

Programm Februar bis September 2026



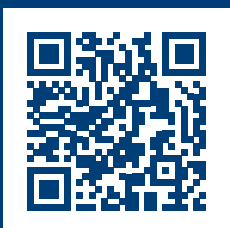
FILDERSTADT

*Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.*

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 ...3| vhs-Wegweiser ...4| Schüler*innenkurse ...5|



Grund- & Verbraucherbildung

Grundbildung ...9| Verbraucherbildung ...9| Verbraucherbildung außerhalb der Förderung ...12| Betreuung und Pflege ...12| Finanzen ...12| Schöffenamts ...14| Ehrenamtsakademie ...14|



Klimaschutz ...17| vhs goes green ...17|



Gesellschaft, Politik & Umwelt

Allgemeine und politische Bildung/Gesellschaft/Kultur/Geschichte ...18| Führungen ...19| Kunstgeschichte ...24| Literatur/Lesungen ...25| Theater/Oper/Musik ...26| Angebote des FilderStadtMuseum, der Städtischen Galerie, der Artothek und des Serigrafie-Museums ...27| Filderstädter Erzählcafé ...29| Bibliotheksangebote ...31| Reiseberichte/Landeskunde ...33| Geopuls-Studieneisen ...33| (Stadt)Führungen & Vortrag in Stuttgart ...35| Naturexkursionen ...36| Pädagogik/Psychologie ...38| Philosophie/Religion ...45|



EDV

Beratungstermin ...47| Einführungskurse ...47| Betriebssystem Grundlagen ...47| MS Office ...48| Textverarbeitung ...48| Tabellenkalkulation ...49| Weitere Office-Anwendungen ...49| SAP ...50| Apple Macintosh ...51| Spezialkurse/Programmierung ...51| Internet, Soziale Medien & Multimedia ...52| Künstliche Intelligenz ...55| Freizeit, Hobby & Ehrenamt ...56| Kurse für Kinder und Jugendliche ...57|



Berufliche Bildung

Angebote für Erwachsene ...59|



Sprachen

Sprachenlernen an der vhs ...65| Sprachberatungstermine ...66| Deutsch als Fremdsprache ...66| Einbürgerung ...66| Integrationskurse ...67| Englisch ...68| Französisch ...72| Italienisch ...73| Spanisch ...75| Weitere Sprachen ...77| Angebote unserer Kooperationspartner ...81|



Gesundheit, Fitness & Tanz

Gesundheit spezial ...82| Klang & Rhythmus ...84| Fernöstliche Methoden ...85| In und mit der Natur ...86| Yoga ...86| Fitness & Bewegung ...90| Men only ...90| Besonders ...90| Fit Dance ...91| Pilates ...91| Fitness ...92| Gesunder Rücken ...94| Gesund in Bewegung ...94| Gymnastik 50-plus und 60-plus ...95| Bewegung im Wasser ...96| Besonderes ...97| Outdoor ...97| Online ...98| Tanz ...99|



Küche & Kreatives

Tee & Kräuter ...100| Erlesenes ...100| Internationale Küche ...101| Orient ...101| Indien & Pakistan ...101| Asien ...102| Italien & Frankreich ...103| Trend & Easy ...103| Mann kocht ...104| Backen ...104| Vorträge & Seminare ...105| Kreatives ...107| Floristik... ...107| Mode, Outfit, Kosmetik ...107|



Kinder- & Jugendkunstschule

Tag der offenen Türen ...109| Für Kinder von ca. 2–4 Jahren ...109| Für Kinder von 3–5 Jahren ...109| Für Kinder von 5–7 Jahren ...110| Offene Kunstwerkstatt im WIE ...112| Interdisziplinäre Kurse für Kinder ab 7 Jahren ...110| Bildhauerei, Werken, Technik und Kunsthandwerk ...110| Wochenendkurse für Kinder ...111| Ferienkurse für Kinder ...115| Osterferien ...115| Pfingstferien ...117| Sommerferien ...118| Sommercamp 2026 in der Musikschule Filum ...121| Kurse für Jugendliche ...122| Ferienkurse für Jugendliche ...123|



Erwachsenenkunstschule

Führungen & Exkursionen ...125| Kurse mit Gyjho Frank ...125| Aquarell-, Acryl- & Ölmalerei ...126| Wochenendkurse ...128| Sumi-e & Experimentelle Tuschkmalerei ...128| Malen & Zeichnen ...129| Figur: Akt – Portrait ...130| Digitale Fotografie & Bildbearbeitung ...131| Sommeratelier und Sommerakademie ...132| Druck – Grafik ...132| Kunst Angewandt ...133| Keramik ...133| Schweißen & Schmieden ...134| Nähen, Schneidern, Sticken, Färben ...134| Bildhauerei & plastisches Gestalten ...135|

Allgemeine Geschäftsbedingungen ...136| Lageplan und Kursorte ...U3| Anmeldekarten ...hintere Umschlagklappe



Volkshochschule

Schulstraße 13/1

70794 Filderstadt-Plattenhardt

Tel. 0711 7003-4372 · Fax 7003-74390

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 7003-4321 · Fax 7003-74325

www.kunstschule-filderstadt.de

IMPRESSUM

Redaktion/Copyright:
vhs/KSF Filderstadt

Herstellung:
typopoint GbR, Ostfildern
www.typopoint.de
info@typopoint.de

Druck:
Ungeheuer + Ulmer KG GmbH + Co.,
Ludwigsburg
www.medienhaus.u-u.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

bspitzenberger@filderstadt.de

**Psychologie, Philosophie,
Religion**

Dr. Glenda Olfens

golfens@filderstadt.de

Fachbereich EDV
Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4386
Kirsten Jacobsen
Alexandra Neff-Sulz

kjacobsen@filderstadt.de
aneff-sulz@filderstadt.de

Fachbereich Beruf
Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4376
Dr. Alexandra Bauer
Felix Böpple

akohlberger-bauer@filderstadt.de
fboepple@filderstadt.de

Fachbereich Deutsch
Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4378, -4375, -4382
Marianne Brunke
Thi Minh Hang Nguyen
Vira Iefimova
Patricia Manger
Svitlana Medvedieva

mbrunke@filderstadt.de
tnguyen@filderstadt.de
viefimova@filderstadt.de
pmanger@filderstadt.de
smedvedieva@filderstadt.de

Fachbereich Romanische Sprachen
Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4378
Bettina Spitzenberger
Patricia Manger

bspitzenberger@filderstadt.de
pmanger@filderstadt.de

Englisch und weitere Sprachen
Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4374
Dr. Glenda Olfens
Ines Paul-Weiß

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

Fachbereich Gesundheit:
Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4383, -4386
Elisa Fischer
Alexandra Neff-Sulz
Sandra Kalestra

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

**Fachbereich Hauswirtschaft,
Kreatives**
Fachbereichsleitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4376
Elisa Fischer
Felix Böpple

elfischer@filderstadt.de
fboepple@filderstadt.de

Kinder- & Jugendkunstschule
Leitung:
Leitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4321
Manuela Kallinger
Julia Brielmann
Sylvia Nikolaou

mkallinger@filderstadt.de
jbrielmann@filderstadt.de
snikolaou@filderstadt.de

Kunstschule, Erwachsenenbereich
Leitung:
Assistenz:

☎ 0711 7003-4321
Ali Schüler
Sylvia Nikolaou

aschueler@filderstadt.de
snikolaou@filderstadt.de

Auszubildende

Vassiliki Gounari
Ali Zainab

vgounari@filderstadt.de
zali@filderstadt.de

Verwaltungsleitung

☎ 0711 7003-4371
Birgit Gentner

bgentner@filderstadt.de

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

Gebäudefachkraft: Joachim Huss (links)
Reinigung: Hatice Agaç (Mitte)
Teuta Kolmekshaj (rechts)





Liebe Kund*innen unserer Volkshochschule,

haben Sie ihn wiedererkannt? Unseren Flamingo, das Maskottchen unserer Sommerflattrate 2025. Freuen Sie sich jetzt schon darauf – wir starten auch 2026 im Sommer wieder durch – das genaue Programm veröffentlichen wir Anfang Mai. Und bis dahin freuen wir uns sehr, Ihnen auch in diesem Programmheft wieder ein vielfältiges und inspirierendes Kursangebot präsentieren zu dürfen.

Ob Sie Ihre Kreativität entfalten, neue Sprachen lernen oder sich beruflich weiterentwickeln möchten: Unsere Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Interessen zu vertiefen und neue Horizonte zu erschließen – ganz flexibel und unkompliziert.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer lebendigen Lern-Community zu werden. Lassen Sie sich begeistern – der Sommer geht weiter!

Herzlichst,

Alexandra Bauer

Dr. Alexandra Bauer



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

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

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

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

**Melden Sie
sich bei uns:
vhs@
filderstadt.de**



FILDERSTADT

FAMILIEN PASS

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

Das Bruttoeinkommen ohne Kindergeld darf die nachfolgenden Grenzen nicht überschreiten:

Familienpass A (60 Prozent Ermäßigung)

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

Familienpass B (35 Prozent Ermäßigung)

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

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

Nähere Informationen erhalten Sie beim Amt für Familie, Schulen und Vereine unter Tel. 7003-5038 oder auf www.filderstadt.de

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

In unserer Programmhefte 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.



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!



Im Rahmen des Projekts Klimaschutzwissen für alle! Mit dem Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.



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



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



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



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



Im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg“ wird Alltagswissen in den Themenbereichen „Nachhaltige Ernährung“, „Regionale Ernährung“ und „Vermeidung von Lebensmittelverschwendung“ vermittelt.



Eine Initiative der Stadt Filderstadt zur Stärkung des Ehrenamts. Für ehrenamtlich Tätige in Filderstädter Vereinen und bürgerschaftlich engagierte Filderstädter*innen 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.

exklusives Kursangebot für Erwachsene

Programme jetzt online!

JETZT FÜR DEN SOMMER VORMERKEN

UNSERE VHS

SOMMER FLATRATE

EINMALIG 40 € ZAHLEN UND DAS GESAMTE SOMMERANGEBOT VOM 1. BIS 31.8.2026 GENIEßEN!

NUR AN DER VOLKSHOCHSCHULE FILDERSTADT

Rund um Fitness, Sprachen, Kultur uvm.

mitmachen & ausprobieren

das Original auf den Fildern

vhs Volkshochschule Filderstadt

Infos und Anmeldung für alle Schüler*innenkurse: Tel. 0711 7003-4372
Email: vhs@filderstadt.de

ENGLISCH



Foto: Alexis Brown, unsplash

Kommunikationsprüfung Englisch Gymnasium

Für Schüler*innen der Jahrgangsstufe 1,
G9 oder Waldorfschule

Dr. Monica Eggleston, Gymnasiallehrerin

Der erste Schritt der Abiturprüfung in Englisch ist die Kommunikationsprüfung. In dieser kompakten Werkstatt werden wir Techniken üben, die zu einer sicheren Kommunikation der gelernten Inhalte beitragen werden. Anhand von ausgewählten cartoons werden wir die Inhalte der Prüfung wiederholen und uns für eine gelungene Kommunikation mit unserem Tandem-Partner oder unseren Lehrer*innen trainieren.

C2521

Mi, ab 7.1., 17–19:15 Uhr, 6 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24, € 109,80

Kommunikationsprüfung Englisch Realschule

Für Realschüler*innen der 10. Klasse

Elke Dettling

Wie Ihr wisst, findet im Frühjahr 2026 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 fünfwöchigen 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.

C2522

Di, ab 13.1., 16–17 Uhr, 5 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22, € 40



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Fit ins Abi – Englisch- Grammatiktraining J1

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

Chantal Dusemond

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

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

Kopien werden im Kurs verteilt.

C2523 Faschingsferien

Di, 17.2.–Fr, 20.2., 10:30–12 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 45

Englischsprachige Kurz- geschichten als Thema der schriftlichen Abiturprüfung

Für Schüler*innen der gymnasialen Oberstufe

Dr. Monica Eggleston, Gymnasiallehrerin

Acht Kurzgeschichten aus Großbritannien und Amerika stehen im Mittelpunkt unseres Angebotes. Diese werden systematisch analysiert und ihre Thematik – Migration, Flucht, Integration – wird eingehend durchleuchtet. Dabei werden wir nicht nur die Inhalte der Geschichten wiederholen, sondern diese werden im Kontext der Fragestellung der Abiturprüfung reflektiert, indem auf wichtige Fragen der amerikanischen und britischen Vergangenheit und Gegenwart eingegangen wird. Eine Einheit des Kurses wird einem Oscar-gekrönten Film gewidmet. Fremd im Film sind einerseits die Heptapods, und andererseits die Reaktionen der Menschen, die Politik der Gegenwart, die Medien und die Sprache, die uns von den anderen Menschen trennt und vor allem das Empfinden der Zeit.

2518

Mo, ab 19.1., 17–19:15 Uhr, 6 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 133,40

Fit für die Realschul- abschlussprüfung Englisch

Kompaktkurs für Schüler*innen der
Realschule Klasse 10

Chantal Dusemond

In diesem Kompaktkurs wollen wir Euch für die im Mai stattfindende schriftliche Abschlussprüfung im Fach Englisch vorbereiten. Wir werden uns mit den prüfungsrelevanten Themenfeldern Listening Comprehension, Text-based tasks, Use of Language, Writing und Interpreting beschäftigen.

2520 Faschingsferien

Di, 17.2.–Fr, 20.2., 8:30–10 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 5

2522

Di, ab 14.4., 16–17 Uhr, 5 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 5

Englisch Lernen mit Spiel und Spaß

Kompaktkurs für Schüler*innen
der 5. Klasse

Elke Dettling

In diesem Kompaktkurs wiederholen und trainieren die Schüler*innen den Stoff der 5. Klasse mit Spielen und gezielten Übungen zu Grammatik, Hör- und Leseverständnis.

2521

Sa, ab 28.2., 9:30–11 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 5

Englisch Auffrischung Grammatik für angehende Fünft- klässler*innen

Kompaktkurs in der letzten
Sommerferienwoche

Verena Braun

In diesem Englischkurs üben und lernen wir Konversationssituationen aus Schule und Alltag auf spielerische Art und Weise.

Bitte Mäppchen und Schnellhefter mitbringen.

2523

Mo, 7.9.–Fr, 11.9., 9:30–11 Uhr, 5 x
Plat., vhs, Raum 21, € 5

Englisch Auffrischung Grammatik für angehende Sechst- klässler*innen

Kompaktkurs in der letzten Sommerferien-
woche

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.

Bei der Anmeldung bitte Schulart angeben
(Gymn., Real, GMS/Werkreal).

2524

Verena Braun
Mo, 7.9.–Fr, 11.9., 11–12:30 Uhr, 5 x
Plat., vhs, Raum 21, € 5

2525

Chantal Dusemond
Mo, 7.9.–Fr, 11.9., 13–14:30 Uhr, 5 x
Plat., vhs, Raum 21, € 5

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.

FRANZÖSISCH

Vorbereitung auf den Realschulabschluss – Französisch



Für Schüler*innen der 10. Klasse

Claudia Geiger

Braucht ihr Unterstützung in Französisch? Gemeinsam erarbeiten wir uns die wichtigsten Kompetenzen in der Fremdsprache. Als Grundlage dient uns das „Training 2026 Französisch für Realschulen in BaWü“ vom Stark-Verlag. Hörverständnis, Textverständnis, Wortschatz, Grammatik, Texte schreiben, Übersetzung und Sprechen sowie Konversation stehen auf dem Programm.

2615

Di, 7.4. – Do, 9.4., 9–12 Uhr, 3 x
Online-Zoom-Raum 1, € 5

Beachten Sie auch unsere Kurse:

C1311 Superhirn – Vokabel im Sekunden-takt für Schüler*innen

C1307 Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

EDV

Reise in die Welt der IT

Basiskompetenzen für Kinder der 3. und 4. Klasse

Vormittagskurs mit Jutta Bundschuh



Kursinhalte siehe EDV, S. 57

2200 in den Osterferien

Di, 7.4. bis Fr, 10.4., jeweils 8:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

2201 in den Sommerferien

Mo, 3.8. bis Do, 6.8., jeweils 8:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Kinder-PC-Kurs (Einstieg in Office)

Für 5. und 6. Klasse

Kurs mit Jutta Bundschuh



Kursinhalte siehe EDV, S. 57

2203 in den Osterferien

Di, 7.4. bis Do, 9.4., jeweils 13:30–17:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Scratch Jr – Einführung ins Programmieren

Für Grundschulkinder 1. und 2. Klasse

Kurs mit Jutta Bundschuh



Kursinhalte siehe EDV, S. 57

2204 in den Sommerferien

Mo, 3.8. und Di, 4.8., jeweils 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Scratch – Programmierung für Kinder

Für Kinder ab Klasse 3

Kurs mit Jutta Bundschuh



Kursinhalte siehe EDV, S. 58

2205 in den Sommerferien

Mi, 5.8. und Do, 6.8., 13:30–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Scratch – Wir programmieren ein PONG Spiel

Für Kinder ab Klasse 3

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Kursinhalte siehe EDV, S. 58

2206

Di, 24.3., 16–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 13

Scratch – Wir programmieren ein Spiel mit mehreren Leveln

Für Kinder ab Klasse 3

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Kursinhalte siehe EDV, S. 58

2207

Fr, 10.4., 14–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 15

3D-Druck-Workshop

für Kinder und Jugendliche im Alter von 11–15 Jahren

Kurs mit Andreas Schlenker

Kursinhalte siehe EDV, S. 58

2208 in den Osterferien

Mi, 1.4. und Do, 2.4., 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 60

2209 in den Sommerferien

Do, 10.9. und Fr, 11.9., 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 60

Arduino Einstieg – der Mikroprozessor für jedermann

Für Kinder im Alter von 9–13 Jahren

Kurs mit Marco Bimbös

Kursinhalte siehe EDV, S. 58

2211

Sa, 21.3., 13:30–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 40

2212

Termin auf Anfrage
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 40

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

für Jugendliche ab der Klasse 7

Dozententeam Catherine Sailer und Stephan Battenschlag



Kursinhalte: Themenfindung – Wie komme ich zu einem Thema; Vorbereitung der Recherche; Die schriftliche Arbeit mit Deckblatt, Einleitung, Hauptteil und Schluss; das Handout – wie kann es aussehen; Vorüberlegungen und Vorbereitung der Präsentation; Möglichkeiten der visuellen Unterstützung.

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

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

Gesamte Ausschreibung siehe EDV, S. 58

2214

Fr, 6.3., Fr, 13.3., Fr, 20.3., jeweils 18–19:30 Uhr
Fr, 27.3., 17–20 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Aktien und Investitionen – Grundlagenwissen

Für Jugendlichen und junggebliebene Erwachsene

Stephan Battenschlag



Kursinhalt Verbraucherbildung, S. 9

2305A

Fr, 6.2., 17:30–19 Uhr
Siel., Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

MATHEMATIK

Mathematik – Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung 10. Klasse

Maria Campagna

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

2346 Osterferien

Mo, 30.3.–Do, 2.4., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24, € 80

2347 Osterferien

Di, 7.4.–10.4., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24, € 80

Mathematik Vorbereitungskurs für die 10. Klasse Realschule

Maria Campagna, Diplom-Ing.

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

2354 Sommerferien

Di, 8.9.–11.9., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24, € 80

2357 Sommerferien

Di, 8.9.–11.9., 14–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24, € 80

Mathematik Abiturvor- bereitungskurs Leistungsfach

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

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

2348 Osterferien

Di, 7.4.–10.4., 14–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 80

Mathematik Klausur- vorbereitung Jahrgangs- stufe 2 Leistungsfach

Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder Team

Wiederholung und Vertiefung aktueller Themen aus dem Lehrplan, angepasst an die Bedürfnisse der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler.

2349 Sommerferien

Mo, 3.8.–6.8., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24, € 80

2351 Sommerferien

Mo, 7.9.–10.9., 9–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 80

Mathematik Klausur- vorbereitung Jahrgangs- stufe 1 Leistungsfach

Dipl.-Ing. Emil Stoichescu oder Team

Wiederholung und Vertiefung aktueller Themen aus dem Lehrplan, angepasst an die Bedürfnisse der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler.

2350 Sommerferien

Mo, 3.8.–6.8., 14–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24, € 80

2352 Sommerferien

Mo, 7.9.–10.9., 14–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23, € 80

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.

2359

Mo, 30.3.–Do, 2.4., 14–15:30 Uhr, 4 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum
€ 63 inkl. 13 € für Lehrbuch

2360

Di, 26.5.–Fr, 29.5., 14–15:30 Uhr, 4 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum
€ 63 incl 13 € für Lehrbuch

2361

Mo, 3.8.–Do, 6.8., 14–15:30 Uhr, 4 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, EDV-Raum
€ 63 incl 13 € für Lehrbuch

GESUNDHEIT

Erste Hilfe Kurs für Kinder – Pflasterpass®

Verena Bosch-Nix, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Bei dem Pflasterpass®-Gold Kurs für Kinder von 6–10 Jahren werden die Kinder spielerisch an die Erste Hilfe herangeführt und für Gefahren im Alltag sensibilisiert. Gelernt wird: Notrufnummer, Notruf absetzen, Wundversorgung mit Pflaster/ Verband/Dreieckstuch, Bewusstlosigkeit, Stabile Seitenlagen und Reanimation.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, kleines Vesper und bequeme Kleidung tragen.

3001

Sa, 25.4., 9:30–12 Uhr
Plat., vhs, Raum 22, € 25

KOCHEN, BACKEN & ERNÄHRUNG

Hinweis für die Reihe Kinder in der Küche:
Bitte bringt eine Schürze, ein Geschirrtuch,
etwas zu trinken und eine Box für den
Transport der Leckereien mit.

Kinder in der Küche – Italienischer Nachmittag

Für Kinder der 1.–5. Klasse

Franziska Weiß, Nina Kümmerle, Sara Loos

An diesem Nachmittag dreht sich alles um italienische Leckereien! Die Kinder bereiten gemeinsam Pizza mit verschiedenen Belägen zu und entdecken, wie das klassische Dessert Tiramisu entsteht – natürlich in einer kinderfreundlichen Variante. Ein köstlicher Ausflug in die italienische Küche!

3650

Fr, 27.2., 17:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 20 zzgl. Lebensmittelkosten 3 €

Kinder in der Küche – Osterbacken

Für Kinder der 1.–5. Klasse

Franziska Weiß, Nina Kümmerle, Sara Loos

Passend zum Osterfest backen die Kinder bunte und frühlingshafte Köstlichkeiten – hier entstehen liebevoll gestaltete Leckereien, die nicht nur gut schmecken, sondern auch schön aussehen.

3651

Di, 17.3., 17:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 20 zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 3 €

Kinder in der Küche – Süße & deftige Muffins

Für Kinder der 1.–5. Klasse

Franziska Weiß, Nina Kümmerle, Sara Loos

Heute wird gebacken, was das Herz begehrt! Ob schokoladig-süß oder würzig-deftig – die Kinder lernen, wie vielseitig Muffins sein können. Dabei dürfen sie kreativ werden und ihre eigenen Lieblingsvarianten gestalten.

3652

So, 19.4., 17:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 20 zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 3 €

Kinder in der Küche – Alles rund um Blätterteig

Für Kinder der 1.–5. Klasse

Franziska Weiß, Nina Kümmerle, Sara Loos

Blätterteig kann so vieles! Gemeinsam entdecken die Kinder, wie aus dem feinen Teig sowohl herzhafte Snacks als auch süße Teilchen entstehen. Hier wird gerollt, gefüllt, gebacken – und natürlich genascht.

