volkshochschule Filderstadt – eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung



Foto: Walling, unplash

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, 17.1. und Mi, 24.1., jeweils 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 beschritten, 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, 15.11. und Mi, 22.11., 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, 18.10. und Mi, 25.10., jeweils 18:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 50 (€ 45)

SPEZIALKURSE/ PROGRAMMIERUNG

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.

2148

Sa, 13.1., 9–16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 96 (€ 87), inkl. Kursunterlagen

Die Seminare werden von den Autoren des Buches „Faszination 3D-Druck“ durchgeführt, erschienen im Verlag Markt+Technik.

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 Projektextplorer 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.

2148A

Sa, 24.2., 9–16:30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 96 (€ 87), inkl. Kursunterlagen

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.

2149

Sa, 18.11., 9–17 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 96 (€ 87), inkl. Kursunterlagen

INTERNET, & SOZIALE MEDIEN

Zoom – Grundlagen

Vormittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Sie möchten ein Webseminar besuchen oder einen Livestream über das Videokonferenzsystem Zoom verfolgen? Sie haben noch keine oder kaum Erfahrung mit dieser Art von Kursen? Wir unterstützen Sie und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie ganz einfach an einem Webseminar/Online-Kurs/Livestream per Zoom teilnehmen können.

Kursinhalte:

- Vorbereitung, Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Kurs via Zoom (Schriftliche und bei Bedarf telefonische Begleitung)
- Wie komme ich in den „Meeting-Raum“?
- Welche Funktionen gibt es im „Meeting-Raum“?

Voraussetzungen: Sie sollten im Umgang mit Ihrem Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) vertraut sein und wissen, wie man Apps installiert.

2150

Di, 24.10., 10:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 13

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?

Vormittags-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

Mi, 27.9., 9–12 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

Mi, 27.9., 13:30–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Internet spezial: Fake News im Netz erkennen

Tipps zur Faktenprüfung

Vormittags-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

Di, 10.10., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

GUTSCHEIN

GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

Die Geschenkeidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

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

Di, 19.12., 13:15–16:15 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 mit 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, 20.12., 14–17 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich



Foto: Dan Nelson, unsplash; überarbeitet von Jessica Kabashi

Internet spezial: Online-Banking ohne Risiko Vb

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

Mi, 10.1., 14–17 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Security am PC und im Internet Vb

Abend-Workshop mit 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, 10.1., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Paypal oder Klarna Vb

Vormittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Diese beiden Zahlungsanbieter sind momentan im deutschen Raum bei Online-Einkäufen kaum zu übersehen. 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 einen Freund*in eingesetzt werden.

Wir werden uns die vielen Möglichkeiten von Paypal etwas näher anschauen und direkt ein Paypal-Konto anlegen, falls Sie dies wünschen. In diesem Fall bitte Ihre E-Mail Adresse mit gültigem Passwort mitbringen, so dass Sie den Bestätigungslink in Ihrer E-Mail direkt beantworten können.

Ein Schwerpunkt werden auch die möglichen Gefahren/Schwachpunkte eines Paypal-Kontos sein.

2159

Di, 17.10., 10:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

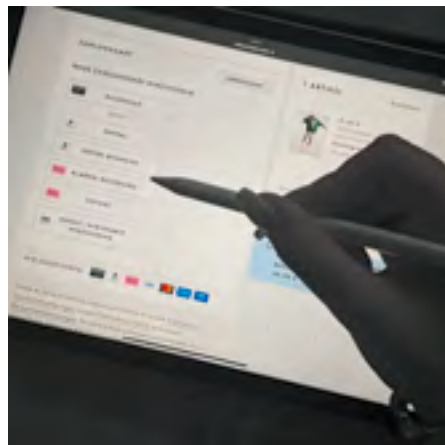


Foto: Senja Jacobsen

„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? 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, 10.10., 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, 17.10., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Unterhaltungsmöglichkeiten 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. Kostenfrei eine neue Sprache lernen – kein Problem!

2162

Di, 14.11., 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? Abzockmaschen sowie Ihre Rechte und „Notfallkontakte“, falls doch mal etwas nicht ganz so gut läuft.

2163

Di, 21.11., 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?

2164

Di, 5.12., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

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, 9.1., 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, 16.1., 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, 23.1., 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“ 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, 20.2., 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, 27.2., 9:30–11:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Gesundheits-Apps

Vormittags-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

Di, 21.11., 9:30–11:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 22

Online-Videosprechstunde

Vormittags-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, 15.1., 9:30–11:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 22

BILDBEARBEITUNG

Digitale Fotos – Sichern und Verwalten von digitalen Erinnerungen

Abendkurs mit Marco Bimbös

Dank Digital-Kameras und Smartphones entstehen heute mehr Bilder als je zuvor. Doch allzu schnell verliert man den Überblick über all diese Bilder und bei einem Hardwaredefekt können die Schätze verloren gehen. Wir wollen aufzeigen, wie man die Bilder sortiert, archiviert und gegen Verlust sichert.

Behandelte Themen:

- Bilder aus unterschiedlichen Quellen zusammenführen und sortieren
- Bilder aussortieren
- Bilder benamen und archivieren
- Digitale Sicherungskopien erstellen

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, Grundkenntnisse in der Windows-Dateiverwaltung.

X2165

Di, 5.9., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 33 (€ 30), inkl. Kursunterlagen

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

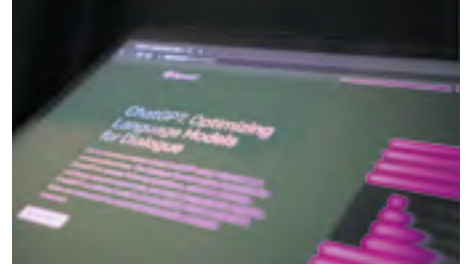


Foto: Jonathan Kemper, unsplash

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

NEU

Ein Workshop zum Philosophieren
und Ausprobieren für Bürger*innen



Norbert Fröschle vom Fraunhofer Institut,
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 (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!

2178

Mi, 20.9., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



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

Was bedeutet ChatGPT für unser Leben?



Catherine Camier

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, 13.10., 18–19:30 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

MEDIENKOMPETENZ

Gut informiert und fair im Netz – unterwegs im und mit dem SWR



Eine kostenfreie Online-Veranstaltungsreihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg mit dem SWR

Halten Sie bei den Online-Veranstaltungen bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit – am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

Nachrichtenprofi hautnah



Thomas Nettelmann lässt sich im Reporterjob über die Schulter schauen

Wie werden Nachrichten gemacht? Erleben Sie einen Nachrichtenprofi hautnah und schauen Sie ihm bei der täglichen Recherche- und Reporterarbeit über die Schulter! Der SWR Redakteur Thomas Nettelmann erörtert im digitalen Workshop zunächst ganz grundlegend, was Nachrichten eigentlich sind, auf welchen Wegen Redaktionen an Nachrichten kommen und nach welchen Kriterien Meldungen ausgewählt und wie sie aufbereitet werden. Er schaut darauf, wie sich das Konsumverhalten gegenüber Nachrichten verändert und welche Rolle Fake News in der heutigen Informationsbeschaffung spielen. Wenn im Zeitalter der Massenkommunikation jede Sekunde Milliarden an Informationen verbreitet werden, steigt die Anforderung an uns Nutzer*innen. Dadurch, dass alle Menschen Nachrichten beliebig erschaffen,

anpassen, verbreiten und im eigenen Sinne modellieren können, liegt die Interpretation des Geschehens in der Welt mehr und mehr beim Individuum und seinem unmittelbaren Umfeld.

Thomas Nettelmann ist Redaktionsleiter Nachrichten für Rheinland-Pfalz und erfahrener Referent. U. a. besucht er im Rahmen der SWR Medienkompetenzreihe „Nachrichtenprofis in der Schule“ regelmäßig Klassen, um mit Jugendlichen zum Thema Nachrichten- und Informationskompetenz zu arbeiten.

2181

Do, 23.11., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ARD Retro

Die Archive sind offen und wollen erobert werden – wir zeigen, wie



Christine Abt und Dr. Benjamin Alberts

Das Internet als Zeitarchiv.

Was haben Fritz Walter, der Club kochender Männer, Bill Haley, das Fräulein Wachtmeister und Konrad Adenauer gemeinsam? Sie alle sind Teil von ARD Retro – einem ganz besonderen Onlineprojekt zur Archivöffnung der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten. Die Referent*innen zeigen Ihnen, welche Schritte der SWR bei der Öffnung der reichhaltigen zeithistorischen Archive gegangen ist, was es dabei zu beachten galt und warum die Archivöffnung von besonderer Bedeutung ist. Neben den seit 2019 in der Mediathek verfügbaren Videoinhalten gibt es seit Herbst 2022 auch eine Vielzahl an spannenden Tondokumenten in der ARD Audiothek zu entdecken. In unserem digitalen Workshop zeigen wir, wie! Gehen Sie mit uns auf Zeitreise und tauchen Sie durch Originalaufnahmen ein in die Geschichte der 50er und 60er Jahre.

Christine Abt und Benjamin Alberts sind langjährige Redakteur*innen im Archiv des SWR und gehören zum Gründungsteam des Projekts SWR/ARD Retro. Sie sind verantwortlich für die redaktionelle Kuratierung des Online-Angebots ARD Retro in der ARD Mediathek und kümmern sich um die stetige Weiterentwicklung des Projekts.

2182

Do, 7.12., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

SWR virtuell

Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen



Tobias Bieker

„SWR virtuell“ als erstes virtuelles Medienhaus bietet einen Blick hinter die Kulissen des Medienunternehmens. In SWR Virtuell können die User*innen 24/7 in die Welt des SWR virtuell eintauchen und den Medienschaffenden über die Schulter schauen: Wie funktioniert die Arbeit im Newsroom? Wie sieht es in einem Hörfunkstudio aus? Und was genau verbirgt sich hinter einer Mainstage? Insgesamt laden acht verschiedene Erlebnisräume ein, in denen hunderte interaktive Flächen und Objekte ihre Inhalte per Mausclick preisgeben. Der Referent Tobias Bieker nimmt Sie mit in die verschiedenen Phasen des jungen Metaverse-Projekts und erläutert Ihnen, wie digitale Zusammenkünfte der Zukunft für Medienunternehmen und darüber hinaus aussehen könnten.

Tobias Bieker ist Projektmanager im Südwestrundfunk und Leiter des Projekts „SWR Virtuell“. Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er seit

2020 das erste virtuelle Medienhaus, immer mit dem Ziel, die Arbeit des Medienhauses verständlich und unterhaltsam zu vermitteln.

2183

Do, 11.1., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Umgang mit Desinformation

Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken – so geht's



Julia Kaltenbacher

Wie erkenne ich Desinformation und welchen Schaden kann sie anrichten? Das Internet ist ein mächtiges Informationsinstrument, aber auch ein Desinformationsinstrument. Fake News, also gezielte Falschmeldungen, gehören leider zum Alltag im Netz. Einmal gestreut, sind sie kaum wieder einzufangen. Und es wird nicht einfacher, herauszufinden, welche Nachrichten tatsächlich glaubwürdig sind, seit sich mit maschinellen Lernen fotorealistische Bilder und Videos faken lassen. Papst Benedikt mit Puffer-Parka – sind Sie auch darauf reingefallen? Die Referentin Julia Kaltenbacher geht mit Ihnen in diesem interaktiven Workshop verschiedenen Arten von Desinformation auf die Spur, erklärt, wie Sie Nachrichten untersuchen können und welche Tools sich zur Überprüfung zweifelhafter Inhalte eignen. Sie lernen prominente Faktencheck-Seiten kennen und üben sich in der Bilderrückwärtssuche. Dass Informationskompetenz auch spielerisch erlernt werden kann, erleben Sie beim angeleiteten Probestspiel des „SWR Fakefinders“. Nehmen Sie die Herausforderung an, wenden Sie Ihren Lernfortschritt an und ordnen Sie die Artikel gekonnt den Rubriken FAKE, SATIRE und WAHRES zu.

Julia Kaltenbacher ist Projektmanagerin im SWR Medienkompetenzteam und Erfinderin des SWR Fakefinders.

2184

Do, 25.1., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Umgang mit Hassrede

Hassrede erkennen, Gegenrede leisten, Netzgesellschaft gestalten



Lilly Kurz

Was ist Hassrede und welchen Schaden richtet sie im Netz an? Hass, Extremismus und Propaganda sind ein großes Problem im Netz. Die Kommentarspalten und sozialen Medien sind voll von aufgeheizten und unsachlichen Diskussionen und oft ist nicht ganz klar, ob die Äußerungen noch unter die Meinungsfreiheit fallen oder bereits ein Tatbestand für z. B. Beleidigungen sind. Die Referentin Lilly Kurz ordnet sie anhand von praktischen Beispielen ein – was ist Hassrede, welchen Schaden richtet sie an und wie können wir als Netzgesellschaft dagegen vorgehen? Sie lernen Organisationen und Stellen kennen, bei denen Sie Hilfe bekommen oder Hassrede melden können und werden durch die konkrete Auseinandersetzung dazu befähigt, den extremistischen Charakter von Botschaften zu entschlüsseln und Hassrede so zu kontern, dass Sie nicht selbst zum Opfer der Verunglimpfungen werden.

Lilly Kurz ist Medienpädagogin und Trainerin im SWR.

2185

Do, 8.2., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, 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 Softwares 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 Online-shop 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 4.10., jeweils 9–12 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 113 (€ 104), inkl. Skript

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 Blatt 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

Di, ab 5.12., 9–12 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 89 (€ 82), inkl. Skript

2127 Excel im Alltag – Haushaltsbuch, Adresslisten, Stromkosten & Co
☛ EDV, S. 39

Smartphone oder Tablet-PC

Treffen Sie die richtige Wahl

Infovormittag 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*innen-abhängige Tarife gibt es?

2192

Di, 28.11., 9–11:15 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 Workshop 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

Di, 9.1., 9–12 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 Anmeldeinformationen 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

2194

Di, ab 16.1., 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–2195F

Di, 26.9., Di, 24.10., Di, 28.11., Di, 12.12., Di, 30.1. und Di, 27.2., jeweils 13:30–15:30 Uhr
Termine einzeln buchbar!
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich



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

Di, 26.9., Di, 10.10., Di, 17.10. und Di, 24.10.
jeweils 16–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

2201 in den Weihnachtsferien

Di, 2.1. und Mi, 3.1., jeweils 8–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Kinder-PC-Kurs für Fortgeschrittene



Für 3. bis 4. Klasse in den Weihnachtsferien

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, 4.1. und Fr, 5.1., jeweils 8–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Kinder-PC-Kurs (Einstieg in Office)



Für 5. und 6. Klasse in den Weihnachtsferien

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.

2204

Di, 2.1., Mi, 3.1. und Do, 4.1.
jeweils 13:30–17:30 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

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)

2205

Fr, 20.10., 14:30–17:30 Uhr und
Sa, 21.10., 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

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)

2206

Fr, 8.12., 14:30–17:30 Uhr und
Sa, 9.12., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 40, inkl. CEWE Kalender-Gutschein im Wert von € 5



Foto: Jessica Kabashi – 3D-Druck

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

2207 in den Herbstferien

Do, 2.11. und Fr, 3.11., jeweils 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 65, inkl. USB-Stick

2208 in den Faschingsferien

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

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.

2210 in den Herbstferien

Sa, 28.10., 13:30–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 40

2211 in den Weihnachtsferien

Sa, 30.12., 13:30–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 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

- Präsentationsprogramme
- 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.

2213

Do, 9.11., Do, 23.11., Do, 30.11. und Do, 7.12.

jeweils 17–18:15 Uhr

Sa, 9.12., 13–16 Uhr

Kein Kurs am 16.11.

Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum, Seiteneingang vhs, € 5



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Erfolgreich zum Ausbildungsplatz – Tipps für Online-Bewerbungen



Tagesworkshop 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 Tagesworkshop.

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 Deinen Laptop mit. Wer keinen hat, dies bitte bei der Anmeldung angeben, damit wir einen Rechner für Dich reservieren.

Du hast schon einen Lebenslauf geschrieben? Super! Einfach auf dem Laptop oder USB-Stick speichern und mitbringen.

2214

Sa, 23.9., 9–16 Uhr (45 Minuten Mittagspause)

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Bitte Vesper und Getränk für die Mittagspause mitbringen.

Aktien und Investitionen



für Jugendliche/junge Menschen ab Klasse 9

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.

2326

Fr, 13.10., 16–17:30 Uhr

Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

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: € 110 zuzüglich Material- und Fahrtkosten

Teilnehmer*innenzahl: Obergrenze derzeit 6 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 7003-480



BERUFLICHE BILDUNG



Fachbereichsleitung:
Dr. Alexandra Kohlberger-Bauer (Kulturwissenschaftlerin)
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 7003-465
 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 – Vorstellungsfragen

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.

2304
 Termin nach Absprache, Kosten für eine individuelle Beratung von 60 Minuten € 110. Online-Seminar

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
 Fr, 6.10., 18:30–21:30 Uhr
 Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
 € 56,50 (€ 50,80)

Goldnuggets 50 Plus – Job & Familie

Pamela Briem, HR-, Trainer-, Health- und Psychologischer Constellation Coach

Die Generation 50 plus ist oft voller Tatendrang und in einer ganz besonderen Lebensphase. Diese Generation verabschiedet sich vom Jugendwahn und deutet Alter grundlegend um.

Für einige Personen ist sogar ein kompletter Berufswandel im Fokus oder ein ganz persönlicher Wunsch. Meistens sind die Kinder aus dem Haus, eventuell die Eltern pflegebedürftig und auch Partnerkrisen nicht ausgeschlossen.

Diese komplexen Zusammenhänge erschweren den Alltag und lassen verborgene Ressourcen in Vergessenheit geraten. Mit Klarheit, genauen Zielen, sichtbaren Ressourcen und dem Budget im Fokus ist viel zu erreichen.

In diesem Workshop entwickeln Sie nach der persönlichen Standortorientierung neue Optionen. Gemeinsam arbeiten wir Ideen und Ansätze aus, um die neue Lebensphase mit Elan und Würze zu optimieren.

Kurzinhalt:

- Im Job nochmals durchstarten?
- Berufs- und Privatleben 50 plus
- Nervige Partner*innen, Freunde und Familienangehörige
- Welche Ziele sind noch offen?
- Technischer Wandel in der Berufswelt
- Ihr Knowhow kompetent eingesetzt
- Wünsche für die Zukunft

Der Workshop ist praxisorientiert. Gruppen- und Einzelübungen, Selbstreflexion und Diskussionen wechseln sich ab. Die Teilnehmer*innen arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert auf Augenhöhe.

2306
 Sa, 14.10., 9–16 Uhr
 Plat., vhs, Raum 21
 € 180 (€ 162)

Online-Impulsseminar: Motivieren – Delegieren – Kritisieren

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 Selbstmotivation
- 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.

2307

Mo, 16.10., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 56,50 (€ 50,80)

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

2308

Do, 26.10., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 56,50 (€ 50,80)

Arbeitsplatz in Gefahr?

Pamela Briem, HR-, Trainer-, Health- und Psychologischer Constellation Coach

Sie stehen kurz vor dem Arbeitsplatzverlust? Sie spüren, hören und sehen Veränderungen im Unternehmen, die Ihnen Sorgenfalten auf die Stirn treiben?

Dann ist dieser Workshop für Sie genau richtig. Gemeinsam schauen wir Ihre Situation an und sprechen über mögliche Veränderungen, setzen neue Impulse und dies alles passgenau für Ihre Herausforderung

- Veränderungen frühzeitig erkennen
- Neue Wege
- Chancen nutzen
- Arbeitsmarkt der Zukunft
- Demografische Entwicklung
- Innere Kündigung
- Suchen & Finden

Methode:

Das Seminar ist praxisorientiert. Gruppen- und Einzelübungen, Arbeitshilfen, Selbstreflexion und Diskussionen wechseln sich ab. Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert auf Augenhöhe.

2309

Sa, 28.10., 9–16 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 200 (€ 180)

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

Mo, 30.10., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 56,50 (€ 50,80)

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 Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird.

Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln.

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

Technische IHK Fach- und Betriebswirte in 30-37 Tagen

Bachelor & Master Professional CCI

alle Kurse m/w/d

Bis zu 75% staatl. Förderung! Kostenlose Infoabende in Fellbach oder Online-Live. Anmeldung online oder 0800 466 5 466

Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshops sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden 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
- Störern und Einwänden sicher begegnen

Zielgruppe sind Personen, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.

2311

Di, 7.11., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 56,50 (€ 50,80)

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 Mitarbeitern
- Ziele setzen und erreichen und
- 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

2312

Fr, 10.11., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 56,50 (€ 50,80)

Nebenberuflich erfolgreich selbstständig

Wichtige Tipps für Personen, die sich nebenberuflich erfolgreich selbstständig machen möchten

Dr. Thomas Krapp Consult

In diesem Seminar wird allen Interessierten aufgezeigt, wie man nebenberuflich erfolgreich selbstständig werden kann. Anhand von praktischen Fällen wird dargestellt, wie die ersten Schritte in eine nebenberufliche Selbstständigkeit aussehen und wie man sie im Laufe der Zeit zu einer hauptberuflichen Selbstständigkeit entwickeln kann.

Seminarinhalte:

- Wege in die Selbstständigkeit
- Gründe für Erfolg und Misserfolg
- Attraktive Gründungsbereiche
- Anmeldung der Tätigkeit
- Unternehmensformen
- Marketing
- Buchhaltung
- Finanzierungsarten
- Umgang mit Banken etc.

2314

Sa, 11.11., 9–17 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 128 (€ 115)

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. 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.

2315

Mo, 13.11., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 56,50 (€ 50,80)

Zeitmanagement

Rainer Baber Consulting

Ob beruflich oder privat: Sie werden täglich mit einer Vielzahl unterschiedlicher Aufgaben, die es zu bewältigen gilt, konfrontiert. Dabei ist es nicht immer einfach den Überblick zu behalten und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Ziel dieses Seminars ist es, dass Sie durch Methoden des Zeitmanagements und der Arbeitsplanung zu einer effizienteren und effektiveren Zeitnutzung gelangen, die Übersicht über alle anstehenden Aktivitäten und Projekte behalten, sinnvoll delegieren und Prioritäten richtig setzen.

Inhalte:

- Bedeutung der Zeit
- Erkennen von „Zeitdieben“
- Die richtigen Ziele setzen
- Das SMART-Prinzip
- Die Walt-Disney-Strategie
- Vorteile einer schriftlichen Disposition
- Tages-, Wochen- und Monatsplanung
- Tipps zur richtigen Prioritätensetzung
- Was gilt es bei einer Delegation zu beachten?
- Wie beginne und beende ich meinen Tag?
- Auswirkungen der persönlichen Leistungskurve
- Planung der „Stillen Stunde“
- Tipps zur Selbstdisziplin
- Umgang mit Zeitplanbuch und elektronischer Zeitplanung
- Checklisten
- Übungen

2316

Do, 16.11., 8:30–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 200 (€ 180)

Personal für den Mittelstand (KMU) – Suchen, Finden & Halten

Pamela Briem, HR-, Trainer-, Health- und Psychologischer Constellation Coach

Fehlendes Personal und eine hohe Fluktuation von Mitarbeiter*innen haben fatale Folgen für jedes Unternehmen. Agiles Arbeiten erfordert hohe Veränderungsbereitschaft, nicht nur

bei der Belegschaft. Die Machtverhältnisse am Arbeitsmarkt haben sich komplett verändert. Was also ist dringend notwendig, um das wertvolle Kapital „Belegschaft“ zu halten bzw. zu erweitern?

In diesem Impuls-Workshop sprechen wir gemeinsam über derzeitige Arbeitsmarktgegebenheiten, Personalsuche sowie wie Personalbindung.

Inhalt:

- Instrumente der Personalbindung
- Arbeitsklima und Arbeitsumgebung
- Zufriedenheitsfaktoren
- Fluktuationsgründe
- Klare Zieldefinition
- Wie Bindung auf Leistung wirkt
- Demografische Entwicklung
- Suchen & Finden

Keine Rechtsberatung möglich.

2317

Sa, 18.11., 9–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 200 (€ 180)

Technikcheck für Y2360-2366

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 Atmosphäre führen wir Sie gerne in die Themen Onlinekurse und vhs.cloud ein.

Kurs mit Durchführungsgarantie. Vorbereitung für unsere Kurse Y2360 bis 2366.

2359

Mo, 11.9., 17–17:45 Uhr
Do, 5.10., 17–17:45 Uhr
Di, 10.10., 17–17:45 Uhr
Do, 26.10., 17–17:45 Uhr
Di, 7.11., 17–17:45 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer gebührenfrei

Vorbereitende Buchführung

Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Mit einer funktionierenden laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema.

2360

Ab Do, 5.10., 18–19:30 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, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhaltung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

2361

Do, 26.10., 18–19:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

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.



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.

2362
Do, 16.11., 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 zu beraten.

2363
Fr, 17.11., 18–19:30 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 zu mindestens einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ zu treffen.

2364
Do, 16.11., 20–21:30 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 individuelle Controllingkonzepte erarbeitet.

2365
Di, 28.11., 18–19:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Personal- sachbearbeitung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach
Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie die allgemeine Personalbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

2366
Di, 10.10., 20–21:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Finanzbuchführung mit DATEV



Schlötzel GmbH

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen 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 21.11., 18:30–20:30 Uhr, 16 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

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 21.11., 18:30–20:30 Uhr, 16 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

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 Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

2373
Di/Do, ab 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Finanzbuchführung 1 Intensivkurs



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.

2373A
Di, ab 5.9., 10–13 Uhr, 14 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360



Finanzbuchführung 2 Intensivkurs



Schlötterl 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.

2374A

Mo, ab 25.9., 10–13 Uhr, 14 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Lohn und Gehalt 1



Schlötterl GmbH

Die Lohn- und Gehaltsrechnung 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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Lohn und Gehalt 1 Intensivkurs



Schlötterl GmbH

Die Lohn- und Gehaltsrechnung 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.

2375A

Di, ab 5.9., 10–13 Uhr, 14 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Lohn und Gehalt 2



Schlötterl 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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Lohn und Gehalt 2 Intensivkurs



Schlötterl 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.

2376A

Mo, ab 25.9., 10–13 Uhr, 14 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Personalwirtschaft



Schlötterl 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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Kosten- und Leistungsrechnung



Schlötterl 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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Finanzwirtschaft



Schlötterl GmbH

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

2379

Di/Do, ab 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Bilanzierung



Schlötterl 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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Controlling



Schlötterl 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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 20 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 360

Einnahmen- überschussrechnung



Schlötterl 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 7.11., 18:30–20:30 Uhr, 11 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 300

Finanzbuchführung Lexware



Schlötterl GmbH

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z. B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung 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 Lexware-Programmversion "Lexware financial office".

2383

Di/Do, ab 21.11., 18:30–20:30 Uhr, 16 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 300



Lohn und Gehalt Lexware



Schlötter GmbH

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware 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 Lexware-Programmversion „Lexware financial office“.

2384

Di/Do, ab 21.11., 18:30–20:30 Uhr, 16 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 300

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen. Anmeldung unter www.vhs-le.de oder 0711 1600-315

Gepr. Fachkraft für Büromanagement (XB)



Zertifikatslehrgang in Präsenz- unterricht

Dozententeam

Solide Grundkenntnisse sind die Voraussetzung für eine anspruchsvolle Bürotätigkeit in Industrie, Handel, Handwerk und Verwaltung. Sie unterstützen Ihren beruflichen Wiedereinstieg, die Neuorientierung im Berufsleben oder eine Integration in den Arbeitsmarkt. Ihre berufliche Perspektive im Büro beginnt mit dem bundeseinheitlichen Zertifizierungssystem Xpert Business (XB), sie gelangen ohne Vorkenntnisse und ohne Zugangsvoraussetzungen zum anerkannten Abschluss.

Dieser Lehrgang setzt sich aus mehreren Themenbereichen und 4 Einzelprüfungen zusammen.

LE 232-2300

Den Lehrgang bieten wir mit unterschiedlichen Terminen und Unterrichtszeiten in Leinfelden und Musberg (EDV) an, zwischen Oktober 2023 und Juli 2024, insgesamt ca. 180 Unterrichtsstunden. € 1.490 inkl. Lernunterlagen, ESF-Fachkursförderung möglich, zzgl. XB-Prüfungsgebühren (4 Einzelprüfungen)

Gepr. Fachkraft für Lohn und Gehalt (XB)



Kompaktlehrgang Modul (1) und (2)

Elke Janner

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Die beiden Kursmodule sind der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation in der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Es werden grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, der Bruttoentgeltmittlung, der manuellen Berechnung von gesetzlichen Abzugsbeträgen, der Lohnkontenführung sowie dem damit zusammenhängenden Meldewesen vermittelt.

LE 232-2330 (Modul 1 + Modul 2)

Di, ab 24.10., 17:15–21 Uhr, 23 x
Leinfelden, Neuer Markt, Atelier
€ 1.140 inkl. Lernmittel, ESF-Fachkursförderung möglich.

Die Module können mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung „Xpert Business“ abgeschlossen werden. Die Prüfungen sind kostenpflichtig (95 €). Ein drittes Kursmodul (Lohn & Gehalt – EDV mit Lexware) wird an 4 Samstagen in 2024 angeboten. Mit den erfolgreich abgelegten Prüfungen aller drei Module erhalten Sie den Gesamtabschluss „Gepr. Fachkraft für Lohn und Gehalt (XB)“.

Gepr. Fachkraft für Finanzbuchführung (XB)



Kompaktlehrgang Modul (1) und (2)

Siglinde Feuchtnert

Der Kurs vermittelt eine systematische und praxisbezogene Einführung in die doppelte Buchführung. Damit verfügen Sie über ein fundiertes Verständnis der Zusammenhänge von Inventar, Bilanz, Konto und Abschluss, beherrschen die Systemlogik der Buchführung und sind in der Lage, selbständig Buchungen auszuführen.

Die Module können mit der bundeseinheitlichen Zertifikatsprüfung „Xpert Business“ abgeschlossen werden. Die Prüfungen sind kostenpflichtig (95 €). Ein drittes Kursmodul (Finanzbuchführung – EDV mit Lexware) wird in 2024 angeboten. Mit den erfolgreich abgelegten Prüfungen aller drei Module erhalten Sie den Gesamtabschluss „Gepr. Fachkraft für Finanzbuchführung (XB)“.

LE 232-2310 (Modul 1 und 2)

Mo, ab 23.10., 8:45–12:15 Uhr, 27 x
Leinfelden, Neuer Markt, Atelier
€ 1.140 inkl. Lernmittel, Fachkursförderung möglich

Kooperation mit der vhs Ostfildern
Anmeldung unter www.vhs-ostfildern.de oder
0711 3404 800

Personalmangel mit Vielfalt erfolgreich begegnen



Coaching-Workshop

Claudia Dietl

In diesem besonderen Workshop erhalten Sie Unterstützung und praxisnahe Anregungen, die Ihnen behilflich sein sollen, Ihren Berufsalltag in stürmischen Zeiten erfolgreich zu gestalten. Wir werden Ihre persönliche berufliche Situation analysieren und Wege entwickeln, wie Sie trotz personaler Engpässe Ihre Personalstruktur effizient gestalten können und selbstbewusst stressigen Situationen begegnen. Dazu gehören wirkungsvolle Tools wie Selbststärkung, Mitarbeiterförderung, Motivation, Zusammenhalt und Freude an der Arbeit. Ebenso erhalten Sie einen Leitfaden für wertschätzende Mitarbeitergespräche.