3653

Di, 5.5., 17:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 20 zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 3 €

Kinder in der Küche – Schwäbische Küche

Für Kinder der 1.–5. Klasse

Franziska Weiß, Nina Kümmerle, Sara Loos

Im Mittelpunkt stehen traditionelle Gerichte aus der Schwäbischen Küche. Ob Fleischküchle, Kartoffelsalat oder Flachswinkel – gemeinsam wird gekocht, probiert und entdeckt, wie lecker die regionale Küche sein kann.

3654

Di, 16.6., 17:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 20 zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 3 €

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Kinder in der Küche – Alles am Spieß

Für Kinder der 1.–5. Klasse

Franziska Weiß, Nina Kümmerle, Sara Loos

Ein kunterbunter Koch- und Backtag! Heute dreht sich alles um Leckeres am Spieß: von herzhaften Mini-Snacks bis zu fruchtigen Dessertspießen. Ein Kurs voller Spaß, Kreativität und Geschmack.

3655

Di, 14.7., 17:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 20 zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 3 €

Kinder in der Küche – Rund um den Apfel

Für Kinder der 1.–5. Klasse

Franziska Weiß, Nina Kümmerle, Sara Loos

Der Apfel steht heute im Mittelpunkt! Die Kinder entdecken, wie vielseitig man mit Äpfeln backen und kochen kann – vom klassischen Apfelkuchen über Apfelbrot bis hin zu leckeren Apfelküchle. Ein fruchtig-süßer Abschluss des Sommers.

3656

Fr, 14.8., 17:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 20 zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 3 €

Mama, das hab' ich für Dich gebacken!

Muttertagskurs für Kinder von 6–10 Jahren

Birte Wätjen

In diesem besonderen Backkurs dreht sich alles um kleine Aufmerksamkeit, die von Herzen kommen. Gemeinsam backen wir süße Köstlichkeiten – liebevoll verzierte Plätzchen und bunte Muffins, die sich wunderbar verschenken lassen.

Während die Erwachsenen zuhause eine kleine Pause genießen, entsteht hier mit viel Spaß, Mehlstaub und Kreativität ein Geschenk, das zeigt: Ich habe an Dich gedacht.

Zum Schluss wird alles hübsch verpackt, damit Mama am Muttertag eine ganz besondere Überraschung bekommt – selbst gemacht und mit Liebe gebacken!

Bitte bringt eine Schürze, Geschirrtuch und Handtuch, 2–3 Dosen zum Mitnehmen der Backwaren und ein Getränk mit.

3657

Sa, 9.5., 10–14 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 21,50, zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 10 €

Lebensmittel- verschwendung vermeiden



für Kinder der 3. + 4. Klasse

Samira Seitz

In diesem Workshop lernen Kinder altersgerecht, was Lebensmittelverschwendung bedeutet, welche Folgen sie hat und welche einfachen Maßnahmen Familien im Alltag ergreifen können, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Im Praxisteil arbeiten die Kinder spielerisch an mehreren Mitmach-Stationen zu den Themen Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelwertschätzung.

Zum Abschluss wird ein gemeinsamer „Lebensmittelretter“-Smoothie zubereitet. Dazu bitte ein Schneidebrettchen, ein Obstmesser (sicher verpackt) und einen Becher zum Trinken mitbringen. Alle Materialien sollten so verpackt sein, dass sie am Ende ungespült wieder mit nach Hause genommen werden können.

Die Dozentin arbeitet in dem Projekt „Wirf mich nicht weg!“ – die Materialien werden von Toppits® zur Verfügung gestellt.

3665

Di, 31.3., 16–18:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21, € 5

3666

Do, 23.4., 16–18:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21, € 5

SWR1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

GRUNDBILDUNG

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Grundbildung Teil 1: 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 (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.

Gebührenfrei aufgrund der Förderung des

5001

Mo, ab 9.3., jeweils 10–12 Uhr, 9 x
kein Kurs in den Ferien
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Grundbildung Teil 1: Digital unterwegs – Nutzung von Smartphone, Tablet und PC

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 (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.

In diesem Kurs, werden wir außer mit dem Smartphone auch noch Übungen am PC machen. Mit Muße schauen wir uns die Grundlagen der PC Nutzung sowie die Grundlagen von Word und PowerPoint an.

5001A

Mo, 6.7., 9:30–12 Uhr,
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG
Mo, 13.7., 20.7. und 27.7., jeweils 9:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

Als wichtige Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe

Nachmittagskurs mit Jutta Bundschuh

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

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

5002

Mo, 9.3., 23.3., 13.4., 27.4. und 11.5.
jeweils 13–15 Uhr
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Besser Lesen und Schreiben Deutsch

Habibe Berber

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*innen besser zu genügen und im Alltag leichter zurecht zu kommen.

5003

Di, 13.1.–24.3., 15:15–17:30 Uhr, 10 x
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum EG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

5004

Di, 14.4.–30.6., 15:15–17:30 Uhr, 10 x
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum EG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

VERBRAUCHERBILDUNG

Gefördert
durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Verbraucherbildung
in Baden-Württemberg

Werbung und Wirklichkeit bei Lebensmitteln



Heike Silber, Verbraucherzentrale BW e. V.

„Purer Fruchtgenuss aus Beeren“, „100% natürlicher Geschmack“ oder „erlesene Zutaten“, solche Werbeaussagen auf Lebensmitteln versprechen hochwertige Produkte und besondere Qualität. Die Lebensmittelhersteller locken mit attraktiven Versprechen – doch nicht immer werden die Erwartungen erfüllt.

Lebensmittelhersteller bewerben mit verschiedenen Werbeaussagen die Qualität ihrer Produkte. Verbraucher*innen, die sich gesund und ausgewogen ernähren wollen, sollen durch diese Versprechen und Werbeaussagen zum Kauf angeregt werden. Doch nicht immer stimmen die blumigen Aussagen mit den tatsächlichen Inhaltsstoffen und ihrer Wirkung überein.

Der Vortrag deckt auf, was hinter der Lebensmittelwerbung steckt. Er erläutert typische Marketingstrategien der Unternehmen und zeigt anhand von Beispielen auf, wie Werbetricks erkannt und Werbeaussagen kritisch bewertet werden können. Dargestellt wird auch, welche Möglichkeiten Verbraucher*innen haben, sich gegen Missstände zu wehren.

2305B

Do, 7.5., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Wegweiser Patienten- recht – so vertreten Sie Ihre Interessen



Nachmittagskurs mit J. M. Jaissle prevent
hoch vier

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie in bestimmten Fällen dem übermächtig erscheinenden Gesundheitssystem mit guten Argumenten die rote Karte zeigen und so Ihre Ansprüche erfolgreich durchsetzen können. Sie erhalten in kompakter Weise unter anderem Einblick, welche Rechte Sie Ihrer/m Mediziner*in gegenüber haben, wann und wie man Sie über Ihre Behandlung aufklären muss, was Sie bei einem Behandlungsfehler tun müssen, wie Sie am schnellsten an einen Termin kommen, dass Sie Recht auf einen Medikationsplan haben und wie Sie am besten an eine zweite Meinung kommen. Somit sind Sie auch auf außergewöhnliche Situationen sicher vorbereitet.

2304

Mo, 13.4., 13:30–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Pflege und Betreuung zu Hause organisieren



Vormittagskurs mit J. M. Jaissle prevent hoch vier

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

2305

Mi, 8.7., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Aktien und Investitionen – Grundlagenwissen

Für Jugendlichen und junggebliebene Erwachsene

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.

2305A

Fr, 6.2., 17:30–19 Uhr
Siel., Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Wissenswertes beim Kauf eines Smartphones

Unabhängige und objektive Tipps

Kurs 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

Di, 24.2., 16–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

2101

Mo, 29.6., 10:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Schluss mit Belästigung: Spam-Anrufe blockieren – so geht es

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Unerwünschte Anrufe nerven – und können gefährlich werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man typische Maschen wie Ping-Anrufe, Spoofing oder Verzögerungen nach dem Abheben zuverlässig erkennt und woran seriöse Kontakte

zu unterscheiden sind. Dazu gibt es klare Anleitungen, wie man auf dem Smartphone Nummern sperrt und unbekannte Anrufer stummschaltet. Außerdem: wirksame Sperren über Mobilfunkanbieter und Router (z. B. FRITZ!Box), damit Störenfriede gar nicht erst durchkommen. Abschließend erfahren Sie, wie und wo man belästigende oder betrügerische Anrufe korrekt meldet (Bundesnetzagentur) – plus kompakte Sofortmaßnahmen für den Ernstfall.

2157

Mo, 23.3., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

E-Mail-Konto gehackt? Das müssen Sie jetzt tun

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Ihr Postfach verhält sich seltsam – wurden Mails weitergeleitet, Kontakte angeschrieben oder das Passwort geändert? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie im Notfall richtig reagieren: Gerät prüfen (Virenskan), das Mail-Passwort sicher neu setzen, mögliche Weiterleitungen/Filter und Abwesenheitsnotizen kontrollieren, verbundene Apps checken und Kontakte informieren. Außerdem erhalten Sie einen klaren Überblick, wie Sie Ihr Konto nachhaltig absichern: starke Passwörter mit Passwortmanager, Zwei-Faktor-Anmeldung und praktische Tipps für den Alltag. An realen Beispielen zeigen wir typische Angriffe (Phishing, Datenlecks). Am Ende wissen Sie genau, welche Schritte zählen und worauf Sie künftig achten sollten.

2158

Mi, 22.4., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

So entlarven Sie Fake-Shops

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Gefälschte Online-Shops sind perfide – doch mit dem Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale lässt sich vieles im Vorfeld erkennen. In diesem Vortrag zeigen wir, wie das kostenlose Prüftool arbeitet und was die Ampelbewertung (grün/gelb/rot) bedeutet. Sie erfahren, welche Merkmale seriöse Shops auszeichnen und welche roten Flaggen Sie sofort hellhörig machen sollten: von Impressum und Domainalter bis zu Bewertungen und Zahlarten. Anhand ausgewählter Beispiele demonstrieren wir, wie Sie zweifelhafte Seiten einschätzen. So gewinnen Sie Sicherheit beim Online-Einkauf und vermeiden teure Fallen.

2159

Mi, 17.6., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Sicher reisen – IT-Security-Tipps für den Urlaub

So schützen Sie Geräte, Daten und Geld unterwegs

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Ob Hotel-WLAN, QR-Code am Restauranttisch oder Ladestation am Flughafen – im Urlaub lauern digitale Fallen. In diesem Vortrag erfahren Sie kompakt, wie Sie Reisen sicherer machen: Buchungsfallen erkennen, öffentliche WLANs richtig nutzen (inkl. VPN), „Juice-Jacking“ vermeiden,

Diebstahlschutz und Ortung am Smartphone aktivieren, App-Rechte und Updates im Griff behalten, Fotos und Daten zuverlässig sichern, sowie Online-Banking unterwegs sinnvoll begrenzen. Dazu gibt es klare Checklisten und aktuelle Beispiele aus der Praxis – verständlich erklärt, ohne Technikballast. So starten Sie entspannt in den Urlaub und kommen genauso entspannt zurück.

2160

Mi, 24.6., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Security am PC und im Internet

Abendkurs 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

2166

Mi, 20.4., 18:30–21:30 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum, Seiteneingang vhs
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Paypal oder Klarna

Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

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

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

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

2168

Di, 21.4., 13:30–15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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.

2169

Mo, 16.3., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, 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.

2170

Di, 14.4., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Unterhaltungsmöglich- keiten 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!

2171

Mo, 20.4., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, 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? Abzockmaschinen sowie Ihre Rechte und „Notfallkontakte“, falls doch mal etwas nicht ganz so gut läuft.

2172

Mo, 4.5., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, 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? Nach diesem Modul beraten wir Sie gerne, wie es weitergehen kann – die vhs bietet viele weitere Kurse (zum Teil auch kostenfrei) an, damit Sie mit Ihrem eigenen Smartphone Ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend üben können.

2173

Mo, 18.5., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, 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.

2174

Mo, 29.6., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, 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.

2175

Di, 7.7., 13–15:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, 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.

2176

Di, 14.7., 13–15:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Ein Blick in die Zukunft des Internets



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

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

2177

Di, 21.7., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Digitale Gesundheit



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Auch unsere Gesundheitsversorgung wird zunehmend digital. Mit Modul 11 wollen wir Sie durch die Digitalisierung des Gesundheitswesens begleiten und Ihnen einen Überblick über aktuelle und künftige digitale Anwendungen geben. Die Elektronische Patientenakte, E-Rezept und Apps auf Rezept stehen in den Startlöchern bzw. sind bereits zum Teil umgesetzt. Im Alltag vieler Menschen kommt das Thema digitale Gesundheit immer mehr an, sei es in Form der Nutzung von Wearables, die Körperfunktionen messen, von Gesundheits-Apps oder Onlinesprechstunden bei Ärzt*innen. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen bietet neue Chancen, stellt aber auch Patient*innen und die Ärzte*innenschaft vor große Herausforderungen.

Auch für dieses Modul gibt es wieder ein ausführliches Begleitheft zum Nachlesen!

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

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

2178

Mo, 27.7., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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



Was bedeutet ChatGPT für unser Leben?

Dozententeam

Catherine Sailer und Stephan Battenschlag

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

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

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

2183

Fr, 13.2., 17:30–19:30 Uhr
Siel., Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum
gebührenfrei, 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–2195E

Di, 24.3., 28.4., 19.5., 30.6., 13:30–15:30 Uhr
Di, 28.7., 13–15 Uhr, Termine einzeln buchbar
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

VERBRAUCHER- BILDUNGSKURSE AUSSERHALB DER FÖRDERUNG

Testament erstellen und Fehler vermeiden

Grundlagen des Erbrechts und Handlungsempfehlungen

von Buttler Rechtsanwältin, Rechtsanwältin Christina Oberdorfer und Rechtsanwalt Stefan Allmendinger

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. Es besteht im Anschluss die Möglichkeit, Fragen an die spezialisierten Anwälte zu stellen.

2382

Fr, 20.3., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Die Immobilie im Nach- lass – Erbe, Vermächtnis oder Teilungsanordnung

Was ist zu beachten und wie testieren wir richtig?

von Buttler Rechtsanwältin, Kursleitung: Rechtsanwältin Christina Oberdorfer, Rechtsanwalt Stefan Allmendinger und Rechtsanwalt Felix von Buttler

Schaffe, Schaffe, Häusle baue – doch was passiert nach dem Tod mit meinem Haus oder meiner Wohnung? Die Immobilie ist eines der konfliktträchtigsten Themen bei Erbauseinandersetzungen. 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. Von den Referenten werden auch Besonderheiten berücksichtigt, wenn zum Nachlass landwirtschaftliche Grundstücke gehören.

2383

Fr, 17.4., 19–20:30 Uhr
Plat., vhs, Raum 21
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Betreuung und Pflege

In Kooperation mit Aktiv für Senioren und dem Pflegestützpunkt der Stadt Filderstadt



Was tun, wenn der Pflegefall eintritt

Impulsvortrag und Expertenrunde

Wir laden herzlich zu diesem wichtigen Thema ein. Sowohl Helfende als auch Betroffene erhalten wichtige Informationen aus Sicht unterschiedlicher Expert*innen.

In Filderstadt gibt es eine stetig steigende Zahl pflegebedürftiger Menschen. Viele Menschen möchten so lange wie möglich in der gewohnten häuslichen Umgebung bleiben. Angehörige sind bei der Pflege teilweise überfordert oder können die notwendige Zeit nicht aufbringen bzw. kennen die Unterstützungsmöglichkeiten nicht voll umfänglich. Es stellen sich deshalb Fragen, wie z. B.: Wo bekomme ich Hilfe und welche finanzielle Unterstützung gibt es? Wer gibt Pflegeberatung? Gibt es Tipps, wie Betroffenen geholfen werden kann? Wie kann alles organisiert werden? Wie sieht die altengerechte Wohnung aus, um möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu bleiben?

Nach einem kurzen Impulsvortrag versucht eine Expert*innenrunde auf die wichtigsten Fragen Antworten zu geben. Die Teilnehmenden können gerne Fragen stellen. In einem zweiten Teil stehen die Podiumsdiskussionsteilnehmer*innen zu den Fachthemen gerne weiter zur Verfügung.

Bei Kaffee und Hefekranz können sich die Teilnehmenden gerne untereinander austauschen.

2303

Fr, 20.3., 15–17 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei, um Anmeldung wird gebeten

Wegweiser Patienten- recht – so vertreten Sie Ihre Interessen

Nachmittagskurs mit J. M. Jaissle prevent hoch vier

Inhalte siehe Verbraucherbildung, S. 9

2304

Mo, 13.4., 13:30–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Pflege und Betreuung zu Hause organisieren

Vormittagskurs mit J. M. Jaissle prevent hoch vier

Inhalte siehe Verbraucherbildung, S. 9

2305

Mi, 8.7., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Finanzen

Aktien und Investitionen – Grundlagenwissen



Stephan Battenschlag

Inhalte siehe Verbraucherbildung, S. 9

2305A

Fr, 6.2., 17:30–19 Uhr
Siel., Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der KSK Esslingen-Nürtingen Markus Wittkamp ist Dipl.-Sparkassenbetriebswirt. Seine beruflichen Stationen sind durch Tätigkeiten in der Unternehmenssteuerung und im gesellschaftlichen Engagement geprägt. Er hat umfangreiche Erfahrungen in Seminaren und Workshops zum Thema „Finanzbildung“.

Geld anlegen in unsicheren Zeiten

Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt In Zeiten niedrigerer Zinsen, einer höheren Volatilität an den Börsen sowie makroökonomischer Entwicklungen, deren Auswirkungen nur schwer abzuschätzen sind – beispielhaft kann hier die Corona-Pandemie oder der Ukraine-Krieg erwähnt werden –, stellt sich immer mehr die Frage, welche Anlagestrategie die Richtige ist, um in Zukunft für diese Veränderungen gewappnet zu sein. Eine allumfassende Strategie gibt es nicht, aber es gibt Hinweise, welche Überlegungen in die Geldanlagestrategie aufgenommen werden sollen. Diese zeigen wir Ihnen.

2306

Mi, 11.3., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Damit das Geld reicht – Finanzwissen für junge Menschen



Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt Wie gelingt es, mit seinem Geld auszukommen, Rücklagen zu bilden und finanzielle Ziele zu erreichen? Dieser praxisnahe Vortrag richtet sich an Auszubildende, Studierende und Berufseinsteiger*innen und vermittelt die Grundlagen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld. Themen wie Budgetplanung, Sparstrategien und der Umgang mit Schulden werden leicht verständlich und alltagstauglich erklärt.

2307

Mi, 18.3., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Den Ruhestand sicher planen und vorbereiten

Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt Sie blicken in Richtung Rente und sind unsicher, was zu beachten ist? Sie fragen sich, wann es sinnvoll sein kann über Vorsorgethemen nachzudenken? Auch die Sicherheit spielt für Sie eine zentrale Rolle? Viele Fragen tauchen im Rahmen der Planung des Ruhestandes auf. Gerade auch vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklungen handelt es sich hier um ein wichtiges Thema. In diesem Vortrag werden die zentralen

Fragen, die es im Zusammenhang mit der Planung und Vorbereitung des Ruhestandes zu beachten gilt, aufgezeigt und Handlungsempfehlungen unterbreitet.

2308

Mo, 13.4., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Jung und fit in Geldfragen endlich 18



Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt
Wie gelingt der souveräne Umgang mit Geld? In unserem Vortrag „Jung und fit in Geldfragen“ erhältst Du praxisnahe Tipps rund um Budgetplanung, Sparen, Schuldenvermeidung und erste Schritte beim Investieren. Erfahre, wie Du mit kleinen Veränderungen langfristig finanziell abgesichert bist und deine Ziele erreichst. Egal, ob Du Auszub., Student*in oder Berufseinsteiger*in bist – dieser Vortrag bietet Dir das notwendige Wissen, um deine Finanzen sicher in die Hand zu nehmen.

2309

Di, 28.4., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Sicherheit im Internet und im Online-Banking



Wie geht das?

Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt
Mittlerweile verfügt statistisch gesehen jeder zweite Mensch auf der Welt über einen Internetzugang. Vor zehn Jahren noch war das Internet fast unbekannt. Shopping und Online-Banking gehören dabei heutzutage zu den am weitesten verbreiteten Anwendungen. Doch: Wie kann ich sicher im Internet einkaufen? Wie kann ich meinen PC und meine Daten schützen? Welche Bezahlverfahren sind sicher? Und: Wie kann ich mich im Online-Banking am besten schützen? In diesem Onlinevortrag erhalten Sie kompakte Informationen rund um das Thema Internetsicherheit.

2310

Mi, 6.5., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Das Auskommen mit dem Einkommen



Steigende Ausgaben und gleiches Geld – was tun?

Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt
Die hohe Inflationsrate zeigt deutlich, dass die Menschen weniger Geld in der Tasche haben. Die gefühlte Inflationsrate dürfte dabei in vielen Fällen noch deutlicher höher sein. Die Corona-Pandemie, die Energiepreissteigerungen und steigende Preise für Lebensmittel sind hier prägend. Lohnerhöhungen können diese Teuerungen oft nicht mehr ausgleichen und wenn dann noch die Preiserhöhung vom Vermieter ins Haus flattert wird es noch enger. Ein Patentrezept, wie man mit dieser Situation umgehen kann, gibt es nicht. Doch es gibt Strategien, die helfen können die Teuerungen besser zu steuern und damit mehr Sicherheit zu erhalten. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten und Strategien auf.

2311

Mo, 11.5., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Wenn die Bildungsstiftung der Kreissparkasse Menschen bei der Aus- und Weiterbildung, beim Lernen und Forschen unterstützt. Die Bildungsförderung. Gut für bessere Chancen. Gut für den Landkreis.

www.ksk-es.de/erleben • 0711 398-5000



Kreissparkasse
Esslingen-Nürtingen

Bildung
ist einfach.

Für das Schöffennamt

In Kooperation mit dem DVS-Landesverband Baden-Württemberg

Schöff*innen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024–28 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichter*innen mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines/r Angeklagten entscheiden. Um die Schöff*innen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der vhs-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen an.

Der Weiße Ring Baden-Württemberg



Opferhilfe und Begleitung im Strafverfahren

Referent: Peter Egetemaier (Weisser Ring Baden-Württemberg), Leiter der Außenstelle Freiburg, ehemaliger Leiter der Akademie der Polizei Baden-Württemberg und langjähriger Kripochef in Freiburg. Der Weisse Ring setzt sich als größte Opferhilfsorganisation Deutschlands dafür ein, Menschen, die Opfer von Straftaten geworden sind, in allen Phasen des Strafverfahrens und darüber hinaus zu unterstützen. In diesem Vortrag werden die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten des Weißen Rings für Opfer von Straftaten vorgestellt. Im Fokus stehen die Themen Möglichkeiten und Grenzen der Opferhilfe, Begleitung von Betroffenen durch das Strafverfahren, Ziele der Opferhilfe, Prävention, Politikberatung und ehrenamtliche Tätigkeit im Weissen Ring. Ziel des Vortrags ist es, den Teilnehmenden einen Überblick über die Angebote und Tätigkeiten des Weissen Ring zu geben und aufzuzeigen, wie eine effektive Unterstützung für Opfer von Straftaten im Strafverfahren gewährleistet werden kann. Dabei soll gerade die besonders belastende Situation vor Gericht beleuchtet werden.

2312

Mi, 25.2., 18–20 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Ethik und Verantwortung in chemischer Analytik im Strafverfahren



Ein praxisnaher Einblick für Schöffinnen und Schöffen

Referent: Dr. Tillmann Viefhaus,
Projektleiter ViefhausAnalytik

Chemische Analytik ist fester Bestandteil vieler Strafverfahren – dort, wo Spuren, Substanzen oder Stoffzusammensetzungen eine Rolle spielen. Damit Schöff*innen verstehen, wann und warum solche Analysen im Gerichtssaal auftauchen, braucht es einen kurzen Überblick über die gerichtliche Zuständigkeit und die Bedeutung der Analytik im Verfahren. Als promovierter Chemiker und vereidigter Schöffe vermittelt Dr. Viefhaus praxisnah, wie ethische Grundsätze im beruflichen Alltag gelebt werden können. Mit spannenden Fallbeispielen aus Praxis und Justiz lernen Teilnehmende die Verbindung zwischen Gesetz und Tätigkeit eines/r Analytikers*in zu sehen. So etwa bei der Vorstellung von Kriminalfällen in denen chemische Analytik zur Klärung verholfen hat und bei Fallbeschreibungen von Gutachtenfälschungen.

2313

Di, 10.3., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Resilienz im Schöffennamt



Umgang mit psychosozialen Belastungen

Referentinnen: Stefanie Heimpel und Franka Holl, Sozialpädagoginnen und Psychosoziale Prozessbegleiterinnen im Fachbereich Zeugen- und Prozessbegleitung von PräventSozial gGmbH

Als Person im Schöffennamt sind Sie in vielen Fällen mit belastenden und emotional fordernden Situationen konfrontiert. Der Umgang mit belastenden Gerichtsverfahren, die In-Augenscheinnahme von belastendem Bildmaterial und die Begegnung mit traumatisierten (Opfer-)Zeug*innen erfordert nicht nur rechtliches Fachwissen, sondern auch individuelle Bewältigungsstrategien im Umgang. In diesem Vortrag geht es um Belastungen im Gerichtsverfahren, In-Augenscheinnahme von belastendem Material und Begegnung mit (Opfer-) Zeug*innen sowie Psychohygiene und Selbstfürsorge. Der Vortrag liefert Teilnehmenden praxisnahe Impulse zum Umgang mit schweren Gewalt- und Sexualdelikten im Schöffennamt und zur Stärkung der eigenen Selbstfürsorge.

2314

Di, 14.4., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

EHRENAMTSAKADEMIE

Für ehrenamtlich Tätige in Filderstädter Vereinen und bürgerschaftlich engagierte Filderstädter*innen gebührenfrei



Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie unter der jeweiligen Kursnummer im Heft

Interkulturelle Kompetenz

Ehrenamtliche, Fach- und Führungskräfte in Arbeitsfelder mit interkulturellem Bezug

Simon Tschunko, Interkultureller Coach & Berater

1044

Mi, 4.3., 14–17:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 30, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Klima und Eigenanbau



Natürlich gärtnern mit Permakultur

1133

Di, 24.2., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Kultur

Für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können!



1134

Mi, 18.3., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Beteiligung



1135

Mi, 22.4., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Psychologie



1136

Do, 7.5., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Finanzen



1137

Mi, 3.6., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Einfach mal lachen

Dein Kurzurlaub für Körper und Seele

Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin

1303

Do, 26.2., 19–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 126 (€ 113,40), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Workshop zu Gedankenstille

Wie bringe ich das Hamsterrad zum Schweigen?

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

1312

Fr, 20.3., 19–21:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 21 (€ 18,90), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand

Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Germanist

1314

Mo, 23.3., 18–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 28,50 (€ 25,70), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Keep cool

Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael Schwelling, Systemischer Berater, Germanist

1320

Mo, 13.4., 18–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 28,50 (€ 25,70), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung und Familie



Der entspannte Elternleitfaden für ein starkes Miteinander in der Familie

Monica Schade, Psychologin, Coach, Referentin

1324

Do, 16.4., 19–21:45 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer

€ 58 (€ 52,50), für Ehrenamtliche gebührenfrei

ADHS – So fördern Sie ihr Kind und sich selbst richtig



Online-Seminar für Eltern, Jugendliche und Betroffene

Monica Schade, Psychologin, Coach, Referentin

1330

Do, 7.5., 19–21:45 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer

€ 58 (€ 52,50), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Glücklich, gelassen und gesund den Arbeitsalltag mit einem Lachen meistern!

Das einzigartige Glückskeks-Training

Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin

1331

Fr, 8.5., 9:30–16:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 126 (€ 113,40), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Training sozialer Kompetenzen

Selbstsicheres Verhalten

Jürgen Kaiser, Dipl.-Psychologe

1332

Sa, 9.5., 10:30–18 Uhr

Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21

€ 59 (€ 53,50), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Zwischen Reiz und Reaktion

Der Raum, in dem wir wachsen

Meike Rosemeyer, Psychologin (M. Sc.) und Gestalttherapeutin

1337

Fr, ab 19.6., 18–20:15 Uhr, 2 x

Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 71,50 (€ 64,50), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Dem alltäglichen Trott entfliehen



Wie Sie Ihrem Leben frische Impulse geben

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

1341

Di, 7.7., 18:30–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer

€ 70 (€ 63), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Wenn die Toten sprechen

neue Formen von Abschied, Gedenken und Trauer im digitalen Zeitalter

Dr. Christine Schoen, PfarrerIn

1402

Mi, 25.3., 19–20:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 12, für Ehrenamtliche gebührenfrei

EDV-Beratung und Demonstration

Kostenloser Infotermine

Jutta Bundschuh

Wir laden Sie ein, unseren Computerraum kennen zu lernen. Eine erfahrene Dozentin für PC-Einsteiger- und Internetkurse 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 Kursangebote.

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

2010

Mo, 9.2., 16–18 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

gebührenfrei

Kreative Word-Vorlagen leicht gemacht

Briefvorlagen, Aushänge, Flyer und Broschüren

Nachmittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2123

Mi, 4.3. und Mi, 11.3., 13–16 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 71 (€ 65), inkl. Skript

für Ehrenamtliche gebührenfrei

Excel im Vereinsalltag

Mitgliederliste, Haushaltsbuch, Kostenaufstellung, Finanzierung & Co

Excel jetzt noch einfacher anwenden!

Nachmittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2127

Mi, 18.3. und Mi, 25.3., jeweils 13–16 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 68 (€ 62), inkl. Skript

für Ehrenamtliche gebührenfrei

Outlook – Grundkurs kompakt

E-Mails, Termine, Aufgaben und Adressen voll im Griff!

Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2135

Mi, 29.4. und Mi, 6.5., 8:30–12:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 85 (€ 78), inkl. Skript

für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet speziell: Wie Sie Ihre Daten im Internet schützen

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2148

Mi, 25.2., 9–12 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet speziell: Internet-Einkauf leicht gemacht

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

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2149

Mi, 25.2., 13–16 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet speziell: Geniale Apps, die Ihr Leben erleichtern

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2150

Mi, 15.4., 13–16 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet speziell: Verborgene Gefahren der Künstlichen Intelligenz

was Sie heute wissen sollten

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2151

Mi, 10.6., 9–12 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet speziell: Online-Banking ohne Risiko

Wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher vornehmen

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2152

Mi, 10.6., 13–16 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet speziell: Suchmaschinen effizient nutzen

Alternativen zu Google und Co.

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2153

Mi, 17.6., 9–12 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum

€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet spezial: Goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails, -SMS & KI schützen

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2154

Mi, 24.6., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet spezial: Passwort-Sicherheit im Alltag

So schützen Sie Ihre Daten

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2155

Mi, 8.7., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Internet spezial: Fake News im Netz erkennen

Tipps zur Faktenprüfung

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2156

Mo, 6.7., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Digitale Fotos

Sichern und Verwalten von digitalen
Erinnerungen

Abendkurs mit Marco Bimbös

2179

Mi, 20.5., 18:30–21:30 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
EDV-Raum, Seiteneingang vhs
€ 33 (€ 30), inkl. Kursunterlagen
für Ehrenamtliche gebührenfrei

Erfolgreich online: Marketing für Selbst- ständige, Klein- betriebe und Vereine

Stefan Gutmann, SEO & Online-Marketer

2180

Di, 3.3. und Di, 10.3., jeweils 18–21 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 64 (€ 57,60), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Power Office mit ChatGPT

NEU

Word, Excel, PowerPoint und Outlook
clever nutzen

Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2187

Mi, 22.7., 8–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 43,20, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Office kompakt – Vereins- aufgaben mit Word, Excel, PowerPoint und Internet problemlos meistern

Jörg Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

2190

Mi, 4.3., 9–12 Uhr
Mi, 11.3., 9–12 Uhr
Mi, 18.3., 9–12 Uhr
Mi, 25.3., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 127 (€ 117), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Was tun, wenn der Pflegefall eintritt



Impulsvortrag und Expert*innenrunde

2303

Fr, 20.3., 15–17 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei

Den Ruhestand sicher planen und vorbereiten

Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt

2308

Mo, 13.4., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24, gebührenfrei

Sicherheit im Internet und im Online-Banking



Wie geht das?

Marcus Wittkamp, Dipl.-Sparkassenbetriebswirt

2310

Mi, 6.5., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19, gebührenfrei

Der Weiße Ring Baden-Württemberg



Opferhilfe und Begleitung im Strafverfahren
Fortbildung für Schöff*innen

2312

Mi, 25.2., 18–20 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

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.

Ethik und Verantwortung in chemischer Analytik im Strafverfahren



Ein praxisnaher Einblick für Schöff*innen

2313

Di, 10.3., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Resilienz im Schöff*innenamt



Umgang mit psychosozialen Belastungen

2314

Di, 14.4., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Erste Hilfe Outdoor

Frank Eisenbraun DRK Plattenhardt

3005

Sa, 20.6., 9–16 Uhr
Treffpunkt Plat., Tennisplätze
€ 60, für Ehrenamtliche gebührenfrei

Selbstverteidigung für Senioren

Günther Kolb

3505

Fr, 27.2., 14–16 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 5, gebührenfrei innerhalb der Ehrenamts-
akademie.

3506

Sa, 28.3., 14–16 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 5, gebührenfrei innerhalb der Ehrenamts-
akademie.

3507

Mi, 27.5., 14–16 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 5, gebührenfrei innerhalb der Ehrenamts-
akademie.

Selbstverteidigung für Erwachsene

Günther Kolb

3508

Sa, 7.3., 10–14 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 40 (€ 36), für Ehrenamtliche gebührenfrei

3509

Sa, 18.4., 10–14 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 40 (€ 36), für Ehrenamtliche gebührenfrei



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

KLIMASCHUTZ

In Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Filderstadt.



Energie sparen, Immobilienwert steigern starten Sie jetzt mit Ihrem Sanierungsfahrplan

Zertifizierte Energieberater der Firma GREENOX GmbH (Joachim Nickol und Jan-Dirk Blöhs)

Lernen Sie an vier Abenden mit den Experten von GREENOX, wie der Sanierungsfahrplan für Ihr energieeffizientes Zuhause aussehen kann.

Thema: Energieberatung & Energieaudit:

Haus- und Wohnungseigentümer*innen, Mieter*innen und Pächter*innen sowie Nießbrauchsberechtigte profitieren von attraktiveren Zuschüssen für Energieberatungen in Wohngebäuden. Damit wird es noch leichter, eine fundierte Informationsgrundlage über energetische Sanierungen von Gebäuden zu erhalten.

Gegenstand der Förderung:

Mit der Bundesförderung der Energieberatung für Wohngebäude (EBW) werden von Exper*innen durchgeführte Energieberatungen gefördert. Eine Energieberatung für Wohngebäude soll Eigentümer*innen, Mieter*innen und Pächter*innen sowie Nießbrauchsberechtigte bei der Entscheidung unterstützen, wie die Energieeffizienz eines Wohngebäudes sinnvoll verbessert werden kann. Die Energieberatung leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Erfüllung der Ziele des Klimaschutzes.

Höhe der Förderung

50 % des förderfähigen Beratungshonorars, maximal 650 Euro bei Ein- oder Zweifamilienhäusern

50 % des förderfähigen Beratungshonorars, maximal 850 Euro bei Wohngebäuden ab drei Wohneinheiten

zusätzliche Förderung für WEG: 250 Euro einmalig pro WEG bei Erläuterung der Beratungsergebnisse im Rahmen einer Wohnungseigentümerversammlung

Das Beratungsunternehmen GREENOX GmbH erläutert an Beispielen aktueller Praxis das zweistufige Verfahren des Bundesamtes für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle. Dabei wird im Kurs das Antragsverfahren, der individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) und der Verwendungsnachweis behandelt. Der Kurs erstreckt sich über vier Termine!

2302

Mi, 10.6., 18–19:30 Uhr
Mi, 17.6., 18–19:30 Uhr
Mi, 24.6., 18–19:30 Uhr
Mi, 1.7., 18–19:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 40 (€ 36)



Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Webinar-Reihe „Klima und Wir“ laden wir alle Interessierten ein, praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln zu sammeln.

Klima und Eigenanbau

Natürlich gärtnern mit Permakultur

René Franz

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

1133

Di, 24.2., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Kultur

Franziska Mohaupt

Im Webinar beleuchtet Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen als „Dritte Orte“ den Klimawandel emotional erfahrbar machen und Räume für Austausch und Veränderung bieten. Um ihrer Verantwortung gerecht zu werden, können sie durch nachhaltige Alltagspraktiken ihren ökologischen Fußabdruck verringern. Der Bundesverband Soziokultur unterstützt dies mit den „ökologischen Mindeststandards“ als Einstieg ins Nachhaltigkeitsmanagement.

1134

Mi, 18.3., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Beteiligung

Dr. Jonathan Seim

Dr. Jonathan Seim wird in seinem Vortrag darüber sprechen, wie wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen können – beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Er gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie systematisch ein und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

1135

Mi, 22.4., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Psychologie

Anna Sophie von Agris

Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits viel vorhandenem Wissen?

Diese Fragen treiben Einige um! Mit einem Blick auf umweltschützende psychologische Forschung vermitteln wir passend dazu in diesem Vortrag Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

1136

Do, 7.5., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Klima und Finanzen

Michael Herte

In seinem Vortrag erläutert Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher*innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.

1137

Mi, 3.6., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3
und unter familienpass@filderstadt.de
oder unter Tel. 0711 7003-5038

GESELLSCHAFT / POLITIK & UMWELT



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

AUSSTELLUNGEN

„Landtagswahl.AI: Hey KI, wen wähl' ich im Ländle?“

vhs Treppenhausegalerie

Plakat-Ausstellung in der vhs Treppenhausegalerie

In der Ausstellung sind KI-generierte Bilder zu sehen, die auf Grundlage der aktuellen Wahlprogramme erzeugt wurden. Die Bilder visualisieren vielschichtige Inhalte, reduzieren ihre Komplexität und veranschaulichen zentrale Thesen. Was zeigen die „Wahl-Wimmelbilder“, was fehlt und wie gut sind die Ergebnisse? Die Plakat-Ausstellung bietet einen geeigneten Rahmen, um diese Fragen in unterschiedlichsten Formaten zu diskutieren.

1000

Mo, ab 2.2., Plattenhardt, vhs Treppenhausegalerie
Gebührenfrei, zu sehen zu den Öffnungszeiten der vhs

In Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung

Baden-Württemberg wählt: Die Landtagswahl 2026



Mit Landesjournalist*innen im Gespräch

Baden-Württemberg wählt: In welchem Zustand präsentiert sich der politische Motor unseres Landes, das Parlament? Was sind wahlentscheidende Themen und welche Koalitionsoptionen sind denkbar? Zunehmend werden Wahlen auf der Zielgeraden entschieden und die Zahl der „Last-Minute-Wähler*innen“ hat in den letzten Jahren zugenommen. Bestimmen die Ängste der Menschen, wer Mehrheiten erringt oder gewinnen die Parteien, die eine Agenda der Hoffnung verbreiten? Bei unseren spannenden Webtalks bilanzieren renommierte Journalist*innen, Politiker*innen und Politikwissenschaftler*innen die Parlamentsarbeit der letzten Legislaturperiode. Diskutieren Sie mit uns über mögliche Regierungswechsel, die zur Wahl stehenden Parteien und Personen und über die entscheidenden landespolitischen Weichenstellungen für die Zukunft von Baden-Württemberg. Wir freuen uns auf interessante Expertisen und spannende Einblicke in die politische Zukunft unseres Bundeslandes.

C1084 Landespolitik. Langeweile. Leidenschaft. Lethargie?

Annika Grah, Themenkoordinatorin, Stuttgarter Zeitung, Katharina Thoms, Korrespondentin Baden-Württemberg, Deutschlandradio

Do, 22.1., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

C1085 Wahlkämpfe. Wandel. Wähler-ansprachen

Referent: Prof. Dr. Frank Brettschneider, Lehrstuhl für Kommunikationswissenschaft, insbesondere Kommunikationstheorie, Universität Hohenheim

Do, 29.1., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

C1086 Next Gen Politics: Warum Politik junge Menschen braucht.

Diskussion mit jungen Kandidierenden und Landtagsabgeordneten.

Do, 5.2., 18–19:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
gebührenfrei

Hommage à Victor Vasarely

vhs Treppenhausegalerie

Vasarely-Plakatparaphrasen der Ungarischen Plakatgesellschaft

Anlässlich des 120. Geburtstags von Victor Vasarely zeigt die Ausstellung eine Auswahl an Werken ungarischer Künstler*innen, die sich mit dem Werk Vasarelys auseinandersetzen.

1001

Do, ab 9.4., Plattenhardt, vhs Treppenhausegalerie
Gebührenfrei, zu sehen zu den Öffnungszeiten der vhs

VORTRÄGE

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

Alles außer Hochdeutsch?

Geschichte und Geschichten zu unserer Sprache.

Vortrag von Dr. Rudolf Bühler

In Filderstadt und Umgebung schwätzt man Schwäbisch, das ist klar. Doch woher kommen eigentlich die verschiedenen Dialekte und wie erforscht man sie? Und schwätzt man wirklich noch Schwäbisch oder stirbt der Dialekt jetzt nicht irgendwann aus? Diesen und weiteren Fragen zu unserer gesprochenen Sprache geht der Sprach- und Kulturwissenschaftler Dr. Rudolf Bühler nach. Er ist Geschäftsführer beim Dachverband der Dialekte Baden-Württemberg.

1003

Fr, 6.3., 20–21:30 Uhr
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Wie weiter – der Nahost-Konflikt

vhs

Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist, MA
Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 hat sich die Situation vor Ort grundlegend geändert. Nach zwei Jahren Krieg ist Gaza verwüstet, tausende Menschen starben. Die fragile Waffenruhe durch Vermittlung der USA und die Freilassung der noch lebenden israelischen Geiseln ließ zunächst etwas hoffen. Mit einem Blick auf die Vorgeschichte soll die politisch verfahrenere Situation deutlich gemacht und die Perspektive auf mögliche Varianten aufgezeigt werden. Eine kompetente Einschätzung der Lage liefert uns an diesem Abend der Historiker und Orientalist Matthias Hofmann. Als ehemaliger Verbindungsoffizier und landeskundlicher Berater der Bundeswehr kennt er den Nahen Osten sehr gut.

1004

Di, 3.3., 19–20:30 Uhr
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1, € 14

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Israel versus Iran

vhs

Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist, MA
Die Feindschaft zwischen Israel und dem Iran dauert nun schon seit 1979 an, auch wenn es zwischenzeitlich immer wieder Annäherungen gegeben hatte. 2025 bricht der Konflikt offen aus, der nicht nur Israel und den Iran betrifft, sondern auch unweigerlich die USA, die direkt in den Krieg eingreift, als ihre Streitkräfte unter dem Codenamen Operation Midnight Hammer Luftangriffe auf iranische Atomanlagen fliegen, um die nuklearen Kapazitäten Irans einzuschränken. Auch die Huthi-Rebellen im Jemen, die Quds-Einheiten im Irak, die Hisbollah-Gruppen im Libanon und Syrien spielen ihre Rolle. Der Gaza-Krieg muss hierbei separat betrachtet werden, da er eigentlich nichts mit den oben genannten Konfliktfeldern zu tun hat, auch wenn es den Anschein hat.

1005

Di, 24.3., 19–20:30 Uhr
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1, € 14

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Syrien – Aufbruch wohin?

vhs

Matthias Hofmann,
Historiker und Orientalist, MA

Am 8.12.24 wurde das Assad-Regime in Syrien gestürzt und damit endete eine über 50 Jahre währende Herrschaft der Familie Assad. Der Sturz des Regimes kam für alle Beobachter*innen und für die Familie selbst sehr überraschend. Wie ging es seither weiter? Gibt es eine friedliche Zukunft für das geschundene Land? Wie verhält sich die Türkei vom Norden her? Was wird Israel für seine künftige Sicherheit unternehmen, mit einem womöglich desolaten Staat an seiner Nordgrenze? Werden die Kurden versuchen, ihren Traum von einem eigenen Staat in die Realität umzusetzen? Und letztendlich: Wie agieren die USA, Russland, und die VR China? Mit Orientalist Matthias Hofmann gehen wir diesen Fragen nach und diskutieren denkbare Szenarien.

1006

Di, 14.4., 19–20:30 Uhr
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1, € 14

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Afghanistan – Das Trauerspiel am Hindukusch

Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist, MA
Mit der Ankündigung des US-Präsidenten Joe Biden im April 2021, dass er die US-Truppen bis zum 11. September 2021 aus Afghanistan abziehen wollte, war für die übrigen NATO-Partner in Afghanistan klar, dass sie ihre Kräfte vorher aus Afghanistan zurückholen mussten. So endete der 20 Jahre dauernde Afghanistan-Einsatz der Bundeswehr im Juni 2021. Zum Erschrecken der internationalen Staatengemeinschaft gelang es den Taliban wesentlich schneller als gedacht, Kabul einzunehmen und die Macht in Afghanistan an sich zu reißen. Seither ist die Situation in Afghanistan auf allen Ebenen, humanitär, wirtschaftlich und politisch, katastrophal. Wie genau ist die Lage, wie verhält sich Deutschland und welcher Ausblick kann gegeben werden?

1007

Di, 28.4., 19–20:30 Uhr

Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1
€ 14

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Die Wikinger

Seefahrer, Händler und Krieger

Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist, MA
Bei dem Wort Wikinger denkt man zumeist an die äußerst seegängigen Drachenboote, mit denen räuberische Wikingerhorden über die Wasserwege bis nach Zentraleuropa vordrangen und bei ihren Raubzügen vor allem Tod und Verwüstung hinterlassen haben. Mittlerweile aber zeichnet die Forschung ein anderes Bild der Wikinger. Sie waren wohl in erster Linie wagemutige Händler, die im Kulturaustausch gerade rund um die Ostsee eine wichtige Rolle spielten.

Das grausame Bild, das uns die Geschichte bisher von ihnen beschert hat, beruht wohl v. a. darauf, dass christliche Mission bei ihnen nicht verfiel.

1008

Mo, 8.6., 19–20:30 Uhr

Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1
€ 14

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Die Geschichte Skandinaviens

Matthias Hofmann, Historiker und Orientalist, MA
Die Geschichte Skandinaviens wurde geprägt von den Wikingern, die seit dem 9. Jh. Europa heimsuchten, aber auch von den Expansionsbestrebungen der Dänen, die bereits seit dem 6. Jh. immer wieder versucht haben, ihren Einflussbereich in Europa auszudehnen. Ab dem ausgehenden 14. Jh. kam es zur Kalmarer-Union, einem Bündnis von Dänemark, Schweden und Norwegen, die unter anderem auch einer der vehementesten Gegner der deutschen Hanse war. 1523 trat Schweden aus und begründet sein eigenes Königreich. Norwegen erklärte Anfang des 19. Jahrhunderts seine Unabhängigkeit.