OFI 232-500301

Di, ab 7.11., 19–20:30 Uhr, 3 x
Online-Kurs, € 80

Optimal Einkaufen

unter Berücksichtigung des neuen Lieferkettengesetzes

Stephan Gras

Seit dem 1.1.2023 verpflichtet das neue Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz Unternehmen dazu, die Wahrung der Menschenrechte bei seinen Zulieferern zu überprüfen. Auch kleine und mittelgroße Unternehmen können davon indirekt betroffen sein. Dieses Seminar bringt Einkäufer und Supply Chain Manager auf den neuesten Stand und unterstützt sie dabei, den Einkauf auch unter dem neuen Lieferkettengesetz effektiv und effizient zu gestalten.

OFI 232-500500

Mi, 25.10., 16–19 Uhr
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, € 100

Einführung ins Nachhaltigkeitsmanagement



Rachel Wecker

Sie erhalten grundlegende Informationen, was Nachhaltigkeit ist, welche Bereiche davon berührt werden und erarbeiten erste Schritte zur Umsetzung in Ihrem Unternehmen.

OFI 232-500311

Mo, 16.10.2023, 18–20:15 Uhr
Online-Kurs, € 70

Digitale Nachhaltigkeit



Rachel Wecker

Sie lernen die Dimensionen von digitaler Nachhaltigkeit in Ihrem Unternehmen kennen, identifizieren konkrete Maßnahmen und erhalten Tipps und Ideen zur Umsetzung, um ihren digitalen Fußabdruck zu reduzieren.

OFI 232-500312

Mo, 23.10., 18–20:15 Uhr
Online-Kurs, € 70

Nachhaltigkeit für das Office-Management



Rachel Wecker

Sie erweitern Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zur Förderung von Nachhaltigkeit in den verwaltenden Abteilungen. Sie entwickeln durch einfache und effektive Maßnahmen eine nachhaltige Arbeitsplatzstruktur, um einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz leisten können.

OFI 232-500313

Mo, 6.11., 18–20:15 Uhr
Online-Kurs, € 70

Gründung eines Green Teams



Rachel Wecker

Ein Greenteam ist eine effektive und nachhaltige Möglichkeit, Themen im Einklang mit ökologischen, ökonomischen und sozialen Belangen in Ihre Unternehmenskultur zu integrieren. Sie werden lernen, wie die Gründung eines Green Teams auch in einem kleinen Unternehmen möglich ist und ganz nebenbei die Motivation Ihrer Mitarbeiter durch Teilhabe an der Prozessoptimierung erhöht wird. Sie lernen, wie Sie die Rollen und Verantwortlichkeiten strukturieren können und mit welchen einfachen Initiativen Sie den Prozess ins Rollen bringen können.

OFI 232-500314

Mo, 13.11., 18–20:15 Uhr
Online-Kurs, € 70

Nachhaltige Mitarbeiter- bindung mit New Work-Prinzipien



Rachel Wecker

Sie lernen „New Work“-Prinzipien kennen, mit denen Sie die Herausforderungen und die Komplexität der sich ändernden Arbeitswelt („VUKA-Welt“) bewältigen können. Sie identifizieren und erarbeiten konkrete Maßnahmen, die die soziale Nachhaltigkeit Ihrer Organisation stärken und Ihr Unternehmen zukunftsfähiger machen.

OFI 232-500315

Mo, 20.11., 18–20:15 Uhr
Online-Kurs, € 70



SPRACHEN



Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache:
Marianne Brunke (Philologin, Pädagogin)

Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache, Französisch, Italienisch, Spanisch:
Bettina Spitzenberger (Romanistin)
Assistenz: Thi Minh Hang Nguyen, Patricia Manger, Elisabeth Wein und Reinhard Lange



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, Neugriechisch
- Schwedisch, Niederländisch, Brasilianisch Norwegisch
- Kroatisch, Russisch
- Hebräisch, Arabisch, Türkisch
- Japanisch, Chinesisch
- Deutsch als Fremdsprache

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 7003-470

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

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	
Sprachniveaustufen	bisher Aufbaustufe	competent user	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	independent user	B1	Kann die Hauptaspekte eines Gesprächs 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 tabellarischen Lebenslauf verfassen
	bisher Grundstufe	basic user (Deutsch bis B1)	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	Kann Angaben zur Person auf einem Formular machen, eine kurze Notiz bzgl. eines Treffpunktes verfassen

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 Gehührensystern: 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
10 Personen	105,40	99,20	93,00	86,80	80,60	74,40	68,20	62,00	55,80	49,60
9 Personen	115,60	108,80	102,00	95,20	88,40	81,60	74,80	68,00	61,20	54,40
8 Personen	129,20	121,60	114,00	106,40	98,80	91,20	83,60	76,00	68,40	60,80
7 Personen	146,20	137,60	129,00	120,40	111,80	103,20	94,60	86,00	77,40	68,80
6 Personen	170,00	160,00	150,00	140,00	130,00	120,00	110,00	100,00	90,00	80,00
5 Personen	204,00	192,00	180,00	168,00	156,00	144,00	132,00	120,00	108,00	96,00

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 € 93,00 ausgeschrieben und hat 15 Termine bzw. 30 Unterrichtsstunden. Am ersten Abend kommen nur 8 Personen. Die Gruppe kann nun wählen: Eine ähnliche Gebühr von € 91,20 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 € 114,00. Denkbar ist natürlich auch ein Kompromiss – die Gruppe entscheidet!



Kostenlose Sprachberatung

vhs Filderstadt, Plattenhardt
Schulstraße 13/1
Tel. 0711 7003-462

Englisch und Business English

Mi, 13.9., 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 | Aprenda Ud. alemán | Almanca Öğreniniz | Ucite njemacki

Überblick Organisatorisches

Basis-Angebot: Sprachkurse Basic Language Program

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 7003-470.

If you are not sure which course to choose, please contact us at Tel. 0711 7003-470.

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 thereof.

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.



**Dozent*innen
für alle
Fachbereiche
gesucht!**

Melden Sie
sich bei uns:
vhs@
filderstadt.de

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!**



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 Ehegatteneinbürgerung. 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>

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 Herbst/Winter 2023 anbietet, finden Sie im Internet unter 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 7003-360.

Im Einzelfall wird geprüft, ob eine finanzielle Unterstützung für einen Deutschkurs gewährt werden kann.

ENGLISCH

Sprachberatung Englisch

mit kostenlosem Einstufungstest

**Mi, 13. September,
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 7003-486.

Europäische Sprachenzertifikate 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 7003-463 oder -486.

Cambridge Prüfungen 2023:

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 oder Tel. 0711 7003-486 bzw. -463.

Nähere Infos zu den Prüfungen erhalten Sie über die Homepage des vhs-Landesverbands BW: 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 486, Fax 0711 7003 499

E-Mail: golfens@filderstadt.de

Kurse für Schüler*innen



Foto: Element5 Digital, unsplash

2503 Kommunikationsprüfung Englisch Realschule

2024

2504 Kommunikationsprüfung Englisch

Gymnasium 2024

2505 Fit ins Abi – Englisch-Grammatik-training J1

2506 Englisch Lernen mit Spiel und Spaß
2508, 2510 Englisch Auffrischung Grammatik für Fünftklässler*innen

Nähere Informationen zu unseren aktuellen Englisch-Kursen für Schüler*innen finden Sie auf Seite 5.



Foto: Ingrid Albicker

The British Pub: past, present and future

NEU

Informativer Nachmittag rund um England mit der Deutsch-Britischen Gesellschaft Filderstadt

An diesem Abend werden wir eine alte britische Institution im Wandel der Zeit vorstellen:

Der (das) Pub.

Wir beschäftigen uns mit der Entstehung der Pubs, den Traditionen im Pub, typischen Speisen und Getränken in den Pubs und vielem mehr.

An diesem Abend werden wir auch typische Kostproben anbieten.

Aktuelle Informationen über die Thematik „Pub im Wandel der Zeit“ lassen wir von unserem Besuch in unserer Partnerstadt Selby (August 2023) einfließen.

Zum Abschluss werden wir noch ein Pub Quiz machen – eine sehr beliebte Freizeitbeschäftigung der Engländer.

2501

Do, 23.11., 19–20:30 Uhr

Plat., vhs, Raum 21

€ 5 (eine Spende für die gereichten Kostproben wird erbeten)



Afternoon Tea

Informativer Nachmittag rund um England mit der Deutsch-Britischen Gesellschaft Filderstadt

NEU

Die Briten lieben ihre Tea Time. Der traditionelle Afternoon Tea um 16 Uhr ist besonders beliebt. Vor allem die traditionellen Scones mit Clotted Cream und Strawberry Jam dürfen bei der Tea Time auf keinen Fall fehlen. Aber auch viele andere Leckereien gehören dazu.

Wir wollen an diesem Nachmittag den Afternoon Tea zu uns holen: Scones, Shortbread und Tarts nach neuen Rezepten backen und verschiedene Sandwiches zubereiten. Natürlich werden wir zum anschließenden Verzehr verschiedene englische Teesorten probieren. Beim gemütlichen Teil werden wir auch über diese Tradition in England berichten.

Enjoy our teatime with us – you will be amused!
Ein freiwilliger Beitrag für die kulinarischen Kostproben vor Ort wird erbeten.

2502

Sa, 21.10., 14–17 Uhr
Plat., vhs, Raum 21

€ 5 (eine Spende für die gereichten Kostproben wird erbeten)

Kurse für Anfänger*innen

Englisch mit Muße A1

Intensiver Unterricht für Interessierte mit geringen Englischkenntnissen

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

2513

Di, ab 26.9., 11:30–13 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 94 (€ 84,60)

Englisch mit Muße A2

Für Interessierte mit Englischkenntnissen von ca. sieben vhs-Semestern

Maike Eisenmann

In diesem Kurs lernen Sie neue Aspekte des täglichen Lebens auf Reisen in New York und Hastings kennen. Interessante und auch lustige Dinge über die jeweiligen Länder erfahren Sie aus dem Buch 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.

2516

Mo, ab 25.9., 10:40–12:10 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 95 (€ 85,50), inkl. 2 € Kursmaterial

Englisch mit Muße A2/2

Priscilla Tews

In diesem Buch lernen Sie neue Aspekte des täglichen Lebens mit spannenden Situationen in England und San Francisco kennen. Interessante und auch lustige Dinge über die jeweiligen Länder erfahren Sie aus dem Buch und in vielen kleinen Filmen. 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.

2517

Do, ab 28.9., 11:30–13 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 95 (€ 85,50), 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 Erlernete 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, ISBN 978-3-12-606591-7

2524

Do, ab 28.9., 18:15–19:45 Uhr, 15 x
Plat., vhs, Raum 21
€ 95 (€ 85,50), inkl. 2 € Kursmaterial

Business Presentation

Toni Marie Nichols

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 10.10., 18–19:30 Uhr, 6 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 86,20 (€ 74,30), inkl. 1 € Kursmaterial

Englisch für unterwegs A1/A2 – Kompaktkurs in den Herbstferien

Sprachkenntnisse von ca. 3 vhs-Semestern

Maike Eisenmann

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 4 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

Mo, ab 30.10., 19:30–21 Uhr, 4 x
Plat., vhs, Raum 21
€ 32,40 (€ 30,90), inkl. 2 € Kursmaterial

Kurse für Fortgeschrittene

Everyday Conversation B1

Frauke Westenhöfer, Anglistin M. A.

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 9.10., 19:30–21 Uhr, 13 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 82,60 (€ 74,30), inkl. 2 € Kursmaterial

English Conversation B1

Maike Eisenmann

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 27.9., 18:30–20 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 96 (€ 86,40), inkl. 3 € Kursmaterial

English Morning Conversation B2/C1

Priscilla Tews

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 will 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 26.9., 9:30–11:00 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 95 (€ 85,70), inkl. 2 € Kursmaterial

Morning Refresher Course B2/C1

Priscilla Tews

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 28.9., 9:45–11:15 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 95 (€ 85,50), inkl. 5 € für Handouts



Brush up your English C1

Toni Marie Nichols

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 26.9., 19:30–21 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 95 (€ 85,50), inkl. 5 € Kursmaterial

**1382 So merk ich's mir – erfolgreich
Sprachen lernen!**

➔ Psychologie/Pädagogik, S. 33

English specials



Foto: Ines Paul-Weiß

I'll tell you a tale – storytelling for adults and teenagers



Geschichten in englischer Sprache

Richard Martin

NEU

Der Engländer Richard Martin erzählt seit Jahren seine Geschichten auf Englisch: Geschichten zum Lachen, zum Schmunzeln, zum Staunen. Natürlich sind alle seine Erzählungen wahr – sonst würde Richard sie nie erzählen! Die Geschichten kommen aus vielen Ländern der Welt und sind alle traditionell: Sie wurden Hunderte, sogar Tausende Jahre lang von Menschen erzählt, weil sie etwas über uns als Menschen aussagen. Die Palette reicht von Schwank – und Gespenstergeschichten bis hin zu Märchen und tief sinnig nachdenklichen Geschichten über alte Weisheiten und die Liebe.

Gäste, die Richard Martin zum ersten Mal erleben, sind stets überrascht, wie leicht die englische Sprache aufgrund seiner außergewöhnlichen Erzählweise zu verstehen ist. Er begeistert durch seine unnachahmliche Kunst des Erzählens und führt sein Publikum durch (fast) alle Höhen und Tiefen menschlicher Empfindungen.

Richard Martin erzählt nicht nur in ganz Deutschland sondern inzwischen auch weltweit, von Asien bis Amerika.

Auch Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 sind herzlich willkommen (Sprachniveau gemäß Europäischem Referenzrahmen A2/B1).

2538

Fr, 8.12., 19–21 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 15 (€ 13,50)

Dank der Unterstützung der Kleesattelstiftung sind Karten für Kinder, Jugendliche und Studierende kostenfrei

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

British politics and society today – Insights from a Brit



Themenvortrag auf Englisch

Louise Carleton-Gertsch

NEU

Europe is changing – and so is the United Kingdom. Brexit, the death of Queen Elizabeth II, the coronation of King Charles, the question of Scottish Independence, the comings and goings at 10 Downing Street, and the aftermath of the pandemic have deeply affected the British people. This evening, we will have a chance to explore this fascinating topic from a British rather than a German perspective. Our speaker is Louise Carleton-Gertsch, who has worked for many years as an author, speaker, podcaster and consultant in the German education sector. British by birth, she now lives in Munich and will take us on an exciting trip to have a closer look at what is going on in her home country.

2539

Fr, 20.10., 19–21 Uhr
Bernhausen, Bürgerzentrum, großer Saal
€ 15 (€ 13,50)

Dank der Unterstützung der Kleesattelstiftung sind Karten für Kinder, Jugendliche und Studierende kostenfrei.

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Britische Politik und Gesellschaft heute – durch die Augen einer Britin



Themenvortrag auf Deutsch

Louise Carleton-Gertsch

NEU

Europa ist im Umbruch – und das Vereinigte Königreich auch. Der Brexit, der Tod von Queen Elizabeth II., die Krönung eines neuen Monarchen, das Kommen und Gehen in der Downing Street 10 und die Nachwirkungen der Coronapandemie prägen Gesellschaft und Politik unseres nordwestlichen Nachbarn in der Gegenwart. An diesem Abend haben wir die Gelegenheit, uns diesem faszinierende Thema aus Britischer statt aus Deutscher Perspektive zu nähern. Unsere Rednerin ist Louise Carleton-Gertsch, die viele Jahre lang als Autorin, Rednerin, Podcasterin und Beraterin im Deutschen Bildungswesen gearbeitet hat. Die gebürtige Britin lebt heute in München und wird uns auf eine aufregende Reise mitnehmen, die einen genaueren Blick darauf ermöglicht, was in ihrem Heimatland gegenwärtig passiert.

2540

Fr, 20.10., 16–18 Uhr
Bernhausen, Bürgerzentrum, großer Saal
€ 15 (€ 13,50)

Dank der Unterstützung der Kleesattelstiftung sind Karten für Kinder, Jugendliche und Studierende kostenfrei



Foto: Ines Paul-Weiß

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Your Letter from Hogwarts – ein spannender Abend mit „Harry Potter and the Philosopher's Stone“



Verena Pfeleiderer

NEU

Autumn is falling and on the 1st September a new school year starts at Hogwarts School for Witchcraft and Wizardry – Those among you who haven't received their letter yet are invited to join us for an atmospheric evening in a cosy stone-shack at Filderstadt for a happy get-together and talk about all the enchanting and fascinating things from the magic world first brought to us by „Harry Potter and the Philosopher's stone“ by J. K. Rowling.

Language advice: Talk in English, questions in English and German are welcome!

2541

Fr, 17.11., 19–21 Uhr
Filderstädter Backhäuschen
Kronenstraße 24, 70794 Filderstadt
€ 12

Dank der Unterstützung der Kleesattelstiftung sind Karten für Kinder, Jugendliche und Studierende kostenfrei

In Kooperation mit der vhs Ostfildern

Englisch lernen mit Weihnachtsliedern: Carol singing (ab A1.2)



Für Kinder/Jugendliche und Erwachsene

Heike Powalla

Join us and sing along! Wenn Sie Spaß am Singen haben, gibt es bei uns die Möglichkeit dazu: Üben Sie Ihr Englisch mit Songtexten zur Weihnachtszeit! Wir singen bekannte englischsprachige Weihnachtslieder – von „Oh come all ye faithful“ über „Jingle Bells“ bis zu „Rudolph, the red-nosed reindeer“. Die Texte mit Noten liegen als Kopien bereit; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keine Angst vor falschen Tönen, das Klavier „umspielt“ sie ;-) Musik ist die Sprache des Herzens!

232-406101

1 Termin, 7.12.2023
17–19 Uhr

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen

Teilnahme-Beitrag: 10 €, inkl. Noten mit Songtexten

Anmeldungen bei: H.Powalla@Ostfildern.de



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 7003-471

Spezialitäten



Foto: Bettina Spitzenberger

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.

2620

Pour plus d'informations sur la date prévue, veuillez nous contacter au 0711 7003-470

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.

Kurse für Schüler*innen

Vorbereitung auf den Realschulabschluss – Französisch



Für Schüler*innen der 10. 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 2023 Französisch für Realschulen in BaWü vom Stark-Verlag.

2615

Do, ab 5.10., 18–19 Uhr, 15 x
Online-Zoom-Raum 3
€ 5

Französisch A1–A2

Französisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Claudia Geiger

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber Verlag,
ab Lektion 3/4

2601

Mi, ab 27.9., 16:30–18 Uhr, 12 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 120 (€ 108)

Französisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Antje Pils

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag,
ab Lektion 7

2602

Di, ab 26.9., 19–20:30 Uhr, 14 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 108,40 (€ 97,80)

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 3

2603

Mo, ab 9.10., 19–20:30 Uhr, 14 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 86,80 (€ 78,10)

Französisch A2

Intensives Lernen

Antje Pils

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag,
ab Lektion 5

2604

Mi, ab 4.10., 19–20:30 Uhr, 10 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 102 (€ 92)

Französisch A2/B1

Patricia Manger

Dans ce cours de conversation vous vous entraînez à parler français sur des sujets variés. Vous réviserez et approfondirez le vocabulaire et la grammaire du niveau A2/B1 dans une ambiance détendue et conviviale.

Material der Dozentin

2605

Mi, ab 27.9., 18:45–20:15 Uhr, 12 x
Plat., vhs, Raum 21
€ 74,40 (€ 67)

Französisch B1–B2

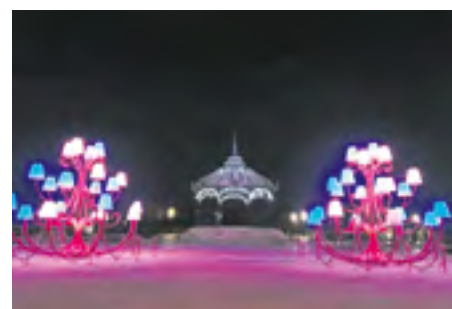


Foto: Le kiosque Peynet, Patricia Manger

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.

Lehrbuch: Le français en vrai! Pour communiquer au quotidien, Verlag Ellipses

2608

Do, ab 28.9., 18:15–19:45 Uhr, 12 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 120 (€ 108)

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 26.9., 15:15–16:45 Uhr, 14 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 106,40 (€ 95,80)

Firmenkurse – Sprachen

- Basisqualifizierung in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache und 10 weiteren Sprachen
- Maßgeschneiderte Sprachprogramme

Ihre Ansprechpartnerin:

Martina Jürgensen-Mohrs, Tel. 0711 7003-465

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 7003-471

Spezialitäten

A proposito!

Federica Zaninetti

Anche questo semestre dedichiamo una serata
alla settima arte, alla scoperta di storie vere, o
quasi, dell'Italia di oggi.

L'italiano si apprende leggendo, parlando, ascol-
tando e guardando

2720

Curiosi? Per maggiori informazioni e per conos-
cere la data prevista rivolgersi alla vhs,
Tel. 0711 7003-470



Foto: Bettina Spitzenberger

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 Esslin-
gen con una Marktplatz pittoresca, un Altes Rat-
haus del XV secolo e la chiesa di San Dionigi
dalle meravigliose vetrate del XIII secolo.

Il pittoresco borgo storico, incastonato nella valle
del Neckar e circondato da vigneti, si visita benis-
simo a piedi. Passeggiando per il centro città,
vediamo i posti più belli con spiegazioni in italiano
facile.

2746

Mo, 16.10., 18–19:30 Uhr
Treffpunkt in Esslingen am Bahnhofsplatz 2,
vor dem IKK Gebäude
€ 6

Bücher Mit Büchern
books in Sprachen
libres
libri eintauschen!

**BUNTER
BÜCHER
LADEN**

www.bunterbuecherladen.de
Bernhäuser Hauptstr. 15/1
70794 Filderstadt
Tel. & Whatsapp: 0711/706227
Instagram: bunter_buecherladen

60 minuti di conversazione (B1+)

Dr. Glenda Olfens

In questo corso compatto ci faremo ispirare da
oggetti vari per fare conversazione: un vestito,
una lettera, un piatto tipico, una valigia...

Questi e altri oggetti ci daranno spunto per parlare
di abitudini e costumi in Italia. Se ce ne sarà
bisogno, ripasseremo velocemente alcuni aspetti
grammaticali che emergono durante la conversa-
zione.

Unisciti a noi per parlare meglio l'italiano!

2721

Di, ab 26.9., 19–20 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 11
€ 32 (€ 28,80)



Foto: Claudia Taglioli

Parlare e cucinare italiano: Pranzo di Natale: idee per un menù toscano

Italienischkenntnisse auf Niveau A2 sind von
Vorteil

Claudia Taglioli

Carissimi amici della cucina italiana siete stanchi
delle solite ricette natalizie e volete portare in tavo-
la qualcosa di diverso per Natale? Che sia per la
cena della vigilia o per il pranzo del 25 dicembre vi
propongo un menù toscano per scoprire i sapori più
autentici della tradizione della mia regione natale.

La cucina toscana è caratterizzata da sapori sem-
plici e intensi dove le ricette sono in genere poco
elaborate e di semplice realizzazione.

Piatti semplici ma veraci che spaziano dalle pro-
poste di terra con carne saporite cotte alla brace,
arrosti di maiale, cinghiale, selvaggina varia fino
ad arrivare alla cucina marinara lungo la costa che
propone zuppe di pesce, sogliole, polpo e
crostacei in umido o con verdure.

Io, per questo anno, ho scelto un menù di terra
ovvero basato soprattutto su carne ma non solo.

- Ecco il menù:
- Antipasto: Sformatini di polenta con salsiccia
- Primo piatto: Pappardelle ai funghi
- Secondo piatto: Pollo alla cacciatora con olive nere

• Dolci: Cavallucci toscani
Come di consueto ogni gruppo cucinerà
dall'antipasto al dessert e dopo aver svolto bene il
proprio lavoro, ci gusteremo la cenetta tutti insie-
me. Naturalmente non dimenticheremo di parlare
in italiano!

Natürlich darf jederzeit auf Deutsch nachgefragt
werden.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Mineralwasser und
Vorratsdosen mitbringen.

2726

Do, 30.11., 18:30–22:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 19, Lebensmittel extra ca. € 25



Foto: Pixabay

Chi viene a cena stasera? (B1+)

Dr. Glenda Olfens

Il cibo, soprattutto in Italia, non è soltanto nutrizio-
ne, bensì momento di condivisione e piacere, oltre
che un potente strumento comunicativo.

Hai voglia di farti una bella chiacchierata a tavola?
Goditi con noi una serata in un ristorante italiano.
Parleremo del più e del meno, di temi di attualità,
società, politica... proprio come fanno gli Italiani.

Attenzione: non portare né libri né quaderni, solo
tanta voglia di stare in compagnia.

2722

Fr, 13.10., 19–21 Uhr
Ristorante L'inizio, Filderhauptstr. 1,
70599 Stuttgart-Plieningen
€ 16 (€ 14,40)



Ferienkurse



Foto: Bettina Spitzenberger

Italienisch A1 für Anfänger*innen

In den Herbstferien

Claudia Geiger

Warum nicht die Herbstferien 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, ISBN 978-3-19-005647-7

2723

Mo, 30.10., Di, 31.10., Do, 2.11., Fr, 3.11., 9–12 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 80 (€ 72)

Italienisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen in den Weihnachtsferien

Claudia Geiger

Dieser Kurs baut auf den Italienischkurs in den Herbstferien 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, ISBN 978-3-19-005647-7

2724

Di, 2.1., Mi, 3.1., Do, 4.1., Fr, 5.1., 9–12 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 80 (€ 72)

Italienisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

In den Faschingsferien

Claudia Geiger

Dieser Kurs baut auf den Italienischkurs in den Weihnachtsferien 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, ISBN 978-3-19-005647-7

2725

Di, 13.2., Mi, 14.2., Do, 15.2., Fr, 16.2., 9–12 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 80 (€ 72)

Firmenkurse – Sprachen

- Basisqualifizierung in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache und 10 weiteren Sprachen
- Maßgeschneiderte Sprachprogramme

Ihre Ansprechpartnerin:

Martina Jürgensen-Mohrs, Tel. 0711 7003-465

Italienisch A1



Foto: Bettina Spitzenberger

Italienisch A1 für Anfänger*innen online



Claudia Geiger

Warum nicht gemütlich online von zuhause aus die ersten Schritte in Italienisch gehen? Ci vediamo al corso d'italiano!

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-005647-7

2720

Do, ab 28.9., 19:15–20:45 Uhr, 15 x
Online-Zoom-Raum 01
€ 93 (€ 83,70)

Italienisch A1 für Anfänger*innen

Im Zwei-Wochen-Takt

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-005647-7

2705

Fr, ab 29.9., 16–18 Uhr, 8 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 66,10 (€ 59,50)

Italienisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Claudia Straßburg

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-005647-7

2701

Mo, ab 9.10., 17:45–19:15 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 77,40 (€ 70)

Italienisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Daniel Festante

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-005647-7

2703

Di, ab 24.10., 18–19:30 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 74,40 (€ 67)

Italienisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Claudia Taglioli

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-005647-7

2709

Fr, ab 6.10., 9–10:30 Uhr, 14 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 86,80 (€ 78,10)

Italienisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Daniel Festante

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett-Verlag, ab Lektion 7

2707

Do bzw. Mi, ab 26.10., 19:30–21 Uhr, 12 x
Kurstage 26.10., 9.11., 16.11. donnerstags
Weitere Termine ab 20.11. mittwochs
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 74,40 (€ 67)

Italienisch A2

Italienisch A2

Intensives Lernen

Claudia Geiger

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3125255937

2702

Mi, ab 27.9., 18:30–20 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 150 (€ 135)

Italienisch A2

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, Klett-Verlag, ab Lektion 4/5, ISBN 978-3125255937

2704

Mi, ab 27.9., 18–19:30 Uhr, 14 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 86,80 (€ 78,10)

Italienisch A2

Intensives Lernen

Bettina Spitzenberger

Materialien der Dozentin. Eine Lektüre wird zu Beginn des Kurses ausgewählt.

2708

Di, ab 26.9., 18:45–20:15 Uhr, 12 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 103,20 (€ 92,90)

Italienisch B1–B2



Foto: Bettina Spitzenberger

Italienisch B1

Dr. Glenda Olfens

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3125252127

2706

Do, ab 28.9., 18:30–20 Uhr, 14 x
Kein Kurs am 21.12.2023
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 86,80 (€ 78,10)



Foto: Pixelio

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 di italiano B1, Hueber Verlag, ab Lektion 3/4, ISBN 978-3190256471

2714

Do, ab 5.10., 9:30–11 Uhr, 14 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 120,40 (€ 92,90)

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 9.10., 18:30–20 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 81,60 (€ 73,40)

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

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 7003-471

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 7003-470.



Foto: Pixabay, Joaquin Aranoa

Spanisch A1–A2

Spanisch A1 für Anfänger*innen

Maria Dolores Zafra Sanchez

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3190045457

2800

Mi, ab 27.9., 18:30–20 Uhr, 14 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 86,80 (€ 78,10)

Spanisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Gabriela Hahn

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 4/5, ISBN 978-3190045457

2801

Mi, ab 27.9., 19:45–21:15 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 93 (€ 83,70)

Spanisch A1

Maria Luisa del Rio Aguirre

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 11, ISBN 978-3190045457

2803

Mo, ab 25.9., 18:30–20 Uhr, 11 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 68,20 (€ 61,40)

Spanisch A1

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 11, ISBN 978-3190045457

2804

Mo, ab 25.9., 18–19:30 Uhr, 14 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 86,80 (€ 78,10)

Spanisch A1/A2

Gabriela Hahn

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 11/12, ISBN 978-3190045457, in der Folge Impresiones A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 1. Beide Hueber-Verlag, ISBN 978-3190345458

2802

Mi, ab 27.9., 18–19:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 93 (€ 83,70)

Spanisch B1–B2



Foto: Pixabay

Spanisch B1

Intensives Lernen

Luz-Alejandra Lopez-Medina

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag, ab Lektion 9, ISBN 978-3190745456

2807

Do, ab 28.9., 18:30–20 Uhr, 11 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 83,60 (€ 75,20)



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



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 International 4, B2.2 Lektion 2, ISBN 978-3125157453

2809

Mo, ab 25.9., 20–21:30 Uhr, 11 x

Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 110 (€ 99)

Spielend leicht Spanisch lernen anhand von Kurzfilmen B1 – Online-Kurs



Kleingruppe mit 4–9 Teilnehmenden

Anita Glunz

Mit Hilfe des viertelstündigen, spanischen Kurzfilms „Diez minutos“ trainieren wir in diesem Kurs verschiedene kommunikative und mediale Kompetenzen. Wir erweitern gemeinsam den Wortschatz im Bereich „Medien“, erarbeiten und üben grammatische Formen (Konditional, Konditionalsätze und Verwendung des Subjuntivos), trainieren das Hör-Sehverstehen und setzen sprachliche Mittel aus dem Kurzfilm in geschriebener und gesprochener Sprache eigenständig um (Telefonate führen, Kommentar verfassen, fiktives Schreiben). Darüber hinaus gewinnen wir einen Einblick in einen interessanten spanischen Kurzfilm, der zur persönlichen Auseinandersetzung und deren sprachlichen Umwälzung motiviert.

LE 232-3518W

Di, ab 14.11.2023, 19–20 Uhr, 5 x

vhs-Webseminar – live im Internet, mitmachen von überall
€ 52

Anmeldung: vhs LE, Tel. 0711 1600-315

Firmenkurse – Sprachen

- Basisqualifizierung in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache und 10 weiteren Sprachen
- Maßgeschneiderte Sprachprogramme

Ihre Ansprechpartnerin:

Martina Jürgensen-Mohrs, Tel. 0711 7003-465

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.