1009

Do, 2.7., 19–20:30 Uhr

Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 1
€ 14

FÜHRUNGEN UND EXKURSIONEN



Foto: Bettina Spitzenberger

„Der schwäbischen Berge schönster!“

Der Hohenstaufen. Geschichte, Persönlichkeiten und Besonderheiten

Sie gaben dem Bundesland ihr Wappen, dem Landkreis seinen Namen – fünf Könige und Kaiser aus dem Hause Hohenstaufen prägten während des Mittelalters für rund 100 Jahre lang das Abendland. Bis heute haben sie nichts von ihrer Anziehungskraft, ihrer Faszination verloren, stehen nach wie vor im Blickpunkt der Mittelforschung. Auch der Hohenstaufen selbst zieht zahlreiche Besucher*innen an. Tauchen Sie mit der Gästeführerin Margit Haas in die vielfältige Geschichte der Staufer ein und erleben den „schwäbischen Berge schönsten“ – wie es schon Ludwig Uhland wusste.

Wir beginnen unseren Spaziergang auf den Spuren der Geschichte im Dokumentationsraum für stauferische Geschichte, unterhalb des Hohenstaufen gelegen. Anschließend führt uns ein schöner Waldweg hinauf zur Burgruine Hohenstaufen, dem Stammsitz der Staufer. Zu ihrer Zeit war die Stamburg ein Meisterstück der Burgenbaukunst. Sie entsprach den modernsten wehrtechnischen Anforderungen und war ein sicherer Zufluchtsort. Die Gästeführerin weiß viel zu erzählen über die Stauferburg und die Teilnehmer*innen haben Gelegenheit, den einmaligen Blick vom 684 Meter hohen Gipfel des Hohenstaufen zu genießen.

1013

Sa, 9.5., 14:30–16:30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Dokumentationsraum
73037 Göppingen-Hohenstaufen, Kaiserbergsteige 22, € 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.

Die John Cranko Schule

Die John Cranko Schule ist eine der berühmtesten Ballettschulen der Welt. Ihr Namensgeber, der ehemalige Direktor des Stuttgarter Balletts, gründete sie 1971. Die bisherige Unterbringung der Schule in der Nähe des Kernerplatzes war allerdings deutlich beengt und wurde dem internationalen Rang schon länger nicht mehr gerecht. Nach rund fünf Jahren Bauzeit ist der Neubau der John Cranko Schule, entworfen vom Münchner Architekturbüro Burger Rudacs, im Juni 2020 fertig gestellt worden. Rund 6.100 Quadratmeter stehen für die Ballettschule, die Staatliche Ballett-akademie der Württembergischen Staatstheater sowie das Stuttgarter Ballett zur Verfügung. Lernen Sie das neue architektonische Highlight Stuttgarts von innen kennen und erfahren Sie allerlei Wissenswertes über die Ausbildung an der John Cranko Schule im Rahmen dieser Sonderführung.

1014

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest. Lassen Sie sich bereits vormerken für einen Platz! Treff: Werastr. 27, Stuttgart
€ 16 (€ 14,40)



Foto: Staatsministerium Baden-Württemberg

Besuch in der Villa Reitzenstein

Der Amtssitz des Ministerpräsidenten auf der Stuttgarter Gänsheide

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

Bei geeigneter Witterung wird sich ein kleiner Spaziergang durch den landschaftlich schönen Park der Villa anschließen.

1015

Di, 16.6., 14:30–16 Uhr

Stuttgart, Richard-Wagner-Str. 15

€ 5 (Verwaltungsgebühr), Personalausweis erforderlich

Einsteigen bitte!

Das Verkehrszentrum des Deutschen Museums in München

Vom Rennauto bis zur Dampflok, vom Hochrad bis zum ICE – im Verkehrszentrum sehen Sie nahezu alles, mit dem man sich auf der Erde bewegen kann. Die drei Ausstellungsbereiche erzählen die Geschichte von Stadtverkehr, Reisen und Mobilität. In den denkmalgeschützten Messehallen auf der Theresienwiese erwarten Sie Attraktionen der Verkehrstechnik. Lernen Sie die Welt der Fortbewegung in einer 90-minütigen Führung kennen und nutzen Sie die anschließende freie Zeit, um auf eigene Faust durch das Museum zu streifen. Als zweiter Programmpunkt ist ein Halt in der ‚BMW Welt‘ am Olympiagelände vorgesehen.

1016

Sa, 11.7., 8–18 Uhr

Busfahrt ab Pattenhardt, vhs, Schulstr. 13/1, € 68

Das Straßenbahnmuseum Stuttgart

Kommen Sie mit auf eine spannende Zeitreise! In einer facettenreichen, rund 2.500 Quadratmeter umfassenden Ausstellung, präsentiert das Straßenbahnmuseum die Höhepunkte der Geschichte der öffentlichen Verkehrsmittel in Stuttgart. Untergebracht sind die geschichtsträchtigen Exponate im ehemaligen Straßenbahndepot Bad Cannstatt von 1929. Das denkmalgeschützte Gebäude verbindet historische Ausstellungsstücke mit vielen modernen Elementen – eine Erlebniswelt, die Spaß macht und Jung und Alt begeistert!

Ein besonderes Highlight: Die Linie 21 fährt sonntags vom Straßenbahnmuseum über das Neckartor und den Hauptbahnhof wieder zurück. Sie können im Anschluss an die Führung Karten für die Fahrt um 17:10 Uhr erwerben und die Tour im Oldtimer genießen! (Dauer: 35 Minuten)

1017

So, 14.6., 15–16:30 Uhr

70372 Stuttgart Bad Cannstatt, Veielbrunnenweg 3
€ 12 Erwachsene, € 8 Kinder

Der Deutsche Wetterdienst

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) ist der nationale Dienst der Bundesrepublik Deutschland. Er erfasst, bewertet und überwacht die physikalischen und chemischen Prozesse in unserer Atmosphäre und ist Ansprechpartner für alle Fragen zu Wetter und Klima. Die Wetterwarte Stuttgart erstellt Wettervorhersagen und das Warnmanagement für Baden-Württemberg. Nach einem einführenden Vortrag durch eine*n Meteorolog*in, gibt es bei einem Rundgang über das Messfeld und Erklärungen zur Messtechnik. Die Gruppe erlebt den Aufstieg eines Wetterballons und besucht die Wettervorhersage mit ihren Radar- und Satellitenbildern.

1019

Mi, 15.4., 11–13 Uhr

Deutscher Wetterdienst, Am Schnarrenberg 17,
70376 Stuttgart, € 5

Urheber: Rapunzel Welt Legau

Bio-Genuss mit allen Sinnen. Zu Gast in der Rapunzel Welt in Legau.

Bettina Spitzenberger, Elisa Fischer

Willkommen im Allgäu in der Rapunzel Erlebniswelt, wo sich Bio-Genuss mit allen Sinnen erfahren lässt! Seit seiner Gründung im Jahr 1974 setzt sich das Unternehmen für die Förderung der ökologischen Landwirtschaft ein. Faire Preise für die Rohstofflieferanten und soziale Gerechtigkeit gehören zu den Leitlinien von Rapunzel. Seit 2004 als Demeter-Hersteller anerkannt, unterstützt die Firma Saatgutzüchter, die sich für samenfestes Bio-Saatgut engagieren. Im Besucherzentrum im Allgäu erwartet Sie eine exklusive Genussführung. Bei der spannenden Tour kommen Sie an verschiedene Stationen, an denen Sie die Bio-Produkte probieren können und gleichzeitig viele Informationen über Herkunft und Herstellung erhalten. Einblicke in die Bauweise der Gebäude gehören ebenso dazu wie die Rapunzel Kaffeerösterei, das Thema Schokolade und die Welt der Öle. Nach der Führung haben Sie ausreichend Zeit, um sich im interaktiven Museum weiter zu informieren, den Garten und das Tropenhaus zu genießen und im Öl-Museum vorbei zu schauen.

In der Teilnahmegebühr enthalten sind die Busfahrt, die vhs Reisebegleitung, der Eintritt und die Genussführung inkl. Verkostungen sowie ein Einkaufsgutschein im Rapunzel-Laden über 5 %.

1020

Sa, 18.4., 8–18:30 Uhr

Busfahrt ab Pattenhardt, vhs, Schulstr. 13/1
€ 82

Der Schwetzingen Schlossgarten und seine Bauten

Gartenkunst, Architektur und Plastik in einem Kulturdenkmal von einzigartigem Rang

Sabine Lutzeier

Als einmaliges Ensemble aus französisch-absolutistischen und englisch-romantischen Vorstellungen ist der ab 1761 gestaltete Schlosspark mit seiner Vielfalt und Schönheit weit über die Landesgrenzen bekannt. Weit über 100 Skulpturen prägen seine wundervolle, stets überraschende Ausstattung. Damalige Naturideale von Landschaft wurden hier mit malerischen Bauwerken in ein phantasievolles Gesamtkunstwerk verwandelt und entführen Besuchende bis heute in ferne, fremde Welten. Zu den faszinierendsten Bauten im Schlosspark zählt die Gartenmoschee. Mit ihrem Bau folgte Kurfürst Carl Theodor nicht nur einem Modetrend seiner Zeit, sondern zeigte sich als weltoffener, toleranter Herrscher. Bei dieser Kunstfahrt und der Führung im weitläufigen Park erhalten Sie umfangreiche Hintergrundinformationen zu seiner Entstehung, den einzelnen Elementen und ihrer Bedeutung.

Eine gemeinsame An- und Abreise mit der Bahn ab Stuttgart Hbf ist vorgesehen. Falls Sie kein Deutschlandticket haben, lösen wir günstige Gruppentickets. Der Preisanteil für die Zugkosten beträgt dann ca. 17.– Euro pro Person.

Die Teilnahmegebühr umfasst die vhs Begleitung und Führung im Schlosspark. Aufgrund verschiedener Ermäßigungsmöglichkeiten erwerben die Teilnehmer*innen die Eintrittskarten für den Schlosspark vor Ort selbst (ca. 9.– Euro).

1021

Sa, 20.6., 9–19 Uhr

Treff: Hauptbahnhof Stuttgart, € 24

Auf versteckten Wegen vom Stuttgarter Marienplatz zum Sonnenuntergang

Geschichte, Literatur und Kultur

Führung mit Elisabeth Kabatek

In dieser Reihe zeigt Ihnen Autorin Elisabeth Kabatek, die eine „Gebrauchsanweisung für Stuttgart“ (Piper Verlag) geschrieben hat, „ihr“ Stuttgart. Wir steigen vom Marienplatz auf versteckten Wegen hinauf zum Haigst, genießen dort den herrlichen Panoramablick und gehen durch den Wald weiter zum Teehaus. Unterwegs erfahren Sie nicht nur, was sich heute auf und unter dem Marienplatz abspielt, warum es in Stuttgart so viele Mammutbäume gibt und warum der Bauwisch typisch Schwäbisch ist. Auf der Tour gibt es auch viele literarische Spuren zu finden, beispielsweise von König Wilhelm II., der chilenischen Nobelpreisträgerin Gabriela Mistral oder von „unserem“ Friedrich Schiller. Kurze Lesungen ergänzen deshalb Historisches, Kulturelles und Kurioses. Die Tour endet an der Aussichtsplattform beim „Teehaus“ im Weißenburgpark. Dort bietet sich ein herrlicher Rundblick über ganz Stuttgart, und Sie können sich zum Sonnenuntergang entweder ein Getränk to go besorgen oder zum Ausklang in einem der schönsten Biergärten Stuttgarts einkehren.

1022

Fr, 19.6., 18–20:30 Uhr

Treffpunkt: Marienplatz, unterhalb der Haltestelle
Zahnradbahn, € 24

Gegen alle Widerstände: erfolgreiche Künstlerinnen vom Rokoko bis zur Moderne

Anna Therbusch, Angelika Kauffmann und Paula Modersohn-Becker

Führung anlässlich des Weltfrauentags
am 8. März

Sabine Lutzeier

In Zeiten, in denen Frauen kaum Möglichkeiten für eine solide Ausbildung offenstanden, schafften es diese Malerinnen, ihr großes Talent auszubauen: Teilweise daran gehindert, aber auch gefördert von Vätern und Ehemännern, schrieben sie Kunstgeschichte. Vorgestellt werden Leben und Werke der Rokoko-Malerin Therbusch (1721–1782), der in London und Rom lebenden gebürtigen Vorarlbergerin Kauffmann (1741–1807) und der früh in Worpssede verstorbenen Modersohn-Becker (1876–1907).

1023

So, 8.3., 14:20–16 Uhr

Treff: Foyer der Staatsgalerie Stuttgart

€ 10 für die Sonderführung. Da es verschiedene Ermäßigungsmöglichkeiten gibt, ist der Eintritt nicht inkludiert und ist vor Ort selbst zu kaufen

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Besuch im Polizeimuseum Stuttgart

Eine Zeitreise in die Polizeigeschichte

Eindrucksvoll nach Themen gegliedert, präsentiert das Polizeimuseum Stuttgart mit originalen Tatgegenständen den Besucher*innen die Geschichte der Polizei der Landeshauptstadt. Spektakuläre Verbrechen aus zwei Jahrhunderten, die Stuttgart erschütterten und ihre Aufklärung werden spannend und bewegend dokumentiert. Die Besucher*innen erwarten faszinierende Einblicke in echte Tatortarbeit und Spurensicherung – damals und heute – sowie eine ‚wertvolle‘ Falschgeldsammlung. Eine authentisch inszenierte Polizeiwache zeigt, unter welchen Bedingungen in den 1960er Jahren Polizeiarbeit stattfand. Auch das Thema ‚Stuttgart und die RAF‘ wird thematisiert.

Kompetente Polizeiexpert*innen führen durch die Ausstellung – und haben noch so manche spannende Geschichte auf Lager!

Das Mindestalter liegt bei 16 Jahren, jede*r Besucher*in muss ein Ausweisdokument mit sich führen.

1025

Fr, 17.4., 16–18 Uhr

Treffpunkt: 70191 Stuttgart, Hahnenmannstr. 1

€ 13

Ein Streifzug durch den Skulpturengarten der Sammlung Domnick

Gartenkunst und abstrakte Skulpturen auf der Obersensinger Höhe

Vera Romeu

1967 ließen die Kunstsammler Greta und Ottomar Domnick auf der Obersensinger Höhe ein Haus für ihre Sammlung moderner Gemälde errichten. Entstanden ist ein ‚Museum zum Wohnen‘ in einer einmaligen Kombination aus moderner Architektur, zeitgenössischen Möbeln und abstrakter europäischer Kunst. Zehn Jahre später konnten sie die Wiese nebenan erwerben. Damit war unerwartet Platz geschaffen für einen weiteren Traum, den sich das Paar erfüllte: Sie legten einen Skulpturengarten an und widmeten so ihren Garten der Kunst. Bei diesem Rundgang durch den Garten gibt es einiges zu entdecken, denn hier, vor der Kulisse der Schwäbischen Alb, finden sich ganz unterschiedliche Skulpturen aus Eisen, Stahl und Bronze.

Begeben Sie sich mit der Leiterin der Sammlung Domnick, Vera Romeu, auf einen spannenden, geführten Streifzug durch den Garten.

1026

Di, 5.5., 16–17:30 Uhr

72622 Nürtingen, Obersensinger Höhe 4

€ 14 (€ 12,60)

Auf den Spuren der Kelten

Exkursion zum Heidengraben

Romy Heyner

Der Heidengraben auf der Schwäbischen Alb zählt zu den größten bekannten keltischen Stadtanlagen Mitteleuropas – ein beeindruckendes Zeugnis frühgeschichtlicher Kultur mitten in unserer Region. Bei dieser Exkursion entdecken Sie die faszinierende Welt der Kelten auf anschauliche und erlebnisreiche Weise.

Im modernen Heidengrabenzentrum erwartet Sie eine Führung durch die interaktive Ausstellung mit archäologischen Funden, digitalen Medien und Erlebnisstationen. Das inklusive Museumskonzept ermöglicht einen barrierearmen Zugang zur Geschichte – anschaulich, lebendig und zum Mitmachen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen im Museumsbistro zu stärken, bevor wir gemeinsam den Erlebnispfad Heidengraben, der durch die eindrucksvolle Alblandschaft führt, erkunden. Entlang des Weges machen wir Halt an ausgewählten Stationen, die das Leben der Kelten greifbar machen.

1027

Sa, 20.6., 14–18 Uhr

73268 Erkenbrechtsweiler, Heidengrabenzentrum

€ 25





Foto: pixabay

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

Grenzräume: Rom und die Germanen

Eine Zeitreise zum Limes

Romy Heyner

Der Obergermanisch-Raetische Limes – seit 2005 UNESCO-Welterbe – war nicht nur Grenzlinie des Römischen Reiches, sondern auch eine bedeutende Kontaktzone zwischen römischer und germanischer Kultur. Anhand eindrucksvoller Funde und moderner Inszenierungen erfahren Sie in der Sonderausstellung „Fremde Nachbarn – Rom und die Germanen“ im Limesmuseum Aalen, wie sich kulturelle Begegnungen, Konflikte und gegenseitige Einflüsse über Jahrhunderte hinweg entwickelten. Im Anschluss an den Ausstellungsrundgang besuchen wir das imposante Limestor Dalkingen, ein einzigartiges römisches Bauwerk, das einst als Durchgangstor am Obergermanisch-Rätischen Limes diente. Bei schönem Wetter rundet ein kurzer Spaziergang entlang eines Abschnitts des Limes die Exkursion ab.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Fahrt im Reisebus, die fachkundige Reiseleitung durch eine spezialisierte Archäologin sowie den Eintritt und die Führung im Limesmuseum Aalen.

1028

Sa, 28.3., 8–18:30 Uhr

Busfahrt ab Pattenhardt, vhs, Schulstr. 13/1
€ 75

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

Fahrt ins Hohenloher Freilandmuseum Wackershofen

Jürgen Gruß

Die Tagesfahrt ins Hohenloher Freilandmuseum bietet einen einzigartigen Blick auf die Lebens- und Bauweise der vergangenen Jahrhunderte. Das Museum ist mit über 70 historischen Gebäuden das größte seiner Art im Land. Es bewahrt die Hausgeschichte von württembergisch Franken, indem einzelne historische Gebäude an ihren Ursprungsorten abgebaut und hier wieder errichtet werden. Die Einrichtung mit Möbeln nach historischem Vorbild oder sogar mit den historischen Originalen ist ein wichtiger Teil der Präsentation. Seit seiner Eröffnung im Jahr 1983 ist das Museum stetig gewachsen. Es wurden Gebäudegruppen angelegt, in denen verschiedene Themen wie bäuerliches Leben, Handwerk und Infrastruktur im Mittelpunkt stehen.

Anmeldungen auch beim Stadtarchiv
archiv@filderstadt.de oder 07158 8219 möglich.

1028A

So, 26.4., 8:50–18:30 Uhr

Treffpunkt: 8:50 Uhr am S-Bahnhof Bernhausen, Abfahrt um 9:03 Uhr. Rückkehr um ca. 18:30 Uhr.
€ 15 (Mitglieder € 13), zzgl. Fahrtkosten.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Deutschland-Ticket haben.

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

Bernhausen – das Dorf an der Straße

Dr. Nikolaus Back, Stadtarchivar

Seit vielen Jahrhunderten spielte die durch Bernhausen führende „Albstraße“, die heutige B 312, eine große Rolle für Gastwirtschaften oder Handwerker wie Schmiede, Schuhmacher oder Wagner. Im 20. Jahrhundert zeigte die beginnende Motorisierung ihre Spuren, z. B. die ersten Tankstellen und Werkstätten, aber auch der Beginn von Omnibuslinien wie z. B. 1926 die Firma Omnibus Briem. Seit dem Beginn des Massenverkehrs in den 1960er Jahren ist Bernhausen sehr stark durch den Verkehr belastet. Die Führung geht auf Spurensuche zur Mobilität im Ortskern von Bernhausen.

Anmeldungen auch beim Stadtarchiv
archiv@filderstadt.de oder 07158 8219 möglich

1028B

Do, 25.6., 18–19:30 Uhr

Treff: Bernhausen, Alte Musikschule, Fröbelstr. 3
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Sternbilder und ihre verborgenen Schätze am Himmel

Frühjahrs- und Sommersternbilder

Andreas Cordt

Warum gibt es Sternbilder? Wo kommen sie her und was verbirgt sich darin? Sie erfahren, wie sich die Sternbilder von den ersten Darstellungen in den Höhlen von Lascaux bis zu den heute festgelegten Sternbildern entwickelt haben. Neben mythologischen Darstellungen werden die Frühjahrs- und Sommersternbilder am Himmel vorgestellt. Beeindruckende Aufnahmen zeigen, welche faszinierenden Objekte – Nebel, Sternhaufen und Galaxien – dort verborgen sind. Alle Bilder wurden von einer Balkonsternwarte in Filderstadt aus aufgenommen. Ein spannender Abend für alle, die den Sternenhimmel besser kennenlernen möchten! Der Vortrag setzt keine Vorkenntnisse von Teil 1 voraus.

1029

Fr, 17.4., 19–20:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 10 (€ 9)

Faszinierendes Universum am historischen Zeiss- Teleskop

Besuch der Sternwarte Tübingen

Wenn Sie das besondere Flair einer Kuppel-Sternwarte erleben möchten, sind Sie beim Besuch der Sternwarte Tübingen genau richtig. Herzstück ist ein fast 100 Jahre alter Zeiss-Refraktor mit 30 cm Öffnung und 5 m Brennweite, den Nobel-preisträger Carl Bosch einst für seine Privatsternwarte erwarb. Anfang 1927 „sah“ dieses Instrument erstmals das Licht des Universums und zählt bis heute zu den bedeutendsten historischen Großteleskopen Deutschlands. Bei



Foto: Andreas Cordt

klarem Himmel haben Sie Gelegenheit, selbst durch dieses Fernrohr zu blicken: Jupiter, Sternhaufen und leuchtende Nebel werden Sie begeistern. Auch bei schlechtem Wetter lohnt der Besuch. Sie können die historischen Teleskope aus nächster Nähe bestaunen und anfassen. Ergänzt wird die Führung durch spannende Vorträge, z. B. zur Astrofotografie. Geeignet auch für ältere Kinder ab ca. 10 Jahren in Begleitung.

1031

Fr, 24.4., 20:30–22:30 Uhr

Sternwarte, Waldhäuser Str. 70, 72076 Tübingen
€ 8 Erwachsene, € 5 Kinder

Blaue Strümpfe und schräge Bahnen

Eine Stadtwanderung auf dem Blaustrümpflerweg in Stuttgart-Heslach

Reiner Timter

Der Ausflug beginnt am Marienplatz, wo Sie mit der Zacke bis zum Haigst fahren. Von dort laufen Sie den Blaustrümpflerweg entlang über den bewaldeten Dornhaldenfriedhof zur Bergstation der Seilbahn. Unterwegs können Sie im Biergarten „Heimgarten St. Josef“ kurze Rast einlegen. Weiter geht dann die Wanderung mit der Seilbahn hinunter zum Südheimer Platz. Anschließend führt Sie der Weg über die Ziegelklinge zur Hasenbergsteige. Unterwegs können Sie tolle Ausblicke über Stuttgarter Süden und nach Stuttgart West genießen. Die Tour endet auf der Karlshöhe, wo Sie die Wanderung im Biergarten ausklingen lassen können.