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.

SOMMERKURSE



Foto: Alexander Frank

Heja Sverige! – Online-Kurs intensiv



Schwedisch Kompakt für Anfänger*innen und Reiselustige

Pia Maria Katarina Forstenius

Heja Sverige! Dieser Kurs richtet sich an all jene, die an der schwedischen Sprache und Kultur interessiert sind, sei es als Freizeithobby oder aufgrund konkreter Reisepläne. In zwei Wochen werden wir uns wochentags intensiv mit der schwedischen Sprache beschäftigen – schnelle Fortschritte in der kleinen Lerngruppe sind garantiert! Lernen Sie Schwedisch in den Sommerferien bequem von zu Hause aus und finden Sie heraus, was es im Land von Volvo und Ikea zu entdecken gibt!

X2910

Mo, ab 31.7., 9:00–11:45 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 5

€ 180 (€ 162)

Goedemorgen, Nederlands! Online-Kurs

Niederländisch Kompaktkurs



Lente Küpper-van Leeuwen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die schnell sprachliche Fortschritte erzielen möchten. Lernen Sie Niederländisch bequem von zu Hause aus. Für alle, die noch gar nichts mit der Sprache zu tun hatten! Egal ob Sie gerne Ihre Urlaube in den Niederlanden verbringen möchten oder planen, in den Niederlanden zu studieren und/oder zu arbeiten – In diesem Kurs erwerben Sie wichtige Grundlagen.

Technisch benötigen Sie lediglich PC/Laptop mit Kamera und Mikro und eine stabile Internetverbindung. Lernmaterialien bekommen Sie von der Dozentin.

Ihre Dozentin freut sich auf Sie!

X2917

Fr/Sa, ab 28.7., 17:30–20:45 Uhr, 4 x
Online-Zoom-Raum 5

€ 96 (€ 86,40)

1382 So merk ich's mir – erfolgreich Sprachen lernen!

☛ Psychologie/Pädagogik, S. 33

Oi, Brasil! Online-Intensivkurs Brasilianisches Portugiesisch



Für Anfänger*innen, Reiselustige und Auffrischende

Suzana Vasconcelos de Melo

Zwischen Rio de Janeiro und Regenwald, zwischen Fußball und Karneval – mit 230 Millionen Muttersprachler*innen repräsentiert Brasilien den Löwenanteil der portugiesischsprachigen Welt. Das größte Land Lateinamerikas ist geographisch, kulturell und sprachlich unglaublich divers. Lernen Sie in diesem Intensivkurs für brasilianisches Portugiesisch bequem von zuhause aus die Grundlagen dieser Variante. Egal ob Sie Anfänger*in oder Weltreisende*r sind, dieser Kurs bietet für alle viel zu entdecken. Ihre Dozentin freut sich darauf, Sie beim Eintauchen in die brasilianische Sprache und Kultur zu begleiten und durch vielseitiges Material zahlreiche Abwechslungen zu bieten.

Kursbuch: Oi, Brasil! aktuell. Der Kurs für Brasilianisches Portugiesisch A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-105420-5

X2926

Mo, ab 31.7., 10–12:45 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 7

€ 180 (€ 162)

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

KURSE IM HERBST

Norwegisch A1 – Online-Kurs



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!

2901

Mi, ab 4.10., 19:30–21 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 5
€ 180 (€ 162)



Foto: Eleni Kritsotaki

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, Hueber Verlag, ab Lektion 1

2908

Mo, ab 9.10., 18:30–20 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 144 (€ 129,60)

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, ab Lektion 5

2909

Sa, ab 30.9., 10:30–12 Uhr, 12 x
Plat., vhs, Raum 21
€ 144 (€ 129,60)

Japanisch A1/A2

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 weiteren einfachen Alltagssituationen wie z. B. Fragen nach dem Weg oder Beschreiben des eigenen Tagesablaufs auf Japanisch zu verständigen. Sie haben außerdem gelernt, die Silbenschriften Hiragana und Katakana sowie einfache Kanji Schriftzeichen zu lesen. Gemeinsam vertiefen wir nun unsere Kenntnisse der Kommunikation in Alltagssituationen. Wir schließen die letzten Lektionen der Lehrbände Marugoto Starter A1 im Kurs gemeinsam ab und beginnen dann mit den Lehrbüchern der Stufe A2. Interessierte mit Kenntnissen der Stufe A1, die noch zu unserer Gruppe hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Marugoto: Japanese Language and Culture Elementary 1 A2: Katsudoo ISBN 978-3-87548-713-8 und Marugoto: Japanese Language and Culture Elementary 1 A2: Rikai ISBN 978-3-87548-714-5

2912

Mo, ab 6.11., 19:30–21 Uhr, 10 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 120 (€ 108)

1382 So merk ich's mir – erfolgreich Sprachen lernen!

Psychologie/Pädagogik, S. 33



Foto: Jo Hilton, unsplash

Deutsche Gebärdensprache A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Stefanie Estosere Bertey

Wir erlernen die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache. Dies beinhaltet das Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und ein Grundvokabular. Zum Ende des Kurses werden wir uns in leichter Kommunikation üben.

Lehrbuch: Deutsche Gebärdensprache, Teil 1, Grundkurs für Anfänger*innen (Viko-Ausgabe aus Bayern!) sowie Arbeitsblätter.

2905

Mo, ab 16.10., 18:30–20 Uhr, 9 x
Plat., vhs, Raum 21
€ 90 (€ 81)

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 18.10., 18:30–20 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 144 (€ 129,60)



Foto: Stefanie Koyanagi

Japanisch A2

Stefanie Koyanagi

Wir haben die Lehrbände Marugoto Starter und Elementary 1 im Unterricht behandelt und damit erste Grundlagen gelegt. Sie können die beiden Silbenschriften Hiragana und Katakana lesen und schreiben. Zudem haben Sie ca. 300 Kanji Schriftzeichen gelernt. Nun erweitern und vertiefen wir das Gelernte, so dass die alltägliche Kommunikation noch etwas lockerer und flüssiger stattfinden kann. Zudem erlernen Sie weitere Kanji, damit einfache Texte keine allzu große Hürde mehr sind. Interessierte mit Kenntnissen der Stufe A2, die noch zu unserer Gruppe hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Marugoto Japanese Language and Culture Elementary 2 A2: Katsudoo ISBN 978-3-87548-752-7 und Marugoto Japanese Language and Culture Elementary 2 A2: Rikai ISBN 978-3-87548-753-4 ab ca. Lektion 7

2913

Mo, ab 6.11., 18–19:30 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 144 (€ 129,60)



Foto: Pixabay

Portugiesisch A1 für die Reise

Für Interessierte mit geringen Kenntnissen

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, ab ca. Lektion 6

2916

Mi, ab 27.9., 17:15–18:15 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 120 (€ 108)

Laboratório de Português

Portugiesisches Sprachlabor

Ana Machado

Sie können bereits Portugiesisch oder sind gerade dabei, es zu lernen? Herzlichen Glückwunsch, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Im Sprachlabor Portugiesisch werden detailliert und mit viel Raum für alle Fragen rund ums Thema die Zeiten des Portugiesischen aufgearbeitet – in dieser Stufe geht es dabei rein um den Indikativ. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Portugiesischen unter der kompetenten Anleitung von Senhora Machado und lernen Sie die essenziellen Grundlagen dieses wichtigen Themas kennen.

2926

Mi, ab 27.9., 18:30–20 Uhr, 6 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 72 (€ 64,80)



Die Geschenkeidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Goedemorgen, Nederlands! Online-Kurs



Lente Küpper-van Leeuwen Lernen Sie Niederländisch bequem von zuhause aus. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Die Dozentin lädt an 10 Terminen ein, wichtiges Rüstzeug für einen Aufenthalt in den Niederlanden zu erwerben: sich begrüßen und vorstellen, sich verabreden, etwas bestellen und vieles mehr.

Sie benötigen PC/Laptop mit Kamera und Mikro, eine stabile Internetverbindung, und das Lehrwerk Welkom! Neu von Klett Verlag (Kursbuch und Arbeitsbuch). Ihre Dozentin freut sich auf Sie!

Lehrwerk Welkom! Neu von Klett Verlag (Kursbuch und Arbeitsbuch)

2917

Fr, ab 29.9., 18:30–20 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 5
€ 96 (€ 86,40)

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.



Foto: Philipp Trubchenko, unsplash

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 27.9., 20–21 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 142 (€ 127,80)

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 28.9., 18–19:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 150 (€ 135)

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 27.9., 18:15–19:45 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 213 (€ 191,70)

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 26.9., 20–21 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 142 (€ 127,80)

Russische Lektüre B2

Johannes Schleinzer

Russische Lektüre B2: 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 26.9., 19–20 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 142 (€ 127,80) inkl. 2 € Kursmaterial

KOOPERATIONSANGEBOT



Foto: Atlas Green, unsplash

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Arabisch A1

Für Anfänger/-innen
ohne Vorkenntnisse



Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmer/-innen

Amira Gharib

Sie lernen Arabisch sprechen und gleichzeitig die arabische Schrift lesen und schreiben. Die Kursleiterin stammt aus Ägypten und führt Sie in die arabische Welt ein.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger A1–A2, ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-528835-5

LE 232-3600

Do, ab 28.9.2023, 19:40–21:10 Uhr, 12 mal Echterdingen, vhs am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 150

Persisch A1

Für Anfänger/-innen
ohne Vorkenntnisse



Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmenden

Moravid Memarpour

Farsi ist eine indogermanische Sprache und daher mit Deutsch verwandt. Im Iran, Afghanistan und Tadschikistan spricht man Persisch. Lernen Sie die Sprache aus 1001er Nacht!

Lehrbuch: Persisch für Anfänger, ab Lektion 1, ISBN 978-3-87548-517-2

LE 232-3610

Di, ab 26.9.2023, 16.30–18 Uhr, 12 mal Echterdingen, vhs am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 125

Chinesisch A1

Für Anfänger/-innen
ohne Vorkenntnisse



Kleingruppe bis 5 Teilnehmer/-innen

Hui-Ling Brandl-Kuo

Seit Jahren gewinnt Chinesisch international an Bedeutung. Lernen Sie die ersten Sätze auf Chinesisch zu sagen und parallel dazu die Schriftzeichen. Trauen Sie sich!

Lehrwerk: Kaishi! A1, Chinesisch für Studierende, ab Lektion 1. ISBN 978-3-12-528965-9

LE 232-3615

Mi, ab 27.9.2023, 19:45–21:15 Uhr, 12 mal Echterdingen, vhs am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 150

Kroatisch A1 Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse



Kleingruppe mit 5–8 Teilnehmer/-innen

Nicole Benacic

Interessierte, die erste Kenntnisse in Kroatisch erwerben wollen, sind in diesem Kurs genau richtig! Auch erste Wendungen für den Urlaub werden gelernt.

Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub A1, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-528955-0

LE 232-3710

Mi, ab 27.9.2023, 18–19:30 Uhr, 12 mal Stetten, vhs im Rathaus, Weidacher Steige 6, vhs-Raum 3
€ 150

In Kooperation mit der vhs Ostfildern
In Kooperation mit dem Dolmetscherpool Ostfildern

Neugriechisch vor der Reise (A1)



Kleingruppe für Anfänger/-innen mit Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Vassiliki Pluhar

Ihre Reise kann schon jetzt beginnen! Mit Gelassenheit, Humor und in freundlicher Atmosphäre, mit Bildern und Wörtern werden Sie Griechenland kennen lernen. Die Sprache, das Land, die Kultur und vieles mehr werden Ihnen vertraut! Herzlich willkommen!

Lehrwerk: Πάμε! Pame! A1 (Hueber, Kursbuch: ISBN 978-3-19-005404-6, ISBN Arbeitsbuch mit Audio-CD: 978-3-19-025404-0), Lektion 1

232-412100

Donnerstag, ab 11.01.2024, 18.30–20 Uhr
10 Termine

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen

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
0711 3404-826

In Kooperation mit dem Dolmetscherpool Ostfildern
Kein Unterricht am 21.12.2023

vhespresso Kurdisch (A1)



Kleingruppe für Anfänger/-innen mit Durchführungsgarantie 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.

232-426100

Donnerstag, ab 09.11.2023, 18–19:30 Uhr
10 Termine

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen

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,
zzgl. 3 € Materialkosten, sind im Kurs zu bezahlen.

Anmeldung: h.powalla@ostfildern.de
0711 3404-826

Firmenkurse – Sprachen

- Basisqualifizierung in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch als Fremdsprache und 10 weiteren Sprachen
- Maßgeschneiderte Sprachprogramme

Ihre Ansprechpartnerin:

Martina Jürgensen-Mohrs, Tel. 0711 7003-465

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.



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!





GESUNDHEIT GEMEINSAM ERLEBEN



**Fachbereichsleitung: Fabian Daldrup,
Philologe, Übersetzer
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).

Dem Schmerz rechtzeitig begegnen



Dr. med. Steffen Kling,
Facharzt für Anästhesiologie mit Schmerztherapie
Schmerz ist eine alltägliche Wahrnehmung. Viele Menschen sind in vielfältiger Weise betroffen. Er hat eine natürliche Warn- und Schutzfunktion und weist uns auf Gefahren hin – er ist uns ein häufiger Begleiter. Bei machen Menschen verliert er jedoch diese schützende, rettende Funktion und wird zu einer eigenständigen Erkrankung. Wenn dies geschieht ist eine weitreichende, einen ganzheitlichen Ansatz, umfassende Diagnostik und Therapie von Nöten.

Es gilt heute mehr denn je, den Schmerz frühzeitig zu behandeln und die Maxime der Schmerzfreiheit hat bei jeglicher von Schmerz begleiteter Erkrankung einen hohen Stellenwert – es gilt, dem Schmerz rechtzeitig zu begegnen und zu lernen, mit ihm umzugehen.

Im Anschluss können Fragen gestellt werden. Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen.

3001

Mi, 7.2., 20–21:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

Schon wieder Husten? – Atemwegserkrankungen im Kindesalter ganz- heitlich behandeln

Dr. med. Jan Vagedes, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Neonatologie

In diesem Vortrag wird Dr. Jan Vagedes, Chefarzt der Kinderabteilung an der Filderklinik, Wissenschaftlicher Leiter des Forschungsinstituts ARCIM sowie wissenschaftlicher Mitarbeiter der Uni Tübingen, darüber berichten, welche Ursachen hinter Atemwegserkrankungen stecken können und wie die Atemwegserkrankungen im Kindesalter ganzheitlich behandelt werden können.

3002

Mi, 31.1., 20–21:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

Burn-Out – Wege in die Erschöpfung und aus ihr heraus

Boris Krause, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Leitender Arzt Psychosomatik

Das Burn-Out-Syndrom ist weit verbreitet. In diesem Vortrag wird sich Boris Krause, Chefarzt der Psychosomatischen Abteilung an der Filderklinik, den Fragen widmen: Was verbirgt sich hinter diesem Phänomen? Was sind seine möglichen Entstehungsbedingungen? Was hat es mit dem individuellen Menschen zu tun? Und vor allem: Gibt es Wege aus dem Burn-Out heraus?

3003

Mi, 11.10., 20–21:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg im Rahmen der Vortragsreihe „Arzt-Patienten-Forum“

Brustkrebs – Risiko und Diagnose

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Dr. med. Mirjam Lenz

Die Brustkrebserkrankung ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Seit Beginn des bundesweiten Mammographie-Programms werden Brustkrebserkrankungen immer früher erkannt und können somit schonender behandelt werden. Während in früheren Jahren alle Brustkrebserkrankungen gleichbehandelt wurden und häufig die Brust entfernt werden musste und als gefürchtete Komplikation ein Lymphödem des Arms der betroffenen Seite auftrat, ist heute die Behandlung sowohl schonender als auch effektiver geworden. So wird für jede Krebserkrankung und für jede Frau ein individuelles Behandlungskonzept erstellt.

Die Referentin stellt die Risikofaktoren für Brustkrebs, die Früherkennungsmöglichkeiten, neueste Diagnostikverfahren und Therapieoptionen vor.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

3004

Mi, 24.1., 20–21:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

Klima-Medizin: Gesundheitliche Auswirkungen des Klimawandels verstehen und bewältigen

Viola Michaelis, Expertin für systemisch-lösungsorientiertes Coaching

Dr. med. Mario Friedrich-Grossl, Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Notfallmedizin, ärztliches Qualitätsmanagement

Klima-Medizin ist entscheidend, da der Klimawandel direkte Auswirkungen wie Hitzestress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat und indirekte Folgen, wie die Ausbreitung von Infektionskrankheiten verstärkt. Durch Prävention, Forschung und Aufklärung können wir die Gesundheit schützen und Maßnahmen zur Bewältigung der klimabedingten Gesundheitsprobleme ergreifen. Klima-Medizin ist von großer Bedeutung, um die Auswirkungen des Klimawandels auf die menschliche Gesundheit zu verstehen und zu minimieren.

Im Anschluss können Fragen gestellt werden. Wir freuen uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen.

3005

Mi, 8.11., 20–21:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg im Rahmen der Vortragsreihe „Arzt-Patienten-Forum“

HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!



Alles Gute.

KVBW

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Dr. med. Matthias Staiger, Arzt für Innere Medizin und Kardiologie

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod. Am häufigsten liegt eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK) einem solchen Herzstillstand zugrunde. Expertenschätzungen zufolge haben rund sechs Millionen Menschen in Deutschland eine KHK, die wiederum durch Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Aber auch andere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung gehen mit einem hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt.

Dieser Vortrag, im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung, will darüber informieren, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztods auf ein Minimum zu reduzieren.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

3006

Mi, 22.11., 20–21:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei – um Spenden wird gebeten

GESUNDHEIT & HEILMETHODEN – SEMINARE



Foto: Mathias Reding, unsplash

Handreflexzonenmassage

Infos und praktische Übungen

Klaus Schweisser, Heilpraktiker

Sämtliche Organe spiegeln sich auf den Händen wieder. 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.

3013

Mo, 6.11., 18–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 18 (€ 16,20)

In Kooperation mit der vhs Ostfildern

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.

3014

Do, 18.1., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 14
€ 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, Reset-Therapeutin/-Lehrerin, Lernberaterin, Migränetherapeutin

In vielen Zahnarztpraxen wird festgestellt, dass CMD, die craniomandibuläre Dysfunktion des Kiefergelenks, 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 Kiefergelenks 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.

3015

Fr, 17.11., 17–22 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
€ 37,70 (€ 34,60), inkl. 7 € Arbeitsmaterial

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



Foto: Alexander Grey, unsplash

In Kooperation mit der vhs Ostfildern

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.

3016

Fr, 20.10., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 14
€ 15 (€ 13,50)

3017

Fr, 2.2., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 14
€ 15 (€ 13,50)



Dorn-Methode und Breuß-Massage

NEU

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.

3018

Do, 16.11., 18–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 18 (€ 16,20)

In Kooperation mit dem Volkshochschulverband BW

Elektronische Patientenakte (ePA) und E-Rezept



Lisa Fritzsche

Nächstes Jahr wird die elektronische Patientenakte (ePA) und das elektronische Rezept (E-Rezept) als Standard im medizinischen Alltag angeboten. Mit der elektronischen Patientenakte erhalten Sie einen transparenten Überblick über Ihre Gesundheitsdaten. Mit Hilfe des E-Rezeptes sollen Rezepte einfacher empfangen und verwaltet werden. Um ausführlich zu informieren, gibt dieser Vortrag einen Überblick über Aufbau, Inhalte und Funktionen der elektronischen Patientenakte und des E-Rezepts.

3020

Mi, 18.10., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Volkshochschulverband BW

Digitale Assistenten unterstützen pflegende Angehörige



Thomas Heine, Landeskompetenzzentrum Pflege und Digitalisierung

Rund fünf von sechs Menschen mit Pflegebedarf werden zu Hause versorgt (Stand Dez. 2021). Das private häusliche Umfeld ist somit der Ort der Pflege in Deutschland. Die Herausforderungen für An- und Zugehörige sind immens und verlangen nach sozialen und technischen Innovationen.

Wir begeben uns auf die Suche nach Lösungen. Diese sollen neben der Entlastung der Pflegenden selbst auch mehr Zeit für menschliche Zuwendung schaffen aber auch die soziale Inklusion aller stärken.

Was passiert bereits in Baden-Württemberg und von welcher Initiative, Produkten und Dienstleistungen können Sie heute schon profitieren? Der Vortrag gibt einen Überblick über praktische (digitale) Assistenten und innovative Alltagshelfer.

Mit dem Motto „Menschen verbinden. Kompetenzen vernetzen. Pflege gestalten“ will das Landeskompetenzzentrum Pflege & Digitalisierung Baden-Württemberg die Themen Pflege und Digitalisierung mit Ihnen gemeinsam gestalten und greifbar machen.

3021

Mi, 20.9., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Volkshochschulverband BW

Digitalisierung im Krankenhaus



Prof. Dr. Jochen Werner

Das Gesundheitswesen erlebt aktuell große Herausforderungen. Überfüllte Notaufnahmen, Engpässe bei Medikamenten, eine nicht akzeptierte elektronische Patientenakte, den zunehmenden Fachkräfte- und letztendlich auch Arbeitskräftemangel und eine katastrophal vernachlässigte Digitalisierung. Dies alles zu Beginn des demographischen Wandels. Aufbruch zur Veränderung ist angesagt.

3022

Mi, 15.11., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei



Foto: Chelsea Shapouri, unsplash

Selbsteilungsnerv aktivieren

NEU



Lernen Sie, was Ihr Nervensystem mit Ihren Symptomen zu tun hat und wie Sie selbstwirksam eingreifen können

Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleitern 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.

3030

Fr, 10.11., 18:30–20 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 15 (€ 13,50)

Aromatherapie für Kopf und Seele

NEU



Welche ätherischen Öle wirken angstlösend, stressmindernd, schlaffördernd und antidepressiv?

Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleitern 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.

3031

Fr, 24.11., 18:30–20 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 15 (€ 13,50)

Gesund durch die Erkältungszeit

NEU



Wie antivirale und antibakterielle ätherische Öle dich schützen können

Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleitern Progressive Muskelentspannung
Ätherische Öle können unter anderem antiviral und antibakteriell wirken. Warum sollte man sich diese keimmindernde Wirkung nicht zu Nutzen 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.

3032

Mi, 6.12., 19–19:45 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 7,50 (€ 6,75)

Aromatherapie in den Wechseljahren

NEU



Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleitern Progressive Muskelentspannung
Wechseljahrbeschwerden 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.

3033

Fr, 19.1., 19–19:45 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 7,50 (€ 6,75)

Aromatherapie und Regulation bei ADHS

NEU



Karoline Kalbitz, Yogalehrerin (BYV), Aromatherapeutin, Kursleitern Progressive Muskelentspannung
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung, ist eine hyperkinetische Störung bei Kindern und Erwachsenen, mit Beginn in Kindheit und Jugend.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was AD(H)S ist, welche Ursachen angenommen werden und wie Aromatherapie gezielt eingesetzt werden kann, um Symptome erfolgreich zu lindern. Dabei erhalten Sie Einblick in eine Studie aus der Schweiz bei Schulkindern. Außerdem gebe ich Ihnen, neben der Verwendung ätherischer Öle, noch weitere Hinweise und Tipps aus den Bereichen der Ernährung und Autismus-Forschung, um AD(H)S positiv zu beeinflussen. Nach dem Kurs wissen Sie, welche ätherischen Öle und Ölmischungen sich eignen, um sich selbst oder Betroffenen zu helfen und welche Maßnahmen Sie zusätzlich noch ergreifen können.

3034

Mi, 7.2., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 15 (€ 13,50)

Aromatherapie und Regulation bei Schlafstörungen

NEU



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.

3035
Sa, 24.2., 10–11:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 15 (€ 13,50)

KLANG, RHYTHMUS & STIMME

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

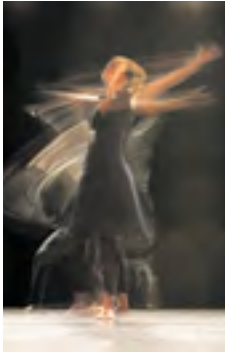


Foto: Ahmad Odeh, unsplash

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, 20.9., 20–22 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 5 (€ 3)

3201
Mi, 25.10., 20–22 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 5 (€ 3)

3202
Mi, 15.11., 20–22 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 5 (€ 3)

3203
Mi, 13.12., 20–22 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 5 (€ 3)

3204
Mi, 17.1., 20–22 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 5 (€ 3)

Wir bitten um Anmeldung – telefonisch, per E-Mail oder über unsere Homepage.

Kreis Diakonieverband im Landkreis Esslingen

wir freuen uns über

- # Lebensmittelspenden
- # Geldspenden
- # Kleiderspenden
- # Ehrenamtliche Hilfe

#nachhaltig #sozial #diakonisch

Diakonie- und Tafelladen

Bernhausen
Echterdinger Strasse 51
Tel. 0711 907745-15
Mail: fildertafel@kdv-es.de

Handpan spielen lernen

Basis-Workshop für Interessierte mit & ohne Grundkenntnisse

Gabriele 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, 30.9., 14–16:30 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 50 (€ 45), Kleingruppe max. 7 TN



Foto: Gabrielle Hüller



Foto: Cora Schaefer

Klang-Oase

Wohlklang für Körper, Geist und Seele

Gabriele Hüller, Tanz- & 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 Klangoase 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, 30.9., 18–20 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 18,70 (€ 16,80)

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.

GUTSCHEIN

GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

Die Geschenkkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Aaron Burden, 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 frühester 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.

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

Sa, 14.10., 10:30–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 48 (€ 43,20)

Ukulele-Crashkurs für leicht Fortgeschrittene NEU

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.

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, 21.10., 10:30–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 48 (€ 43,20)

ENTSPANNUNG & SELBSTFINDUNG

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 Sitzerrhöhung) mit.

3213

Sa, 7.10., 14–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 32 (€ 28,80)



Foto: Conscious Design, unsplash

Entspannungs- und Meditationsabend

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Ein Abend zum Abschalten, Auftanken und Entspannen mit klassischen Entspannungsmethoden sowie Meditation und Fantasiereisen. Ein Abend nur für Dich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte Handtuch und ein Getränk.

3104

Fr, 15.12., 19–20:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 9,20 (€ 8,30)

Achtsamkeitsspaziergang im Herbst – 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

Sa, 28.10., 14:30–15:45 Uhr
Treffpunkt Bonlanden, Parkplatz am Schützenhaus, Wolfsklänge
€ 7,70 (€ 6,90)

Workshop Jin Shin Jyutsu – Akkupunktur ohne Nadeln

Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin

NEU

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, 14.10., 9:30–11:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 10,70 (€ 9,60)

Tao Balance®

Mit der Tao-Akupressur Ihre Selbstheilungskräfte wecken, Verspannung und Schmerzen lösen

Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Sie lernen die alte, bis heute praktizierte chinesische Heilkunst kennen und erfahren, wie Verspannungen und Schmerzen bzw. Krankheiten entstehen, weil Stau und Stagnation im Energie- und Blutkreislauf entstehen.

Sie lernen verschiedene manuelle Akupressur-Methoden und belebende Übungen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Abwehr zu stärken.

Durch regelmäßige Akupressur können Sie Blockaden bzw. negative Energie in Ihrem Energie- und Blutkreislauf auflösen; damit lösen Sie auch Verspannung und Schmerzen.

Bitte mitbringen: Matte und Sitzkissen, tragen Sie lockere Kleidung.

3217

Di, ab 31.10., 18–20:15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 36,90 (€ 33,20)



Entspannung & Körpererfahrung: Gesundheit gemeinsam erleben

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Hatha Yoga Mittelstufe und Fortgeschrittene 3254: 18 Uhr, Bonlanden Ab 4.9.23, 12 x</p>	<p>Yoga Anfänger*innenkurs 3243: 8:45 Uhr, Plattenhardt Ab 26.9.23, 16 x</p>	<p>NEU Yoga nach Yesudian 9 Uhr, Bonlanden 3248 ab 20.9.23, 8 x</p>	<p>TriloChi® Harmonie in Bewegung 3245: 18 Uhr, Bernhausen Ab 28.9.23, 10 x</p>	<p>Anusara Yoga leicht Fortgeschrittene 3231: 8:45 Uhr, Bonlanden Ab 29.9.23, 15 x</p>
<p>Yoga und Atem Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen 3225: 19 Uhr, Harthausen Ab 9.10.23, 10 x</p>	<p>Chi Yoga Flow am Morgen Erfrischende Power für den Tag 3233: 8:45 Uhr, Plattenhardt Ab 26.9.23, 9 x</p>	<p>Yoga auf dem Stuhl 10:45 Uhr, Bonlanden 3249 ab 20.9.23, 8 x</p>	<p>TriloChi® Harmonie in Bewegung 3246: 18 Uhr, Bernhausen Ab 11.1.24, 5 x</p>	<p>Yoga Anfänger*innenkurs & mehr 3240: 10:15 Uhr, Bonlanden Ab 29.9.23, 14 x</p>
<p>Anusara® Yoga Einsteiger*innen u. Geübte 3230: 19:45 Uhr, Bonlanden Ab 25.9.23, 14 x</p>	<p>Chi Yoga Flow am Morgen Erfrischende Power für den Tag 3250: 8:45 Uhr, Plattenhardt Ab 9.1.24, 5 x</p>	<p>Rücken yoga 3244: 17 Uhr, Bonlanden Ab 27.9.23, 12 x</p>	<p>Gentle Flow Yoga Faszien 3237: 18 Uhr, Bonlanden Ab 5.10.23, 15 x</p>	<p>Yoga sanft & achtsam 3256: 15:30 Uhr, Bonlanden Ab 8.9.23, 12 x</p>
<p>Dance Yoga Yoga, Dance und Emotionen 3234: 20:15 Uhr, Plattenhardt Ab 25.9.23, 6 x</p>	<p>Yoga und Atem leicht Fortgeschrittene und motivierte Anfänger*innen 3251: 9 Uhr, Bonlanden Ab 5.9.23, 12 x</p>	<p>Tao Balance X3217: 17 Uhr, Bonlanden Ab 14.6.23, 3 x</p>	<p>NEU Yin Yoga 3238: 19:30 Uhr, Bonlanden Ab 5.10.23, 15 x</p>	<p>Yoga und Atem für Geübte 3241: 16:30 Uhr, Plattenhardt Ab 29.9.23, 14 x</p>
	<p>KAHA® 3257: 18 Uhr, Plattenhardt Ab 26.9.23, 15 x</p>	<p>Power-Yoga leicht Fortgeschrittene 3236: 18:30 Uhr, Bonlanden Ab 13.9.23, 17 x</p>		<p>Yin Yoga mit Faszienübungen 3253: 16:45 Uhr, Bonlanden Ab 8.9.23, 12 x</p>
	<p>Qi Gong Anfänger*innen und Fortgeschrittene 3290: 18 Uhr, Bonlanden Ab 19.9.23, 14 x</p>	<p>Qi Gong der Vier Jahreszeiten Anfänger*innen und Fortgeschrittene 3293: 19 Uhr, Bonlanden Ab 27.9.23, 10 x</p>		<p>Yoga für Fortgeschrittene nach Yoga-Sutra von Patanjali 3242: 18:15 Uhr, Plattenhardt Ab 29.9.23, 14 x</p>
	<p>ZENbo® Balance 3270: 19:45 Uhr, Bonlanden Ab 26.9.23, 15 x</p>			
	<p>Yoga und Tiefenentspannung Leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene 3235: 20:15 Uhr, Plattenhardt Ab 26.9.23, 15 x</p>			



PME – Progressive Muskelentspannung

NEU

Ina Rauber, Krankengymnastin, Kursleiterin
Progressive Muskelentspannung

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 4.10., 9–10 Uhr, 10 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 61,30 (€ 55,20)

FERNÖSTLICHE METHODEN

Yoga supersanft

keine Vorkenntnisse erforderlich

Anja Putscher, Yogalehrerin

In dieser Yogastunde wird der ganze Körper sanft gestärkt und unsere Beweglichkeit Stück für Stück verbessert. Auch üben wir unseren Gleichgewichtssinn. Kleine Pausen zwischendurch geben Dir Zeit, ganz bei dir anzukommen. Atemübungen bringen Ruhe und Ausgeglichenheit. Eine Entspannungsübung am Ende der Yogastunde, die man auch sehr gut Zuhause machen kann, runden diese schöne Yogastunde ab. Nach der Yogastunde fühlst Du Dich rundum glücklich und zufrieden!

Alle Yogaübungen werden gut erklärt und ganz langsam und achtsam ausgeführt. Die Stunde ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Decke, Getränk.

X3128

Di, 1.8., 10–11:15 Uhr
Di, 8.8., 10–11:15 Uhr
Di, 15.8., 10–11:15 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 18,50 (€ 16,60)

Sommer – Sonne – Yogaspaß

Petra Nickel-Harrer, Yogalehrerin (AYA)

In diesen drei Terminen wollen wir gemeinsam den Sommer genießen und Yoga praktizieren.

Wir streifen durch Atemmeditation hinein in Asanas und beschließen die Stunde mit Savasana.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Decke, Getränk.

X3129

Mo, ab 7.8., 16:30–17:45 Uhr, 3 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 18,50 (€ 16,60)
Vorkenntnisse nicht erforderlich

X3130

Di, ab 8.8., 18–19:30 Uhr, 3 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 22,20 (€ 20)
Vorkenntnisse erforderlich



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.

X3225A

Mo, ab 31.7., 18–19:30 Uhr, 5 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 38 (€ 34,20)

Rücken-Yoga – Sommerferienkurs

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.

X3310

Mi, ab 2.8., 16:30–18 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 30,40 (€ 27,40)

Die Acht Brokate – Acht Übungen zum fit bleiben/werden

NEU

Susanne Däumling, Heilpraktikerin

Die acht Brokate stammen ursprünglich aus dem Qui Gong und besteht aus acht 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 acht 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 den 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, 9.12., 10–11:30 Uhr
So, 10.12., 10–11:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 16,40 (€ 14,80)



Foto: Luna Active Fitness, 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 9.10., 19–20:30 Uhr, 10 x
Harthausen, Jahnschule, Gymnastikraum
€ 76 (€ 68,40)

Anusara® Yoga Basic

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 Yogastunde 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 25.9., 19:45–21 Uhr, 14 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 88,60 (€ 79,80)

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 29.9., 8:45–10 Uhr, 15 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 95 (€ 85,50)

Chi Yoga Flow am Morgen – Erfrischende Power für den Tag

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 26.9., 8:45–9:45 Uhr, 9 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 45,60 (€ 41,10)

Dance Yoga – Yoga, Tanz und Emotionen

NEU

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 25.9., 20:15–21:15 Uhr, 6 x
auch am 30.10.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 30,40 (€ 27,40)



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 26.9., 20:15–21:45 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 114 (€ 102,60)

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 13.9., 18:30–19:45 Uhr, 17 x
nicht am 4.10. und 20.12.
Sielmingen, Gemeindehalle
€ 107,70 (€ 96,90)

Gentle Flow Yoga-Faszien

Marina Jocic, 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, wohl-tuenden Abend.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit. Wenn vorhanden, einen Gurt und Yoga-Blöcke.

3237

Do, ab 5.10., 18–19:15 Uhr, 15 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 82,30 (€ 74)

Yin Yoga

Marina Jocic, 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 bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3238

Do, ab 5.10., 19:30–21 Uhr, 15 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 98,70 (€ 88,90)

Yoga-Anfänger*innen & mehr

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 29.9., 10:15–11:30 Uhr, 14 x
nicht am 13.10. und 17.11.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 88,70 (€ 79,80)

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!



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 29.9., 16:30–17:45 Uhr, 14 x

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 88,70 (€ 79,80)



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 (wenige Kissen sind vorhanden, ausreichende Meditationsbänke und Stühle sind vorhanden) mit.

Bitte 10 Minuten früher da sein.

3242

Fr, ab 29.9., 18:15–19:45 Uhr, 14 x

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 106,40 (€ 95,80)

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, 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 26.9., 8:45–10 Uhr, 13 x

nicht am 10.10. und 14.11.

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 82,30 (€ 74,10)



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 Gelenkbeschwerden
- 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 27.9., 17–18:30 Uhr, 12 x

nicht am 4.10., 25.10., 20.12

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal

€ 91,20 (€ 82,10)



Foto: Petra Hermann

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 lockeren 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 28.9., 18–19 Uhr, 10 x

nicht am 16.11.

Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon

€ 54,70 (€ 49,20)

3246

Do, ab 11.1.24, 18–19 Uhr, 5 x

Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon

€ 27,40 (€ 24,60)

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 20.9., 9–10:30 Uhr, 8 x

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal

€ 60,80 (€ 54,70)

Yoga auf dem Stuhl

Christiane Köhler, Yoga-Lehrerin (BDY)

Die Yoga-Übungen im Sitzen werden achtsam und langsam ausgeführt.

Atmung und Bewegungen werden koordiniert, dabei verbessert sich die Konzentration. Sie lernen sich besser aufzurichten und Schonhaltungen zu beheben. Die Wirbelsäule bleibt beweglich und die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Menschen aller Altersgruppen geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme Socken und ein Getränk mit.

3249

Mi, ab 20.9., 10:45–11:45 Uhr, 8 x

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal

€ 40,50 (€ 36,50)

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!



Foto: Luna Activ Fitness, unsplash

Chi Yoga Flow am Morgen – Erfrischende Power für den Tag

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 9.1.24, 8:45–9:45 Uhr, 5 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 25,30 (€ 22,80)

Yoga sanft & achtsam

Für etwas unbeweglichere oder ältere Menschen, die sich gerne mehr Zeit lassen

Yvonne Scherrieble, Yogalehrerin (BYV), Yin Yoga-Lehrerin (BYV)

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.

3252
Di, ab 5.9., 10:30–11:45 Uhr, 12 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 76 (€ 68,40)

Yin Yoga mit Faszienübungen

Entdecke Deine Möglichkeiten mit Yin Yoga Faszientraining

Yvonne Scherrieble, Yogalehrerin (BYV), Yin Yoga-Lehrerin (BYV)

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 8.9., 16:45–18 Uhr, 12 x
auch am 3.11.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 76 (€ 68,40)

Hatha Yoga Mittelstufe und Fortgeschrittene

Yvonne Scherrieble, Yogalehrerin (BYV), Yin Yoga-Lehrerin (BYV)

In der Tradition von Swami Sivananda.

Sivananda Yoga ist eine Form des Hatha Yoga und ein ganzheitliches Übungssystem. Yoga ist die perfekte Bewegungsart um Deine Gesundheit zu erhalten, zu fördern und Heilungsprozesse zu unterstützen. Die Yogapraxis baut nicht nur Muskulatur auf und macht Dich beweglicher, sondern löst auch körperliche und seelische Verspannungen. Durch das Praktizieren von Körperhaltungen (Asanas), Sonnengrüßen, Atemtechnik (Pranayama), Tiefenentspannung und Meditation wird Dein ganzes Körpersystem aktiviert sowie harmonisiert. Yoga kräftigt und dehnt den ganzen Körper und schult Dein achtsames Körperbewusstsein. Durch dieses ganzheitliche Übungssystem lernst Du Dich besser zu entspannen sowie Körper und Geist mit neuer positiver Energie zu füllen. Dazu praktizieren wir zum Ende einer jeden Yogastunde eine länger geführte Tiefenentspannung: „Schlaf der Yogi.“

Voraussetzung: Ein Semester Yoga-Erfahrung.

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 4.9., 18–19:15 Uhr, 12 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 76 (€ 68,40)



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Conscious Design, unsplash

Yoga sanft & achtsam

Für etwas unbeweglichere oder ältere Menschen, die sich gerne mehr Zeit lassen

Yvonne Scherrieble, Yogalehrerin (BYV), Yin Yoga-Lehrerin (BYV)

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 8.9., 15:30–16:30 Uhr, 12 x
auch am 3.11.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 60,80 (€ 54,70)

KAHA®

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Liebscher-Bracht®-Therapeutin

KAHA® bedeutet „stark“ oder „energiegeladen“. 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:
<https://www.youtube.com/watch?v=GYhE2p8d1vE>

Bitte bequeme Kleidung tragen, es kann barfuß oder mit Turnschuhen geübt werden.

3257
Di, ab 26.9., 18–19 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 82,10 (€ 73,90)



Yoga – kleine Auszeitinsel im Vorweihnachtstrubel

NEU

Birgit Härlin, Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance USA)
Dem Weihnachtsstress vorbeugend, schenken wir uns an vier Samstagen jeweils eine kleine Auszeit. Mit Atemübungen (Pranayama), entspanntem Yogaflow (Asanas) und Meditation nehmen wir uns Zeit, einen Schritt zurückzutreten und machen uns selbst ein kleines Vorweihnachtsgeschenk. Mit dieser Praxis gelingt es Dir vielleicht Deinen Alltagsgeist etwas zur Ruhe zu bringen und die ToDos im Vorweihnachtstrubel entspannter zu erledigen.

Bitte bringe bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3258

Sa, ab 11.11., 10–11:30 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 30,40 (€ 27,40)

Yoga – mit frischem Elan ins Neue Jahr

NEU

Birgit Härlin, Yoga-Lehrerin (Yoga Alliance USA)
Vielleicht ist es Dir nicht möglich, unter der Woche regelmäßig an einem Yogakurs teilzunehmen. Daher lade ich Dich an vier Samstagen ein, mit frischem Elan ins neue Jahr zu starten.

Mit entspanntem Yogaflow (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation kannst Du mit neuem Elan in das Wochenende starten.

Yoga-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte bringe bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3259

Sa, ab 13.1., 10–11:30 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 30,40 (€ 27,40)



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 26.9., 19:45–21 Uhr, 15 x
nicht am 19.12.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 102,50 (€ 92,20)



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 19.9., 18–19:30 Uhr, 14 x
Nicht am 7.11.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 114,80 (€ 103,30)

Qi Gong der Vier Jahreszeiten, Herbst und Winter

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 27.9., 19–20:30 Uhr, 10 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 82 (€ 73,80)

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.

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

FITNESS & BEWEGUNG: GESUNDHEIT GEMEINSAM ERLEBEN



Fachbereichsleitung: Fabian Daldrup,
Philologe, Übersetzer
Assistenz: Sandra Kalestra

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

FITNESS

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.

Wir treffen uns auch bei „sehr schlechtem“ Wetter! Ziehen Sie lockere Kleidung und Sportschuhe an und bringen Sie ein Getränk mit.

X3309

Di, ab 1.8., 9–10 Uhr, 4 x
Treff: Plat., Schulhof der Weilerhauschule
€ 19,20 (€ 17,30)

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 angekurbelt wird. Auch die Erfahrung der Natur mit allen Sinnen und kleine Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

Bitte ziehen Sie lockere Kleidung und Sportschuhe an und bringen Sie ein Getränk mit.

X3311

Mi, ab 2.8., 19–20 Uhr, 4 x
Plat., Weilerhau, Eingang Musikpavillon
€ 19,20 (€ 17,30)

Outdoor: Smovey® Walk & Workout

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Erleben Sie das Walken mit smovey®-Ringen und wie man dabei noch ein tolles Workout mit einbeziehen kann, welches den ganzen Körper anspricht. Vier Kugeln, die über einen gerippten Schlauch laufen, erzeugen beim Schwingen über die Handflächen eine Vibration, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt. Je nach Schwung erhöht sich das Gewicht der smoveys®. Das smovey® Schwingringsystem aktiviert die Tiefenmuskulatur, den Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden angekurbelt, der ganze Körper wird mobilisiert und vitalisiert. Wir treffen uns auch bei „sehr schlechtem“ Wetter!

Ziehen Sie lockere Kleidung und Sportschuhe an und bringen Sie ein Getränk mit.

3302

Mo, 18.9., 9–10 Uhr
Mi, 20.9., 9–10 Uhr
Fr, 22.9., 9–10 Uhr
Plat., Weilerhau, Eingang Musikpavillon
€ 14,40 (€ 13)

3303

Mi, 27.12., 15–16 Uhr
Mi, 3.1., 15–16 Uhr
Plat., Weilerhau, Eingang Musikpavillon
€ 9,60 (€ 8,60)



Foto: Sandra Kalestra

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. Wir werden überwiegend im Freien trainieren und nur bei ganz schlechtem Wetter die Halle nutzen.

Tragen Sie bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bringen Sie eventuell ein Getränk mit. Bitte Matte und Hallenschuhe ebenfalls mitbringen.

3319

Mo, ab 25.9., 9–10 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 72 (€ 64,80)

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 26.9., 20:30–21:45 Uhr, 13 x
Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde
€ 78 (€ 70,20)

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-Physiotherapeuten, 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 21.9., 18:15–19 Uhr, 18 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 64,80 (€ 58,30)

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.



Fitness & Bewegung: Gesundheit gemeinsam erleben

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit und gesund im Alltag 60+ 3463: 9 Uhr, Plattenhardt Ab 25.9.23, 17 x	Fit und aktiv in den Tag 3380: 9:20 Uhr, Plattenhardt Ab 19.9.23, 15 x	Body & Mind – der gesunde Fitnessmix 3382: 7:30 Uhr, Plattenhardt Ab 27.9.23, 17 x	Fit und entspannt 50+ 3456: 8:45 Uhr, Plattenhardt Ab 28.9.23, 12 x	Funktionelle Fitnessgymnastik 3387: 8:45 Uhr, Plattenhardt Ab 29.9.23, 13 x
Gesunde Männergymnastik 60+ 3319: 9 Uhr, Plattenhardt Ab 25.9.23, 15 x	Fit und beweglich mit Elementen aus Yoga, Pilates und mehr 3461: 10 Uhr, Plattenhardt Ab 19.9.23, 17 x	Wirbelsäulengymnastik 3430: 9 Uhr, Plattenhardt Ab 27.9.23, 15 x	Step und Toning 3340: 9:30 Uhr, Plattenhardt Ab 28.9.23, 14 x	Nordic Walking 9 Uhr, Plattenhardt 3532 ab 15.9.23, 7 x 3532A ab 17.11.23, 5 x 3532B ab 12.1.24, 5 x
Übungen nach Liebscher-Bracht® 3441: 10:45 Uhr, Bonlanden Ab 25.9.23, 15 x	Bewegungs-Routine 3445: 17:10 Uhr, Plattenhardt Ab 26.9.23, 15 x	Mittags-Balance 3383: 12:30 Uhr, Plattenhardt Ab 27.9.23, 16 x	Outdoor-Sportkurs: 10 Uhr, Plattenhardt 3535 ab 28.9.23, 10 x	60/70 plus stabil und mobil 3467: 9 Uhr, Harthausen Ab 6.10.23, 12 x
Pilates, Anfänger*innen 3353: 16:50 Uhr, Plattenhardt Ab 18.9.23, 15 x	Übungen nach Liebscher-Bracht® 3442: 19:05 Uhr, Plattenhardt Ab 26.9.23, 15 x	60+ Ausgleichs-Gymnastik 3462: 15:30 Uhr, Bernhausen Ab 27.9.23., 10 x	Sanfte Fitnessgymnastik am Vormittag 3386: 10:10 Uhr, Plattenhardt Ab 21.9.23, 18 x	Bewegungswerkstatt Sturz – im „Falle eines Falles“ 3469: 9 Uhr, Harthausen Ab 8.9.23, 4 x
Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit 3417: 17:45 Uhr, Plattenhardt Ab 25.9.23, 17 x	Body-Shaping 3370: 19:15 Uhr, Bonlanden Ab 26.9.23, 13 x	Pilates für Anfänger*innen 3354: 17 Uhr, Bernhausen Ab 27.9.23, 17 x	Line-Dance Slow Motion 3878: 17 Uhr, Plattenhardt Ab 28.9.23, 14 x	60/70-plus stabil und mobil 3468: 10:30 Uhr, Harthausen Ab 6.10.23, 12 x
Nordic Walking Plattenhardt 3531 ab 11.9., 17:30 Uhr, 6 x 3531A ab 13.11., 17:30 Uhr, 6 x	Only for Men: Funktioneller Fitnessmix 3323: 20:30 Uhr, Bonlanden Ab 26.9.23, 13 x	Nordic Walking Plattenhardt 3530 ab 13.9.23, 18 Uhr, 7 x 3530A ab 15.11.23, 18 Uhr, 5 x	50+ Fit und entspannt 3457: 18 Uhr, Harthausen Ab 28.9.23, 12 x	Bewegungswerkstatt Sturz – im „Falle eines Falles“ 3469A: 10:30 Uhr, Harthausen Ab 8.9.23, 4 x
Energy Dance® 3335: 17:45 Uhr, Harthausen Ab 25.9.23, 15 x		Fit und flexibel ab 50 3455: 18 Uhr, Plattenhardt Ab 27.9.23, 17 x	Line Dance Fortgeschrittene 3879: 18:05 Uhr, Plattenhardt Ab 28.9.23, 14 x	Tanzen quer Beet für geübte Paare 3868: 20:15 Uhr, Plattenhardt Ab 29.9.23, 14 x
Pilates Fortgeschrittene 3360: 18 Uhr, Plattenhardt Ab 18.9.23, 15 x		Move your body 3392: 19 Uhr, Plattenhardt Ab 27.9.23, 14 x	Indoor/Outdoor: Power-Workout 3325: 18:15 Uhr, Plattenhardt ab 21.9.23, 18 x	
Body-Shaping 3366: 18:20 Uhr, Plattenhardt Ab 25.9.23, 13 x		Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit 3418: 19:10 Uhr, Plattenhardt Ab 27.9.23, 17 x	FLEXI-BAR® 3326: 18:30 Uhr, Bonlanden Ab 28.9.23, 15 x	
SamFit und aktiv in die neue Woche 3377: 19 Uhr, Plattenhardt Ab 18.9.23, 18 x			Zumba® 3344: 19 Uhr, Plattenhardt Ab 21.9.23, 15 x	Samstag
Kick-Power-Fitness 3388: 19 Uhr, Plattenhardt Ab 9.10.23, 14 x			Move your body 3393: 19:15 Uhr, Plattenhardt Ab 28.9.23, 14 x	Tribal Bellydance mit Schleier 3866: 14 Uhr, Bernhausen Ab 30.9.23, 4 x
Wirbelsäulengymnastik 3429: 19:10 Uhr, Plattenhardt Ab 18.9.23, 15 x			Kick-Power-Fitness 3389: 19:15 Uhr, Bernhausen Ab 5.10.23, 14 x	Körperhaltung, Stretching und Beweglichkeit 3330: 9:30 Uhr, Bernhausen Ab 21.10.23, 5 x
Body-Shaping 3367: 19:30 Uhr, Plattenhardt Ab 25.9.23, 15 x			Rücken-Fit 3435: 19:15 Uhr, Plattenhardt Ab 28.9.23, 15 x	
Barre concept® 3329: 20:15 Uhr, Plattenhardt Ab 6.11.23, 12 x			Pilates Anfänger*innen und Fortgeschrittene 3355: 20 Uhr, Bernhausen Ab 28.9.23, 17 x	
			Strong Nation TM 3345: 20:15 Uhr, Plattenhardt Ab 21.9.23, 15 x	
			Funktionelle Wirbelsäulengymnastik 3425: 20:30 Uhr, Plattenhardt Ab 28.9.23, 17 x	

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 ausgeglichenem 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 28.9., 18:30–19:30 Uhr, 15 x
Nicht am 5.10.

Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde
€ 86 (€ 77,40)

Barre concept®

NEU

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, Schläppchen oder Stoppersocken, Getränk und Handtuch mitbringen.

3329

Mo, ab 6.11., 20:15–21:15 Uhr, 12 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 57,60 (€ 51,80)

Körperhaltung, Stretching und Beweglichkeit

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport

Wir erarbeiten die aufrechte Körperhaltung, bringen uns in die im Alltagsverhalten oft vernachlässigte Streckung unseres Körpers, legen das Augenmerk auf die Körperwahrnehmung. Wir trainieren mit gezielten Stretchingübungen die Beweglichkeit und somit die Elastizität der Muskulatur und die Flexibilität der Gelenke. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe.

3330

Sa, 21.10., 9:30–10:30 Uhr
Sa, 18.11., 9:30–10:30 Uhr
Sa, 16.12., 9:30–10:30 Uhr
Sa, 13.1., 9:30–10:30 Uhr
Sa, 3.2., 9:30–10:30 Uhr
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 25,30 (€ 22,80)



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 25.9., 17:45–18:45 Uhr, 15 x
Nicht am 2.10.
Harthausen, Jahnschule, Gymnastikraum
€ 72 (€ 64,80)

IM TREND: ZUMBA, STEP, PILATES & CO

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 28.9., 9:30–10:45 Uhr, 14 x
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 84 (€ 75,60)

ZUMBA®

Abschalten und los tanzen

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 21.9., 19–20 Uhr, 15 x
Nicht am 18.1.

Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 84 (€ 75,60)

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 Lungen 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 21.9., 20:15–21:30 Uhr, 15 x
Nicht am 18.1.

Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 102,60 (€ 92,30)



Foto: Nature zen, unsplash

Pilates für Menschen ohne oder mit wenig Vorkenntnissen

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 18.9., 16:50–17:50 Uhr, 15 x
Nicht am 2.10.
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 72 (€ 64,80)

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 27.9., 17–18 Uhr, 17 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 81,60 (€ 73,40)

3355

Do, ab 28.9., 20–21 Uhr, 17 x
Bern., Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16,
70794 Filderstadt
€ 81,60 (€ 73,40)

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 18.9., 18–19 Uhr, 15 x
Nicht am 2.10.
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 72 (€ 64,80)



Foto: Geert Pieters, unsplash

FITNESS

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 25.9., 18:20–19:20 Uhr, 13 x
Nicht am 2.10.
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 62,40 (€ 56,20)

3367

Mo, ab 25.9., 19:30–20:30 Uhr, 13 x
Nicht am 2.10.
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 62,40 (€ 56,20)

3370

Di, ab 26.9., 19:15–20:15 Uhr, 13 x
Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde
€ 62,40 (€ 56,20)

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 18.9., 19–20 Uhr, 18 x
Auch am 2.10.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 86,40 (€ 77,80)

Fit und aktiv in den Tag

Für ein gesundes, ausgewogenes Körpergefühl

Sabine Rößler, staatl. anerk. 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 19.9., 9:20–10:20 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 72 (€ 64,80)

Body & Mind – der gesunde Fitnessmix

DIE morgendliche Zeitznische 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 27.9., 7:30–8:30 Uhr, 17 x
Nicht am 11. u. 25.10.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 86,10 (€ 77,50)

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 aufladen. 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 27.9., 12:30–13:30 Uhr, 16 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 81,10 (€ 73)

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



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 21.9., 10:15–11:15 Uhr, 18 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 86,40 (€ 77,70)

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 29.9., 8:45–9:45 Uhr, 13 x
Nicht am 22.12.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 62,40 (€ 56,20)

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 9.10., 19–20 Uhr, 14 x
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 80,30 (€ 72,20)

3389

Do, ab 5.10., 19:15–20:15 Uhr, 14 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 80,30 (€ 72,20)

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 27.9., 19–20 Uhr, 14 x
Nicht am 20.12.
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 67,20 (€ 60,50)

3393

Do, ab 28.9., 19:15–20:15 Uhr, 14 x
Nicht am 21.12.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 67,20 (€ 60,50)



Foto: Chuttersnap, unsplash

GESUNDER RÜCKEN

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 25.9., 17:45–18:45 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 86,10 (€ 77,50)

Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit – Grundkurs – 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.

3418

Mi, ab 27.9., 19:10–20:10 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 86,10 (€ 77,50)

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). 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 28.9., 20:30–21:30 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 86,10 (€ 77,50)

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 18.9., 19:10–20:10 Uhr, 15 x

Nicht am 2.10.

Plattenhardt, Musikpavillon

€ 76 (€ 68,40)

3430

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin, Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte Liebscher-Bracht®-Therapeutin

Mi, ab 27.9., 9–10 Uhr, 16 x

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 81,10 (€ 73)

Rückenfit –

Wirbelsäulengymnastik **NEU**

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 einer kurzen Entspannung.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte, ein Getränk und Turnschuhe mit.

3435

Do, ab 28.9., 19:15–20:15 Uhr, 15 x

Plattenhardt, Musikpavillon

€ 76 (€ 68,40)

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 Muskeltätigkeit 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 25.9., 10:45–11:45 Uhr, 15 x

Bonlanden, Uhlberghalle, Vereinszimmer

€ 104 (€ 93,60)

3442

Di, ab 26.9., 19:05–20:05 Uhr, 15 x

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 104 (€ 93,60)

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 26.9., 17:10–17:55 Uhr, 15 x

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 57 (€ 51,30)



Foto: Vera Kaulich

GYMNASTIK 50-PLUS UND 60-PLUS

Fit und flexibel ab 50 – Grundkurs

Peter C. Tusch, (Sport-)Physiotherapeut, Chirogymnast, Rebody FTCoach

Eines haben wir alle gemeinsam: Wir werden älter. Doch wie wir ins „Älterwerden“ gehen, das können wir zu einem großen Teil selbst beeinflussen. Gesundes Bewegen ist Voraussetzung für eine optimale körperliche Belastung. Durch Gymnastik- und Entspannungsübungen werden muskuläre Defizite ausgeglichen und eingeschränkte Gelenke gewinnen einen größeren Bewegungsradius. Ziel ist es, den negativen Auswirkungen einseitiger Belastung und Verspannung entgegenzuwirken.

Mit Inhalten aus „REBODY Fitness“

(Info: www.rebody.eu).

Bitte bringen Sie Stoppersocken, Matte, Handtuch und ein Getränk mit.

3455

Mi, ab 27.9., 18–19 Uhr, 17 x

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 86,10 (€ 77,50)

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 28.9., 8:45–9:45 Uhr, 12 x

Nicht am 5.10. u. 21.12.

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 59,20 (€ 53,30)

3457

Do, ab 28.9., 18–19 Uhr, 12 x

Nicht am 5.10. u. 21.12.

Harthausen, Jahnschule, Gymnastikraum

€ 59,20 (€ 53,30)

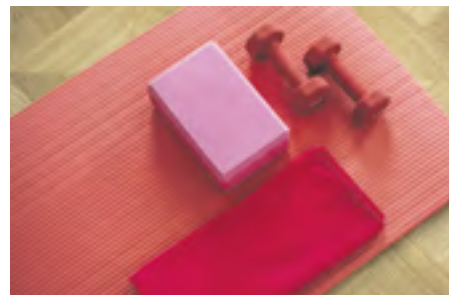


Foto: Elena Kloppenburg, unplash

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 aktivieren den 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 19.9., 10–11 Uhr, 17 x

Plattenhardt, Musikpavillon

€ 83,90 (€ 75,50)

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!



60-plus: Ausgleichsgymnastik und vitale Entspannung

Christine Lochmüller, staatl. geprüfte Physiotherapeutin, Sport- und Gymnastiklehrerin, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Durch eine schonende und abwechslungsreiche Rundungymnastik, teils mit Unterstützung von Musik, fördern wir gezielt die Beweglichkeit unseres Körpers und kräftigen unsere gesamte Muskulatur. Wir wollen Fehlbelastungen ausgleichen, 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 27.9., 15:30–16:30 Uhr, 10 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 49,30 (€ 44,40)

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 25.9., 9–10 Uhr, 17 x
Auch am 2.10.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 83,80 (€ 75,50)

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).



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 zuzutrauen? 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).

Service für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so mobil sind: Der kostenlose Fahrdienst „SUSEmobil“ holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach dem Kurs wieder zurück. Bitte bestellen Sie diesen Fahrdienst baldmöglichst bei uns – das Fahrzeug ist leider nicht rollstuhlgerecht (Sandra Kalestra, Tel. 0711 7003-475, skalestra@filderstadt.de).

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 6.10., 9–10:15 Uhr, 12 x
Nicht am 8. u. 15.12
Harthausen, Sporthalle Brandfeld
€ 80 (€ 72)

3468

Fr, ab 6.10., 10:30–11:45 Uhr, 12 x
Nicht am 8. u. 15.12.
Harthausen, Sporthalle Brandfeld
€ 80 (€ 72)

Bewegungswerkstatt Sturz – im Falle eines Falles



Elke Lörcher, Physiotherapeutin, Trainingsleiterin Sturzprävention, Rollator-Kursleiterin

Sind Sie vielleicht schon mal gestürzt und wussten nicht, wie am besten wieder aufstehen? Würden Sie sich gerne mal auf den Boden begeben, trauen sich aber nicht?

Ziel dieses Kurses ist es, durch Erlangen von Bewegungserfahrung bzw. Bewegungskompetenz den sicheren Weg auf den Boden und das Wiederaufstehen durch unterstützende Anleitung und variantenreiches Ausprobieren selbstständig zu meistern. Jeder Teilnehmende wird dabei in seiner ganz individuellen Bewegungsmöglichkeit unterstützt und gefördert. Für Erfahrungsaustausch und Besprechung rund um das Thema „Sturz-

situation“ wird es außerdem genügend Raum und Zeit geben.

Kleingruppe (max. 8 Personen).

Service für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so mobil sind: Der kostenlose Fahrdienst „SUSEmobil“ holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach dem Kurs wieder zurück. Bitte bestellen Sie diesen Fahrdienst baldmöglichst bei uns – das Fahrzeug ist leider nicht rollstuhlgerecht (Sandra Kalestra, Tel. 0711 7003-475, skalestra@filderstadt.de).

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Getränk, rutschfeste, saubere Turn- oder Gymnastikschuhe oder Stoppersocken mit.

3469

Fr, ab 8.9., 9–10:15 Uhr, 4 x
Harthausen, Sporthalle Brandfeld
€ 26,70 (€ 24)

3469A

Fr, ab 8.9., 10:30–11:45 Uhr, 4 x
Harthausen, Sporthalle Brandfeld
€ 26,70 (€ 24)

BEWEGUNG IM WASSER



Foto: Vera Kaulich

Sommerkurs kompakt: Early-Morning Walk + Aquapower

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, UL B Rehasport

Wir starten den Tag mit einer flotten halbstündigen Nordic Walking Runde und einer anschließenden Power-Fitnessseinheit im Wasser.

X3300

Do, 27.7., 6–7:30 Uhr
Di, 1.8., 6–7:30 Uhr
Do, 3.8., 6–7:30 Uhr
Plattenhardt, Hallenbad
€ 24 (€ 21,60)

Sommerkurs: Aquafitness

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.