1032

Fr, 12.6., 17–20:30 Uhr

Startpunkt: Stuttgart, Haltestelle „Marienplatz“
€ 27 (€ 24,30), bitte ÖPNV-Ticket vorab lösen

Bitte beachten Sie auch die Führung vom Killesberg zum Nordbahnhof unter D1404 auf S. 46

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern, Leinfelden-Echterdingen und Nürtingen

Auf den Spuren von Loriots Mops und Stuttgarter Stadtgeschichte

3
vhs

Bernd Möbs, Stadtführer

Loriot, der berühmte Komiker – ein Schwabe? Nein, das nun wirklich nicht. Doch drei Jahre lang, von 1938 bis 1941, lebte Vicco von Bülow in Stuttgart. Er hat unsterbliche Komik erschaffen: Die Nudel, den Kosakenzipfel, das Jodel-Diplom, Weihnachten bei den Hoppenstedts... Zu Loriots 90. Geburtstag wurde auf dem Eugensplatz eine Säule – heute mit Mops – eingeweiht. Wir machen uns auf zu Loriots Spuren in Stuttgart, erklimmen Stuttgarts Stäffe, hören aus seinen Werken und erfahren außerdem Lustiges aus Stuttgarts Stadtgeschichte.

1033

Sa, 28.3., 15–17:30 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Opernhaus, an der großen Freitreppe, € 21

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern, Leinfelden-Echterdingen und Nürtingen

Unterwegs auf den Fildern: nach „Klein-Jerusalem“ von Nellingen nach Denkendorf



Bernd Möbs, Stadtführer

Die Reise nach Jerusalem war im Mittelalter gefährlich. Es gab aber eine Alternative: die Klosterkirche in Denkendorf bei Esslingen. Die Wallfahrt zur Krypta der schwäbischen Kirche galt als vollständiger Ersatz für die Kreuzfahrt ins Heilige Land. Auf einem landschaftlich reizvollen Weg machen wir uns auf zu kulturhistorischen Schätzen und kirchengeschichtlichen Besonderheiten auf den Fildern. In Nellingen hatte das Kloster St. Blasien umfangreiche Besitztümer und noch heute befindet sich am Klosterhof ein schönes historisches Ensemble mit der St. Blasius-Kirche. Zum Katzenbach hinunter und der Körsch entlang gelangen wir nach Denkendorf mit seiner eindrucksvollen Klosteranlage. Hier befand sich bis zur Reformation das Stift zum Heiligen Kreuz.

Naturkundliche und ortsgeschichtliche Erläuterungen runden die Tour ab.

Ende: Haltestelle Denkendorf Rathaus, Rückfahrt mit dem Bus.

1034

Sa, 18.4., 14–18 Uhr

Start: Endhaltestelle U7, Ostfildern-Nellingen
€ 25

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern, Leinfelden-Echterdingen und Nürtingen

„Heimzuehn, wo bekannt blühende Wege mir sind ...“

Literarische Rundwanderung von Nürtingen zum Pfeifer von Hardt



Bernd Möbs, Stadtführer

Nürtingen hat viel zu bieten: Die drei H's Hölderlin, Härting und Harald Schmidt, eine Neckarpartie und das reizvolle Umland. Wir beginnen mit einer literarischen Stadtführung in Nürtingen, wo Peter Härting und Friedrich Hölderlin ihre Jugend verbrachten, Eduard Mörike öfters Station machte und die Schriftstellerin Anna Haag nach dem ersten Weltkrieg lebte. Danach geht es über den Galgenberg zum Ulrichstein bei Nürtingen-Hardt, der in der Sage von „Pfeifer von Hardt“ um den Grafen Ulrich eine Rolle spielt. Zurück geht es über die Oberensinger Höhe. Originaltexte aus Romanen, Gedichten und Briefen machen die 10 km lange Wanderung zu einem vergnüglichen Erlebnis. Evtl. wird unterwegs mit dem Bus abgekürzt (VVS-Ticket dann nicht im Preis inbegriffen).

Gute Ausdauer und gutes Schuhwerk erforderlich. Unterwegs Vesperpause.

1035

Sa, ab 23.5., 14–18 Uhr

Start: Nürtingen, vor dem Bahnhof, Hauptausgang
€ 25



Die Geschenkidee

für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern und Leinfelden-Echterdingen

Kunst-Tagesfahrt nach Karlsruhe mit zwei Führungen



Neueröffnete Orangerie und interaktive „Sta(d)t“geschichten

„Archistories“ – Architektur in der Kunst

Genießen Sie mit uns das „Rundum sorglos-Paket“! Mit dem Zug und vhs-Begleitung fahren Sie bequem nach Karlsruhe, wo Sie zwei Highlights erwarten: Die Orangerie in der Staatlichen Kunsthalle feiert ihre Wiedereröffnung mit der großen Ausstellung „Archistories – Architektur in der Kunst“. Über 100 Werke von rund 70 Künstler*innen aus fünf Jahrhunderten zeigen, wie Architektur unsere Gesellschaft prägt, spiegelt und herausfordert. Die Ausstellung umfasst Gemälde, Zeichnungen, Fotografien, interaktive Installationen und Videos. Ihr Besuch in der Orangerie ist auch ein atmosphärisches Erlebnis: Der Bau aus dem 19. Jahrhundert liegt idyllisch im Botanischen Garten; das Schloss und die Innenstadt sind fußläufig erreichbar. Ihnen stehen eineinhalb Stunden zur freien Verfügung, bevor Sie der nächste Programmpunkt erwartet: eine interaktive Geschichtsführung der „Sta(d)treisen“ durch Karlsruhe unter dem Motto „Das gibt's doch gar nicht – oder doch!“ Sie raten, ob die außergewöhnlichen Stadtgeschichten wahr oder falsch sind – und lernen dabei Karlsruhe aus ungeahnten Perspektiven kennen.

Anmeldeschluss: 8.3.2026.

1036

Sa, 14.3., 8–18:30 Uhr

Treff: Stuttgart Hbf
€ 38



Foto: Nina Rühlig

In Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern und Leinfelden-Echterdingen

Die raue Schönheit der Bretagne: Eine Küstenwanderung auf dem Zöllnerpfad



Ein Reisebericht von Nina Rühlig

Der Zöllnerpfad verläuft auf über 2.000 Kilometern entlang der gesamten bretonischen Küste. Fast immer geht dieser direkt am Meer entlang – und das teils atemberaubend nah an den Felsen. Der Weg verläuft über Strände und durch Buchten, quert Ortschaften und passiert historische Monumente, Kapellen und Leuchttürme.

Nina Rühlig ist – mit Rucksack und Zeltgepäck – rund 240 Kilometer dieses wunderschönen Weges von Le Faou über die Crozon-Halbinsel und das Cap Sizun bis nach Audierne gewandert und hat dort eine tolle Zeit erlebt, die sie einmal mehr von der Bretagne begeistern konnte.


Karl-Schubert-Werkstätten



Einkaufen vor Ort!

Werkstattladen
 Kurze Str. 31, Filderstadt
Café-Lädle
 Bonländer Hauptstr. 31, Filderstadt

Tag der offenen Tür:
 25.04.2026

Öffnungszeiten/Infos: www.ksg-ev.eu
 Produktauswahl: shop.ksg-ev.eu
 Folgt uns: [Instagram](#) [Facebook](#)

Lassen Sie sich im Rahmen dieser Sonntagsmatinee bei Kaffee, Tee und Gebäck auf eine wunderbare Wanderung in einer ganz besonderen Gegend mitnehmen.

1037

So, 26.4., 11–12:30 Uhr

Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 15, mit Anmeldung. Gebühr inkl. Kaffee, Tee und Gebäck

Für ehrenamtlich Tätige in Filderstädter Vereinen und bürgerschaftlich engagierte Filderstädter*innen gebührenfrei

Interkulturelle Kompetenz



Ehrenamtliche, Fach- und Führungskräfte in Arbeitsfelder mit interkulturellem Bezug

Simon Tschunko, Interkultureller Coach & Berater

Das Thema: Interkulturelle Kompetenz „hands-on“:

- Grundlagen interkultureller Kompetenz und Kommunikation
- Grundmodelle zur Beschreibung kultureller Unterschiede („Kulturdimensionen“)
- Weltanschauungen und Religionen im interkulturellen Kontext
- Kulturschock, Kulturstress und Resilienz
- Zusammenarbeit und Gruppendynamik in internationalen Teams
- Reflexion der eigenen Denk- und Arbeitsweise
- Praktische Tipps für interkulturelle Begegnungen

1044

Mi, 4.3., 14–17:45 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 24

€ 30, für Ehrenamtliche gebührenfrei



KUNSTGESCHICHTE

Grundkurs Kunstgeschichte – Einführung in die Ikonographie



Andreas Pinczewski

Die Ikonographie ist innerhalb der Kunstgeschichte die Wissenschaft von der Bedeutung der Bilder. „Was will der Künstler uns damit sagen?“, darauf könnte die Ikonographie eine methodisch belastbare Antwort geben. Der Kurs liefert sowohl eine Einführung in die ikonographische Methode und ihre Geschichte als auch einen Einstieg in die Deutung religiöser und weltlicher Motive vom Mittelalter bis in die Moderne.

Die Themen:

- Ikonographie und Ikonologie – Was ist das?
- Der Weg der Zeichen – Attribut, Symbol, Allegorie
- Die Schöpfung als Buch Gottes – Christliche Ikonographie
- Das Überleben der Götter – Weltliche Ikonographie
- Wahrheit und Propaganda – Aspekte politischer Ikonographie

1045

Di, 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 17:30–19 Uhr
Online-Zoom-Raum 06, € 80 (€ 72)

Grundkurs Kunstgeschichte – Das Mittelalter



Andreas Pinczewski

Das Mittelalter dauerte über 1000 Jahre und doch erscheint es oft als ein monolithischer Block, als ein finsternes Zeitalter. Den Reichtum und die Vielfalt der Hinterlassenschaften dieser Jahrhunderte zu entdecken, ist daher das Ziel dieses Kurses in vier Teilen. Jeder Teil besteht aus zwei online Sitzungen auf Zoom und einer anschließenden Tagesexkursion an einem Samstag, um das jeweilige Thema live und vor Ort zu vertiefen.

1046 Teil 1: Der Dom

Die Kirche bleibt nicht nur im Dorf, sie ist das Dorf. Ob Bischofs- oder Pfarrkirche, der Kirchenbau bildet das geistige, politische und wirtschaftliche Herz eines mittelalterlichen Ortes: Hier wird die Messe gefeiert, hier wird Recht gesprochen und das Leben der Einwohner zur Gemeinschaft geformt und geordnet. Die Ausstattung der Kirchen ist also mehr als nur Schmuck, sie ist auch zu Stein und Farbe gewordene Anleitung und Vorbereitung auf das Paradies

1046 Mi, 8.4., 17:30–19 Uhr

Grundlagen der Architektur und Einführung in die Bauformen, Online-Zoom-Raum 01, € 16 (€ 14,40)

1046A Mi, 15.4., 17:30–19 Uhr

Von der frühchristlichen Basilika zur gotischen Kathedrale, Online-Zoom-Raum 01, € 16 (€ 14,40)

1046B Sa, 18.4., 8–18 Uhr

Exkursion Worms
Treffpunkt: Stuttgart Hauptbahnhof
€ 50

1047 Teil 2: Das Kloster

Wer lesen kann, ist klar im Vorteil. Mit dem Niedergang der römischen Eliten der Spätantike werden es die Klöster sein, die das geistige Gerüst des europäischen Abendlandes bilden. Da sie lange Zeit oft die einzigen sind, die lesen und schrei-

ben können, agieren die Mönche als Berater, Verwalter und Strategen der Herrscher, als Erzieher der Thronfolger und sind als Beichtväter auch die Geheimnisträger des Staates. Schnell werden daher die großen Klöster selbst zu eigenen Kleinstaaten und dank der illuminierten Handschriften aus ihren Skriptorien zum Motor der Kunst.

1047 Mi, 6.5., 17:30–19 Uhr

Kosmos Kloster – Zentren des Wissens und der Kunst, Online-Zoom-Raum 01, € 16 (€ 14,40)

1047A Mi, 13.5., 17:30–19 Uhr

Buchmalerei und Skulpturenschmuck
Online-Zoom-Raum 01, € 16 (€ 14,40)

1047B Sa, 16.5., 8–18 Uhr

Exkursion Maulbronn und Ötisheim
Treffpunkt: Stuttgart Hauptbahnhof
€ 50

1048 Teil 3: Die Burg

Hoch auf dem goldenen Wagen. Noch bis ins hohe Mittelalter gehörte der herrschende Adel zum fahrenden Volk. Ein weit verzweigtes Netz aus Burgen und Pfälzen diente dem Schutz und Zusammenhalt des Herrschaftsgebietes, erforderte aber auch, dass der Hofstaat ständig seinen Wohnort wechselte. Erst spät und wahrscheinlich im Zusammenhang mit dem Zusammenbruch des Stauferreiches und dem Ende der Kreuzzüge verbreitet sich ein anderes Verwaltungssystem, das dem Adel erlaubte, seine Burgen zu Residenzen auszubauen und sesshafter zu werden

1048 Mi, 17.6., 17:30–19 Uhr

Gott, Papst und Kaiser – Die Kirche und das Reich
Online-Zoom-Raum 01, € 16 (€ 14,40)

1048A Mi, 24.6., 17:30–19 Uhr

Privilegierte Nomaden und ihr Hausstand
Online-Zoom-Raum 01, € 16 (€ 14,40)

1048B Sa, 27.6., 8–18 Uhr

Exkursion Bad Wimpfen und Besigheim
Treffpunkt: Stuttgart Hauptbahnhof
€ 50

1049 Teil 4: Die Stadt

Stadtluft macht frei. An der Wende vom ersten zum zweiten Jahrtausend begann in Europa der Aufstieg der Städte zu Zentren der Macht, in denen sich dann im späten Mittelalter auch der Wandel zum neuen Zeitalter der Renaissance vollzieht. Lieferte das Land das Brot, so wurde es in der Stadt zu Geld, und dieses Geld floss dann sowohl in den Staat als auch in die Kunst. Dies hat letztlich zur Folge, dass die klösterlichen Skriptorien zunehmend ihre Stellung zugunsten städtischer Werkstätten verlieren, die dank besserer Vertriebswege die Kunstentwicklung nicht nur beschleunigen, sondern auch im gegenseitigen Wettbewerb innovativ vorantreiben.

1049 Mi, 8.7., 17:30–19 Uhr

Vom Markt zur Reichsstadt – Der Aufstieg des dritten Standes, Online-Zoom-Raum 01
€ 16 (€ 14,40)

1049A Mi, 15.7., 17:30–19 Uhr

Kapellen und Altäre – zwischen Seelenheil und Konkurrenzkampf, Online-Zoom-Raum 01
€ 16 (€ 14,40)

1049B Sa, 18.7., 8–18 Uhr

Exkursion Nördlingen
Treffpunkt: Stuttgart Hauptbahnhof
€ 50

Grundkurs Kunstgeschichte – Die Südkirche und Frauen- kirche in Esslingen

Andreas Pinczewski

„Für Martin Elsaesser (1884–1957) war es ein zentrales Anliegen, den Kirchenbau an die Moderne heranzutragen. Die Esslinger Südkirche von 1926 ist dabei eine seiner ungewöhnlichsten Schöpfungen. Sie spielt nicht nur mit unterschiedlichen Stilebenen, weshalb man sie gerne als expressionistisch bezeichnet, sondern antwortet auch auf neuere Überlegungen zur Funktion protestantischer Gotteshäuser im 20. Jahrhundert. Ergänzend dazu werden wir im Anschluss die Frauenkirche in der Esslinger Innenstadt besuchen, die sich als Meisterwerk des Spätmittelalters besonders zum Vergleich anbietet.“

Führung Südkirche: 11–12:30 Uhr

13–14 Uhr: Mittagspause

14 Uhr: Treffpunkt vor der Frauenkirche
Dauer der Führung dort 60–90 Minuten

1050

Sa, 21.3., 10:45–15 Uhr
Treff: vor der Südkirche, Spitalsteige 3,
73734 Esslingen, € 20

LANGE FILDERNACHT UND MONDSCHIN- WANDERUNG

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

18. Lange Filder-Nacht vhs3

Auf den Fildern gibt es viel zu sehen und zu erleben. Die drei Filder-Volkshochschulen laden Sie deshalb schon zum 18. Mal zur Langen Fildernacht ein! Wir fahren Sie in zwei bequemen Bussen kreuz und quer über die Filderebene. Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich überraschen! Wir bauen Ihnen Brücken zu unbekannten Orten und unterschiedlichen Einrichtungen, die auch zu später Stunde ihre Türen nur für Sie öffnen. Ein Team der drei Volkshochschulen begleitet Sie auf Ihrer Fahrt durch die Nacht.

Start und Ziel: Ostfildern; den genauen Treffpunkt teilen wir Ihnen spätestens eine Woche vor dem Veranstaltungstermin mit.

Begrüßungsgetränk und kl. Snacks sind in der Teilnahmegebühr enthalten, keine Ermäßigung möglich. Gekaufte Karten können nicht zurückgegeben oder für den jeweils anderen Bus umgetauscht werden!

1055 Bus 1

Fr, 26.6., 18–23:45 Uhr
Ostfildern, € 39

1056 Bus 2

Fr, 26.6., 18:45–0:30 Uhr
Ostfildern, € 39

In Kooperation mit dem Referat für Wirtschaft und Marketing

19. Filderstädter Mondscheinwanderung – Einzelpersonen

Startzeit 18–19:30 Uhr

Beginn der Führung für die 13 km Runde: 19 Uhr
Beginn der Führung für die 7 km Runde: 19 Uhr
Das Fildorado ist an diesem Tag bis 1 Uhr geöffnet
Nachts wandern und ins Fildorado gehen? Das ist bei der 19. 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, Uhlbergturn und Bombachtal. Die Wege sind ausgeschildert. Sie können die Route entweder eigenständig bestreiten oder an einer geführten Wanderung teilnehmen. Der Uhlbergturn-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. Anmeldeschluss Freitag 12 Uhr – danach Abendkasse möglich

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

1057 Einzelpersonen

Sa, ab 12.9., 18–19 Uhr

Treff: Fildorado Bonlanden

€ 5 pro Erwachsener, Kinder und Jugendliche € 3

1058 Gruppen ab 7 Personen

Sa, ab 12.9., 18–19 Uhr

Treff: Fildorado Bonlanden

€ 4 pro Erwachsener, Kinder und Jugendliche € 2
Bitte Gruppennamen bei der Anmeldung angeben (online im Feld Bemerkungen)

In Kooperation mit der Stadtbibliothek

Wo Bücher lebendig werden. Filmabend in der Stadtbibliothek.

Inhalt: Nach dem plötzlichen Tod des Papstes versammeln sich die Kardinäle im Vatikan, um einen neuen Papst im streng abgeschirmten Konklave zu wählen. Der britische Kardinal Thomas Lawrence wird mit der Leitung des Wahlprozesses betraut. Er sieht sich mit Machtspielen, politischen Fraktionen und persönlichen Geheimnissen konfrontiert. Parallel enthüllt sich ein komplexes Geflecht aus Intrigen: Ein Kardinal, der heimlich zum Kardinal ernannt worden sein will, ein anderer mit dunkler Vergangenheit – und ein Wahlkampf, der mehr ist als nur spirituelle Nachfolge.

FSK: ab 6 Jahren

Der Film basiert auf einem Roman von Robert Harris.

1058A

Fr, 30.1., 19–21 Uhr

Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Bitte beachten Sie auch die Kurse D3250 Read & Reflect Book Club und D3251 Rejuvenate Yoga in der Stadtbibliothek auf S. 88/89

LESUNGEN

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen

Alb. Literarischer Wegweiser – Lesung und Foto-Präsentation

Mit Wolfgang Alber (Autor) und Carolin Albers (Fotografin)

Carolin Albers, Wolfgang Alber

Die Schwäbische Alb steckt voller Geschichten. Der Autor Wolfgang Alber und die Fotografin Carolin Albers besuchen zwanzig der schönsten literarischen Schauplätze und vergleichen die historische Sichtweise mit der heutigen Perspektive. Sie folgen Friedrich Hölderlin zum Ulrichstein, erklimmen mit Gustav Schwab den Roßberg und steigen mit Wilhelm Hauff in die Nebelhöhle, streifen mit Amalie Zephyrine durch den Park von Inzigkofen und entdecken Spuren jüdischen Lebens in Buttenhausen. So entsteht im Vorübergehen eine schwäbische Literatur- und Geistesgeschichte.



Foto: Verlag

1059

Fr, 27.2., 19–20:30 Uhr

Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
€ 10

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen

„Mach nur so weiter“ mit Dietlinde Ellsäßer

Als Dorfkind auf die Bretter, die die Welt bedeuten

Dietlinde Ellsäßer kommt an diesem Abend zu einem „Gastspiel mit Buch“ nach Filderstadt. Sie präsentiert Heiteres und Tiefsinniges aus dem Leben einer „Landpomeranze“ und erzählt, sinniert, scherzt und liest zwischendurch aus ihrem neuen Buch: „Mach nur so weiter“. Der kabarettistische Abend mit Buch verspricht eine komödiantische Präsentation ihres Wegs vom Dorfkind in die große Theaterwelt. Dietlinde Ellsäßer verwebt die Fäden ihrer Erinnerung zu einem persönlichen



Foto: Verlag

Blick auf ein eigensinniges und eigenständiges Künstlerinnenleben voller schöpferischer Freiheit. Wie sie sich Handwerk und Wortkunst der Schauspielerei erobert hat, das erzählt die freischaffende Komödiantin und Aktrice charmant, pointiert und unverstellt. 1955 in Tübingen geboren, aufgewachsen in Hemmendorf (Rottenburg am Neckar), hat sie das Theater Lindenhof in Melchingen mitgegründet. Die Schauspielerin, Kabarettistin und Regisseurin lebt in Tübingen und auf der Alb.

1060

So, 15.3., 17–18:30 Uhr

Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
€ 10

In Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Bunten Bücherladen

Ritter Sport – Ein Traum von Schokolade

Lesung und Gespräch mit dem Autorenduo Romy Herold

Die mitreißend-genussvolle Familiensaga über Ritter Sport und die Erfindung des wohl berühmtesten Quadrats der Welt! Jeder kennt die beliebte Schokoladenmarke Ritter Sport, kaum jemand deren Entstehungsgeschichte. Dieser packende Roman zeichnet das Leben einer außergewöhnlichen



Foto: blanvalet Verlag

Frau nach: Clara Ritter. Aus kleinen Verhältnissen stammend, macht sich die junge Frau früh mit einem Schokoladengeschäft selbstständig. Der süßen Köstlichkeit gehört ihre ganze Leidenschaft. Als sie den Konditor Alfred Ritter kennen und lieben lernt, ist es die perfekte Verbindung. 1912 eröffnet das Paar in Cannstatt die Alfred Ritter Schokoladen- und Zuckerwarenfabrik. Dass Clara eine quadratische Schokoladentafel erfindet, die perfekt in die Tasche der damals so beliebten Sportsakkos passt, ist ein riesiger Erfolg. Schon bald wird ‚Ritter Sport‘ in vielen verschiedenen Sorten hergestellt – aber die Firma muss sich auch gegen viele Widerstände durchsetzen. Das Autorenduo liest an diesem Abend aus dem fesselnden und detailreich erzählten Roman und erzählt die Geschichte einer visionären Unternehmerin.