X3302A

Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Mo, 31.7., 19–20 Uhr
Mo, 7.8., 19–20 Uhr
Plattenhardt, Hallenbad
€ 10,70 (€ 9,60)

X3302B
Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Mo, 31.7., 20–21 Uhr
Mo, 7.8., 20–21 Uhr
Plattenhardt, Hallenbad
€ 10,70 (€ 9,60)

X3304
Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU
Mi, 2.8., 18–19 Uhr
Mi, 9.8., 18–19 Uhr
Plattenhardt, Hallenbad
€ 10,70 (€ 9,60)

X3304A
Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU
Mi, 2.8., 19–20 Uhr
Mi, 9.8., 19–20 Uhr
Plattenhardt, Hallenbad
€ 10,70 (€ 9,60)

Aquafitness 50/60-plus

Fitness für Körper und Geist

Otto Lerke, Kursleiter Qi-Gong, Speedo® Aqua Fitness Instructor, staatlich geprüfter Übungsleiter B Prävention, Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport

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 19.9., 8:55–9:55 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 90,70 (€ 81,60)

3474
Di, ab 19.9., 9:55–10:55 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 90,70 (€ 81,60)

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 25.9., 21–22 Uhr, 15 x
Nicht am 2.10.
Plattenhardt, Hallenbad
€ 80 (€ 72)

Aquafitness Dienstag-Late-Night

Otto Lerke, Kursleiter Qi-Gong, Speedo® Aqua Fitness Instructor, staatlich geprüfter Übungsleiter B Prävention, Ramona Hennig, 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. Das Be-

cken 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 19.9., 20–21 Uhr, 16 x
Sielmingen, Hallenbad
€ 85,30 (€ 76,80)



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Malteser
...weil Nähe zählt.



**Schnelle Hilfe
auf Knopfdruck**
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:
☎ 0800 9966010 (kostenlos) oder unter 📍 malteser-hausnotruf.de

FITNESS



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, ÜL 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 21.9., 6–7 Uhr, 18 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 96 (€ 86,40)

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 21.9., 20–21 Uhr, 17 x
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad
€ 90,70 (€ 81,60)



Foto: Sandra Kalestra

Aquafitness 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, Otto Lerke, Kursleiter Qi-Gong, Speedo® Aqua Fitness Instructor, staatlich geprüfter Übungsleiter B Prävention

Mo, ab 18.9., 17:05–18:05 Uhr, 15 x
Nicht am 2.10.

Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad
€ 80 (€ 72)

3492

Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Mo, ab 18.9., 19–20 Uhr, 15 x
Nicht am 2.10.
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad
€ 80 (€ 72)

3493

Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Mo, ab 18.9., 20–21 Uhr, 15 x
Nicht am 2.10.
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad
€ 80 (€ 72)

3494

Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU, Stefanie Prucha, staatlich geprüfte Schwimmmeistergehilfin, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Mo, ab 18.9., 18–19 Uhr, 16 x
Nicht am 2.10.
Plattenhardt, Hallenbad
€ 85,30 (€ 76,80)

3495

Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU, Stefanie Prucha, staatlich geprüfte Schwimmmeistergehilfin, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Mo, ab 18.9., 19–20 Uhr, 16 x
Nicht am 2.10.
Plattenhardt, Hallenbad
€ 85,30 (€ 76,80)

3496

Ramona Hennig, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Do, ab 21.9., 18:30–19:30 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 80 (€ 72)

3497

Ramona Hennig, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Do, ab 21.9., 19:30–20:30 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 80 (€ 72)

BESONDERES

Schneeschuhwandern auf dem Feldberg

NEU

**Ruhe, Einsamkeit und Freiheit neu erleben,
Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

Thomas Bühler, Grund- und Hauptschullehrer, DSLV -Ski- und Snowboardlehrer, Hochseilgarten-trainer

Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic – zertifizierte DSLV-Profi-Skischule

Dank der Schneeschuhe ist auch im Tiefschnee eine Wanderung durch verschneite Berglandschaften und ruhige Schneeflächen im herrlichen Tannenwald und Naturschutzgebiet des Hochschwarzwaldes möglich. Die Mittagspause verbringen wir in einer heimeligen Berghütte (bitte kein Eigenverzehr). Ein orts- und sachkundiger, speziell ausgebildeter Schneeschuhführer wird Sie nach einer kurzen Einweisung während der Tour begleiten.

Wanderzeit ca. 3–4 Stunden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Teilnahme auf eigene Gefahr.

Black Forest Magic, Telefonnr. 07664 6137700, informiert Sie spätestens zwei Tage vorher noch einmal telefonisch oder per Mail über Treffpunkt, Anfahrt und Tagesablauf.

Bitte mitbringen: Hohe Wanderschuhe/Bergstiefel, Handschuhe, Mütze.

Schneeschuhe und Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

3500

So, 4.2., 9–16:30 Uhr
Verbindlicher Ersatztermin 18.2. Anreise mit eigenem Pkw.
Treffpunkt: 9:30 Uhr Feldberg an der Skischule
€ 39 inkl. Leihgebühr Schneeschuhe und Stöcke

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Bogenschießen für Kids von 8–13 Jahren

Mit oder ohne Vorkenntnisse

Der Pfeil, die Sehne, der Bogen und DU

Brigitte Rauth, Erlebnispädagogin

In vielen alten Kulturen war der Umgang mit dem Bogen ein tägliches Handwerk. Gemeinsam üben wir mit einer konzentrierten Methode die Technik, die Euch ermöglicht, spielerisch und sportlich den „Schuss ins Gold“ treffsicher zu erlernen. Wir verwenden Sportbögen, Langbögen und Reiterbögen. Schritt für Schritt werdet Ihr Euch dem Ziel nähern.

Inklusive Benutzung der Bögen, Material und Versicherung.

Bringt Turnschuhe und ein Oberteil mit anliegenden langen Ärmeln mit.

3518

Sa, 13.1., 14–16 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 23



Foto: Annie Spratt, unsplash

Bogenschießen für Erwachsene und ältere Jugendliche

Mit oder ohne Vorkenntnisse

Brigitte Rauth, Erlebnispädagogin

In vielen alten Kulturen war der Umgang mit dem Bogen ein tägliches Handwerk. Das heutige Bogenschießen hingegen bietet enorm viele Sport- und Entspannungsmöglichkeiten für Jung und Alt.

Im Kurs erlernen Sie mit Sportbögen, Langbögen und Reiterbögen Schritt für Schritt die Technik, die es Ihnen ermöglicht, den „Schuss ins Gold“ treffsicher zu platzieren.

Inklusive Benutzung der Bögen, Material und Versicherung.

Bringen Sie Turnschuhe und ein Oberteil mit anliegenden langen Ärmeln mit.

3519

Sa, 13.1., 16:15–18:15 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 23



Foto: Sandra Kalestra

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 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 eine Stirnlampe mit.

3530

Mi, ab 13.9., 18–19:15 Uhr, 7 x
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 42 (€ 37,80)

3530A

Mi, ab 15.11., 18–19:15 Uhr, 5 x
Nicht am 6.12.

Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 30 (€ 27)

3531

Mo, ab 11.9., 17:30–18:45 Uhr, 6 x
Nicht am 2.10.
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 36 (€ 32,40)

3531A

Mo, ab 13.11., 17:30–18:45 Uhr, 6 x
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 36 (€ 32,40)

3532

Fr, ab 15.9., 9–10 Uhr, 7 x
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 33,60 (€ 30,20)

3532A

Fr, ab 17.11., 9–10 Uhr, 5 x
Nicht am 22.12.
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 24 (€ 21,60)

3532B

Fr, ab 12.1., 9–10 Uhr, 5 x
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 24 (€ 21,60)



Foto: Gabin Vallet, unsplash

Outdoor-Sportkurs

NEU

Andreas Wolf, Ernährungsberater, Fitnesstrainer B-Lizenz

Wollten Sie schon immer Ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness verbessern? Dann ist hier die ideale Möglichkeit. In diesem Kurs wird durch Ganzkörpertraining die Fitness verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitness-Level geeignet. Es wird mit dem Eigengewicht trainiert und keine Geräte benötigt.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, geeignete Schuhe und ein Getränk mit.

3535

Do, ab 28.9., 10–11 Uhr, 10 x
Plat., Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 48 (€ 43,20)



Foto: Vera Kaulich

Sportlich unterwegs im Schönbuch

Flotter Nordic Walk auf interessanten Wegen und Pfaden

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport, Ralf Kalestra

Auf schönen Wegen und Pfaden sind wir flott mit Nordic Walking Stöcken im Schönbuch unterwegs und bezwingen gute 16 Kilometer mit einigem an auf und ab. Eine Grundfitness und die Fähigkeit, ohne Unterbrechung flott zu gehen, sind Voraussetzung.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, geeignete Schuhe, etwas zum Trinken und eigene Nordic Walking Stöcke mit.

3538

So, 24.9., 9–11:30 Uhr
Outdoor – den genauen Treffpunkt erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung
€ 8 (€ 7,20)



Sportliches Erlebniswandern Stuttgart

Flott unterwegs in Stuttgart

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport, Ralf Kalestra

Die Lage Stuttgarts bietet sich hervorragend für eine sportliche Bergauf-/Bergabwanderung und somit ein abwechslungsreiches Ausdauertraining an. Auf unserer ungefähr 12 Kilometer Wanderung werden wir nebenbei Stuttgart aus unterschiedlichen Perspektiven wahrnehmen und erleben. Eine gute Grundfitness ist Voraussetzung, wir wollen kontinuierlich zügig vorankommen, der sportliche, gesundheitliche Aspekt steht im Vordergrund. Ohne VVS Ticket.

Bitte bringen Sie sich ein Getränk mit.

3539

Sa, 22.10., 9–13 Uhr

Outdoor – den genauen Treffpunkt erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

€ 12 (€ 10,80)

Sportlich unterwegs zum Stuttgarter Weihnachtsmarkt

Wir GEHEN zum Weihnachtsmarkt

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport, Ralf Kalestra

Wir gehen zum Stuttgarter Weihnachtsmarkt – das nehmen wir wörtlich und GEHEN tatsächlich. In einer flotten Wanderung lassen wir ab Bernhausen gut 15 Kilometer hinter uns, bis wir mit Einbruch der Dunkelheit die vorweihnachtliche Stimmung auf dem Weihnachtsmarkt genießen können. Zurück geht's mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ausgangspunkt. Ohne VVS Ticket.

Bitte bringen Sie sich gegebenenfalls ein Getränk mit.

3540

Sa, 9.12., 13:30–16:30 Uhr

Outdoor – den genauen Treffpunkt erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

€ 12 (€ 10,80)

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.

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Sportklettern Grundkurs



Laura Wiesner

Lust auf die Vertikale? Im Grundkurs Sportklettern werden an Indoor-Routen mit bereits eingehängtem Kletterseil (TopRope) die Grundlagen des Sicherns 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

232-5870

Di, ab 7.11.2023, 18:45–20:45 Uhr, 5 mal, Degerloch, DAV Kletterzentrum

€ 68

Anmeldung bei der vhs Leinfelden-Echterdingen 0711 1600 315

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Motorbootführerschein Sportbootführerschein SBF/Küste/SEE



Thomas Otto

„Werden Sie Ihr eigener Kapitän!!!“

Sie mögen das Element Wasser und machen gerne Wassersport? Sie wollten immer schon ein Motorboot selbstständig steuern und in Buchten mit glasklarem Wasser vor Anker gehen, baden oder zu kleinen Inseln fahren? Dann machen Sie doch einen Bootsführerschein für das Meer, man braucht kein eigenes Boot, aber den entsprechenden Bootsführerschein, um ein Boot ausleihen zu können.

Der Kurs beinhaltet ein Theorie-Wochenende (10 Theoriestunden) mit Arbeitsheft/Handout als PDF zum Download.

Zusätzlich können die originalen Prüfungsbögen und die Kurs- und Anlegedreiecke für den navigatorischen Kartenteil erworben werden, die 45 € kosten.

Es finden alle 4–6 Wochen theoretische und eine praktische Prüfung in Plochingen statt, das Übungsrevier ist das Gleiche wie das Prüfungsrevier.

Prüfungsgebühren werden direkt an die Prüfungskommission bezahlt, es sind rund 150 € für die theoretischen und praktischen Prüfungen zu veranschlagen (Stand November 2022).

Die praktischen Fahrheiten werden separat gebucht (ca. 3–5 Fahrstunden) und finden in Plochingen am Neckar statt. Der Preis für eine Fahrstunde zu 60 min kostet 75 €.

232-5885

Sa, 18.11.2023, 10–15 Uhr

So, 19.11.2023, 10–15 Uhr

Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1

€ 180

Anmeldung bei der vhs Leinfelden-Echterdingen 0711 1600 315

In Kooperation mit der vhs Ostfildern

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: Sie fühlen sich stressfreier, lebendiger und kraftvoller. PMS, Stimmungsschwankungen, Heißhunger, Schmerzen und Unwohlsein gehören zukünftig der Vergangenheit an!

232-306000

Fr, 17.11., 18:30–20 Uhr

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, Teilnahme-Beitrag: 12 €

Anmeldung bei der vhs Ostfildern 0711 3404 800

In Kooperation mit der vhs Ostfildern

Korrektes Training und passende Ernährung ab 40



Franziska Maier

Mit 40 ändert sich vieles im Leben einer Frau. Der hormonelle Wechsel sorgt für allerlei Beschwerden und zwei Dinge werden umso wichtiger, je älter man wird: Training und Ernährung!

Doch wie sollte ich nun richtig trainieren, ohne den Körper zu überfordern und noch mehr zu stressen? Leider ist auch die Gewichtszunahme ein nicht zu unterschätzender Faktor! Der Grundumsatz sinkt, man sollte weniger essen, um das Gewicht zu halten. Viele machen doch hier nun den Fehler und verzichten größtenteils auf das Essen. Ein fataler Faux-pas, der alles nur noch schlimmer macht. Der Körper scheint aus den Fugen zu geraten, doch mit ein paar einfachen Tipps und Tricks kann man fit, gesund und schlank bis ins hohe Alter bleiben. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber und lernen, was dem Körper gut tut, wie wichtig das Training ist, um Muskelschwund zu vermeiden, welche Übungen perfekt dafür sind und wie Sie den Körper nähren sowie den Stoffwechsel ankurbeln.

232-306001

Mo, 20.10., 18:30–20 Uhr

An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, Teilnahme-Beitrag: 12 €

Anmeldung bei der vhs Ostfildern 0711 3404 800

ONLINE

**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 27.9., 19–20 Uhr, 17 x
Online-Zoom-Raum 11
€ 81,60 (€ 73,40)



Foto: Krakenimages, unsplash

Fit-Mix

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

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, das alle sportmotorischen Fähigkeiten aufgreift – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit.

Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

3558

Di, ab 19.9., 19–19:45 Uhr, 17 x
Online-Zoom-Raum 13
€ 61,20 (€ 55,10)

Stabilisation und Kräftigung am Sonntagmorgen

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport
Mit „Brett, Kniebeuge, Liegestütz, Käfer & Co.“ kraftvoll und stabil in den Sonntag!

Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

3559

So, ab 5.11., 9–9:45 Uhr, 4 x
Online-Zoom-Raum 13
€ 14,40 (€ 13)

3559A

So, ab 7.1., 9–9:45 Uhr, 8 x
Online-Zoom-Raum 13
€ 28,80 (€ 25,90)

Afterwork-Fit Ganzkörpermobilität für den Arbeitsalltag

NEU

Irina Vollmer, Doktorandin an der PH Freiburg Public Health, staatlich anerkannte Übungsleiterin C Fitness, Kursleiterin Stressmanagement

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Mobilitätsübungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um fit durch den Tag zu kommen. Das kurze Bewegungsprogramm dient gleichzeitig der Energieauffrischung nach Ihrem Arbeitsalltag, baut Stress ab und steigert Ihr körperliches Wohlbefinden.

Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

3560

Di, ab 17.10., 18–18:45 Uhr, 8 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 28,80 (€ 25,90)

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.



Foto: Kari Shea, unsplash

3571

Do, ab 14.9., 6:15–7 Uhr, 4 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 15,20 (€ 13,70)

3571A

Do, ab 9.11., 6:15–7 Uhr, 6 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 22,80 (€ 20,50)

3571B

Do, ab 11.1., 6:15–7 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 19 (€ 17,10)

3571C

Do, ab 22.2., 6:15–7 Uhr, 3 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 11,40 (€ 10,30)

3571D

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)

Rückenyooga**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 13.9., 19:30–20:30 Uhr, 4 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 20,30 (€ 18,20)

3572A

Mi, ab 8.11., 19:30–20:30 Uhr, 6 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 30,40 (€ 27,40)

3572B

Mi, ab 10.1., 19:30–20:30 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 25,30 (€ 22,80)

3572C

Mi, ab 21.2., 19:30–20:30 Uhr, 3 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 15,20 (€ 13,70)

3572D

Mi, ab 10.4., 19:30–20:30 Uhr, 4 x
nicht am 1.5. und 8.5.
Online-Zoom-Raum 12
€ 20,30 (€ 18,20)

Feldenkrais® – Beweglichkeit im Alltag**Entspannung und Entlastung durch minimalisteste 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 Leichtigkeit 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 18.9., 10–11 Uhr, 11 x
Online-Zoom-Raum 11
€ 66 (€ 59,40)

3576A

Mo, ab 8.1., 10–11 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 11
€ 30 (€ 27)

Yogastart in den Morgen – Energie für den Alltag NEU

Janine Geiger, Yoga-Lehrerin (BYV)

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 10.10., 7–7:45 Uhr, 5 x
auch am 31.10.
Online-Zoom-Raum 10
€ 19 (€ 17,10)

Die Acht Brokaten: Qi Gong für Home und Office – Aufbaukurs

Einfach und zwischendurch die Lebenskraft und Abwehr stärken

Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Die Acht Brokate gehören zum ältesten und bekanntesten Qigong.

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, auch die Leber wird dabei entgiftet und die Nieren gekräftigt. Dabei werden Verspannungen am Kopf-Nacken-Schulter-Bereich und am Rücken gelöst.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bequeme Sportschuhe.

3584

Di, ab 7.11., 12:15–13 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 9
€ 20,50 (€ 18,40)

Raus aus der Gedanken-spirale – Mehr Gelassenheit im Alltag NEU

Susanne Schuhbauer, Entspannungs- und Vitalitätstrainerin

In der Routine des Alltags bleibt oft wenig Zeit, um aufmerksam mit sich selbst zuzugehen.

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 10.10., 19:30–20:30 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 14
€ 30,70 (€ 27,60)

Kurzkurs Jin Shin Jyutsu – Akkupunktur ohne Nadeln NEU

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

Online Entspannung und Körpererfahrung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
Feldenkrais – Beweglich im Alltag 3576: 10 Uhr ab 18.9.23, 11 x 3576A: 10 Uhr ab 8.1.24, 5 x	Yogastart in den Morgen Energie für den Alltag 3580: 7 Uhr ab 10.10.23, 5 x Die Acht Brokaten Qi Gong für Home und Office 3584: 12:15 Uhr ab 7.11.23, 5 x Fit-Mix 3558: 19 Uhr ab 19.9.23, 15 x Afterwork-Fit Ganzkörpermobilität für den Arbeitsalltag 3560: 18 Uhr ab 17.10.23, 8 x Raus aus der Gedanken-spirale Mehr Gelassenheit im Alltag 3587: 19:30 Uhr ab 10.10.23, 5 x Jin Shin Jyutsu Akkupunktur ohne Nadeln 3588: 18:30 Uhr ab 9.11.23, 4 x	Pilates und Rückentraining 3556: 19 Uhr ab 27.9.23, 17 x Rücken-yoga 3572: 19:30 Uhr ab 13.9.23, 4 x 3572A: 19:30 Uhr ab 8.11.23, 6 x 3572B: 19:30 Uhr ab 10.1.24, 5 x 3572C: 19:30 Uhr ab 21.2.24, 3 x 3572D: 19:30 Uhr ab 10.4.24, 4 x	Morgenroutine starte mit Yoga schwungvoll in den Tag 3571: 6:15 Uhr ab 14.9.23, 4 x 3571A: 6:15 Uhr ab 9.11.23, 6 x 3571B: 6:15 Uhr ab 11.1.24, 5 x 3571C: 6:15 Uhr ab 22.2.24, 3 x 3571D: 6:15 Uhr ab 11.4.24, 4 x	Stabilisation und Kräftigung am Sonntagmorgen 3559: 9 Uhr ab 5.11.23, 4 x 3559A: 9 Uhr ab 7.1.24, 8 x

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.

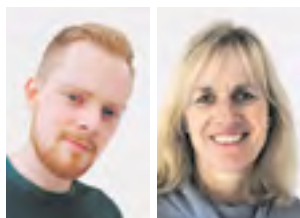
Die gute Nachricht ist, dass jeder die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu erlernen und überall zu jeder Zeit anwenden kann.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung

3588

Do, ab 9.11., 18:30–20 Uhr, 4 x
Online-Zoom-Raum 12
€ 32,80 (€ 29,50)

TANZ



Fachbereichsleitung: Fabian Daldrup,
Philologe, Übersetzer
Assistenz: Sandra Kalestra

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.

Workshop Tribal Bellydance mit Schleier – zeitgenössischer Orientalischer Tanz

Christine Gaier, Erzieherin, zertifizierte Trainerin für Orientalischen Tanz und Neas Fundamentals (ATS/ITS)

Tribal Style Bellydance ist ein zeitgenössischer, weltweiter Tanzstil des orientalischen Tanzes der Gruppe FatChanceBellyDance®. Dieser Tanzstil vereint Elemente des orientalischen Tanzes, der nordafrikanischen Folklore, aber auch des spanischen Flamenco und des indischen Tempeltanzes. Durch definierte Moves können Tänzerinnen unabhängig einer Choreographie improvisiert und in wechselnden Formationen miteinander tanzen. Es wird schwungvoll und elegant zu Musik aus aller Welt getanzt, ein sanftes Stretching und gezielte Kraftübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: bequeme, figurbetonte, sportliche Kleidung, Turnschlappchen oder Socken, Tuch oder Rock für die Hüfte, rechteckiger Schleier aus Seide, Chiffon. Für den ersten Termin kann die Kursleitung Schleier zur Verfügung stellen und auf Nachfrage die Bezugsquelle vorher bekanntgegeben werden.

3866

Sa, 30.9., 14–17 Uhr
Sa, 7.10., 14–17 Uhr
Sa, 4.11., 14–17 Uhr
Sa, 20.1., 14–17 Uhr
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 83,20 (€ 74,90)

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 29.9., 20–21:30 Uhr, 14 x
Nicht am 24.11. u. 2.2.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 154 (€ 138,60), pro Person

Biodanza, der „Tanz des Lebens“

Anna-Maria Grynokofki, Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

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 bringt.

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 Schlappchen.

3870

Mi, 25.10., 20:20–21:50 Uhr
Mi, 22.11., 20:20–21:50 Uhr
Mi, 13.12., 20:20–21:50 Uhr
Mi, 17.1., 20:20–21:50 Uhr
Mi, 7.2., 20:20–21:50 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 52 (€ 46,80)

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.

3878

Do, ab 28.9., 17–18 Uhr, 14 x
Nicht am 23.11. u. 1.2.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 87,80 (€ 79)

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 28.9., 18:05–19:05 Uhr, 14 x
Nicht am 23.11. u. 1.2.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 87,80 (€ 79)



Foto: Ardian Lumi, unsplash



KÜCHE & KREATIVES



Fachbereichsleitung: N. N.
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.

Getränke: Whisky, Gin und Wein

Bitte beachten Sie auch unsere kulinarischen Führungen und Fahrten auf den Seiten 20–21.

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.



Foto: Dylan de Jonge, unsplash

Das kleine Whisky ABC: Destillen J

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 J vorgestellt und verkostet.

3603

Fr, 17.11., 19–22 Uhr
Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen, Johannesstr. 5
€ 65 Gebühr inkl. sechs Proben

Das kleine Whisky ABC: Destillen K

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 K vorgestellt und verkostet.

3604

Fr, 12.1., 19–22 Uhr
Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen, Johannesstr. 5
€ 65 Gebühr inkl. sechs Proben

Beachten Sie auch unsere Fahrt zur Whisky-Destille nach Owen auf S. 20.



Foto: Keltenhof, Gin & Kräuter

Gin & Kräuter

Seminar mit Gin-Verkostung (6 Proben) inklusive Tonic sowie Kräuter vom Keltenhof Filderstadt – Freitagkurs

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

Fr, 26.1., 19–22 Uhr
Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen, Johannesstr. 5
€ 50 Gebühr inkl. sechs Proben

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.



Foto: Aimin Wagner-Zhao

Tee ist Genuß und Gesundheit – mit Teezeremonie und Wissen chinesischer Heilkunde

Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Teezeremonie ist die Kunst der Zubereitung und Teeegenuss 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.

Die chinesische Heilkunde kennt viele Sorten von Tee, die allein oder gemischt eine wohltuende Wirkung auf den Körper und das Immunsystem haben.

Sie verkosten und lernen leckere, gesunde Teemischungen kennen, die Ihre Lebenskraft Qi und den Blutkreislauf aktivieren, damit negative Energien bzw. Blockaden entkräftet werden.

3607

Sa, 4.11., 14–17:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 21 (€ 19,20)

Allgemeine Koch- und Backkurse



Foto: Michal Balog, unsplash

One-Pot Gerichte



Andreas Wolf, Ernährungsberater, Fitnesstrainer
B-Lizenz

Kochen mit One-Pot ist vielseitig, einfach, schnell, lecker und am zum Schluss gibt es keinen großen Abwasch. Was will man mehr? One-Pot eignet sich für alle Hobbyköch*innen – Anfänger*innen bis Fortgeschrittene. Dabei werden alle Zutaten, je nach Garzeit, zusammen oder nacheinander in

nur einen Topf gegeben. Mit diesem Online-Kochkurs wird der Feierabend lecker, aber trotzdem entspannt.

3611

Fr, ab 6.10., 19–20 Uhr, 6 x
Online-Zoom-Raum 14
€ 30,40 (€ 27,40)



Foto: Timothy I Brock, unsplash

Mexikanisch-amerikanische-Küche

Inspirierte Rezepte aus der Tex-Mex-Küche

Claudia Treiber

Du bist eingeladen, gemeinsam mit Deinen Freund*innen einen Abend lang Tex-Mex Rezepte, inspiriert aus der Lateinamerikanischen – insbesondere aus der Mexikanischen – Küche, kennenzulernen. Das wird Euch erwarten:

Wir werden eine eigene Gewürzmischung mischen, die vielseitig in der Lateinamerikanischen Küche einsetzbar ist.

Wir würzen mit oben genannter Gewürzmischung Süßkartoffelwürfel, die zuerst im Backofen geröstet werden und dann als Topping für unsere Vorspeise genutzt werden. Die fertig gerösteten Süßkartoffelwürfel werden Teil eines Salates, der außerdem noch Romana, Rucola, Tomaten, Avocado, Frühlingszwiebeln und Koriander (Petersilie, falls Koriander nicht schmeckt) enthält.

Für das Hauptgericht kochen wir ein cremig weißes Hühnchen Chili (Creamy white Chicken Chili). Dabei kommen grüne Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, weiße Bohnen, Hühnchen, Frischkäse, Cheddar und Gewürze zum Einsatz.

Außerdem werden wir eine Gurken-Limetten-Limonade zubereiten.

Das Dessert wird eine gebackene Blätterteig-Tarte, die mit Mascarpone-Joghurt-Creme und Zitrusfrüchten belegt wird. Gemeinsam werden wir unser gekochtes Menü mit unserer Limonade, und das Dessert mit einem Espresso, genießen.

Bitte Mineralwasser, Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen mitbringen.

Was ist Tex-Mex:

„Tex-Mex (Texan und Mexikaner) ist ein Begriff, die eine regionale amerikanische Küche beschreibt, die in den Vereinigten Staaten erhältliche Lebensmittelprodukte und die kulinarischen Kreationen mexikanischer Amerikaner, die von der mexikanischen Küche beeinflusst sind, vermischt. Die Küche hat sich von Grenzstaaten wie Texas und denen im Südwesten der Vereinigten Staaten auf den Rest des Landes sowie Kanada ausgebreitet.“ Übersetzt Google aus Tex-Mex – Termini, millions of terms defined by people like you.

3623

Fr, 13.10., 18:30–22:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 16 (€ 14,40) Gebühr inkl. Rezeptkopien,
Lebensmittel extra ca. € 25

Selbstgemachte Geschenke aus der Küche

Leckere Mitbringsel aus der eigenen Küche

Claudia Treiber

Was gibt es Schöneres, Freunden, Arbeitskolleg*innen, Bekannten und sich selbst eine kleine Freude in Form von Selbstgemachtem zu überreichen.

An diesem Abend werden wir Shatta zubereiten, glutenfreie-vegane Cracker, Saaten-Mandel-Cracker backen, Weihnachtsmarmelade (Fruchtaufstrich) kochen und ein Granola backen.

Shatta ist ein Chili-Würzpaste aus dem Nahen Osten, sie nimmt deftigen Gerichten die Schwere und wertet andere Gerichte auf.

Die glutenfreien veganen Cracker ähneln einem Knäckebrot, und sind sehr lecker für sich aber auch als Begleiter für Aufstriche.

Der Saaten-Mandel-Cracker ist ein doppelt gebackener dünner Cracker, der süchtig macht. Er wird aus Mehl, Nüssen, Saaten und Rosinen gebacken.

Die Basis der Weihnachtsmarmelade sind Äpfel, Mandeln, Rosinen und Zimt.

Das Granola, gebackenes Müsli, besteht aus Haferflocken und Nüssen.

Für unser liebliches Wohl werden wir eine türkische Linsensuppe kochen und Hummus zubereiten und sie gemeinsam in geselliger Runde genießen.

Bitte Vorratsdosen, Mineralwasser, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

3627

Fr, 17.11., 18:30–22:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 16 (€ 14,40), Gebühr inkl. Rezeptkopien,
Lebensmittel extra ca. € 25–30 inkl. Marmeladengläser und Verpackung

GEMEINSAM KOCHEN IM FREUNDESKREIS, zum TEAMBUILDING ...

... Ihr Kochkurs auf Bestellung ...

mit Dozent*innen aus unserem Pool

Haben Sie einen Anlass, aber keinen Platz in der eigenen Küche? Dann ist solch ein Kochkurs bei der vhs Filderstadt eine gute Alternative. Gemeinsam findet sich ein passender Termin und ein leckerer Menüvorschlag, der 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. Die Kosten für die Zutaten werden direkt im Kurs fällig.

TN-Zahl: mindestens 12 und maximal 15

Termin nach Vereinbarung:

unter Telefon 0711 7003 465 oder
mjuergensen-mohrs@filderstadt.de

Die Menüfolge sollten Sie anschließend direkt mit unserer Dozent*in besprechen.

Für die Planung des Kurses wird eine Bearbeitungsgebühr von € 20 fällig, die selbstverständlich bei planmäßiger Durchführung mit der Kursgebühr verrechnet wird.



Foto: © Dr. Alexandra Kohlberger-Bauer

MANN kocht – Wintergrillen mit dem Beefeer

Men only

Markus Bauer

Kochtreff Filderstadt – MANN kocht

800 Grad Hochleistungsgrillen!! Wir werfen den Beefeer an. Auf zum Wintergrillen.

Whisky mariniertes Flank-Steak vom Rind, Gurkensalat/Nudelsalat/Kartoffelsalat

Lebensmittelkosten ca. 30–40 Euro, werden im Kurs mit dem Dozenten abgerechnet.

Bitte bringen Sie warme Kleidung, ein Geschirrtuch, für eventuelle Reste eine Schüssel und etwas zum Trinken mit.

3628

Fr, 24.11., 18–21 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 25



Foto: Edgar Castrejon, unsplash

Besser Kochen: Winterküche – Eintöpfe

Trudi Munz

Auf Wunsch von vielen Teilnehmenden, werden wir der winterlichen Kälte mit deftigen und wärmenden Eintöpfen sowie einem herzhaften Auflauf trotzen. Trotz aller Bodenständigkeit, darf die Raffinesse bei diesen Gerichten keinesfalls fehlen!