1061

Fr, 17.4., 19–20:30 Uhr

Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
€ 10

Bitte beachten Sie auch den Kurs D2501 Literaturlesen Englisch-Deutsch mit KI auf S. 69

THEATER/OPER/MUSIK

Altes Schauspielhaus: Blick hinter die Kulissen und Besuch des Theater- stücks „Auf Herz und Niere“

Schauspielbühnen Stuttgart

Eine Komödie mit Tiefgang und einem hervor-
ragenden Ensemble!

Es sollte ein schönes Abendessen unter Freunden
werden, denn Arnold hat als Architekt einen wich-
tigen Wettbewerb gewonnen. Doch genau an die-
sem Tag erfährt seine Frau Kathrin bei einer Vor-
sorgeuntersuchung, dass sie eine neue Niere
braucht.

Arnold kommt als Spender in Frage. Aber da es
sich um einen gravierenden Eingriff handelt,
zögert er. Sein Freund Götz hingegen erklärt sich
spontan als Spender bereit – und löst damit einen
regelrechten Kampf um die Niere aus, in dessen
Verlauf so manches sorgsam gehütete Geheimnis
gelüftet wird. Wie gut ist es um die jeweilige Ehe
der beiden Paare wirklich gestellt?

Im Vorfeld der Vorstellung haben wir ein
Meet&Greet für Sie organisiert. Bei einem Glas
Sekt bekommen Sie eine Einführung ins Stück
und treffen ein oder zwei Schauspieler*innen
des Abends, sodass Sie Gelegenheit haben,
ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

1065

Mi, 22.4., 18:30–21:30 Uhr
Stuttgart, Komödie im Marquardt, Bolzstr. 6
€ 32

Besichtigung des Opern- hauses und Besuch der Oper „Zauberflöte“

Staatstheater Stuttgart

Im Rahmen der 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 Vor-
stellung pünktlich der Vorhang heben kann. Sie
sehen beispielsweise die Bühne des ‚großen Hau-
ses‘, die Kulissenwerkstatt, die Schneiderei und den
Kostümfundus und dürfen hinter Türen schauen,
die dem Publikum sonst verschlossen bleiben.

Am Abend sehen Sie die Zauberflöte von
Wolfgang Amadeus Mozart:

Eine Geschichte des Erwachsenwerdens und der
Liebe: Tamino soll im Auftrag der Königin der
Nacht deren Tochter Pamina, die von Sarastro
festgehalten wird, retten. Unfreiwillig wird der
Vogelfänger Papageno mit auf Taminos Reise
geschickt, auf der sich die Zuordnungen von Gut
und Böse, Weisheit und Unvernunft immer wieder
neu zurechtrücken. Nach zahlreichen Prüfungen
finden Tamino und Pamina ihren Platz in der Welt –
als Erwachsene und als Liebende.

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

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

1066

Sa, 20.6., 16–22 Uhr
Treffpunkt: Freitreppe am Opernhaus Stuttgart
Preis je nach Kartenkategorie

WLB Esslingen: „Ladies Football Club“

Herzlich willkommen bei der Württembergischen
Landesbühne (WLB)! Erfahren Sie, was genau es
mit einer ‚Landesbühne‘ auf sich hat. Im Gespräch
mit dem Intendanten des Theaters bekommen Sie
einen Einblick in die Arbeit und erfahren, wo die
WLB im Laufe einer Spielzeit unterwegs ist, hören
von Neuproduktionen, Repertoire und Freilichtauf-
führungen.

Im Anschluss erwartet Sie ein spannendes Thea-
terstück, inspiriert von der wahren Geschichte der
ersten Frauenfußballmannschaft der Geschichte.
Im Frühling 1917 sitzen die Arbeiterinnen der Muni-
tionsfabrik Doyle & Walker während ihrer Pause im
Fabrikhof. Ihre Ehemänner, Brüder und Väter sind
an der Front. Plötzlich fällt ihr Blick auf Sister K,
eine Fakebombe für Übungszwecke, die wie ein
Ball aussieht. Rosalyn, Violet, Olivia und die an-
deren beginnen, damit zu spielen. Und es macht
Spaß! Von nun an spielen sie jeden Tag. Ihre sport-
liche Geschicklichkeit spricht sich herum, bis selbst
der Fabrikbesitzer auf sie aufmerksam wird. In
Ermangelung an Männermeisterschaften erlebt
der Frauenfußball schon bald seine erste goldene
Saison. Der Höhepunkt ihrer Karriere ist das Match
gegen ein Ladies-Team aus einer Textilfabrik, das
aus lauter deutschen Damen besteht.

1067

Do, 25.6., 18:30–21:30 Uhr
73728 Esslingen, Strohhstr. 1
€ 30



Foto: Ursula Branscheid-Kouyaté

Westafrikanische Percussion – „Djembé“

Für Einsteiger*innen

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté

Tiefe Bässe, hohe Slaps, dichte Schlagfolgen:
die Djembé zählt zu den beliebtesten Hand-Trom-
meln in Mitteleuropa. Wir befassen uns zunächst
mit den Schlagtechniken und der Koordination der
Hände, dann spielen wir Original-Rhythmen aus
Westafrika, die zusammen ein verflochtenes Ge-
samtbild ergeben. Informationen zur Musikpraxis
in Westafrika runden das Bild ab. Dabei sorgen
Einlagen der Dozent*innen immer wieder für afri-
kanisches Feeling.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Noten wer-
den verteilt, gerne können auch Handy-Aufnah-
men im Kurs gemacht werden.

Djemben können gegen 8 € Gebühr ausgeliehen
werden.

Wer ein Leih-Instrument benötigt, sollte es vorab
unbedingt bei der Kursleiterin anfordern unter:
info@djembe-kora.de. Die Leihgebühr wird im
Kurs bezahlt.

1068

So, 26.4., 13–18 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 38 (€ 34,20)

FÜHRUNGEN UND REISEN



Foto: Jürgen Müller

Kultureller, kulinarischer Spaziergang durch Esslingen

Jürgen Müller

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

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

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

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

Storno bis 14 Tage vor Kursbeginn.

1073

Mi, 22.4., 14:30–18:30 Uhr
Treffpunkt in Esslingen am Bahnhofsplatz 2,
vor dem IKK Gebäude
€ 54,60 (€ 49,10)

**Bitte beachten Sie auch den Kurs D1406
Altes und neues jüdisches Leben in
Esslingen auf S. 46**

ANGEBOTE UNSERER MUSIKSCHULE FILUM



Jahreskonzert Percussion I

Samstag, 14. März 2026, 17 Uhr
FILUM Konzertsaal

Jahreskonzert Percussion II

Sonntag, 15. März 2026, 17 Uhr
FILUM Konzertsaal

Lioncelli, Ensemble für Alte Musik

Café-Konzert
Mittwoch, 18. März 2026, 16 Uhr
Foyer/Café FILUM

Prüfungskonzerte der Talentakademie

Samstag, 28. März 2026, 13/15/17 Uhr
FILUM Konzertsaal

Blockflötentag an der Musikschule Filderstadt

(Unterschiedliche Workshops sowie
Abschlusskonzert)
Samstag, 25. April 2026, ganztags
FILUM

Konzert der Lehrkräfte

Sonntag, 26. April 2026, 11:15 Uhr
FILUM Konzertsaal

Duo-Abend „Saiten der Verbundenheit: eine Klangreise durch Europa mit Mutter und Sohn“

Dienstag, 9. Juni 2026, 19 Uhr
FILUM Konzertsaal

Prüfungskonzerte der Talentakademie

Samstag, 27. Juni 2026, 13/15/17 Uhr
FILUM Konzertsaal

Open Stage

Mittwoch, 1. Juli 2026, 17:30 Uhr/19 Uhr
FILUM Konzertsaal

Saitenspiel XXVIII

Freitag, 3. Juli 2026, 18 Uhr
Fachbereich Gitarre
FILUM Konzertsaal

Open Stage Rezital

Mittwoch, 8. Juli 2026, 19 Uhr
FILUM Konzertsaal

Abschlusskonzerte der Talentakademie

Samstag, 25. Juli 2026, 13/15/17 Uhr
FILUM Konzertsaal

ANGEBOTE DES FILDERSTADTMUSEUMS



Foto: FilderStadtMuseum

Museum im Koffer – Die 70er Jahre zum Anfassen

FilderStadtMuseum zu Besuch

Magdalena Heinrichs

Das FilderStadtMuseum kommt zu Ihnen! Mit dem Museumskoffer bringt das Museum die 1970er Jahre – eine Zeit des Wandels – direkt in Pflegeeinrichtungen, Seniorentreffs und andere Begegnungsorte.

Der Koffer enthält eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl originaler Alltagsgegenstände aus den 1970er Jahren – darunter farbenfrohe Wohnaccessoires, Technikklassiker wie das Wahl-schreibtelefon oder die Polaroidkamera, Musikmedien wie Schallplatten und Kassettenrekorder sowie Fotografien zur Ortsgeschichte Filderstadts.

Das Angebot richtet sich besonders an ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen, die das Museum nicht selbst besuchen können. Die Gegenstände laden zum Erinnern, Erzählen und gemeinsamen Erleben ein – für einen unterhaltsamen und gemeinschaftsstiftenden Nachmittag.

Begleitet wird die mobile Museumseinheit von der Kulturvermittlerin Magdalena Heinrichs, die individuell auf die Teilnehmenden eingeht und durch das Programm führt.

1079

€ 70 pauschal für eine Gruppe
Terminvereinbarung nach Absprache

Ausstellungseröffnung: „Süßes Handwerk – Ein Osterfest für alle Sinne“

Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Die Ausstellung widmet sich dem traditionsreichen Handwerk der Bäckerei und Zuckerbäckerei im Kontext österreichischer Festkultur und Frühlingsymbolik. Im Zentrum stehen historische Springerlemodel mit detailreichen Motiven, die das religiöse und jahreszeitliche Brauchtum rund um Ostern widerspiegeln. Eine Auswahl an Kuchen-, Zucker- und Schokoladenformen gibt Einblicke in die Herstellung saisonaler Süßwaren. Die Formen veranschaulichen die Entwicklung des Konditorei- und Bäckereihandwerks bis in die Gegenwart und zeigen, wie sich Geschmack, Technik und Ästhetik wandelten.

1080

Fr, 20.2., 18–19:30 Uhr
Bonlanden, Städtische Galerie,
Bonländer Hauptstr. 32/1, gebührenfrei



Foto: FilderStadtMuseum, Bildhintergrund
KI-generiert

„Süßes Handwerk – Ein Osterfest für alle Sinne“

Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Die Ausstellung widmet sich dem traditionsreichen Handwerk der Bäckerei und Zuckerbäckerei im Kontext österreichischer Festkultur und Frühlingsymbolik. Im Zentrum stehen historische Springerlemodel mit detailreichen Motiven, die das religiöse und jahreszeitliche Brauchtum rund um Ostern widerspiegeln. Eine Auswahl an Kuchen-, Zucker- und Schokoladenformen gibt Einblicke in die Herstellung saisonaler Süßwaren. Die Formen veranschaulichen die Entwicklung des Konditorei- und Bäckereihandwerks bis in die Gegenwart und zeigen, wie sich Geschmack, Technik und Ästhetik wandelten.

1081

Sonntags, 22.2.–19.4., 13–17 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

FAMILIEN PASS

Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3
und unter familienpass@filderstadt.de
oder unter Tel. 0711 7003-5038

Führung: „Süßes Brauchtum – Oster- gebäck im Wandel der Zeit“

Ostern ist nicht nur ein Fest des Glaubens und der erwachenden Natur, sondern auch ein Höhepunkt kulinarischer Brauchtumpflege. Besonders das süße Handwerk hat über Generationen hinweg eine Vielzahl an Spezialitäten hervorgebracht, die mit Symbolik und handwerklichem Können begeistern.

Im Mittelpunkt steht das Ostergebäck – von kunstvoll verzierten Springerle über Hefezöpfe bis hin zum Osterlamm. Diese Backwaren spiegeln nicht nur religiöse Motive wider, sondern erzählen auch von regionalen Traditionen und familiären Ritualen.

1082

So, 22.2., 15–16 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

1083

So, 19.4., 15–16 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

Zuckersüßer Nachmittag im Museum

Im Rahmen der Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Ostern ist ein Fest der Sinne – und der süßen Versuchungen. Doch wie lässt sich Genuss mit Bewusstsein verbinden? Diese Veranstaltung lädt dazu ein, das Ostergebäck neu zu entdecken: mit allen Sinnen, mit Hintergrundwissen und mit einem Blick auf gesündere Alternativen.

An verschiedenen Stationen erleben Sie typische Gewürze der Osterbäckerei wie Zimt, Anis, Vanille und Kardamom. Kleine Quizfragen regen zum Mitdenken an und machen neugierig auf die Aromenvielfalt traditioneller Backkunst. Probieren Sie klassisches Ostergebäck und zuckerreduzierte Varianten.

Infotafeln informieren über Zuckergehalt, Rezeptvarianten und die Geschichte süßer Ostertraditionen. Rezeptkarten zum Mitnehmen bieten Inspiration für die eigene Küche – von klassisch bis modern.

1084

So, 22.2., 13:30–16:30 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

Springerle selbst gestalten

Im Rahmen der Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Springerle sind ein traditionelles süddeutsches Festgebäck, das besonders zu Weihnachten und Ostern gebacken wird. Charakteristisch sind die reliefartigen Motive, die mit kunstvoll geschnitzten Holzmodellen in den Teig gedrückt werden.

In diesem kreativen Workshop können Kinder und Erwachsene selbst aktiv werden: Mit Salzteig und Springerleformen werden eigene Motive gestaltet. Wer lieber mit Farbe arbeitet, kann vorgefertigte Motive bemalen und so kleine Kunstwerke entstehen lassen. Ob fantasievoll oder traditionell – jedes Stück ist ein Unikat und darf am Ende mit nach Hause genommen werden.

1085

So, 1.3., 13:30–16:30 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

Öffentliche Führung: „Starke Frauen in Filderstadt“

Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Romy Heyner

Anlässlich des Internationalen Frauentags widmen wir uns im FilderStadtMuseum starken weiblichen Persönlichkeiten aus Filderstadt, welche die Ortsgeschichte maßgeblich geprägt haben. Erfahren Sie mehr über die Lebensgeschichten und Errungenschaften dieser Frauen, die in verschiedenen Bereichen wie Politik, Kultur, Bildung und Gesellschaft bedeutende Spuren hinterlassen haben. Die Führung bietet spannende Einblicke in ihre Herausforderungen und Erfolge und zeigt, wie sie die Entwicklung der Gemeinde beeinflusst haben.

1086

So, 8.3., 15–16 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei, mit Anmeldung



Foto: FilderStadtMuseum, Bildhintergrund KI-generiert

Ostereiersuche im Museum

Im Rahmen der Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Ei, Ei, Ei, wie aufregend! Rund um die Osterzeit lädt das FilderStadtMuseum alle Kinder und ihre Familien zu einer spannenden Ostereiersuche im Museum ein. Bei der Osterrallye geht es auf Entdeckungstour durch die Ausstellungsräume – mit wachen Augen, Spürsinn und jeder Menge Neugier. Zwischen historischen Objekten und Vitrinen sind bunte Ostereier versteckt. Wer sie findet und dabei die kleinen Rätsel löst, erfährt ganz nebenbei spannende Fakten zur Geschichte des Museums und zur österlichen Festkultur.

Habt Ihr alle Eier entdeckt und die Aufgaben gemeistert? Dann wartet eine süße Überraschung im historischen Tante-Emma-Laden auf Euch!

1087

So, 15.3., 13:30–16:30 Uhr

1088

So, 22.3., 13:30–16:30 Uhr

1089

So, 29.3., 13:30–16:30 Uhr

1090

So, 5.4., 13:30–16:30 Uhr

1091

So, 12.4., 13:30–16:30 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Internationaler Museumstag



Am Internationalen Museumstag 2026 lädt das FilderStadtMuseum zu einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie ein! Erleben Sie einen vielfältigen Nachmittag im Museum und tauchen Sie ein in die Vergangenheit mit öffentlichen Führungen, einer spannenden Museumsrallye für Familien und einem kreativen Rahmenprogramm mit Mitmachaktionen für Groß und Klein.

1092

So, 17.5., 13–17 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

Ausstellungseröffnung: „Heilig's Blechle. Mobilität in Filderstadt“

Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Bereits im späten Mittelalter führten bedeutende Fernstraßen wie die „Albstraße“ und die „Schweizer Straße“ durch die Region. Händler, Handwerker und Pilger waren unterwegs – lange bevor die Massenmobilität begann. Ein besonderer Fokus der Sonderausstellung liegt auf dem Omnibusverkehr, der ab den 1920er Jahren zunehmend an Bedeutung gewann. 1926 entstanden zahlreiche Arbeiterbuslinien, oft noch mit einfachen Lastwagen mit Holzbänken. 1927 wurde die Linie N (heute Linie 74) von Degerloch nach Nürtingen über Bernhausen und Sielmingen eingerichtet. Die SSB errichtete 1957 eine Omnibushalle an der Reutlinger Straße – ein Zeichen für den wachsenden Bedarf. Für viele Schulkinder war der Bus die einzige Möglichkeit, weiterführende Schulen zu erreichen.

Die Ausstellung zeigt, wie neue Verkehrsmittel immer wieder Modernisierungsschübe auslösten und das Leben in den Filderorten nachhaltig veränderten.

1093

Fr, 22.5., 18–19 Uhr
Veranstaltungsort wird in der Presse bekannt gegeben, gebührenfrei

„Heilig's Blechle. Mobilität in Filderstadt“

Sonderausstellung im FilderStadtMuseum

Bereits im späten Mittelalter führten bedeutende Fernstraßen wie die „Albstraße“ und die „Schweizer Straße“ durch die Region. Händler, Handwerker und Pilger waren unterwegs – lange bevor die Massenmobilität begann. Ein besonderer Fokus der Sonderausstellung liegt auf dem Omnibusverkehr, der ab den 1920er Jahren zunehmend an Bedeutung gewann. 1926 entstanden zahlreiche Arbeiterbuslinien, oft noch mit einfachen Lastwagen mit Holzbänken. 1927 wurde die Linie N (heute Linie 74) von Degerloch nach Nürtingen über Bernhausen und Sielmingen eingerichtet. Die SSB errichtete 1957 eine Omnibushalle an der Reutlinger Straße – ein Zeichen für den wachsenden Bedarf. Für viele Schulkinder war der Bus die einzige Möglichkeit, weiterführende Schulen zu erreichen.

Die Ausstellung zeigt, wie neue Verkehrsmittel immer wieder Modernisierungsschübe auslösten und das Leben in den Filderorten nachhaltig veränderten.

In den baden-württembergischen Sommerferien ist das Museum geschlossen.

1094

Sonntags, 24.5.–25.10., 13–17 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

Museumsrallye: „Mit Vollgas durchs Museum“

Im Rahmen der Ausstellung „Heilig's Blechle. Mobilität in Filderstadt“ lädt das FilderStadtMuseum Kinder und ihre Familien zu einer fröhlichen Entdeckungsreise ein: In den Ausstellungsräumen haben sich zahlreiche Spielzeugautos versteckt – mal gut sichtbar, mal raffiniert getarnt zwischen historischen Objekten.

Wer genau hinschaut, entdeckt die kleinen Fahrzeuge vielleicht sogar in unerwarteten Ecken des Museums. Die Suche macht nicht nur Spaß, sondern lädt dazu ein, das Museum spielerisch zu erkunden und dabei ganz nebenbei Interessantes über die Geschichte der Mobilität in Filderstadt zu erfahren.

1095

Sonntags, 7.6.–26.7., 13:30–16:30 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei

Führung: Mobilität in Filderstadt

Im Rahmen der Sonderausstellung im
FilderStadtMuseum

Wie bewegten sich die Menschen auf den Fildern früher fort – und wie hat sich Mobilität im Laufe der Jahrzehnte verändert?

Diese Führung durch die Sonderausstellung „Heilig's Blechle. Mobilität in Filderstadt“ nimmt Sie mit auf eine spannende Zeitreise: Vom Fahrrad, dem ältesten individuellen Verkehrsmittel, über die ersten Motorräder und Automobile bis hin zu innovativen Fahrzeugkonzepten der Gegenwart.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Aufkommen des motorisierten Verkehrs ab den 1920er Jahren: Private Autos, Lastwagen und vor allem die zahlreichen privaten Buslinien prägten das Bild der Region. Sie ermöglichten nicht nur den Berufsverkehr, sondern auch private Ausflüge – ein Stück neue Freiheit für viele Menschen.

Nach 1945 nahm der Autoverkehr rasant zu. Pendlerströme, stark befahrene Straßen und der Ausbau des öffentlichen Nahverkehrs veränderten das Leben in den Filderorten nachhaltig. Die Führung beleuchtet diese Entwicklungen anschaulich anhand historischer Objekte.

1096

So, 28.6., 15–16 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Bastelnachmittag: „Mobilitäts-Memory“

Wie sah Mobilität früher aus – und wie sieht sie heute aus? In diesem kreativen Bastelnachmittag gestalten Kinder ihr eigenes Mobilitäts-Memory mit liebevoll gestalteten Kartenpaaren zu Fahrzeugen aus verschiedenen Zeiten. Vom Pferdewagen bis zum Elektroauto entstehen kleine Lernspiele, die Wissen und Spaß verbinden. Dabei lernen die Kinder ganz nebenbei, wie sich Verkehrsmittel im Laufe der Geschichte verändert haben. Die Kartenpaare regen zum Erzählen, Vergleichen und gemeinsamen Spielen an.

Die fertigen Memory-Spiele dürfen mit nach Hause genommen werden.

Für Kinder ab 5 Jahren.

1097

So, 28.6., 13–16:30 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Bastelnachmittag: „Mein Traumauto“

Im Rahmen der Ausstellung „Heilig's Blechle. Mobilität in Filderstadt“ gestalten Kinder und Familien ihr ganz persönliches Traumauto – fantasievoll, bunt und nachhaltig. Aus recycelten Materialien entstehen kleine Fahrzeuge, die zum Staunen und Spielen einladen. Ob Rennwagen, Familienkutsche oder fliegendes Mobil: der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Die entstandenen Traumautos dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. Für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung.

1098

So, 19.7., 13–16:30 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Filderstädter Erzählcafé



Magdalena Heinrichs

Erzählen, zuhören, austauschen: In der Reihe „Erzählcafé“ stehen Ihre Geschichten zu einem bestimmten Thema im Zentrum. Sie erzählen aus Ihrem Leben und tauschen Ihre Erfahrungen mit Anderen aus. Zuhören wird zum Geschenk, erzählen bleibt freiwillig.

Die Reihe findet in wechselnden Kultureinrichtungen der Stadt Filderstadt statt. Genießen Sie das besondere Ambiente und lassen sich vom jeweiligen Charakter inspirieren.

1099 „Nachbarschaft“

Fr, 20.3., 17–18:30 Uhr
Sielmingen, Artothek, Sielminger Hauptstr. 46
gebührenfrei, mit Anmeldung bis 18.3.

1100 „Naturerlebnis“

So, 19.4., 15–16:30 Uhr
Plattenhardt, Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40,
gebührenfrei, mit Anmeldung bis 16.4.

1101 „Unterwegs“

Sa, 18.7., 15–16:30 Uhr
Bonlanden, FilderStadtMuseum, Klingenstr. 19
gebührenfrei, mit Anmeldung bis 16.7.

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.