Natürlich werden wir als Ergänzung ein feines Dessert zubereiten, das gehört einfach dazu und rundet den winterlichen Genuss ab.

Bitte Mineralwasser, Schüsseln, Geschirrtuch und Schürze mitbringen.

3636

Sa, 27.1., 13:30–18:30 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 16 Lebensmittelkosten extra ca. € 24 im Kurs, inbegriffen ein kleiner Snack sowie ein Cocktail (mit oder ohne Alkohol) zu Beginn des Kurses, sowie zum Menü passende Getränke.

In Kooperation mit der vhs Ostfildern

Vielfalt Hülsenfrüchte – gesunde und bunte Proteinquelle nicht für Veganer*innen



Sonja Brandner

Hülsenfrüchte sind langweilig, farblos und schmecken nicht? Von wegen! Wir zeigen Ihnen, wie es richtig geht und Spaß macht. In diesem Kochkurs werden Ihnen anhand zahlreicher anschaulicher Beispiele theoretische und praktische Möglichkeiten für die schmackhafte Zubereitung und den gesunden Nutzen vermittelt. Es werden beste Bio-Lebensmittel ohne Schnickschnack verwendet. Es wird gekocht, gegessen und gespielt – alles rund um die Frucht in Hüll(see) und Fülle. Und mit den ausführlichen Rezepten zum Mitnehmen und Nachkochen beeindruckt Sie auch Ihre Lieben zuhause!

232-305003

Sa, 14.10., 11–15 Uhr

Erich-Kästner-Schule, Küche

Teilnahme-Beitrag: 47 €, inkl. 21 € für Bio-Lebensmittelkosten und Script

Anmeldung bei der vhs Ostfildern 0711 3404-800

In Kooperation mit der vhs Ostfildern

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm!



Köstlichkeiten aus wilden Herbstfrüchten zaubern

Ingrid Wiesler & Hanna Schön

Äpfel, Birnen und Zwetschgen sind allseits bekannt. Doch kennen Sie auch Kornelkirschen, Mispeln, Ebereschen, Hagebutten, Weißdornbeeren und Aronia? In diesem Kurs lernen Sie diese wilden Herbstfrüchte kennen und zaubern daraus unter Anleitung selbst leckere Köstlichkeiten!

Bitte mitbringen: gutes Küchenmesser, ein Schneidebrett, einige Marmeladengläser unterschiedlicher Größe, Schürze, Geschirrtuch und Getränke.

232-305006

Sa, 21.10., 10–13 Uhr

Treffpunkt Scharnhausen, Ostfildern, großer Raum

Teilnahme-Beitrag: 20 €, zzgl. ca. 10 € Materialkosten, die im Kurs zu zahlen sind

Anmeldung bei der vhs Ostfildern 0711 3404-800

KULINARISCHE REISE

Kulinarische Reise: verwegen, veganer Herbst

Scallops vom Kräuterseitling mit Rosenkohl und Jus auf Kürbiscrème



Wir kochen zusammen aus frischen, saisonalen und rein pflanzlichen Zutaten ein leckeres und gesundes Gericht, das alltagstauglich und trotzdem raffiniert ist.

Dabei soll weitestgehend auf hoch verarbeitete Fertigprodukte verzichtet werden.

Egal, ob Ihr schon lange vegan lebt und neue Inspirationen sucht oder Euer kulinarisches Spektrum erweitern möchtet, wir zeigen, dass vegane Ernährung keine Einschränkung, sondern eine Bereicherung des Speiseplans ist.

Das Rezept erhalten Ihr in unserem Onlinekochkurs. Kocht gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommt mit auf eine virtuelle kulinarische Reise.

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Eure Reiseleiterin an diesem Abend ist Christin Maiwald aus der vhs Leipzig.

3647

Fr, 20.10., 17:30–19:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 15

Kulinarische Reise: Lachs trifft Wild



Lachstatar auf Schwarzbrotstern und Wild an Sauerkirsch-Pfeffer-Sauce

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Freunden ein leckeres Menü zu kochen? Im heutigen 2-Gang-Menü trifft Lachs (Vorspeise) auf Wild.

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise.

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Ihr Reiseleiter an diesem Abend ist Fabian Heinert aus der vhs Leipzig

3648

Fr, 1.12., 17:30–19:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 15

KINDER GEBURTSTAG TAG FEIERN UND GEMEINSAM KOCHEN

Wolltet ihr schon immer mal mit Freund*innen zusammen am Geburtstag euer Lieblingsessen kochen? Dann lasst eure Eltern bei der Volkshochschule anrufen. Zusammen finden wir einen Termin und feiern einen leckeren, lustigen Geburtstag.

Die Speiseauswahl können eure Eltern vorab mit unseren Dozent*innen besprechen.

Termin nach Vereinbarung:

Tel. 0711 7003 465

Kursort: Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

Gebühr: Das Geburtstagskind ist frei, weitere Kinder jeweils € 19, zzgl. Lebensmittelkosten für alle – je nach Wunschesen (ca. € 7–9/Kind).

TN-Zahl: mind. 8 und max. 12 Kinder

Alter der Kinder: ab 8 Jahren, nach Absprache.

Am Kurs sollten zwei Erziehungsberechtigte teilnehmen und am Schluss beim Aufräumen mithelfen. Getränke und die passende Tischdeko bitte mitbringen.

Für die Planung des Kindergeburtstags wird eine Bearbeitungsgebühr von € 20 fällig, die selbstverständlich bei planmäßiger Durchführung mit der Kursgebühr verrechnet wird.

KREATIVES



Fachbereichsleitung: N. N.
Assistenz: Martina Jürgensen-Mohrs

MODE UND KREATIVES



Foto: Alison Cosker, unsplash

Floristik-Workshop: Florales zum Herbstanfang

Vom Türschmuck bis zur Tischdeko für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Claudia Müller, Floristin

Mit unseren Ideen und Vorschlägen wird Ihnen der Abschied vom Sommer ganz leicht fallen, denn an diesem Kursabend können Sie so richtig im Herbst mit seinen warmen und stimmungsvollen Farben schwelgen!

Dazu gibt es eine ganze Menge Tipps und Anregungen von einer erfahrenen Floristin. Die Ideen mit frischen und/oder getrockneten Blumen und tollen Accessoires lassen sich bestens auch für andere Anlässe und Jahreszeiten umsetzen.

Sie werden sicherer im kreativen Umgang mit Blumen und Schnittgrün und bekommen einen Eindruck, was die Kunst der Floristik ausmacht.

Bitte Rebschere, Messer und evtl. Klebepistole mitbringen.

Gerne können auch vorhandene Accessoires und Gefäße jeglicher Art mitgebracht werden.

3730

Mi, 27.9., 19–23 Uhr

Blumenlädle Grötzingen, Raiffeisenstr. 64

€ 19 Das Material kann im Kurs erworben werden, Abrechnung extra nach Verbrauch.

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, 2.10., 15:30–17:45 Uhr

Mo, 6.11., 15:30–17:45 Uhr

Mo, 4.12., 15:30–17:45 Uhr

Mo, 8.1., 15:30–17:45 Uhr

Mo, 5.2., 15:30–17:45 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 49,50, Staffelgebühr: mit 7 TN € 56,50, mit 6 TN € 66



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.

Näheres auf der Homepage unserer Dozentin unter 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, 27.1., 10–14 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 39 reduzierte Gebühr, 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**

Floristik-Workshop: Frühlingserwachen

Vom Türschmuck bis zur Tischdeko

Claudia Müller, Floristin

Heute steht floristisches Gestalten rund um einen bezaubernden Frühling auf dem Plan, ob mit oder ohne Tulpen und Narzissen, das bleibt ganz Ihnen überlassen. Sie werden viel Spaß haben und zudem eine ganze Menge Tipps und Anregungen von unserer Dozentin – einer kreativen Floristin – bekommen.

Die Ideen mit frischen Blumen, Grün und Accessoires lassen sich natürlich auch für andere Anlässe umsetzen.

Sie werden sicherer im kreativen Umgang mit Blumen und Schnittgrün und bekommen einen Eindruck, was die Kunst der Floristik ausmacht.

Bitte Rebschere, Messer und evtl. Klebepistole mitbringen.

Gerne können auch vorhandene Accessoires und Gefäße jeglicher Art mitgebracht werden.

3733

Mi, 21.2., 19–23 Uhr

Blumenlädle Grötzingen, Raiffeisenstr. 64

€ 19 Das Material kann im Kurs erworben werden, Abrechnung extra nach Verbrauch.

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 angezogen, 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.

Näheres auf der Homepage unserer Dozentin unter www.farbberatung-reichel.de

Bitte möglichst ungeschminkt kommen und Schreibutensilien mitbringen.

3734

Sa, 21.10., 10–14:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 49,20 ermäßigte Gebühr bei 5 TN, bei 4 TN € 54



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. Teilnahmentgelte/Ermäßigungen

- 2.1** Bei Rechnungsstellung sind die Teilnahmeentgelte 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.

Kunstschule Filderstadt

Schulstraße 13
70794 Filderstadt-Plattenhardt

Das Büro der Kunstschule befindet sich im Kunstschulgebäude, 1. OG.

Assistenz Désirée Balé
dbale@filderstadt.de

Telefon 0711 7003-480

Telefax 0711 7003-7480

Internet www.kunstschule-filderstadt.de

Kunstschulleiter: Ali Schüler
aschueler@filderstadt.de · Tel. 0711 7003-481

Leitung der Jugendkunstschule: Petra Eisele
peisele@filderstadt.de · Tel. 0711 7003-482

Leitung der Jugendkunstschule:
Manuela Kallinger · mkallinger@filderstadt.de
Tel. 0711 7003-483

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!

Gemeinsame Mitarbeiter*innen vhs/KSF:
Hausmeisterin: Aurora Ioan · Tel. 0711 7003-485
Reinigung: Hatice Agac

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

PROGRAMMÜBERSICHT

KUNSTSCHULE FÜR KINDER

Tag der offenen Türen	S. 102
Für Kinder von 2 bis 4 Jahren	
9002+03 Kritzelkratzel	S. 102
Für Kinder von 3 bis 5 Jahren	
9004–9007 Farben und Formen	S. 102
Für Kinder von 5 bis 7 Jahren	
9008–12 Werkstatt der Fantasie	S. 103
Interdisziplinäre Kurse für Kinder ab 7 J.	
9020–23 Werkst. f. künstl. Gestalten	S. 103
Bildhauerei, Werken, Technik und Kunsthandwerk	
9041–9053	S. 103
Wochenendkurse	
9150–9170	S. 105
Offene Kunstwerkstatt im WIE	S. 105
Geburtstags-Kursangebote	S. 105
Kunstschulmobil	S. 106
Kooperation mit dem Serigrafie-Museum	S. 107
Herbstferien	
9202–9210	S. 108
Winterferien	
9220–9239	S. 109
Faschingsferien	
9251	S. 110

KUNSTSCHULE FÜR JUGENDLICHE

Kurse für Jugendliche	
9353–9359	S. 111
Ferienkurse für Jugendliche	
9309–9366	S. 112
Geburtstags-Kursangebote	S. 112

KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE

vhs Kooperation/Exkursion	
1016, 1044	
+ 1045 Exkursionen	S. 113
9530–9538 Aquarell-/Malkurse mit Gyjho Frank	S. 114
9552–9561 Aquarell & Acrylmalerei	S. 115
9562–9564 Ölmalerei	S. 116
9566–9579 Malerei	S. 116
9581–9597 Malen & Zeichnen	S. 117
9600–9618 Figur: Akt – Portrait	S. 119
9621–9623 Digitale Fotografie & Bildbearbeitung	S. 120
9629–9641 Druck – Grafik	S. 121
9637–9640 Kunst Angewandt	S. 122
9649–9643 Keramik	S. 123
9664–9665 Schweißen & Schmieden	S. 124
9683–9688 Nähen, Schneidern, Sticken, Färben, Upcycling	S. 125
9701–9714 Bildhauerei & plastisches Gestalten	S. 126
Kostenlose Workshops für Jung und Alt	S. 128
Tag der offenen Türen	S. 128
Individuelle Workshops, Angebote für Erwachsene	S. 128
Förderverein der Kunstschule	S. 128
Lageplan	U 3



KUNSTSCHULE FÜR KINDER



Fachbereichsleitung (55%): Manuela Kallinger, Sozialpädagogin mit kunsttherapeutischer Fortbildung

Schwerpunkte: Programmplanung der Jugendkunstschule, Projektplanung Vorschulbereich
Tel. 0711 7003-483, mkallinger@filderstadt.de

Fachbereichsleitung (55%): Petra Eisele, Kulturwissenschaftlerin M.A.

Schwerpunkte: Projektplanung Schulkind- und Jugendbereich, Hector-Academie, Ganztagschule
Tel. 0711 7003-482, peisele@filderstadt.de

Assistenz: Désirée Balé

Tel. 0711 7003-480, dbale@filderstadt.de

TAG DER OFFENEN TÜREN



Grafik: Patricia Gomeriger-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: Manu Kallinger

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 Knete, 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 6.10., 15–16 Uhr, 12 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 106 bei 5 TN € 125,20, bei 4 TN € 154,
bei 3 TN € 202, 1 (Groß-) Elternteil mit 1 Kind

9003

Fr, ab 6.10., 16:15–17:15 Uhr, 12 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 106 bei 5 TN € 125,20, bei 4 TN € 154
bei 3 TN € 202, 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 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 9.10., 14:30–16 Uhr, 13 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 106,80 bei 6 TN € 123,60, bei 5 TN € 146,30
bei 4 TN € 180,90

9005

Stefanie Helebrant, Staatl. anerkannte Erzieherin und Grafik-Designerin

Di, ab 26.9., 14:30–16 Uhr, 13 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 106,80 bei 6 TN € 123,60, bei 5 TN € 146,30
bei 4 TN € 180,90

9007

Juliane Seidel, Pädagogin

Mi, ab 27.9., 14:30–16 Uhr, 15 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 122 bei 6 TN € 141,40, bei 5 TN € 167,60
bei 4 TN € 207,50

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.



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 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 zum Malen, Zeichnen, Werken aber auch zum Fotografieren, Spielen und Erzählen. 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 der oft schwierigen Übergangsphase.

9008

Regina Seidel, Pädagogin

Mo, ab 9.10., 14:30–16 Uhr, 13 x
Kunstschule, Malersaal

€ 106,80 bei 6 TN € 123,60, bei 5 TN € 146,30
bei 4 TN € 180,90

9009

Regina Seidel, Pädagogin

Mo, ab 9.10., 16:30–18 Uhr, 13 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 106,80 bei 6 TN € 123,60, bei 5 TN € 146,30
bei 4 TN € 180,90

9010

Stefanie Helebrant, Staatl. anerkannte Erzieherin
und Grafik-Designerin

Di, ab 26.9., 16:15–17:45 Uhr, 13 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 106,80 bei 6 TN € 123,60, bei 5 TN € 146,30
bei 4 TN € 180,90

9011

Juliane Seidel, Pädagogin

Do, ab 28.9., 14:15–15:45 Uhr, 15 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 122 bei 6 TN € 141,40, bei 5 TN € 167,60
bei 4 TN € 207,50

9012

Juliane Seidel, Pädagogin

Do, ab 28.9., 16:15–17:45 Uhr, 15 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 122 bei 6 TN € 141,40, bei 5 TN € 167,60
bei 4 TN € 207,50

INTERDISZIPLINÄRE KURSE FÜR KINDER AB 7 JAHREN



Foto: Regina Seidel

Werkstatt für künstlerisches Gestalten

Für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr euch das Medium aussuchen, das euch am meisten entspricht: Malerei, Zeichnung, Druck, Keramik, Gips, Mosaik, Stoff. 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

Ingrid Ruppert, Kunstassistentin, Atelierista RP

Mo, ab 25.9., 16:15–17:45 Uhr, 12 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 101,20 bei 6 TN € 116,70, bei 5 TN € 137,70
bei 4 TN € 169,60

9021

Kerstin Ganser, freischaffende Kunst, Grafik-
Design und Marketing

Di, ab 10.10., 16–17:30 Uhr, 12 x

Kunstschule, Malersaal
€ 101,20 bei 6 TN € 116,70, bei 5 TN € 137,70
bei 4 TN € 169,60

9022

Sabine Schäfer-Gold, Künstlerin, Kunstpädagogin

Mi, ab 11.10., 16:30–18 Uhr, 12 x

Kunstschule, Malersaal
€ 101,20 bei 6 TN € 116,70, bei 5 TN € 137,70
bei 4 TN € 169,60

9023

Regina Seidel, Pädagogin

Do, ab 12.10., 16:15–17:45 Uhr, 13 x

Kunstschule, Malersaal
€ 108,80 bei 6 TN € 125,60, bei 5 TN € 148,30
bei 4 TN € 182,90

BILDHAUEREI, WERKEN TECHNIK UND KUNSTHANDWERK



Grafik: Patricia Gomeriger-Prestle

Holzatelier 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 oder schmirgeln will, der ist in diesem Kurs richtig. Ziel des Kurses ist es, die Kinder in ihren künstlerischen und handwerklichen Interessen zu fördern. Sollte es für einzelne künstlerische Projekte wichtig sein, können auch Details aus Speckstein, Ton oder Textilem gestaltet werden. Im Zentrum des Kurses steht jedoch der Umgang mit Holz. **Die Kurse können jeweils einzeln oder direkt alle gebucht werden.**

9041 Holzatelier I

Di, ab 26.9., 15:45–17:15 Uhr, 6 x

Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 54,60 bei 6 TN € 62,40, bei 5 TN € 72,80
bei 4 TN € 88,80

9041A Holzatelier II

Di, ab 21.11., 15:45–17:15 Uhr, 5 x

Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 46 bei 6 TN € 52,50, bei 5 TN € 61,20
bei 4 TN € 74,50

9041B Holzatelier III

Di, ab 9.1., 15:45–17:15 Uhr, 5 x

Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 46 bei 6 TN € 52,50, bei 5 TN € 61,20
bei 4 TN € 74,50



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Holzatelier 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 oder schmirgeln will, der ist in diesem Kurs richtig. Ziel des Kurses ist es, die Kinder und Jugendlichen in ihren künstlerischen und handwerklichen Interessen zu fördern. Sollte es für einzelne künstlerische Projekte wichtig sein, können auch Details aus Speckstein, Ton oder Textilem gestaltet werden. Im Zentrum des Kurses steht jedoch der Umgang mit Holz.

Die Kurse können jeweils einzeln oder direkt alle gebucht werden.

9042 Holzatelier I

Mi, ab 27.9., 15:45–17:15 Uhr, 6 x
nicht am 4.10.

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 54,60 bei 6 TN € 62,40, bei 5 TN € 72,80
bei 4 TN € 88,80

9042A Holzatelier II

Mi, ab 22.11., 15:45–17:15 Uhr, 5 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 46 bei 6 TN € 52,50, bei 5 TN € 61,20
bei 4 TN € 74,50

9042B Holzatelier III

Mi, ab 10.1., 15:45–17:15 Uhr, 5 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 46 bei 6 TN € 52,50, bei 5 TN € 61,20
bei 4 TN € 74,50

Tonwerkstatt am Mittwoch

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 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 4.10., 14:30–16 Uhr, 6 x

Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 51,60 bei 6 TN € 59,40, bei 5 TN € 69,80
bei 4 TN € 85,80

9044 Tonwerkstatt am Mittwoch II

Mi, ab 4.10., 16:30–18 Uhr, 6 x

Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 51,60 bei 6 TN € 59,40, bei 5 TN € 69,80
bei 4 TN € 85,80

Masken für Halloween NEU

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Susanna Giese, Bildhauerin, Kunstpädagogin

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Masken und Halloween. Habt ihr schon mal eine Maske selbst gemacht? Eine ganz individuelle, die es nicht zu kaufen gibt? Gemeinsam werden wir uns auf die Suche nach Materialien machen und unsere eigenen Masken gestalten. Dabei könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und mit verschiedenen Materialien wie Papier, Gips, Stoffen oder Farben arbeiten. Wir werden zusammen kle-

ben, nähen, gipsen und malen, um eine Maske zu erschaffen, die ganz einzigartig ist.

Zu Halloween werdet ihr dann stolz eure selbstgemachte Maske tragen können und garantiert viele bewundernde Blicke ernten. Es wird eine gruselige und zugleich kreative Zeit, in der ihr viel über die Verarbeitung von Materialien und die Gestaltung von Masken lernen werdet.

Ich freue mich darauf, mit euch gemeinsam zu werkeln und eine unvergessliche Halloween-Maske zu erschaffen!

9045

Mi, ab 4.10., 14:30–16 Uhr, 4 x

Kunstschule, Malersaal

€ 35,40 bei 6 TN € 40,60, bei 5 TN € 47,60
bei 4 TN € 58,20



Foto: Susanne von Rosen

Werkstattreihe Künstler*innen und Tüftler*innen – Niki de Saint Phalle und Ihre Nanas

Für Kinder ab 8 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin,
Techniklehrerin

Wir begeben uns auf Entdeckungsreise zu der Künstlerin Niki de Saint Phalle mit Ihren farbenfrohen Skulpturen und Mosaiken. Ihr werdet zu echten Kunst-Forschenden! Wir werden uns die coolen Nana-Skulpturen von Niki genau anschauen und dann eigene, farbenfrohe Skulpturen bauen. Wir werden auch kreativ mit Mosaiksteinen umgehen und damit coole Muster und Bilder erstellen. Ein besonderes Highlight ist der Tarot-Garten, der uns mit seinen magischen Skulpturen verzaubert und ganz sicher unsere Fantasie beim gemeinsamen Arbeiten beflügeln wird.

9047

Fr, ab 20.10., 15–17:30 Uhr, 4 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 55,70, bei 6 TN € 64,30, bei 5 TN € 76
bei 4 TN € 93,70

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.

Inkl. 20 € Materialkosten

9050

Fr, 20.10., 16–18:15 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 31,40 bei 6 TN € 33,30, bei 5 TN € 36
bei 4 TN € 40

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. 20 € Materialkosten

9051

Fr, 8.12., 16–18:15 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 31,40 bei 6 TN € 33,30, bei 5 TN € 36
bei 4 TN € 40

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. € 20 Materialkosten.

9052

Fr, 12.1., 16–18:15 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 31,40 bei 6 TN € 33,30, bei 5 TN € 36
bei 4 TN € 40



Foto: Sebastian Dolde



Foto: Angela Ehni

Malen mit Naturfarben – Wilde Tiere

Für Kinder der 3. und 4. Klasse

Angela Ehni, Grafikerin und Biologin

Wir stellen aus Pflanzen Farben selbst her und malen damit. Unser Thema sind wilde Tiere.

Gemeinsam „reisen“ wir in verschiedene Länder und lernen die Tiere dort kennen. Dabei erfährt ihr einiges über die Lebensweise der Tiere. Was brauchen diese Tiere zum Leben? Was fressen sie und wo leben sie? Das alles kann in eure Bilder mit einfließen.

Die Pflanzen für unsere Farben holen wir aus dem Garten der Kunstschule. Je nach Wetterlage darf in den Beeten gehackt, gegraben und geerntet werden. Bei der Herstellung der Pflanzenfarben dürft ihr experimentieren. Wie viele verschiedene Farben können wir herstellen? Welche Pflanzen sind geeignet? Wie kann man aus einer Pflanze mehrere Farben herstellen? Naturfarben sind umweltfreundlich. Die Pflanzen wachsen immer wieder nach und die Farben verursachen praktisch kein Abwasser.

Jedes Kind stellt seinen eigenen Farbkasten her, den wir dann zum Malen benutzen.

9053

Di, ab 9.1., 14:30–16 Uhr, 5 x
Kunstschule, Studio

€ 44 bei 6 TN € 50,50, bei 5 TN € 59,20
bei 4 TN € 72,50

WOCHENENDKURSE

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 Albträume 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, Knüpftechniken und Methoden um die Materialien anzubringen. In diesem Kurs lernt ihr Knüpftechniken, 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 einzelnen Erwachsenen gebucht werden.

Die Materialgebühr in Höhe von ca. € 5 wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9150

Sa, 7.10., 15–17:30 Uhr
Sielmingen, WIE, Kunstraum
€ 12,70 bei 6 TN € 14,90, bei 5 TN € 17,80
bei 4 TN € 22,20, pro Person
Geschwisterermäßigung möglich

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

9151

Sa, ab 14.10., 10–15 Uhr, 2 x
Kunstschule, Keramik

€ 55,70 bei 6 TN € 64,30, bei 5 TN € 76
bei 4 TN € 93,70

Alles ums Tier, aus Ton

Für Kinder ab 8 Jahren

Martina Steinmann, Dipl. Kunsttherapeutin

An diesem Wochenende tonen wir Tiere, große und kleine. Wir machen für unsere Haustiere Futterschüsseln, Vogeltränken und Leckerli-Dosen. Auf Tonplatten können wir Tiere einarbeiten, reinritzen oder Tierspuren stempeln.

Als besonderes Highlight für unsere kommenden Weihnachtsplätzchen könnt ihr Tierstempel tonen. Die Modelle, die ich dazu backe, naschen wir dann direkt. Mein Hund Mali ist auch dabei und steht gern Modell für euch.

Bitte bringt Vesper und Arbeitskleidung mit.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

9152

Sa, ab 21.10., 10–15 Uhr, 2 x
Kunstschule, Keramik

€ 55,70 bei 6 TN € 64,30, bei 5 TN € 76
bei 4 TN € 93,70

OFFENE KUNSTWERKSTATT 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!

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: € 110 zuzüglich Material- und Fahrtkosten

Teilnehmer*innenzahl:
Obergrenze derzeit 6 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 7003-480



Foto: Manu Kallinger

Gelatedruck: 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.

9153

Sa, 28.10., 13:30–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 20,70, bei 6 TN € 23,70, bei 5 TN € 27,80
bei 4 TN € 34, pro Person
Geschwisterermäßigung möglich

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.

Die Kosten betragen 34 €/Stunde zuzüglich der Materialkosten. Sollte der Anfahrtsweg mehr als 5 Kilometer betragen, erlauben wir uns, eine Kilometerpauschale in Rechnung zu stellen.

Dieses Angebot gilt auch für Schulklassen und Kindergartengruppen!

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. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9154

Sa, 4.11., 14–17 Uhr
Sa, 9.12., 14–16 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 29,30, bei 6 TN € 33,60, bei 5 TN € 39,40,
bei 4 TN € 48,30, bei 1 TN € 58,60, pro Person
Geschwisterermäßigung möglich



Foto: Ali Schüler

Kreative Schweißwerkstatt

Für Kinder ab 10 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 oder Insekt oder Kerzenständer, eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte Vesper und Arbeitskleidung nicht vergessen.

9155

Fr, 10.11. und Sa, 11.11., 15–18 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 35,40 bei 6 TN € 40,60, bei 5 TN € 47,60
bei 4 TN € 58,20

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. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!

1 € Brennkosten pro Stück,
unabhängig von der Größe.

9156

Sa, 11.11., 14–17 Uhr
Sa, 2.12., 14–16 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 29,30 bei 6 TN € 33,60, bei 5 TN € 39,40
bei 4 TN € 48,30, pro Person
Geschwisterermäßigung möglich

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, Getränk und Malerkittel mitbringen.

9157

Sa, 18.11. und So, 19.11., 10–15 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 66,30, bei 6 TN € 74,90, bei 5 TN € 86,60
bei 4 TN € 104,30

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!

9158

Sa, 18.11., 10–15 Uhr
Sielmingen, WIE, Kunstraum
€ 28,30 bei 6 TN € 32,60, bei 5 TN € 38,40
bei 4 TN € 47,30

Malen mit dem Farbpiano

NEU

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalbegleiterin (IHKD)

Der „Malort“ (Closieue) 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.

9159

Sa, 18.11., 14–15 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 8,10 bei 4 TN € 11,90, bei 3 TN € 14,90

Angebote der Familienbildungsstätte
Filderstadt e. V. finden Sie auf Seite 111.



Foto: Simone Haasis

Malen mit dem Farbpiano

NEU**Für Kinder von 6 bis 9 Jahren**

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalbegleiterin (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 „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.

9160

Sa, 18.11., 15:30–16:30 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 8,10, bei 6 TN € 9, bei 5 TN € 10,10
bei 4 TN € 11,90



Foto: Ali Schüler

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

9161

Sa, 25.11. und So, 26.11., 10–15 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 55,70 bei 6 TN € 64,30, bei 5 TN € 76
bei 4 TN € 93,70

Sternenpracht und Lichterglanz im Serigrafie-Museum: Siebdruck auf Karten und Stoffbeuteln

Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin, Dr. Gwendolyn Rabenstein, Kunsthistorikerin & Siebdruckerin

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 Winterzeit. Mit Hilfe selbst hergestellter Druckschablonen bedrucken wir Karten und einen Stoffbeutel zum Mitnehmen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 5 € werden im Museum direkt abgerechnet.

9162

Sa, 25.11., 14–16 Uhr
Plat., Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40
€ 7 bei 9 TN € 7,80, bei 8 TN € 8,75
pro Person, Geschwisterermäßigung möglich

Malen mit dem Farbpiano

NEU**Für Kinder von 3 bis 5 Jahren**

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalbegleiterin (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 „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.

9163

Sa, 2.12., 14–15 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 8,10, bei 5 TN € 10,10, bei 4 TN € 11,90
bei 3 TN € 14,90

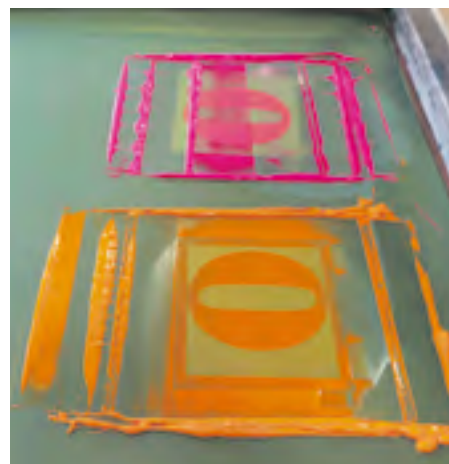


Foto: Ina Penßler

Sternenpracht und Lichterglanz im Serigrafie-Museum – Siebdruck auf Karten und Stoffbeuteln

Für Kinder ab 7 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin, Dr. Gwendolyn Rabenstein, Kunsthistorikerin & Siebdruckerin

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 Winterzeit. Mit Hilfe selbst hergestellter Druckschablonen bedrucken wir Karten und einen Stoffbeutel zum Mitnehmen.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 5 € werden im Museum direkt abgerechnet.

9164

Sa, 2.12., 14–16 Uhr
Plat., Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40
€ 10,10, bei 6 TN € 11,80, bei 5 TN € 14,10
bei 4 TN € 17,70

Malen mit dem Farbpiano

NEU**Für Kinder von 6 bis 9 Jahren**

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalbegleiterin (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 „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.

9165

Sa, 2.12., 15:30–16:30 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 8,10, bei 5 TN € 10,10, bei 4 TN € 11,90
pro Person, Geschwisterermäßigung möglich



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.

9166

Sa, 16.12., 13:30–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 20,70, bei 6 TN € 23,70, bei 5 TN € 27,80
bei 4 TN € 34, pro Person
Geschwisterermäßigung möglich

Tiere aus 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. Ich möchte mit euch zusammen Tiere daraus gestalten. Diese können groß oder ganz klein sein. Die kleinen Tiere könnt ihr auch als Kettenanhänger benutzen. Euren Schmuck könnt ihr so fein schleifen, dass er glänzt wie ein Edelstein. Bringt eure Ideen und Fotos von Tieren mit! Mich wird mein Hund „Mali“ begleiten.