**Zuhause kann immer
etwas passieren.**
Malteser Hausnotruf

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

☎ 0800 9966010 (kostenlos) oder unter  malteser-hausnotruf.de

ANGEBOTE DER STÄDTISCHEN GALERIE

FILTRA

küfis zeigen kunst

FilTRA Küfis zeigen Kunst – Tanja Major

Ausstellung in der Städtischen Galerie
Bonlanden

Vernissage der Ausstellung

1106

So, 25.1., 11:15–13 Uhr
Bonlanden, Städtische Galerie,
Bonländer Hauptstr. 32/1, gebührenfrei

FilTRA Küfis zeigen Kunst – Moritz Dümmel

Ausstellung in der Städtischen Galerie
Bonlanden

Vernissage der Ausstellung

1107

So, 1.3., 11:15–13 Uhr
Bonlanden, Städtische Galerie,
Bonländer Hauptstr. 32/1, gebührenfrei

FilTRA Küfis zeigen Kunst – Susanne Maurer, Margot Spuhler

Ausstellung in der Städtischen Galerie
Bonlanden

Vernissage der Ausstellung

1108

So, 12.4., 11:15–13 Uhr
Bonlanden, Städtische Galerie,
Bonländer Hauptstr. 32/1, gebührenfrei

FilTRA Küfis zeigen Kunst – Bertl Zagst

Ausstellung in der Städtischen Galerie
Bonlanden

Vernissage der Ausstellung

1109

So, 21.6., 11:15–13 Uhr
Bonlanden, Städtische Galerie,
Bonländer Hauptstr. 32/1, gebührenfrei

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

Die Geschenkeidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

ANGEBOTE DER ARTOTHEK UND DES SERIGRAFIE-MUSEUMS



Foto: Michael Schmidt

vhs & Artothek präsen- tieren: Heike Schmidt – Blue Moon

Live vor Ort – unsere Künstler*innen in echt

Erleben Sie einen inspirierenden Nachmittag und lernen Sie die Künstlerin Heike Schmidt kennen. Sie lebt und arbeitet in Filderstadt und engagiert sich im Vorstand der Künstler der Filder. Ihr Berufsweg hat sie vom Finanzsektor zur Malerei geführt. Ihre Arbeiten sind das Ergebnis spontaner und intuitiver Prozesse. Stimmungen, Gedanken, Konflikte und Widersprüche drückt die Künstlerin direkt mit Pinsel und Spatel aus, wobei sie sich auch gerne vom Zufall leiten lässt. Die Betrachter*innen sind eingeladen, in die Arbeiten der Künstlerin einzutauchen und sie zu interpretieren.

Wir laden Sie herzlich ein, in geselliger Bistro-Atmosphäre die Künstlerin persönlich kennen zu lernen. Bei kleinen Leckereien auf Spendenbasis erwartet Sie ein moderiertes Gespräch – und Ihre Fragen sollen nicht zu kurz kommen.

1111

Do, 26.3., 16:30–17:30 Uhr
Sielmingen, Artothek, Sielminger Hauptstraße 46
Gebührenfrei, wegen begrenzter Gästezahl ist eine Anmeldung erforderlich.

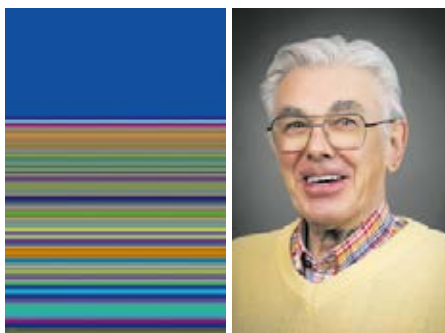


Foto links: Rudolf Schöneberger „Raureif“,
Foto rechts: Harald Brendel

vhs & Artothek präsentie- ren: Rudolf Schöneberger und das kleinste Element im Bild

Live vor Ort – unsere Künstler*innen in echt

Werkübergabe an Herrn Ersten Bürgermeister
Falk-Udo Beck

Rudolf Schöneberger wohnt in Filderstadt und ist seit langem künstlerisch aktiv. Er ist aktives Mitglied im Fotoclub Filderstadt und bei den Künst-

lern der Filder Im Atelierhaus der Stadt befindet sich sein Arbeitsraum und man kennt ihn als ehemaligen Stadtrat. Rudolf Schöneberger nutzt sein technisches Wissen, die Kamera und den Computer und geht damit der Frage nach, wie sich das kleinste Element im Bild darstellt.

Zwei seiner Arbeiten übergibt der Künstler an diesem Nachmittag an Herrn Ersten Bürgermeister Falk-Udo Beck für die Artothek.

Wir laden Sie herzlich ein, in geselliger Bistro-Atmosphäre Rudolf Schöneberger persönlich kennen zu lernen.

Bei kleinen Leckereien (auf Spendenbasis) erwartet Sie ein moderiertes Gespräch – und Ihre Fragen sollen nicht zu kurz kommen.

1112

Do, 23.4., 16:30–17:30 Uhr
Sielmingen, Artothek, Sielminger Hauptstraße 46
gebührenfrei, wegen begrenzter Gästezahl ist eine Anmeldung erforderlich.

Naturgeschichten. Natural Histories



Ida Kerkovius und Freund*innen

Ausstellung im Serigrafie-Museum

Das Serigrafie-Museum Filderstadt zeigt die Ausstellung Naturgeschichten – Ida Kerkovius und Freund*innen. Im Zentrum steht das Zusammenspiel von Naturmotiven und Druckgrafik. Präsentiert werden Siebdrucke von Ida Kerkovius aus der renommierten Sammlung Domberger, die in den 1960er Jahren entstanden und nun in einen Dialog mit Arbeiten von Weggefährten*innen sowie zeitgenössischen Positionen treten.

1113

Ausstellung vom 8.3 bis 17.5. zu den Museumsöffnungszeiten: Do–Sa, 10–19 Uhr und So, 10–17 Uhr.
Plattenhardt, Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40, gebührenfrei

Siebdruck-Workshop zur Ausstellung „Natur- geschichten“



Waldgeschichten – Kompositionen in Farbe und Form

Dagmar Bauer

„Ida Kerkovius und Freund*innen“ lautet das Thema der aktuellen Ausstellung im Serigrafie-Museum – ihr künstlerischer Stil bildet den Ausgangspunkt für diesen Workshop. In Anlehnung an ihre Formensprache nähern wir uns der Natur mit abstrahierter Form und farbiger Komposition.

Im Siebdruck entfaltet sich ein Wald in Schichten. Baumformen, Blätter und Texturen treten hervor, überlagern sich, verdichten sich zu einer Landschaft. Farbe wird Fläche, Fläche wird Natur. So entstehen persönliche und einzigartige Serigrafien im Postkartenformat.

Es fallen Materialkosten von 8 € pro Person an, die vor Ort im Museum abgerechnet werden.

1114

Do, 26.3., 16–18:30 Uhr
Plattenhardt, Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40,
€ 13 (€ 11,70)

1115

Sa, 18.4., 16–18:30 Uhr
Plattenhardt, Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40,
€ 13 (€ 11,70)

Wie mit Seide



Die Zartheit der Serigrafie
Ausstellung im Serigrafie-Museum

1116

Ausstellung vom 28.6. bis 6.9. zu den Museumsöffnungszeiten: Do-Sa, 10–19 Uhr und So, 10–17 Uhr.
Plattenhardt, Serigrafie-Museum, Uhlbergstr. 36–40, gebührenfrei

BIBLIOTHEKSANGEBOTE

Welttag des Buches: Upcycling in der Bibliothek

Bücher erhalten ein zweites Leben

Zum Welttag des Buches am Donnerstag, 23. April von 13–18 Uhr lädt die Bibliothek alle Buchliebhaber*innen zu einer besonderen Aktion ein: Unter dem Motto „Alte Bücher, neue Ideen“ dreht sich in diesem Jahr alles um das Thema Upcycling.

Statt ausgemusterte Bücher einfach zu entsorgen, zeigt die Bibliothek kreative Wege, wie man ihnen neues Leben einhauchen kann. Dabei werden Bücher aus dem eigenen Bibliotheksbestand verwendet, die für die Ausleihe nicht mehr geeignet sind.

Ob als originelle Geschenkverpackung, kunstvolle Papierblume oder stilvolle Dekoration – die Möglichkeiten sind vielfältig. Besucher*innen und können in einem offenen Workshop selbst Hand anlegen und lernen, wie sich alte Buchseiten in kleine Kunstwerke verwandeln lassen.

1143

Do, 23.4., 13–18 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
gebührenfrei

Gaming mit der VR-Brille

Ab ca. 10 Jahren

Mit der VR-Brille spielen wir verschiedene Spiele, teilweise im Single- und teilweise im Multiplayer. Darunter sind Rhythmik-Spiele mit Musik und Laserschwertern und Teamspiele mit Godzilla, Robotern und anderen schrägen Figuren. Ob groß oder klein, jung oder alt, Easy oder Expert, das Bib-Team freut sich über alle, die zum Spielen vorbeikommen.

1145

ab Do, 22.1., 15–17 Uhr, 7 x
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei

Brett- und Konsolenspiel-Tauschtag

Für alle Altersgruppen

Die Stadtbibliothek lädt herzlich zum ersten Brett- und Konsolenspiele-Tauschtag ein. Besucher*innen haben die Möglichkeit, ihre gut erhaltenen Brettspiele gegen neue Lieblingsstücke zu tauschen und sich mit anderen Spielbegeisterten auszutauschen. Der Brettspieletauschtag steht ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit und Gemeinschaft – denn Spielen verbindet.

1146

Sa, 14.2., 10–14 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei

Escape Room: Entkomme der Bibliothek von Alexandria

Für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Die „Bibliothek von Alexandria“ ist ein mystischer Ort voller Papyrusrollen, geheimnisvoller Göttersymbole und verschlossener Räume. Archäolog*innen haben jahrelang geforscht, um die verschollene Bibliothek wiederzufinden und endlich ist der Durchbruch gelungen. Doch als die mutigen Forscher*innen sich auf die Expedition in die Bibliothek begeben, lösen sie versehentlich einen jahrtausendealten Fluch aus. Sie haben nur eine Stunde Zeit, um aus der Bibliothek zu entkommen oder zusammen mit ihr für immer aus der Welt zu verschwinden. Dabei stoßen sie auf viele knifflige Rätsel, die ihnen den Weg in die Freiheit versperren.

1147

Mo, 16.2., Termin 1: 10–11:30 Uhr
Termin 2: 14–15:30 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Schminken für Fasching

Für Kinder ab fünf Jahren

Helau und Alaaf!

Im Februar verwandelt sich die Bücherei in einen Ort voller Fantasie und Farbe. Alle Kinder sind herzlich eingeladen, sich in bunte Schmetterlinge, wilde Tiere oder zauberhafte Fabelwesen verwandeln zu lassen.

1148

Fr, 13.2., 15–17 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei



Quelle: Canva

Bücherbabys

Für Kinder von null bis zwei Jahren

Die Stadtbibliothek lädt herzlich alle (Groß-)Eltern oder Betreuungspersonen mit Kindern von 0–2 Jahre zur literarischen Krabbelgruppe Bücherbabys ein. In gemütlicher Atmosphäre wird gemeinsam gespielt und gesungen. Viele altersgerechte Spielsachen und Pappbilderbücher laden die Kleinsten dazu ein, die Stadtbibliothek und die Welt der Sprache und Bücher kennenzulernen. Neben der spielerischen Frühförderung bieten die zweiwöchigen Treffen Zeit und Raum für den Austausch von Eltern und Bezugspersonen.

1149A–J

ab Mi, 25.2., 9:45–10:45 Uhr, 10 x,
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich, die Termine werden fortlaufend zur Anmeldung freigegeben

Fenster bemalen

Für Kinder ab fünf Jahren

Im Frühling wird es bunt in der Kinderbücherei. Die Fenster dürfen bemalt werden – ganz legal und mit speziellen Stiften, die extra dafür vorgesehen sind. Zuhause streng verboten, in der Bücherei ausdrücklich erlaubt.

Vorbeikommen lohnt sich, denn die kleinen Kunstwerke bringen Farbe in den Frühling.

1150

Di, 17.3., 15–17 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Gaming: Jetzt wird's retro!

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Atari, Nintendo 64, Commodore C64 und viele andere Computer und Konsolen aus den 90ern und älter können am Samstag, den 28. Juni zu den Öffnungszeiten in der Bibliothek ausprobiert werden. Der „Verein zum Erhalt klassischer Computer“ stellt sowohl die Geräte als auch umfangreiches Know-How zur Verfügung. Unter anderem kann das allererste Super-Mario-Spiel ausprobiert und alte Programme von früher getestet werden.

1151

Sa, 28.3., 10–14 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

RoboWerkstatt

Für Kinder ab 5 Jahren

BeeBot, Dash, Matata Lab – diese und viele weitere Roboter können große und kleine Technikfans in der Bibliothek testen. Die Roboter sind für Kinder und Jugendliche unterschiedlichen Alters geeignet. Die Art wie sie programmiert werden können ist vielfältig: mit Farben, Plättchen mit Pfeilen, Tasten u. v. m.

1152

Di, 28.4., 15–17:30 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

K-Pop Nachmittag mit BTS-Special

Für Kinder ab 5 Jahren

Stays, Blinks, Army, Bunnies, Atiny, Moa und alle anderen K-Pop-Fans – die Stadtbibliothek Filderstadt veranstaltet zum zweiten Mal einen Nachmittag rund um K-Pop. Anlässlich des Comebacks und der ersten World Tour von BTS seit ihrem Militärdienst lädt die Stadtbibliothek besonders Army dazu ein, sich zu treffen, gemeinsam Freebies vorzubereiten und Kontakte zu knüpfen. Selbstverständlich sind trotz des Schwerpunkts auf BTS auch alle anderen K-Pop-Stans willkommen.

1153

Sa, 16.5., 15:30–18 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Quelle: Canva

Kuscheltier auf Reisen

Für Kinder bis sieben Jahren

Donnerstag & Freitag, 21. & 22. Mai 2026 zu den Öffnungszeiten: Abgabe der Kuscheltiere

Freitag, 12. Juni 2026 15 Uhr: Abholung der Kuscheltiere.

Die Pfingstferien stehen vor der Tür – und diesmal dürfen nicht nur die Kinder verreisen, sondern auch ihre Kuscheltiere!

In der Bücherei heißt es: Boarding completed! Die Kuscheltiere steigen in den Flieger und begeben sich auf eine geheime Mission. Während sie spannende Abenteuer erleben, bekommen die Kinder einen ganz persönlichen Urlaubsgruß von ihrem Lieblingskuscheltier direkt nach Hause geschickt.

Also: Kuscheltier packen und ab zur Bücherei – das Abenteuer beginnt!

1154

Do, 21.5., 11–15 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei

Schnecken aus Fimo

Für Kinder ab fünf Jahren

In der Bücherei basteln wir bunte Schnecken aus Fimo – mit echten Schneckenhäuschen! Wer mag, darf gerne ein eigenes Häuschen mitbringen. Kreativität, Glitzer und Spaß garantiert!

Mach mit – die Schnecken kriechen schon los!

1155

Di, 16.6., 15–16:30 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Info-Abend:

„Kinder und Gaming“

Für Eltern, die zockende Kinder daheim haben

Digitale Spiele sind heute ein fester Bestandteil der Freizeit vieler Kinder und Jugendlicher, während manche Eltern mit dieser Welt häufig nur wenig in Berührung kommen. Der Info-Abend bietet einen verständlichen Einblick in Altersfreigaben wie USK und PEGI, stellt verschiedene Spielgenres vor und beleuchtet Chancen sowie mögliche Risiken des Spielens. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, an verschiedenen Konsolen selbst aktiv zu werden und die Faszination des Gamings direkt zu erleben.

1156

Di, 23.6., 18:30–20:30 Uhr
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

ANGEBOTE IN KOOPERATION MIT DEM REFERAT FÜR WIRTSCHAFT UND MARKETING

Hinter den Kulissen: Tante Filda – Unverpackt Laden



Erlebnis unverpackt einkaufen – Nachhaltigkeit – Vermeidung von Plastikmüll

1157

Do, 5.2., 18–20 Uhr
Bernhausen, Tante Filda, Bernhäuser Hauptstr. 32
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Hinter den Kulissen der Feuerwehr in Bernhausen

1158

Sa, 18.4., 14–15:30 Uhr
Feuerwehrhaus Bernhausen, Nürtinger Straße 25/1, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Hinter den Kulissen der Jugendfarm

1159

Sa, 13.6., 14–16 Uhr
Bonlanden, Jugendfarm, Lorrain 1, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Hinter den Kulissen: Filderstadtmuseum

„Mobilität in Filderstadt“

Führungen durch die Sonderausstellung

1160

Fr, 19.6., 18–19:30 Uhr
Filderstadtmuseum Bonlanden, Klingenstr. 19, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Naturkundliche Führung

Was kreucht und fleucht rund um die Bonländer Kelter

Wer entdeckt den Halsbandschnäpper? Dieser schwarz-weiße Höhlenbrüter sowie viele andere Vogelarten leben im dortigen Kleingartengebiet. Mit etwas Glück begegnen wir außerdem Zauneidechsen oder Blindschleichen.

Weiter werden wir einen kleinen Waldteich besuchen und vielleicht sogar die Gelbbauchunke zu Gesicht bekommen.

Für die ca. zweieinhalbstündige Führung ist – falls vorhanden – ein Fernglas sinnvoll.

Wenn vorhanden, Fernglas mitbringen

1161

So, 28.6., 9–12 Uhr
Bonlanden, Parkplatz beim Schützenhaus
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Weitere Führungen finden Sie auf unserer Homepage.

IN KOOPERATION MIT DEM AMT FÜR JUGEND, ÄLTERE UND VEREINE

Besenbesuch in Bietigheim

Sieghard Petermann

Wir fahren mit der S-Bahn nach Bietigheim. Wer mag, geht dann 2 km in ca. 30 Minuten zum Besen oder fährt 10 Minuten mit dem Bus in die Altstadt. Wir kehren, wie seit vielen Jahren, gemeinsam in dem bekannten Besen ein. Zum Bus laufen wir ca. 10 Minuten und fahren mit der S-Bahn heim.

1120

Di, 24.2., 10–16 Uhr
Treffpunkt S Bahnhof Bernhausen
€ 7, Fahrt und Organisation

Besichtigung mit Führung im Strafvollzugsmuseum Ludwigsburg

Ernst Göppel

Wir fahren mit der S-Bahn nach Ludwigsburg Bahnhof. Von dort fahren wir mit dem Bus zum Museum.

Willkommen im Knast

Die Tür ist schwer, die Fenster sind vergittert. Das Strafvollzugsmuseum empfängt seine Besucher im ehemaligen Festungsbau der Gefängnisanlage. Was erwartete einen Häftling im 19. und 20. Jahrhundert im Gefängnis? Und wie sieht es heute aus? Ein Besuch des Strafvollzugsmuseum gibt Antwort.

Der historische Rundgang im Erdgeschoss führt den Besucher durch 200 Jahre Geschichte der Freiheitsstrafe.

Im Obergeschoss gibt die Ausstellung Einblicke in den aktuellen Strafvollzug. Die Führung beträgt 1–1,5 Stunden. Das Haus ist nicht barrierefrei.

Wer Lust hat, kann anschließend im benachbarten Senioren-Café einen Kaffee und Kuchen genießen oder einen Altstadt Rundgang machen.

Eine Reservation im Café ist jedoch anzumelden.

1121

Do, 22.1., 13:10–19 Uhr
Treffpunkt S Bahnhof Bernhausen
€ 8, Fahrtkosten und Museumseintritt

Kloster und Schloss Bebenhausen – Kaffee bei Königs

Lieselotte Heubeck

Sie waren beliebt, der Herr König und seine vornehme Frau! Viele Menschen in Württemberg hingen lange noch am letzten Königspaar, das den Menschen so freundlich und ohne Machtpose zugewandt war. Bei Kaffee und Kuchen im Grünen Saal des Schlosses hört man Geschichten aus der Zeit, als hier im Schönbuch das letzte württembergische Königspaar ein- und ausging.

1122

Mi, 4.3., 13–17 Uhr
Treffpunkt S Bahnhof Bernhausen
€ 35, inkl. Kaffee, Kuchen und Fahrtkosten

Besichtigung des Theodor-Heuss-Hauses

Karin Müllerbader, Christine Emich-Zeh

Das ehemalige Wohnhaus des ersten Bundespräsidenten auf dem Killesberg in Stuttgart ist sowohl ein Zeitzeugnis als auch ein Ort der Demokratie. Insgesamt dauert die Führung durch das Haus und die Dauerausstellung 90 Minuten. Beginn der Führung ist um 14 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass man von der Bushaltestelle zum Theodor-Heuss-Haus ca. 15 Minuten läuft und auf dem Weg sowie im Haus einige Treppen und Stufen zu bewältigen sind.

Bei Interesse besteht anschließend die Möglichkeit, im Café Treiber auf dem Killesberg einzukehren. Wer dorthin mitgehen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Genaue Rückkehr nach Absprache.

1123

Di, 24.3., 12–18 Uhr

Treffpunkt S Bahnhof Bernhausen

€ 11

Brauerei-Besichtigung bei Dinkelacker

Ursula Wieland

Wir fahren mit der S-Bahn nach Stuttgart und kehren gemeinsam ein in der Brauereigaststätte Dinkelacker (Bewirtung auf eigene Kosten). Ab 18 Uhr beginnt dann unsere Brauereiführung. Dort können sie die frischen Rohstoffe für das Bier mit allen Sinnen erleben: sehen, fühlen, riechen und schmecken. Sie erleben, wie daraus Bier entsteht und sind beim Brauvorgang live dabei. Als Abschluss gibt es eine Bierverkostung (Teilnahme ab 16 Jahren).

Bei der Führung sind einige Höhenunterschiede zu überwinden. Sie sollten deshalb gut zu Fuß sein.

1124

Do, 23.4., 15:15–21:30 Uhr

Treffpunkt S Bahnhof Bernhausen

€ 25, Führung und Fahrtkosten

Ausflug nach Mühlhausen mit Besichtigung der Veitskapelle

Ernst Göppel

Wir fahren mit der S-Bahn und Stadtbahn nach Stuttgart-Mühlhausen.

Wir werden mit einer Führung durch die berühmte Veitskapelle geführt. Ein Schmuckstück in Stuttgart! Die Kapelle ist eine spätgotische Kirche, die im Jahr 1380 gestiftet wurde. Kunsthistorisch bedeutend sind die aus der Zeit um 1400 stammenden, außergewöhnlich gut erhaltenen Wand- und Deckenmalereien und die mittelalterlichen Altäre, die den weitgehend originalen Eindruck des späten Mittelalters vermitteln. Die Führung beträgt 1 Stunde. Die Kapelle ist nicht barrierefrei! Wer Lust hat kann anschließend in einem Café am Max-Eyth-See Kaffee und Kuchen genießen oder einen Spaziergang um den See machen. Eine Reservation im Café ist jedoch anzumelden.

1125

Do, 21.5., 13:10–19 Uhr

Treffpunkt S Bahnhof Bernhausen

€ 13, Fahrtkosten und Museumseintritt

Ausflug nach Herrenberg mit Besichtigung der Stiftskirche

Karin Müllerbader, Christine Emich-Zeh

Wir fahren mit der S-Bahn ab Bernhausen nach Herrenberg. Am Bahnhof beginnt unsere Führung durch die Altstadt von Herrenberg mit Besichtigung der Stiftskirche. Die Führung dauert insgesamt 90 Minuten. Das Gelände beinhaltet Treppen und Stufen. Im Anschluss an die Führung ist ein gemeinsames Mittagessen geplant (auf eigene Kosten).