Bitte Vesper und Arbeitskleidung nicht vergessen. Das Material wird im Kurs abgerechnet.

9239

Sa, 6.1. und So, 7.1., 10–15 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 55,70 bei 6 TN € 64,30, bei 5 TN € 76
bei 4 TN € 93,70

Malerei mit Farbenlehre

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Entdecke die feinen Unterschiede und lerne, wie du die Farben im bunten Zusammenspiel miteinander und aufeinander wirken lassen kannst. Hier zeige ich dir zunächst in freien Formen, wie du die einzelnen Farbtöne erkennst, miteinander mischst und wirkungsvoll einsetzt. Danach kannst du mit deinem neuen Wissen eigene Bildideen verwirklichen und dich so in der Welt der Farben auf eine spannende Entdeckungsreise begeben.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9167

Sa, 13.1., 10–14 Uhr
Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 25,30 bei 6 TN € 28,80, bei 5 TN € 33,40
bei 4 TN € 40,50

Kunstvoller Schmuck aus Macramé

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 damit infizieren kann. Deshalb möchte ich euch einen Kurs anbieten, in dem ihr die verschiedenen Knüpf-techniken kennenlernen. Wir werden mit den Basics und den einfachen Knoten starten und Armbänder kreieren. Danach designen wir individuelle Kunstwerke mit Edelsteinen in Form von Ketten, Ohrringen, Armreifen und was euch sonst noch einfällt. Ihr werdet neue Techniken kennen lernen, eigene Schmuckstücke kreieren, eurer Kreativität freien Lauf lassen und Edelsteine kennen lernen und mit diesen arbeiten.

Materialkosten in Höhe von 5–10€ werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9169

Sa, 13.1. und Sa, 20.1., 14–16:15 Uhr
Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 22,80 bei 6 TN € 26,70, bei 5 TN € 31,90
bei 4 TN € 39,90

Malen mit dem Farbpiano

Für Kinder und Jugendliche von
10 bis 14 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin,
Kindermalbegleiterin (IHKD)

Du liebst Farben, möchtest gerne eine entspannte Auszeit für dich verbringen und dabei neue Energie tanken? Der „Malort“ (Closlieu) an der Kunstschule bietet dafür einen ganz besonderen Raum: Hier malst du frei auf großen Papieren an der Wand und deine Bilder können bei Bedarf in alle Richtungen wachsen. Im Zentrum steht das „Farbpiano“, ein großer gemeinsamer Farbpaletten-Tisch mit 20 Farb-Tönen und Pinseln. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und wir beschäftigen uns nicht mit einer speziellen Maltechnik. Du findest beim Malen deine ganz eigene Ausdrucksweise und lässt Fantasie, Farben und Formen spielen. Entspannung und der Spaß an einem tollen Mal-Erlebnis stehen dabei im Vordergrund.

Bitte Malkleidung mitbringen.

9170

Sa, 27.1., 15:30–16:30 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 8,10, bei 5 TN € 10,10, bei 4 TN € 11,90
pro Person, Geschwisterermäßigung möglich

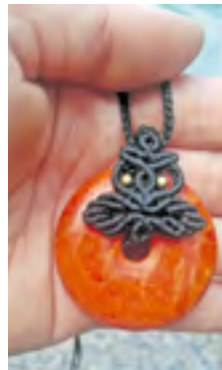


Foto: Jasmin Weis

FERIENKURSE

Bitte zu den Ferienkursen Vesper und Getränk sowie eventuell Arbeitskleidung mitbringen.

Herbstferien

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.

9202

Mo, 30.10.–Fr, 3.11., 10–15 Uhr, 5 x
auch am Feiertag

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 133,70 bei 6 TN € 155,20, bei 5 TN € 184,40
bei 4 TN € 228,70



Foto: Ingrid Ruppert

ReCycling Kunst – Alles Müll oder WAS?

Für Kinder der 1.–4. Klasse

N. N.

Aus unterschiedlichen Pappschachteln, Getränkekartons, Kunststoffflaschen, Korken, Draht und anderen Materialien kannst du nach deinen eigenen Vorstellungen kreativ werden.

Lass deiner Fantasie freien Lauf und gestalte einen Wolkenkratzer, ein Containerschiff, einen Roboter, ein Sparschwein u.s.w. Sicher hast du noch viele andere eigene Ideen und am Ende des Kurses werden wir überrascht sein, was alles aus den Materialien entstanden ist.

Bitte bringe einen Malerkittel und Recyclingmaterial mit.

9204

Mo, 30.10.–Fr, 3.11., 10–13:30 Uhr, 5 x
auch am Feiertag

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 96,70 bei 6 TN € 111,80, bei 5 TN € 132,20
bei 4 TN € 163,20

Angebote der Familienbildungsstätte
Filderstadt e. V. finden Sie auf Seite 111.



Herbstfarben – Collagen kleben – verbunden mit Farbenlehre

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Entdecke die farbenfrohe Herbstwelt mit neuen Augen und bringe sie in freien Formen auf das Papier. Und weil es im Herbst viel zu erleben gibt, kannst du auch deine eigenen Bildgeschichten erzählen, z. B. wie du Drachen steigen lässt oder Herbststürme, die das bunte Laub durch die Lüfte wehen. Dabei mischst du, wie die großen Künstler*innen, die mit Wasser vermalbaren Gouachefarben auf deiner Palette und lässt so spannende Bilder nach deinen eigenen Vorstellungen entstehen.

Auch am Feiertag!

9205

Mo, 30.10.–Fr, 3.11., 10–13 Uhr, 5 x

auch am Feiertag

Kunstschule, Malersaal

€ 79 bei 6 TN € 91,90, bei 5 TN € 109,40

bei 4 TN € 136



Foto: Manu Kallinger

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, ab 30.10., 10–15 Uhr, 2 x

Kunstschule, Keramik

€ 58,70, bei 6 TN € 67,30, bei 5 TN € 79

bei 4 TN € 96,70

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 In-

teresse 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

9207

Do, ab 2.11., 10–16 Uhr, 2 x

Kunstschule, Keramik

€ 67,80 bei 6 TN € 78,10, bei 5 TN € 92,10

bei 4 TN € 113,40

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.

9208

Mi, 1.11.–Fr, 3.11., 10–15 Uhr, 3 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40

bei 4 TN € 140

Theaterspiel und Märchen

NEU

Für Kinder von 7 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 aufführen werden.

9209

Di, 31.10.–Fr, 3.11., 10–13:30 Uhr, 4 x

auch am Feiertag

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!

9210

Do, 2.11.–Sa, 4.11., 15–17:30 Uhr, 3 x

Sielmingen, WIE, Kunstraum

€ 42 bei 6 TN € 48,50, bei 5 TN € 57,20

bei 4 TN € 70,50

Winterferien



Foto: Manu Kallinger

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.

9220

Mi, 27.12.–Fr, 29.12., 10–15 Uhr, 3 x

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 83, bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40

bei 4 TN € 140

Ferien in der 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

9221

Mi, 27.12.–Fr, 29.12., 10–15 Uhr, 3 x

Kunstschule, Keramik

€ 84 bei 6 TN € 96,90, bei 5 TN € 114,40

bei 4 TN € 141

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Andrea Schloder

Malen in den Winterferien

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.

9230

Di, ab 2.1., 10–16 Uhr, 2 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 67,80 bei 6 TN € 78,10, bei 5 TN € 92,10
bei 4 TN € 113,40



Foto: Okuli Bernhard

Winterfarben malen – verbunden mit Farbenlehre

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Entdecke die farbenfrohe Winterwelt mit neuen Augen und bringe sie in freien Formen auf das Papier.

Und weil es im Winter viel zu erleben gibt, kannst du auch deine eigenen Bildgeschichten erzählen, z. B. wie du Schlitten fährst, mit deinen Freunden eine Schneeballschlacht machst oder

einen Schneemann baust. Dabei mischst du, wie ein großer Künstler, die mit Wasser vermalbaren Gouachefarben auf deiner Palette und lässt so spannende Bilder nach deinen eigenen Vorstellungen entstehen.

9232

Mi, 3.1.–Fr, 5.1., 10–13 Uhr, 3 x
Kunstschule, Malersaal
€ 51,60 bei 6 TN € 59,40, bei 5 TN € 69,80
bei 4 TN € 85,80



Foto: Manu Kallinger

ReCycling Kunst – Märchen im Karton

Für Kinder der 1.–4. Klasse

Ingrid Ruppert, Kunstassistentin, Atelierista RP
Wolltest du schon immer einmal eine Theaterkulisse bauen und darin eine Geschichte erzählen?

Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Mit Alltagsmaterialien wie Papprollen, Krepp-Papier, Eierkartons und vielem mehr, gestaltet jeder seine eigene Märchen- oder Theaterwelt und lässt darin seine Figuren lebendig werden. Am Ende des Kurses darfst du gerne vor der Gruppe dein Theaterstück vorführen, wenn du möchtest.

Bitte Malerkittel und einen Schuhkarton mitbringen.

9234

Di, 2.1.–Fr, 5.1., 10–13:30 Uhr, 4 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 78,90 bei 6 TN € 91, bei 5 TN € 107,30
bei 4 TN € 132,10

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

9237

Mi, 3.1.–Fr, 5.1., 10–16 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 98,20 bei 6 TN € 113,70, bei 5 TN € 134,70
bei 4 TN € 166,60



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Martina Steinmann

Tiere aus 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. Ich möchte mit euch zusammen Tiere daraus gestalten. Diese können groß oder ganz klein sein. Die kleinen Tiere könnt ihr auch als Kettenanhänger benutzen. Euren Schmuck könnt ihr so fein schleifen, dass er glänzt wie ein Edelstein. Bringt eure Ideen und Fotos von Tieren mit! Mich wird mein Hund „Mali“ begleiten. Bitte Vesper und Arbeitskleidung nicht vergessen. Das Material wird im Kurs abgerechnet.

9239

Sa, 6.1. und So, 7.1., 10–15 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 55,70 bei 6 TN € 64,30, bei 5 TN € 76
bei 4 TN € 93,70

Faschingsferien



Foto: Uta-Maria Königer

Mit Pinsel und Bleistift kleine Kunstwerke erschaffen

NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Uta-Maria Königer, 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!

9251

Mi, ab 14.2., 14–17 Uhr, 2 x
Kunstschule, Studio
€ 34,40 bei 6 TN € 39,60, bei 5 TN € 46,60
bei 4 TN € 57,20



KURSE FÜR JUGENDLICHE

Malen und Zeichnen wie echt



Für Jugendliche ab 13 Jahren

Ali Schüler, 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 Stillleben 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 27.9., 17–18:30 Uhr, 8 x
Kunstschule, Studio

€ 70,80 bei 6 TN € 70,80, bei 5 TN € 70,80
bei 4 TN € 70,80

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 Stillleben, alle Ideen sind willkommen. Ich unterstütze euch bei der Perspektive, Licht und Schatten und bei eurem persönlichen Strich.

9354

Di, ab 10.10., 17:30–19 Uhr, 7 x
Kunstschule, Studio

€ 58,20 bei 6 TN € 67,20, bei 5 TN € 79,50
bei 4 TN € 98,10

Zeichnen am Nachmittag 12+

NEU

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Nadja Pidan, Leiterin der Jugendkunstschule Backnang, Kunstdozentin

Wolltest Du schon immer ein Selbstportrait zeichnen? Oder vielleicht ein Bild von Deiner/m Lieblingssänger*in? An diesem Nachmittag kannst du dich zeichnerisch ausprobieren. Mit diversen Mitteln wird die Welt des Zeichnens offen gelegt, es kann experimentiert werden und eigene Ideen werden unterstützt.

Bitte Papier oder Skizzenbuch sowie Zeichenstifte soweit vorhanden mitbringen.

9356

Fr, 24.11., 15–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 10,10 bei 6 TN € 11,80, bei 5 TN € 14,10,
bei 4 TN € 17,70

DIE HIGHLIGHTS AUS UNSEREM KURSPROGRAMM

Eltern werden - Eltern sein

Yoga in der Schwangerschaft
Fit mit dem Kinderwagen
Rückbildung

Eltern Kind Gruppen

Babyschwimmen
Musikgarten
Babymassage

Kinderkurse

Mini-Kindi
Forscher-Kurse für Grundschüler
Englisch

Gesundheit

Pilates
Bauchtanz
Yoga

Kochen und Kreatives

Tex/Mex, Tacos, Burritos
Männer an den Herd
Multikul(t)inärer Kochtreff

Offene Treffs für Jedermann

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
www.fbs-filderstadt.de



9387

Fr, 26.1., 15–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 10,10 bei 6 TN € 11,80, bei 5 TN € 14,10
bei 4 TN € 17,70



Zeichnung: Nadja Pidan

Langer Zeichenabend 16+

NEU

Für junge Erwachsene

Nadja Pidan, Leiterin der Jugendkunstschule Backnang, Kunstdozentin

Entfalte dein kreatives Talent bei unserem Zeichenabend! In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre kannst du unter Anleitung einer erfahrenen Künstlerin neue Techniken und Methoden kennen lernen. Der Abend ist für alle geeignet, die sich für Kunst und Zeichnen begeistern und ihre Fähigkeiten verbessern möchten.

Bitte Papier oder Skizzenbuch sowie Zeichenstifte soweit vorhanden mitbringen.

9381

Fr, 24.11., 17:30–20 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 12,70 bei 6 TN € 14,90, bei 5 TN € 17,80
bei 4 TN € 22,20

9382

Fr, 26.1., 17:30–20 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 12,70 bei 6 TN € 14,90, bei 5 TN € 17,80
bei 4 TN € 22,20

Malen und Zeichnen wie echt



Für Jugendliche ab 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 Stillleben, Tiere oder Portraits malen und zeichnen, aber auch Fantasievorstellungen und eigene Träume zu Papier oder auf die Leinwand bringen.

9358

Sa, ab 18.11., 14–17 Uhr, 2 x
Kunstschule, Studio

€ 35,40 bei 6 TN € 40,60, bei 5 TN € 47,60
bei 4 TN € 58,20

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 Stillleben, alle Ideen sind willkommen. Ich unterstütze euch bei der Perspektive, Licht und Schatten und bei eurem persönlichen Strich.

9359

Fr, ab 6.10., 15:45–17:15 Uhr, 5 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 43 bei 6 TN € 49,50, bei 5 TN € 58,20
bei 4 TN € 71,50



FERIENKURSE FÜR JUGENDLICHE

Bitte zu den Ferienkursen Vesper und Getränk sowie eventuell Arbeitskleidung mitbringen.

Szenisches Schauspiel **NEU**

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Christian Kaiser, Staatl. anerkannter Theaterpädagog

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.

Auch am Feiertag!

9309

Di, 31.10.–Fr, 3.11., 14–17 Uhr, 4 x
Plattenhardt, Schillerhalle

€ 67,80 bei 6 TN € 78,10, bei 5 TN € 92,10
bei 4 TN € 113,40



Foto: Ali Schüler

Malen und Zeichnen wie echt



Für Jugendliche ab 13 Jahren

Ali Schüler, 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, 30.10.–Fr, 3.11., 14–17 Uhr, 5 x
Kunstschule, Studio

€ 86, bei 6 TN € 98,90, bei 5 TN € 116,40
bei 4 TN € 143

9367

Di, 2.1.–Fr, 5.1., 14–17 Uhr, 4 x
Kunstschule, Studio

€ 70,80, bei 6 TN € 81,10, bei 5 TN € 95,10
bei 4 TN € 116,40



Grafik: Patricia Gomeriger-Prestle

Nähkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,
Schneidtdirektrice, 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.

9208

Mi, 1.11.–Fr, 3.11., 10–15 Uhr, 3 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 83 bei 6 TN € 95,90, bei 5 TN € 113,40
bei 4 TN € 140



Foto: Uta-Maria Königer

Mit Pinsel und Bleistift kleine Kunstwerke erschaffen

NEU

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Uta-Maria Königer, 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 wie Picasso, Klee, Warhol, Miro, Yayoi Kusama, Helen Frankenthaler, u. a. an, wie sie mit Linien und Farbflächen umgehen. Inspiriert durch diese Kunstbetrachtung experimentierst du mit Linien und Farbflächen und entdeckst dein Lieblingsmotiv. Du entscheidest, wie du das Motiv umsetzen willst: entweder in ein konkretes Bild oder eher abstrakt. Unsere Malmittel sind Zeichenstifte, farbige Tuschen, Acrylfarben und Papiere.

9366

Mi, ab 27.12., 14–17 Uhr, 2 x
Kunstschule, Studio

€ 33,40 bei 6 TN € 38,60, bei 5 TN € 45,60
bei 4 TN € 56,20

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: € 110 zuzüglich Material- und Fahrtkosten

Teilnehmer*innenzahl:
Obergrenze derzeit 6 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 7003-480



KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE



Kunstschulleitung: Ali Schüler
Fachbereich Textil: Manuela Kallinger
Assistenz: Désirée Balé

FÜHRUNGEN UND EXKURSIONEN



Pompejanum/Schad-Museum,
Foto: Dr. Alexandra Bauer

In Kooperation mit der vhs Filderstadt

Aschaffenburg – Pompejanum und Christian Schad Museum

Entdecken Sie den Meister der neuen Sachlichkeit

Dr. Alexandra Bauer

Begleiten Sie uns in die Kulturstadt Aschaffenburg!

Wir beginnen unsere Stadtextkursion mit einem Besuch des Pompejanums. Angeregt durch die Ausgrabungen in Pompeji ließ König Ludwig I. diese ideale Nachbildung eines römischen Wohnhauses von 1840–1848 durch den Architekten Friedrich von Gärtner errichten. Es diente schon damals als Anschauungsobjekt für antike Kultur. Auch heute bietet es immer noch einzigartige Einblicke in die Antike.

Vom Pompejanum mit seinem tollen Ausblick auf den Main bummeln wir entlang der Weingärten bis zum Schloss. Nach einer individuellen Mittagspause in der idyllischen Altstadt bietet der Nachmittag das Kontrastprogramm zur Antike.

2022 eröffnete Aschaffenburg das Christian Schad Museum. Einzigartige Werke des „Meisters der neuen Sachlichkeit“ präsentieren hier seine gesamte Schaffensperiode. Erkunden Sie mit einer Expertin für Christian Schad diese weltweit einzigartige Sammlung und lernen Sie seine Tech-

Kultursaison 2023/2024

Comedy / Kabarett /
Klassik / Rock / Jazz /
Musical / Zirkus / Tanz /
Musiktheater / Theater
**Abos buchen
ab 23. Mai 23**



Filharmonie
Kultur & Kongress
Zentrum
Filderstadt

Infos / Abos / Karten

www.filharmoniefilderstadt.de

nik der „Schadographien“ kennen. Nach der Führung können Sie entweder auf eigene Faust noch die benachbarte Kunsthalle genießen und/oder einen Kaffee trinken gehen.

Rückfahrt ist gegen 16:30 Uhr nach Filderstadt. Freuen Sie sich auf eine künstlerische Zeitreise. Die komplette Ausschreibung und weitere Infos zum Künstler Christian Schad finden Sie im Programmheft der vhs unter der Kursnummer 1016.

1016

Mi, 11.10., 7:30–19:30 Uhr
Treffpunkt: vhs Plattenhardt, Kunstschulhof
€ 99

In Kooperation mit der vhs Filderstadt

Was damals ganz neu war – und die Kunst mit-geprägt hat

Sabine Lutzeier

Immer schon flossen neue Entwicklungen und Blickweisen in die Kunstgestaltung ein. So hätte es ohne die Erfindung des Papiers keine Vorstudien zur wirklichkeitsgetreuen Darstellung in der Renaissance und ohne die der Ölfarben aus der Tube keine Freiluftmalerei und Impressionismus gegeben. Bei der Betrachtung vor Originalen der Alten und Neuen Staatsgalerie, angefangen bei einem Tafelbild Fra Angelicos vom Beginn des 15. Jahrhunderts, über die Pastellmalerin Rosalba Carriera im Venedig der Rokoko-Zeit und Claude Monets wunderbar atmosphärischen Landschaftsbildern bis zur hyperrealistischen Skulptur ‚Putzfrau‘ aus dem damals neuartigen Polyvinylchlorid-Material, gibt es noch mehr Spannendes an Zeit-Geist und -stoff zu entdecken.

Die Kunsthistorikerin Sabine Lutzeier nimmt Sie mit auf diesen Rundgang in der ständigen Sammlung der Staatsgalerie.

1044

Mi, 25.10., 15:30–17 Uhr
Staatsgalerie Stuttgart
€ 12 (€ 10,80), mit Anmeldung!

In Kooperation mit der vhs Filderstadt

Amedeo Modigliani. Moderne Blicke

Die große Werkschau in der Staatsgalerie Stuttgart

Andreas Pinczewski

Mit einer Ausstellung von rund 100 Gemälden und Papierarbeiten würdigt die Staatsgalerie das Werk des italienischen Malers, Zeichners und Bildhauers Amedeo Modigliani.

Das Außergewöhnliche an dieser Schau ist der Zugang zu den Ursprüngen von Modiglianis Kunst. Denn obwohl er sich in seinen Werken einerseits auf die Renaissance bezog, griff er andererseits auch afrikanische, ägyptische, ostasiatische und griechisch-archaische Ursprünge der Kunst auf.

Die Stuttgarter Ausstellung stellt dem Werk Amedeo Modiglianis Werke aus dem Pariser Umfeld sowie von Gustav Klimt, Egon Schiele oder Wilhelm Lehmbruck gegenüber. Erstaunliche Parallelen werden sichtbar, genauso wie die Außergewöhnlichkeit von seiner Kunst.

Der Kunsthistoriker Andreas Pinczewski stellt Ihnen Werk und Leben des Künstlers vor.

1045

So, 3.12., 14:30–15 Uhr
Staatsgalerie Stuttgart
€ 23 (€ 21), mit Anmeldung!

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



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 Farb-welten zu vertiefen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

9530

Do, ab 28.9., 18–20 Uhr, 11 x
Kunstschule, Malersaal
€ 126,10 (€ 117,30), bei 6 TN € 147,50
bei 5 TN € 176,50, bei 4 TN € 220,70

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, 20.10., 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

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.

9532

Sa, 25.11., 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 Interessierte 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!

9533

Sa, 11.11., 13–18 Uhr
So, 12.11., 12–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 58,70 (€ 54,60), bei 6 TN € 68,40
bei 5 TN € 81,60, bei 4 TN € 101,70



Foto: Gyjho Frank

Acryl am Wochenende II

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Für alle Interessierte 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!

9534

Sa, 9.12., 13–18 Uhr
So, 10.12., 12–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 58,70 (€ 54,60), bei 6 TN € 68,40
bei 5 TN € 81,60, bei 4 TN € 101,70



Foto: Ali Schüler/Aquarell: Gyjho Frank

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.

9535

Fr, 17.11., 18–23 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90
bei 5 TN € 43, bei 4 TN € 53,70

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.

9536

So, 3.12., 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!

9537

So, 8.10., 13–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 30,70 (€ 28,60), bei 6 TN € 35,90
bei 5 TN € 43, bei 4 TN € 53,70



Foto: Ali Schüler

Atelierbesuch bei GYJHO

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

GYJHO öffnet Haus und Atelier für alle, die sich einen Einblick verschaffen möchten in die Welt des Künstlers. Für das leibliche Wohl ist gesorgt, es gibt Kaffee, Tee und Kuchen.

9538

So, 22.10., 15–18 Uhr
Atelier Gyjho Frank, Römerstr. 12
70794 Filderstadt-Plattenhardt
€ 16 (€ 14,90), bei 6 TN € 18,70
bei 5 TN € 22,40, bei 4 TN € 28

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.



AQUARELL UND ACRYMALEREI

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, Techniken und Effekte. Sie können nach Ihren eigenen Vorlagen arbeiten oder ich bringe eine kleine Auswahl mit.

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Aquarellpapier A4, A3, Aquarellfarben, Bleistift (H, HB)

9552

Fr, ab 29.9., 10–12 Uhr, 8 x
Kunstschule, Malersaal

€ 91,70 (€ 85,30), bei 6 TN € 107,30
bei 5 TN € 128,40, bei 4 TN € 160,50

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 Gamboge, Perylenviolett, Perylen grün, Goldgrün.

Papier A4 (oder A3): Ingres 100g weiß (nicht Hellweiß) von Hahnemühle. Alternativen: Fabriano Artistic grain fin 300g oder Hahnemühle Echtbütten 300g matt.

Bitte bringen Sie Ihre bevorzugten Aquarellpinsel mit, ergänzend lohnt sich die Anschaffung dieser Pinsel (meine am häufigsten verwendeten): Katzenzunge 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, Papiertaschentücher.

9555

Mo, ab 9.10., 16–18 Uhr, 6 x
Kunstschule, Studio

€ 68,80 (€ 64), bei 6 TN € 80,50, bei 5 TN € 96,30
bei 4 TN € 120,40



Foto und Aquarell: Phillip Kompalla

Das abstrakte Aquarell – auf anderen Wegen – Intensivwochenende NEU

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Gärtner

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Farbexplosion, Kraft, Mut und Zuversicht. Der Weg zu einem gelungenen abstrakten Aquarell scheint einfach. Doch wer diesen Weg der Aquarellmalerei beschreitet der weiß, das 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.

9553

Sa, 14.10. und So, 15.10., 14–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 45,90 (€ 42,70), bei 6 TN € 53,70
bei 5 TN € 64,30, bei 4 TN € 80,30

Weihnachtssterne in Aquarell – Intensivwochenende

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Gärtner

Advent, Advent der Weihnachtsstern blüht. In diesem Kurs werden wir uns an der Schönheit der Weihnachtssterne versuchen. Wir werden lernen Blütenkompositionen und Blattstrukturen in Aquarell umzusetzen. Aus all diesen Komponenten werden wir dann Schritt für Schritt ein weihnachtliches Blumenquarell zaubern.

9554

Sa, 18.11. und So, 19.11., 14–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 45,90 (€ 42,70), bei 6 TN € 53,70
bei 5 TN € 64,30, bei 4 TN € 80,30

Acrylmalerei

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, Acryl-Flachborstenpinsel, Grundausstattung Acrylfarben

9556

Mo, ab 25.9., 19–21 Uhr, 8 x
Kunstschule, Studio

€ 91,70 (€ 85,30), bei 6 TN € 107,30
bei 5 TN € 128,40, bei 4 TN € 160,50

9557

Mi, ab 27.9., 19–21:15 Uhr, 8 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 103,20 (€ 96), bei 6 TN € 120,70
bei 5 TN € 144,50, bei 4 TN € 180,60



Foto: Ali Schüler

Acrylmalerei am Wochenende – Intensivworkshop

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Ali Schüler, freischaffender Künstler und Kunstschulleiter

Dieses Wochenende wird speziell für alle Kursteilnehmenden aus den Acrylmalerkursen 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 Acrylmalerkursen 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, 2.12. und So, 3.12., 14–18 Uhr
Kunstschule, Studio

€ 45,90 (€ 42,70), bei 6 TN € 53,70
bei 5 TN € 64,30, bei 4 TN € 80,30

Acrylmalerei am Sonntag

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Carmen Campanini, Gymnasiallehrerin BK, 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

Acrylmalerei am Sonntag I

9560

So, 22.10., 10–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 45,90 (€ 42,70), bei 6 TN € 53,70,
bei 5 TN € 64,30, bei 4 TN € 80,30

Acrylmalerei am Sonntag II

9561

So, 26.11., 10–18 Uhr
Kunstschule, Studio

€ 45,90 (€ 42,70), bei 6 TN € 53,70
bei 5 TN € 64,30, bei 4 TN € 80,30



ÖLMALEREI

Gegenständliche Ölmalerei

Hans-Peter Blum, freischaffender Künstler

Alles, was wir realistisch erfassen, ist auch malbar?! 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.

Borsten-Pinsel 4–10, Mallappen. Ölfarben nur wenn vorhanden mitbringen, sie können im Kurs erworben werden.

9562

Di, ab 26.9., 18:30–20:30 Uhr, 12 x
Kunstschule, Malersaal

€ 137,60 (€ 128), bei 6 TN € 161,
bei 5 TN € 192,60, bei 4 TN € 240,80

9563

Mi, ab 27.9., 19–21:30 Uhr, 12 x
Kunstschule, Malersaal

€ 172 (€ 160), bei 6 TN € 201,20
bei 5 TN € 240,80, bei 4 TN € 301



Foto und Malerei: Susanne Bäuerle

Ölmalerei am Wochenende

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,
Schnittrechnerin, Maltherapeutin

Dieses Wochenende ist geeignet, um sich einmal an die Technik der Ölmalerei heran zu wagen. Sie entdecken wie sinnlich sich Ölmalerei beim Malen anfühlen und können die einzigartige Leuchtkraft und Lasurfähigkeit ausprobieren und erleben. Mit kleinen Übungen zu den verschiedenen Maltechniken, Farbmischungen und Komposition 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, Ölmalerei sowie vorhanden – Farben können auch im Kurs gegen eine geringe Materialgebühr zur Verfügung gestellt werden.

9564

Sa, 13.1. und So, 14.1., 14–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal

€ 45,90 (€ 42,70), bei 6 TN € 54,70
bei 5 TN € 66,50, bei 4 TN € 84,60

MALEN



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 können von der Kunstschule gestellt und gegen einen geringen Unkostenbetrag erstanden werden. Leinwände, andere Malgründe, Acrylfarben, Pinsel, etc. je nach Bedarf bitte selber mitbringen. Die Materialkosten werden im Kurs abgerechnet, eine Materialliste wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

9642

Fr, 17.11., 18:30–20:30 Uhr

Sa, 18.11., 10–16 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 45,90 (€ 42,70), bei 6 TN € 53,70
bei 5 TN € 64,30, bei 4 TN € 80,30

„... was Sie schon immer über Farbe wissen wollten“

Prof. Andreas Mayer-Brennenstuhl

Farb-Wissen kompakt in Theorie und Praxis

Farbe ist ein zentrales Element der Malerei, aber auch in Design, Architektur, Mode, Kunsttherapie und Psychologie ist der Umgang mit Farbe von wesentlicher Bedeutung, das notwendige Grundwissen dazu wird aber nur selten kompakt vermittelt! In diesem Wochenendseminar geht es um die Entstehung der Farbe aus Licht und Materie (u. a. Goethes Prismen-Versuche und seine phänomenologische Betrachtungsweise der Farbe), um Farbordnungsmodelle, Farbzusammenhänge und Farbempfindung. Sie erfahren alles Wissenswerte über Farbe, von der praktischen Anleitung zum

richtigen Farbmischen bis hin zu psychologischen und therapeutischen Aspekten der Farben in einem lebendigen Wechsel aus praktischen Übungen,

Selbsterfahrung und kompakter Theorievermittlung.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Neugier ist mitzubringen!

9551

Sa, 2.12., 10–17 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 37,30 (€ 34,70), bei 6 TN € 43,60
bei 5 TN € 52,20, bei 4 TN € 65,30



Foto und Malerei: Beate Blankenhorn

Malen mit Beate Blankenhorn

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 einflchten, 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.

Malen am Vormittag

9566

Mi, ab 27.9., 10–12:30 Uhr, 12 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 215 (€ 200), bei 6 TN € 251,60
bei 5 TN € 301, bei 4 TN € 376,20

Malen am Nachmittag

9567

Mi, ab 27.9., 14–16:30 Uhr, 12 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 215 (€ 200), bei 6 TN € 251,60
bei 5 TN € 301, bei 4 TN € 376,20



Foto: Ali Schüler

Zenmeditation und Tuschmalerei

Für Anfänger*innen

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

Maximal 4 TN

9577

Fr, 17.11., 14–17 Uhr

Zen Dojo „Seigen“ Wühlestr. 5, Weilheim/Teck
€ 30 bei 3 TN € 39,90

9577A

Sa, 18.11., 14–17 Uhr

Zen Dojo „Seigen“ Wühlestr. 5, Weilheim/Teck
€ 30 bei 3 TN € 39,90

9577B

Fr, 1.12., 14–17 Uhr

Zen Dojo „Seigen“ Wühlestr. 5, Weilheim/Teck
€ 30 bei 3 TN € 39,90

9577C

Sa, 2.12., 14–17 Uhr

Zen Dojo „Seigen“ Wühlestr. 5, Weilheim/Teck
€ 30 bei 3 TN € 39,90

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 27.9., 10:15–12:15 Uhr, 10 x
Kunstschule, Studio

€ 114,70 (€ 106,70), bei 6 TN € 134,20
bei 5 TN € 160,60, bei 4 TN € 200,70

Experimentelle Tuschmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 Zaubelabor 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.

Bitte mitbringen: Lappen, Schale, Briefbeschwerer, Pinsel, Tusche. Tuschstein und Papier können im Kurs erworben werden.

9579

Fr, 2.2. bis So, 4.2., 10–17 Uhr
Kunstschule, Studio

€ 120,40 (€ 112), bei 6 TN € 140,90
bei 5 TN € 168,60, bei 4 TN € 210,70

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 25.9., 10–12 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 172 (€ 160), bei 6 TN € 201,20
bei 5 TN € 240,80, bei 4 TN € 301

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 26.9., 17:45–17:55 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
gebührenfrei



Foto: Walter Schüler, Zeichnung: Uka Meissner

Zeichnen und Malen

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Anhand von Übungen werden Grundlagen bildnerischer Gestaltung vermittelt. Die Übungen gliedern sich in figürlich-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 26.9., 14:30–17 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 215 (€ 200), bei 6 TN € 251,60
bei 5 TN € 301, bei 4 TN € 376,20

**9584**

Di, ab 26.9., 18–20 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 172 (€ 160), bei 6 TN € 201,20
bei 5 TN € 240,80, bei 4 TN € 301

9585

Di, ab 26.9., 20–22 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 172 (€ 160), bei 6 TN € 201,20
bei 5 TN € 240,80, bei 4 TN € 301

9586

Do, ab 28.9., 14:30–17 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 215 (€ 200), bei 6 TN € 251,60
bei 5 TN € 301, bei 4 TN € 376,20

9587

Do, ab 28.9., 18–20 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 172 (€ 160), bei 6 TN € 201,20
bei 5 TN € 240,80, bei 4 TN € 301

9588

Do, ab 28.9., 20–22 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 172 (€ 160), bei 6 TN € 201,20
bei 5 TN € 240,80, bei 4 TN € 301



Foto: Walter Schüler, Zeichnung/Druck: 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, 20.10., 19–22 Uhr
Sa, 21.10. und So, 22.10., 10–17:30 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 103,20 (€ 96), bei 6 TN € 120,70
bei 5 TN € 144,50, bei 4 TN € 180,60

9591

Fr, 26.1., 19–22 Uhr
Sa, 27.1. und So, 28.1., 10–17:30 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 103,20 (€ 96), bei 6 TN € 120,70
bei 5 TN € 144,50, bei 4 TN € 180,60

Wie werde ich ein Mangaka Comic Zeichnen für Erwachsene

NEU

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

MANGAKAS sind professionelle Zeichner*innen von japanischen MANGA-Comics. In unserem Kurs versuchen wir uns selbst als Manga-Zeichner*innen und lernen die Besonderheiten der Figuren, ihren Aufbau, verschiedene Charaktere und Stilmittel kennen. Manga Comics sind in Japan sehr beliebt und gelten dort durchaus als Kunstform. Ebenso die Anime Zeichentrickfilme und -serien. Es gibt eine große stilistische und thematische Vielfalt von Mangas. Auch die ungewohnte Lese-Richtung – von hinten nach vorne – macht sie zu etwas sehr Besonderem. Dieser Kurs ist für alle Manga und Anime Fans von 16–99 Jahren und bietet Gelegenheit eigene Geschichten im Manga Stil zu zeichnen und Wissenswertes über Herkunft und Geschichte von Manga Comics zu erfahren.

Bei Interesse kann der Kurs auch weitergeführt werden.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichenmaterial (Din A3 Zeichenblock, Bleistifte, Fineliner, farbige Marker oder Filzstifte).

9592

So, 3.12., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 23,50 (€ 21,90), bei 6 TN € 27,50
bei 5 TN € 32,90, bei 4 TN € 41,10



Foto und Zeichnung: Patricia Gomeriger-Prestle

Tell me a story! Comic Zeichnen für Erwachsene

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-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.

Mitzubringendes Material: Zeichenblock DIN A3, Bleistift, Fineliner schwarz, wasserfest (verschiedene Strichstärken)

9593

Sa, 27.1. und So, 28.1., 14–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 47,10 (€ 43,80), bei 6 TN € 55,10
bei 5 TN € 65,90, bei 4 TN € 82,40



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, begeben wir uns auf eine journalistische Reise und versuchen die Umgebung und eventuell entstehenden 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.

9597

Sa, 14.10., 14–17 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 18,80 (€ 17,50), bei 6 TN € 21,70
bei 5 TN € 25,70, bei 4 TN € 31,70

**FIGUR: AKT – PORTRAIT****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, Graftit, Kreiden, Kohle. Weiterer Bedarf wird im Kurs besprochen.

9600

Do, ab 19.10., 19–21:30 Uhr, 8 x

Kunstschule, Studio

€ 181,40 (€ 168,70), bei 6 TN € 212,20

bei 5 TN € 254, bei 4 TN € 317,40



Foto: Albrecht Weckmann

Aktworkshop intensiv**Vom Einzelbild zur Serie und Bildkomposition**

Albrecht Weckmann, Künstler & Pädagoge

Menschliche Darstellung – ruhend, in Bewegung, einzeln und in Interaktion. Gestalterische Umsetzung: Zeichnen, Malen und monotypische Druckverfahren.

Mit Modell!

Materialempfehlung: Papier DIN A3 – DIN A1, Stifte, Kreiden (Jaxon oder caran d'ache), Acryl- oder Temperafarben, Druckfarben sind vorhanden.

9601

Sa, 9.12., 10–18 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 68,30 (€ 63,50), bei 6 TN € 90,10

bei 5 TN € 119,50, bei 4 TN € 164,30

Akt am Samstag

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, 7.10., 10–17 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 65,30 (€ 60,70), bei 6 TN € 76,40

bei 5 TN € 91,40, bei 4 TN € 114,30

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

9606

So, 12.11., 10–17 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 65,30 (€ 60,80), bei 6 TN € 76,40

bei 5 TN € 91,40, bei 4 TN € 114,30



Foto: Kunstschule

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

9607

So, 14.1., 10–17 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 65,30 (€ 60,80), bei 6 TN € 76,40

bei 5 TN € 91,40, bei 4 TN € 114,30



Malerei: Helene Brune/Foto: Patricia Gomeriger-Prestle

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 Aktzeichnenkurses. 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 8.11., 19:15–21:15 Uhr, 7 x

Kunstschule, Studio

€ 130,70 (€ 121,60), bei 6 TN € 151

bei 5 TN € 178,50, bei 4 TN € 220,30

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 10.1., 19:15–21:15 Uhr, 4 x
Kunstschule, Studio
€ 74,70 (€ 69,50), bei 6 TN € 87,40
bei 5 TN € 104,60, bei 4 TN € 130,70



Foto: Patricia Gomeriger-Prestle, Zeichnung: Roland Kralik

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, 13.1., 10–17 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 65,30 (€ 60,70), bei 6 TN € 76,40
bei 5 TN € 91,40, bei 4 TN € 114,30



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

DIGITALE FOTOGRAFIE & BILDBEARBEITUNG



Foto: Olaf Nagel

Portraitfotografie – Drinnen und Draußen

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 werden mit einem geschulten Fotomodell arbeiten. Mit 1 Std. Pause bei einem gemeinsamen Mittagessen.

Treffpunkt: Am Parkplatz der Freien Kunstakademie Nürtingen, Neckarstr. 13, 72622 Nürtingen

9621

Sa, 7.10., 10–18 Uhr
Freie Kunstakademie Nürtingen, Neckarstr. 13,
72622 Nürtingen
€ 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 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,
Nielsenstraße 24, 73760 Ostfildern.

Tel. 0711 3428963/mobil 0171 6464244/
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop wenn vorhanden.

9622

Sa, 14.10., 10–18 Uhr
Ostfildern, Photostudio, Nielsenstr. 24
€ 49,10 (€ 45,70), bei 6 TN € 57,40
bei 5 TN € 68,70, bei 4 TN € 85,90



Foto: Olaf Nagel

Experimentelle Fotografie – im professionellen Foto- studio

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, Freier Fotograf

Gerichtet an ambitionierte Fotografen, die nicht nur ablichten wollen. Inhaltlich geht es um Mehrfachbelichtungen, Langzeitbelichtungen, Kombination von Dauerlicht, Blitzlicht und Bewegungsunschärfe.

Im Studio sind wir nicht von den Launen der Natur abhängig.

Treffpunkt: Fotostudio Olaf Nagel,
Nielsenstraße 24, 73760 Ostfildern.

Tel. 0711 3428963/mobil 0171 6464244 /
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop wenn vorhanden.

9623

Sa, 18.11., 10–18 Uhr
Ostfildern, Photostudio, Nielsenstr. 24
€ 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

NEU

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 von 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. 5 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, 25.11. und So, 26.11., 13–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 124 (€ 115,30)



Foto: Ali Schüller

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,

5 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, www.ksg-ev.shopFolgt uns auf [Facebook](#) / [Instagram](#)**Bunte
Auswahl!**

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. Genauso gerne können jedoch für Weihnachten die eigenen, individuellen Grußkarten gedruckt werden. Da das Motiv oder die Untergründe nicht nur einmal, wie bei der Malerei oder der Zeichnung, zur Verfügung stehen, eignet er 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.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit max. 5 Personen. Vorhandene Entwürfe, gerne auch aus anderen Kursen, können mitgebracht werden. Gedruckt wird mit wasserbasierenden Farben bis max. DIN A4.

Bitte entsprechende Arbeitskleidung und verschiedene Papiere (ca. 120 g), Bleistift, Schere und Maler-Klebeband mitbringen.

9632

Mo, ab 23.10., 19–21:30 Uhr, 5 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 105,40 (102,20), bei 4 TN € 130,50
bei 3 TN € 172,10



Fotos: Ute Fischer-Dieter

Grafikspaß am Vormittag

Drucktechniken kennenlernen

Ute Fischer-Dieter, Visual Merchandiser

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

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 10.10., 10–12:30 Uhr, 6 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 105,60 (98,60), bei 5 TN € 125,40
bei 4 TN € 155,50



Foto: Ute Fischer-Dieter

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. 5 Personen kann der Siebdrucks 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, verschiedenen Papiere (ca.120g) und, sofern vorhanden, Maler-Klebeband, schwarze Tusche und feine Pinsel mit. Vorlagen und Skizzen sollen möglichst schwarz/weiß sein.

9634

Sa, 13.1. und So, 14.1., 14–18 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 67,20 (62,60), bei 4 TN € 84, bei 3 TN € 111,80



Foto: Susanne Bäuerle

Lavendeldruck auf Stoff

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, Textildesignerin, Schnittdirektrice, Maltherapeutin

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 auch ganz besondere Weihnachtskarten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig...

Wer möchte, kann gerne Fotografien oder ausgewählte Motive aus Zeitschriften mitbringen.

9635

Sa, 2.12., 14–18 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 22,90 (€ 21,30), bei 6 TN € 26,80
bei 5 TN € 32,10, bei 4 TN € 40,10

KUNST ANGEWANDT



Foto: Angela Ehni

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.

9637

Sa, 21.10., 10–16 Uhr

Kunstschule, Malersaal

€ 34,40 (€ 32), bei 6 TN € 40,20
bei 5 TN € 48,20, bei 4 TN € 60,20

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.

9638

Sa, 11.11., 10–16 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 34,40 (€ 32), bei 6 TN € 40,20, bei 5 TN € 48,20,
bei 4 TN € 60,20

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

So, 19.11., 10–16 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 34,40 (€ 32), bei 6 TN € 40,20
bei 5 TN € 48,20, bei 4 TN € 60,20



Foto: Angela Ehni

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.

9640

Fr, ab 12.1., 20–22 Uhr, 3 x

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 34,40 (€ 32), bei 6 TN € 40,20
bei 5 TN € 48,20 bei 4 TN € 60,20



DRUCK – GRAFIK



Foto: Ali Schüler

**Experimentelle Druck-
technik – Monotypien mit
Gelatineplatten**

Kerstin Ganser, freischaffende Kunst, Grafik-
Design und Marketing

Für experimentierfreudige Anfänger*innen und
Fortgeschrittene. 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 Be-
gegnungen mit Material, Technik, anderen Men-
schen ... Einfach von dieser tollen Technik über-
raschen 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 zu-
geschickt.

9641

Sa, 2.12., 10–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 48,90 (€ 45,50), bei 6 TN € 56,70
bei 5 TN € 67,30, bei 4 TN € 83,30

GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

KERAMIK



Foto: Ali Schüler, Keramik: Ute Gärtner-Schüler

**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 Be-
darf auch glasiert oder mit Oxyden behandelt.
Materialkosten werden berechnet mit 4 € pro kg
Ton mit Brand.

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

9649

Mi, ab 27.9., 10–12:15 Uhr, 8 x
Kunstschule, Keramik
€ 103,20 (€ 95,90), bei 6 TN € 120,70
bei 5 TN € 144,50, bei 4 TN € 180,60



Foto: Annette Niemann-Rohr

Töpfern am Mittwochabend

Annette Niemann-Rohr

Grundkenntnisse des Arbeitens mit Ton, wie
das figürliche Gestalten, die Aufbaukeramik, das
Drehen auf der Töpferscheibe werden vermittelt.
Eigene Ideen und Vorstellungen können umge-
setzt werden. Glasurbrand nach Absprache
(Am letzten Termin).

Materialkosten werden berechnet mit 4 € 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

info@fliesen-baha.de

9650

Mi, ab 4.10., 19–21:30 Uhr, 8 x
Kunstschule, Keramik
€ 114,70 (€ 106,70), bei 6 TN € 134,20
bei 5 TN € 160,60, bei 4 TN € 200,70

**Töpfern für Küche
und Tisch**

NEU

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. Material-
kosten werden berechnet mit 4 € pro kg Ton mit
Brand.

9651

Mi, ab 10.1., 18:30–21 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 43 (€ 40), bei 6 TN € 50,30
bei 5 TN € 60,20, bei 4 TN € 75,20

**Oberflächengestaltung
auf Keramik**

NEU

Annette Niemann-Rohr

Sgraffito (Ritztechnik), Stempeln. Monodruck,
Schablonieren, malen und zeichnen mit Untergla-
suren, Engoben und Oxidstift. Hier erkunden wir
die vielfältigen Möglichkeiten der Oberflächen-
gestaltung auf frischen, neu getöpften Sachen,
so wie auf bereits gebrannten Stücken, Es stehen
jeder/jedem Teilnehmenden ein Becher und ver-
schiedene Probefliesen zur Verfügung. Zeichnun-
gen und Entwürfe können gerne mitgebracht wer-
den.

9652

Sa, ab 18.11., 10–17 Uhr, 2 x
Kunstschule, Keramik
€ 57,30 (€ 53,30)
bei 6 TN € 67, bei 5 TN € 80,20, bei 4 TN € 100,30



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 4 € pro kg Ton mit Brand.

9654

Di, ab 10.10., 18–21 Uhr, 7 x
Kunstschule, Keramik
€ 120,40 (€ 112), bei 6 TN € 140,90
bei 5 TN € 168,60, bei 4 TN € 210,70



Foto Ali Schüler

Töpfern am Donnerstagvormittag

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 4 € pro kg Ton mit Brand.

9655

Do, ab 9.11., 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

9656

Fr, ab 10.11., 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

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.

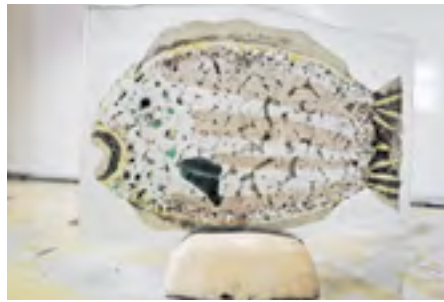


Foto: Ali Schüler, Objekt: Elke Steiger

Glassfusing

Verbindung von Glas und Keramik

Christine Gruber-Braun

Keramikglasuren, die die Oberflächen von Tongefäßen schmücken und versiegeln, werden im Brennofen aufgebrannt. Ein wichtiger Bestandteil dieser Glasuren ist normales Glas. Warum sollte man denn nicht auch verschiedenfarbige Gläser im Brennofen miteinander verschmelzen können? Wir wollen dieses sogenannte Glassfusing an verschiedenen Platten ausprobieren und anschließend wieder eine Verbindung mit Keramik schaffen.

Materialkosten werden berechnet mit 4 € pro kg Ton mit Brand.

9657

Di, ab 9.1., 18:30–21:30 Uhr, 5 x
Kunstschule, Keramik
€ 86 (€ 80), bei 6 TN € 100,60
bei 5 TN € 120,40, bei 4 TN € 150,50



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 figürlicher Bildhauerei gesammelt haben, ist jedoch auch für Neulinge auf diesem Gebiet geeignet

Täglich gemeinsame Mittagspause.

Materialkosten werden berechnet mit 4 € pro kg Ton inkl. Brennkosten.

9643

Sa, 20.1. und So, 21.1., 10–17 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 80,30 (€ 74,70), bei 6 TN € 94
bei 5 TN € 112,40, bei 4 TN € 140,50

SCHWEISSEN & SCHMIEDEN



Foto Ali Schüler

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 Entwickeln von Materialgefühl, können freie Formen, Skulpturen aber auch Gebrauchsgegenstände entstehen.

Material: 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, 13.10., 14–18 Uhr
Sa, 14.10., 10–18 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 70,20 (€ 65,30), bei 6 TN € 82,10
bei 5 TN € 98,30, bei 4 TN € 122,80

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, 21.10., 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, 9.12., 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

Materialkosten extra – 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, 24.11., 17–21 Uhr

Sa, 25.11., 10–18 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 68,80 (€ 64), bei 6 TN € 80,50

bei 5 TN € 96,30, bei 4 TN € 120,40



Foto und Objekt: Susanne von Rosen

Weihnachtsbaum schweißen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an das Sekretariat der Kunstschule.

Kleidung: langärmelige, alte Baumwollkleidung, lange Hosen, geschlossene Schuhe, generell warme Kleidung, wer will, kann eigene Arbeitshandschuhe, Gehörschutz und Kaffeetasse mitbringen.

9663

Sa, 18.11., 10–17 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 40,10 (€ 37,30), bei 6 TN € 46,90

bei 5 TN € 56,10, bei 4 TN € 70,20

Kreative Schweißwerkstatt

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

Der kreative Umgang mit Metall (Schutzgas-Schweißen). Es können freie Formen, Skulpturen, aber auch Gebrauchsgegenstände entstehen. Die Metallwerkstatt der Kunstschule ist mit Werkzeug, Maschinen und Grundmaterial ausgestattet.

Die einzelnen Angebote sind sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Verbindung mit anderen Materialien, wie z. B. Holz und Stein, ist grundsätzlich immer möglich, wenn diese Materialien mitgebracht werden, sofern in der Ausschreibung des Kurses nichts anderes angegeben ist. Zusätzlich zur Kursgebühr: Materialkosten von 15 €

Bitte Mitbringen: Langärmelige, alte Baumwollkleidung, lange Hosen, geschlossene Schuhe, gene-

rell warme Kleidung. Wer möchte kann eigene Arbeitshandschuhe, Gehörschutz und eine Kaffeetasse mitbringen.

9664

Fr, 6.10., 16–20 Uhr

Sa, 7.10., 10–18 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 77,20 (€ 71,80), bei 5 TN € 103,60

bei 4 TN € 126,70

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, ab 25.9., 19–21:30 Uhr, 5 x

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 53,30 (€ 49,60), bei 6 TN € 62,40

bei 5 TN € 74,60, bei 4 TN € 93,30

9684

Mi, ab 27.9., 9–11:30 Uhr, 5 x

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 53,30 (€ 49,60), bei 6 TN € 62,40

bei 5 TN € 74,60, bei 4 TN € 93,30

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, 28.9., 19–21:30 Uhr 10 x

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 130 (€ 120,90), bei 6 TN € 152,10

bei 5 TN € 182, bei 4 TN € 227,50



Zeichnung:
Albrecht Weckmann



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, aufgescheuerte 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.

9686

Sa, 21.10., 13–18 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 28,70 (€ 26,70), bei 6 TN € 33,60

bei 5 TN € 40,20, bei 4 TN € 50,20

9687

Sa, 11.11., 13–18 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 28,70 (€ 26,70), bei 6 TN € 33,60

bei 5 TN € 40,20, bei 4 TN € 50,20

9688

Sa, 27.1., 13–18 Uhr

Kunstschule, Grafikwerkstatt

€ 28,70 (€ 26,70), bei 6 TN € 33,60

bei 5 TN € 40,20, bei 4 TN € 50,20

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



BILDHAUEREI & PLASTISCHES GESTALTEN



Foto: Ali Schüler, Skulptur: Johann Schwannauer

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 Schnitzseisen 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 25.9., 18:30–21:30 Uhr, 11 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 189,20 (€ 176), bei 6 TN € 221,40
bei 5 TN € 264,90, bei 4 TN € 331,10

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.



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 Schnitzseisen 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, festes Schuhwerk. Materialkosten extra!

9703

Mi, ab 27.9., 9–12 Uhr, 12 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 206,40 (€ 192), bei 6 TN € 241,50
bei 5 TN € 289, bei 4 TN € 361,20



Foto: Claudia Dietz

Bildhauerei am Donnerstag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Claudia Dietz, Bildhauerin

www.claudiadietz.de
www.instagram/kruemmertierchen

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 28.9., 18:30–21:30 Uhr, 5 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 86 (€ 80), bei 6 TN € 100,60
bei 5 TN € 120,40, bei 4 TN € 150,50

9705

Do, ab 28.9., 18:30–21:30 Uhr, 5 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 86 (€ 80), bei 6 TN € 100,60
bei 5 TN € 120,40, bei 4 TN € 150,50



Foto: Birgit Rehfeldt, Skulptur: Ingeborg Bertram

Holzbildhauerei am Wochenende

Birgit Rehfeldt, Bildhauerin

Wer Lust hat, einmal mit Holz zu arbeiten ist in diesem Kurs genau richtig. Dabei sind Anfänger 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 €



9711

Sa, 11.11. und So, 12.11., 10–17:30 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 86 (€ 80), bei 6 TN € 100,60
bei 5 TN € 120,40, bei 4 TN € 150,50



Foto: Thomas Schuster

Plastisches Gestalten mit Speckstein – Intensiv-Wochenende

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, 25.11., 14–18 Uhr
So, 26.11., 10–17 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 63,10 (€ 58,70), bei 6 TN € 73,80
bei 5 TN € 88,30, bei 4 TN € 110,40



Foto und Objekt: Bettina Kohlen

Figürliches Modellieren für den Bronzeguss

NEU

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bettina Kohlen, freischaffende Künstlerin

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 de-

ren 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>

Sowie Modellierwerkzeug (Ich nehme altes Zahnarztbesteck).

Bitte mitbringen: Modellierbesteck, Zahnarztbesteck, Küchenmesser, etc.

9712

Mi, 15.11. und Mi, 22.11., 18:30–21:30 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 34,40 (€ 32), bei 6 TN € 40,20
bei 5 TN € 48,20, bei 4 TN € 60,20



Foto: Claudia Dietz

TOK-TOK-TOK Steinbildhauerei am Wochenende

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Claudia Dietz, Bildhauerin

www.claudiadietz.de

www.instagram.com/kruemmertierchen

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 je nach Verbrauch.

9713

Sa, 2.12. und So, 3.12., 10–17 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 80,30 (€ 74,70), bei 6 TN € 94
bei 5 TN € 112,40, bei 4 TN € 140,50



Foto: Florian Klette

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 Freude am kreativen Arbeiten und das gemeinsame Erleben stehen im Vordergrund. 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 „free-style“. Vorkenntnisse sind grundsätzlich nicht notwendig. Material: Sandstein, Marmor und Kastanie. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 15–30€.

Mit gemeinsamer Mittagspause.

Falls vorhanden bitte Arbeitshandschuhe mitbringen, sowie festes Schuhwerk.

9714

Sa, 4.11. und So, 5.11., 10–17 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 80,30 (€ 74,70), bei 6 TN € 94
bei 5 TN € 112,40, bei 4 TN € 140,50



Die Geschenkkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



KOSTENLOSE WORKSHOPS FÜR JUNG UND ALT



Foto: Ali Schüler

TAG DER ÖFFENEN 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

INDIVIDUELLE WORKSHOPS ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Kunst-Events für Teams und private Gruppen

Die Kunst etwas Neues zu schaffen

Diese kreativen Gemeinschaftsaktionen sind für private Erwachsenengruppen oder kollegiale Teams bis zu 12 Personen gedacht. In den sehr gut ausgestatteten Werkstätten der Kunstschule entstehen beim gemeinsamen Malen, Zeichnen, Drucken, Schweißen, Bildhauern oder Töpfern besondere Team-Erlebnisse und -Ergebnisse!

- Die Events finden in unserer Kunstschule in Filderstadt statt. Können aber auch, nach Absprache, an Ihrem Standort durchgeführt werden.
- Gerne erarbeiten wir ein individuelles und maßgeschneidertes Konzept für Sie. Termine nach Vereinbarung!
- Für weitere Informationen können Sie uns jederzeit unverbindlich kontaktieren, wir beraten Sie gerne:
E-Mail dbale@filderstadt.de
Telefon 0177 7003-480

Kosten: € 50 Euro pro Stunde, zzgl. Material und Fahrtkosten

Beispiel: Preis für einen dreistündigen Workshop in der Kunstschule, mit einer erfahrenen Fachkraft: € 150 zzgl. Material- und Fahrtkosten



Fotos: Ali Schüler

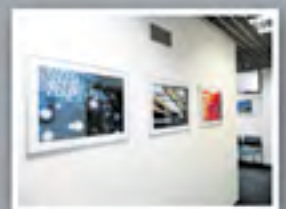
FÖRDERVEREIN DER KUNSTSCHULE

Der Verein fördert und unterstützt pädagogisch, künstlerische Aktivitäten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – Laien wie professionell tätigen Künstler*innen. Der Verein unterstützt zahlreiche Projekte, bei denen Mitarbeiter*innen und Dozent*innen der Kunstschule in Kooperation mit Schulen und Kindergärten Jugendliche und Kinder zu eigenkreativer Tätigkeit anregen.

Ein besonderes Anliegen ist, Projekte sozial benachteiligter Gruppen zu unterstützen.

Der Verein bietet Kindern und Erwachsenen, die die Kursgebühren nicht aufbringen können, finanzielle Unterstützung.

Werden Sie Mitglied! Informationen in der Geschäftsstelle der Kunstschule.



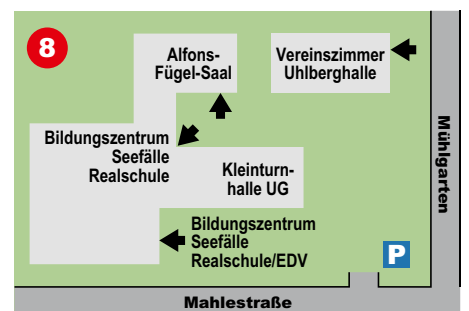
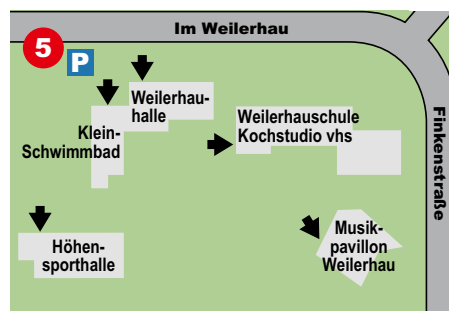
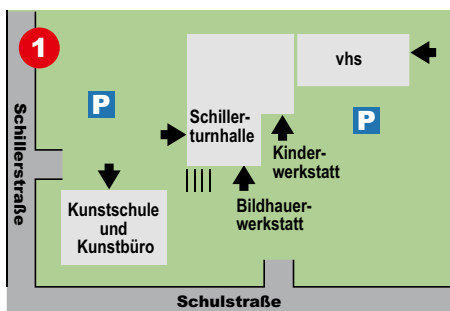
Fotografien: Ali Schüler

Die Fotografien zeigen die Ausstellung im Verwaltungsgebäude Bernhausen mit Arbeiten aus einem experimentellen Fotoworkshop der Fördervereins-Mitglieder.

LAGEPLAN



- | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>1 Geschäftsstelle vhs
Mörikeschule
Schulstraße 13/1
Plattenhardt</p> <p>2 Atelierhaus
Schulstraße 51
Plattenhardt</p> <p>3 Bürgerhaus
Plattenhardt
Uhlbergstraße 37
2. Stock</p> | <p>4 Serigrafie-Museum
Filderstadt
Uhlbergstraße 36-40
Plattenhardt</p> <p>5 Weilerhau
Im Weilerhau 2
Plattenhardt
s. Lageplan unten</p> <p>6 Alte Mühle
Humboldtstraße 5
Linker Eingang
Bonlanden</p> <p>7 Schmiede
Kanalstraße 7
Bonlanden</p> | <p>8 Bildungszentrum
Seefälle mit Klein-
turnhalle
Mahlestraße, Bonlanden
s. Lageplan unten</p> <p>9 Elisabeth-Selbert-
Gymnasium
Tübinger Straße 73
Bernhausen</p> <p>10 Fleinsbach-Realschule
& Pavillon
Poltawastraße 3
Bernhausen</p> <p>11 Gotthard-Müller-Schule
La Souterrainer Straße 9
Bernhausen</p> | <p>12 Filharmonie Kultur
& Kongress Zentrum
Filderstadt
Tübinger Straße 40
Bernhausen</p> <p>13 Bürgerzentrum
Bernhausen
Bernhäuser Hauptstr. 2
Bernhausen</p> <p>14 Das WIE
Wielandschule
Gemeindehalle
Sielmingen
Wielandstraße 8
Sielmingen</p> | <p>15 Pestalozzischule
Seestraße 18
Sielmingen</p> <p>16 Dietrich-Bonhoeffer-
Gymnasium
Seestraße 40
Sielmingen
vhs-Eingang
Mühlwiesenstraße</p> <p>17 Jahnschule
Jahnstraße 25
Harthausen</p> <p>18 Sitzungssaal Rathaus
Grötzingen Straße 7
Harthausen</p> | <p>19 Waldorfschule
Gutenhalde
Bonlanden</p> <p>20 Sporthalle Brandfeld
Esslinger Straße 55
Harthausen</p> <p>21 Städtische Galerie
Bonländer Hauptstr. 32/1
Bonlanden</p> <p>22 Unterrichtsräume
Aicher Straße 9
Bernhausen</p> <p>23 Unterrichtsräume
Aicher Straße 10
Bernhausen</p> |
|--|--|--|---|--|--|



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