1126

Di, 16.6., 9–15 Uhr

Treffpunkt S Bahnhof Bernhausen

€ 13, Busfahrt und Organisation, ohne Essen

REISEBERICHTE / LANDESKUNDE



Foto: Geopuls

Vietnam

Geographischer Vortrag von Dr. Harald Borger

Bei diesem Landeskundevortrag des Geographen Harald Borger begeben Sie sich auf eine spannende Reise durch Vietnam. An den verheerenden Krieg im letzten Jahrhundert erinnert nur noch wenig. Vielmehr erstaunt Vietnam, das heute zu den sichersten Ländern Asiens zählt, durch sein rasantes Wirtschaftswachstum. Mit über 3.400 km Küstenlänge erstreckt es sich als schmaler Streifen entlang dem Südchinesischen Meer. Zwischen seinen Kernräumen, dem Mekong-Delta mit Ho Chi Minh Stadt (Saigon) im Süden, Annam mit Hue und Da Nang im Zentrum sowie dem Tiefland des Roten Flusses mit Hanoi im Norden, prägen markante Gebirgslandschaften das Land. Mit einer phantastischen Natur und kulturell sehr unterschiedlichen Regionen, bietet Vietnam eine außerordentliche Vielfalt: Von den städtischen Zentren, über die Delta-Landschaft des Mekong und die Halong-Bucht mit ihren atemberaubenden Karstlandschaften, bis zum Hochgebirge an der Grenze zu China. Besonders in ländlichen Rückzugsgebieten sind zahlreiche ethnische Minderheiten beheimatet, von den Khmer im Süden bis zu den Hmong, Dao und Tai-Völkern im Norden. Die Kaiserstadt Hue, Altstadt von Hoi An und die Tempelstadt My Son findet man dabei ebenso auf der UNESCO-Welterbeliste wie die Zitadelle von Hanoi und die Halong-Bucht. Der Vortrag ist gleichzeitig Einführung zu einer Studienreise im Januar 2027, wobei unabhängig davon, alle Interessierte zum Vortrag willkommen sind.

1202

Di, 21.4., 19:30–21:15 Uhr

Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37

€ 6 (€ 5,40)

Bitte beachten Sie auch D2905A–F, Mehr als Kirschblüten. Japan von innen auf S. 78



Foto: Andreas Geßner

Namibia: ein Land voller Naturgemälde. Teil 1

Geographischer Vortrag von Andreas Geßner

Im ersten Teil wird Andreas Geßner auf die faszinierende Natur eingehen, die er bei seinen Astro-Reisen nach Namibia erlebt hat. Dies wird er durch beeindruckende Landschaftsbilder unterstreichen, die man so noch nicht gesehen hat.

Des Weiteren werden sehenswerte Bilder der berühmten Autowracks von Solitär und Eindrücke aus Windhuk zu sehen sein.

Begleiten Sie ihn auf seiner abenteuerlichen Reise mit dem Ziel, Landschaftsbilder zu erschaffen. In kurzlebigen Geschichten erzählt er über seine seltsamen und teilweise grusligen Erlebnisse bei Tag und Nacht.

Andreas Geßner ist begeisterter Hobby-Astro-Fotograf und hat aber bei seinen Reisen nach Namibia feststellen dürfen, dass Namibia eine wunderschöne Landschaft hat, die fotografiert und gezeigt werden muss!

1203

Fr, 6.3., 20–21:15 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 22

€ 10 (€ 9)

GEOPULS STUDIENREISEN

Wenn Ihr Buchungswunsch bei der vhs eingeht, nehmen wir Kontakt mit Ihnen auf.

Gedruckte und detaillierte Ausschreibungen zu den Geopuls-Studienreisen liegen bei der vhs aus und werden Ihnen auf Wunsch gerne zugesandt.

Epirus, Northwest-Griechenland

GEOPULS Studienreise

Wer sich gerne in mediterraner Natur aktiv bewegt und gleichzeitig ein ansprechendes Kulturprogramm genießen möchte, für den ist diese Exkursion genau richtig. Die FAZ beschrieb vor einigen Jahren unser Exkursionsgebiet im Epirus, nicht weit von der albanischen Grenze, als das „bestgeheutete Geheimnis Griechenlands“. Und in der Tat, es handelt sich um die am dünnsten besiedelte Region ganz Griechenlands in einer ursprünglich schönen Landschaft. Unterkunft nehmen wir ganz authentisch in einem der steinernen Bergdörfer in ca. 950 m Höhe. In dieser ursprünglichen Umgebung essen und trinken wir was die herrliche Landschaft hergibt. Ein kulinarischer Genuss! Von unserem Dorf mit weniger als 100 Einwohnern aus, in der Nähe der berühmten Vikos-Schlucht, führen Tagestouren in die nähere und weitere Umgebung des Epirus. Das hübsche kleine Hotel ist ausschließlich von unserer Gruppe bewohnt.



Foto: Geopuls

Auf Sie warten Erkundungen von Orten, die mit das kulturelle Gedächtnis Griechenlands prägen: wir besuchen Dodona, neben Delphi das bedeutendste Orakel der Antike, Ioannina, die geschichtsträchtige Hauptstadt des Epirus, und den Acheron, den von Homer beschriebenen Fluss aus dem Totenreich mit einer kleinen Flusswanderung und erfrischender Badegelegenheit.

1204

Reisetermin: 8.9.–18.9.

Leistungen: Flugreise ab Stuttgart, 10 Ü/HP, 4 x Mittagsspicknick, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritt und Führungen. Preis im DZ 2380 €, EZ +400 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende



Foto: Geopuls

Hispania incognita – unbekanntes Spanien

GEOPULS Studienreise

Kennen Sie Sigüenza? Waren Sie schon einmal in Sigüenza, Albarracín, Alarcos, Consuegra oder Teruel? Diese Orte liegen nicht auf einer der spanischen Touristeninseln oder am Mittelmeer, sondern in den ursprünglichen Landschaften zwischen Madrid und Valencia in den Regionen Kastilien-La Mancha, Aragon und Valencia – und genau das macht sie für diese besondere Exkursion attraktiv. Es geht bei dieser Reise darum, ein weitgehend vom Massentourismus verschontes, authentisches Spanien zu genießen. Auf erlesene Sehenswürdigkeiten muss aber keinesfalls verzichtet werden. Jeder hat schon einmal von den weißen Dörfern Andalusiens gehört, aber wer, von den nicht weniger malerischen schwarzen Dörfern am Südfuß des kastilischen Scheidegebirges, mit Namen wie Cogolludo oder Valverde de los Arroyos? Wir werden sie besuchen. Am bekanntesten sind sicher noch die kleinen Städte Teruel und Cuenca, die beide zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Valencia am Mittelmeer, drittgrößte Stadt Spaniens, ist ein bewusster Kontrapunkt dazu und

zeigt u. a., dass auch die postmoderne spanische Architektur faszinieren und begeistern kann. Aber auch das Beachten und Kennenlernen von Natur und Landschaften ist ein wichtiger Bestandteil dieser Exkursion, sei es an der Küste mit den unendlichen Reisefeldern und dem Naturschutzgebiet von Albufera oder in den Bergen. Die faszinierenden Windmühlen im Lande des Don Quixote gehören ebenfalls mit zu dieser Reise. Auch die Unterbringung soll den authentischen Geist der Exkursion widerspiegeln, weshalb wir einmal in einem Parador oder anderen historischen Gebäuden, meist inmitten der Altstädte, Quartier nehmen, um so das spanische Flair der Orte am besten erleben zu können.

1205

Reisetermin: 10.9.–20.9.

Leistungen: Direktflüge Frankfurt-Madrid-Frankfurt, 10 Ü/HP komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Bootsfahrten, Eintritt und Führungen. Komplettpreis im DZ 2580 €, EZ +520 €. Begrenzt auf 16 Teilnehmende.



Foto: Geopuls

Malta. Kleinstes Land der EU – außergewöhnliche Kultur und Landschaft

GEOPULS Studienreise

Mit nur 316 km² Fläche ist Malta das kleinste Land der EU, zählt aber weltweit zu jenen mit der längsten Geschichte. Dem Ballungsraum um die Hauptstadt Valletta (UNESCO-Welterbe) mit fast 400.000 Einwohnern stehen kleine Ortschaften mit alten Stadtkernen in einer mediterranen Landschaft gegenüber. Von der Jungsteinzeit zeugen bis heute monumentale Megalithtempel, von denen 6 ebenfalls UNESCO-Welterbe sind. Von der Antike bis ins Mittelalter wurde die Kultur von mediterranen Großreichen (Karthago, Rom, Byzanz und Arabien) geprägt.

1206

Reisetermin: 25.10.–1.11.

Leistungen: Flugreise ab Frankfurt, 7 Ü/HP, komplettes Exkursionsprogramm mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Eintritt und Führungen, zusätzlich lizenzierte deutschsprachige Reiseleitung aus Malta, 2260 €, EZ +340 € (vorbehaltlich Flugpreiserhöhung und Saisonzuschlag). Begrenzt auf 18 Teilnehmende.



Foto: Geopuls

Vietnam. Vom Roten Fluss bis zum Mekong

GEOPULS Studienreise

Einst geschunden durch einen langen verheerenden Krieg erinnert heute in Vietnam nur noch wenig an diese Zeit. Vielmehr erstaunt das Land den interessierten Reisenden durch sein rasantes Wirtschaftswachstum und zählt inzwischen zu den sichersten Ländern Asiens. Mit über 3.400 km Küstenlänge erstreckt sich Vietnam als schmaler Streifen entlang dem Südchinesischen Meer. Zwischen den wesentlichen Kernräumen, dem Mekong-Delta mit Ho Chi Minh Stadt (Saigon) im Süden, Annam mit Hue und Da Nang im Zentrum sowie dem Tiefland des Roten Flusses mit Hanoi im Norden wird das Land von markanten Gebirgslandschaften geprägt. Mit einer phantastischen Natur und kulturell so unterschiedlichen wie spannenden Regionen bietet Vietnam eine außerordentliche Vielfalt. Die Exkursion umfasst deshalb – neben den genannten Zentren sowie der Delta-Landschaft des Mekong mit seinen zahlreichen Wasserläufen und der Halong-Bucht mit ihren atemberaubenden Karstlandschaften im Delta des Roten Flusses – unter anderem auch kleine Dörfer im Mekong-Delta und im nördlichen Hochgebirge an der Grenze zu China.

1207

Reisetermin: 4.1.–19.1.27

Leistungen: Flugreise von Frankfurt nach Saigon und von Hanoi nach Frankfurt, 13 Ü/HP in 4*-Hotels, komplettes Exkursionsprogramm mit 2 Inlandsflügen, mehreren Bootsfahrten einschl. Dschunkenfahrt inkl. Übernachtung in der Bucht von Halong, mit allen Fahrten, Ausflügen, Besichtigungen, Führungen und Eintritt. Reisepreis im DZ 3620 €, EZ-Zuschlag 620 € (vorbehaltlich Flugpreiserhöhung und Wechselkursschwankungen). Begrenzt auf 16 Teilnehmende.

FAMILIEN PASS

Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3 und unter familienpass@filderstadt.de oder unter Tel. 0711 7003-5038

GEO-TREFFPUNKT

**(STADT)FÜHRUNGEN & VORTRAG IN STUTTGART**

Weilimdorf, Kiesersche Forstkarte um 1680
Quelle: Wikimedia commons

**Stuttgarter Stadtteile:
„Rechts und links vom
Rössleweg“**

Teil 3 Weilimdorf – Giebel – Bergheim –
Wolfbusch

Stadtspaziergang mit Herbert Medek
vhs-Planung und Begleitung: Susanne Renz

Unsere Tour durch die Stadtteile entlang des Rösslewegs geht in die nächste Runde und führt uns heute in den Stadtbezirk Stuttgart-Weilimdorf.

Bei unserer Stadt- und Waldwanderung lernen wir so auch die Stadtteile Giebel, Bergheim und Wolfbusch kennen. Unser Weg führt von der neuen Ortsmitte am Bezirksrathaus zunächst in den alten Ortskern um die Oswaldkirche und ihren romantischen Pfarrgarten. Über Felder und Obstgärten spazieren wir dann in den Fasanengarten, angelegt im 18. Jahrhundert für die Fasanenjagd Herzog Carl Eugens. Der Herzog wird uns auf der heutigen Tour übrigens mehrfach begegnen ...

Durch den in den 1950/60er Jahren entstandenen Stadtteil Giebel kommen wir in den Stadtteil Bergheim, wo die Landwirtschaft bis heute noch eine Rolle spielt. Auf der anderen Seite der Solitude-Allee stand die Villa Notter, wo sich im 19. Jahrhundert die feine Stuttgarter Gesellschaft bei ländlichen Ausflügen begegnete.

Zur Linderung der Wohnungsnot entstand in den 1930er Jahren die Kleinheimsiedlung Wolfbusch, die in ihrer Stadtrandidylle bis heute als Wohnsitz noch sehr beliebt ist.

An der U-Haltestelle „Wolfbusch“ endet unsere heutige, sehr abwechslungsreiche Tour.

1800

Sa, 18.4., 14–ca. 17:30 Uhr
Treffpunkt: S-Weilimdorf, Löwenmarkt (U6)
€ 19 (€ 17), mit Anmeldung!

Streckenlänge: ca. 6 km. Die Wege sind einfach zu gehen, ohne nennenswerte Auf- oder Abstiege. Bitte feste Schuhe tragen.



Foto: Stadt Stuttgart

**Auf dem Rössleweg
um Stuttgart**

Etappe 8 „Von Hedelfingen zur Gerokruhe“

Stadtwanderung mit Herbert Medek
vhs-Planung und Begleitung: Susanne Renz
Auch neue Mitwander*innen sind herzlich
willkommen!

Im Jahr 1982 hat der Stuttgarter Verschönerungsverein e.V. den Rundwanderweg „Rössleweg“ fertig gestellt und beschildert – und wir starten heute bereits zum achten und leider auch zum letzten Mal! Die Schlussetappe auf „unserem“ Rössleweg führt von Hedelfingen zum Ausgangspunkt Gerokruhe. Nach einem informativen Spaziergang durch Hedelfingen geht es ziemlich steil bergauf zum Schützenhäusle auf dem Lenzenberg. Hier bietet sich beim „Verschnaufen“ eine herrliche Aussicht auf das Neckartal in Richtung Esslingen. Auf unserem weiteren Weg entdecken wir die Siedlung Rohracker, die in der Klinge des Dietbaches versteckt liegt.

Entlang von Obstgärten führt unser Weg über die Wangener Höhe. Von der Aussichtsanlage „Schillerlinde“ (angelegt vom Verschönerungsverein Stuttgart bereits im Jahr 1905, saniert 2005), genießen wir wieder einen schönen Panorama-Blick auf große Teile der letzten drei Etappen unserer Stadtwanderung. Nach insgesamt 54 gemeinsamen Kilometern (eigentlich waren es, wegen einiger Abstecher, sogar noch einige mehr) beenden wir unsere Rundtour an der Gerokruhe (U15).

1801

Sa, 20.6., 14–ca. 17:30 Uhr
Treff: Stuttgart, U-Haltestelle Hedelfingen (U9)
€ 19 (€ 17), mit Anmeldung!

Streckenlänge: ca. 7 km, bitte feste Schuhe tragen. Anstieg insg. ca. 225 Höhenmeter.

Sollten Sie bei den anderen Etappen nicht mit dabei gewesen sein – kein Problem! Auch diese Etappe ist eine in sich geschlossene Wanderung.

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



In den Hohenheimer Gärten, Foto: Susanne Renz

**Im PLENUM –
„Gaumenfreuden genießen
Kulturgeschichte hören“**

„Gartenparadiese, die Geschichte der Parks
und Gärten im Wandel der Zeit“

Vortrag von Gerlinde Gebhart

vhs-Planung und Begleitung: Susanne Renz

Auch dieses Mal werden wir uns wieder zu einem Vortrag im PLENUM im Stuttgarter Schlossgarten treffen; das Restaurant befindet sich im Landtag von Baden-Württemberg. Hier, in der „guten 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“.

Wir haben kein einheitliches Menü vorbestellt, wählen Sie selbst aus der Mittags-Menü-Karte (auf eigene Rechnung) und genießen Sie interessante und abwechslungsreiche Stunden.

1803

Fr, 27.3., 12–15 Uhr
Treff: Stuttgart, Restaurant PLENUM im Landtag
€ 24, mit Anmeldung! Speisen und Getränke auf eigene Rechnung vor Ort.

Ab dem 13. März 2026 ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.

**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.

UNTERWEGS MIT SUSANNE RENZ

(Stadt)führung und Tagesfahrt

Bitte melden Sie sich zu den Führungen und Exkursionen in der Geschäftsstelle der vhs Filderstadt (Tel. 0711 7003-4374) an. Bei unvorhersehbaren Ereignissen (z. B. Streik, markantes Wetter, Absage von vorbestellten Führungen durch Dritte ...) ist die kurzfristige Änderung einzelner Programmpunkte möglich.



Foto: Susanne Renz

Sindelfingen: Entdeckungen im historischen Stadtkern und im „Haus der Weberei“

**Stadtführung & Führung im Weberei Museum
Planung und Begleitung: Susanne Renz,
Dipl.-Geographin**

Heute wollen wir Sindelfingen näher erkunden – eine Stadt, bei der man primär an „Daimler“ denkt oder Stau auf der A 81 – die aber auch mit einer reichen Geschichte punktet. Von der ersten römischen Ansiedlung bis zur modernen Industriestadt war es ein weiter Weg. Bei einer ca. eineinhalbstündigen, kurzweiligen Führung berichtet Stadtführerin Susanne Fuchs viel Wissenswertes über die Stadt und ihre Bewohner*innen in früheren Zeiten bis heute. Viele alte Spuren haben sich in der Altstadt glücklicherweise erhalten – so z. B. die romanische Martinskirche (eine der ältesten Kirchen Baden-Württembergs) sowie das ehemalige Chorherrenstift, mittelalterliche Fachwerkhäuser und kleine Gässchen ...

Nach einer Kaffeepause wird Webermeisterin Ursula Ebel sachkundig durch das Weberei-Museum im „Haus der Handweberei“ führen und uns die hiesige lange Tradition der Weberei anschaulich näherbringen. Im 19. Jahrhundert war die Mehrzahl der Familien in der Weberei oder in der „Zulieferung“ tätig: Zimmerleute, die die Webstühle bauten, Zwirnereien, die das Garn herstellten, Färber und viele Handwerker mehr lebten von der hier ansässigen Weberei. Angesichts der industriellen Revolution und den immer schlechteren Arbeitsbedingungen für die damals vorwiegend männlichen Weber, gründete die Stadt 1869 die zukunftsweisende „Sindelfinger Webschule“.

Mit einem nun ganz anderen Blick auf Sindelfingen endet unser Nachmittag am Bahnhof zur individuellen Rückfahrt.

1810

Fr, 13.3., 13–ca. 17:30 Uhr

Treff: Sindelfingen, vor dem Bahnhof
€ 18, Gebühr inkl. Eintritt und Führungen
Mit Anmeldung!



Foto: Susanne Renz

Entdeckungen auf der Alb: „Einblicke in die Welt schmackhafter Nudeln und glitzernder Kristalle“

Busfahrt mit Susanne Renz, Dipl.-Geogr.

Heute wollen wir erkunden, was durch Visionen, Mut und Engagement – aber auch durch viel Arbeit – entstehen kann: Zwei interessante Beispiele für Pioniergeist erwarten uns.



Foto: Susanne Renz

Seit nunmehr drei Generationen werden bei ALB GOLD in Trochtelfingen mit viel Herzblut und know how Spätzle, Nudeln & Co. ausschließlich mit Rohstoffen aus regionaler, deutscher Landwirtschaft produziert. Heute werfen wir deshalb bei einer individuellen Betriebsführung einen Blick in die laufende Produktion. Die Ausformung der Teigwaren, Trocknung und Verpackung verfolgen wir aus hygienischen Gründen durch eine Glasscheibe, haben aber vom Besuchersteg aus einen guten Überblick über Maschinen, Zutaten und – nicht zuletzt – die engagierten Mitarbeitenden. Wir bekommen viele Informationen, erfahren Wissenswertes zur Geschichte und Philosophie dieses zukunftsorientierten Familienunternehmens. Die Mittagspause verbringen wir im angeschlossenen Restaurant Sonne (frische regionale Gerichte à la carte, Kuchenauswahl). Vor der Weiterfahrt bleibt Zeit, den herrlichen Naturgarten zu entdecken.

Über die Kuppenalb, vorbei an herrlichen Wacholderheiden, geht es nun weiter über Gammertingen hinab ins Killertal und gen Rottweil. In Ditzingen erwartet uns ein Privatemuseum, welches seines Gleichen sucht. Liebevoll und mit viel Aufwand von Alexander Müller in aller Welt (auch auf der Alb!) zusammengetragene und hier nun wunderbar präsentierte Schätze verzaubern uns in der „Welt der Kristalle“. Bei einer Museumsführung tauchen wir in die funkelnde Welt von Riesenkristallen, Drusen, Mineralien und Fossilien ein. Wir erfahren dabei Interessantes über deren Entstehung und den mühsamen, oft auch gefährlichen Abbau dieser Naturwunder, sowie ihren schwierigen und teuren Transport bis nach Rottweil.

Nach einem abwechslungsreichen Tag geht es über die B27 anschließend wieder flott zurück nach Filderstadt.

1811

Do, 21.5., 10–ca. 19:30 Uhr, Treff: Bernhausen Dombaslerstraße, am Hallenbad
€ 78, Gebühr inkl. Fahrt, Eintritt und Führungen (inkl. Nudelpräsent), mit Anmeldung!
Ab dem 23. April ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.

NATUREXKURSION



Foto: Birgit Förderreuther

Naturkundliche Führung zum Stollenhau-Teich bei Bonlanden

**mit Birgit Förderreuther und Eberhard Mayer
Koop. mit den Filderstädter Biotopkartierern
vhs-Planung und Begleitung: Susanne Renz**

Beginnend an der Kläranlage Bonlanden werden wir zunächst nach Gebirgsstelze und Neuntöter Ausschau halten. Der geschotterte Weg führt uns dann ein kurzes Stück durch den Wald, und weiter an Wiesen entlang zum Teich. Unterwegs lauschen wir Vogelgesängen, spähen nach Insekten und machen am Wasser Bekanntschaft mit dort lebenden Amphibien. Sie können auf so manche tierische Überraschung gespannt sein!

1805

So, 10.5., 9:30–ca. 12 Uhr, Treff: Kläranlage Bonlanden, Anfahrt über die Unterdorfstraße. Die Führung ist kostenlos, trotzdem bitte in der vhs anmelden! Kinder sind herzlich willkommen!

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung sowie festes Schuhwerk tragen und ggf. ein Fernglas mitbringen. Die Gehstrecke beträgt ca. 1,8 km, unterbrochen von zahlreichen Stopps.

Hinweis zum Treffpunkt: Die Parkbucht bei der Kläranlage ist mit dem PKW erreichbar, die gesperrte Abzweigung darf befahren werden!

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](mailto:vhs@filderstadt.de)

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

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

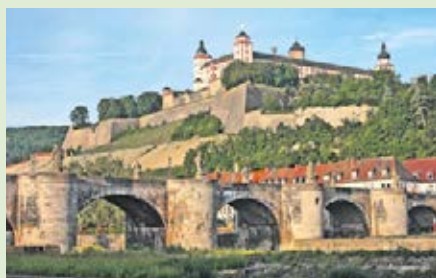
FILDERSTADT

UNTERWEGS MIT HOLGER STARZMANN

(Stadt)führungen und Tagesfahrten

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

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



Würzburg – Festung Marienberg und Main
Foto: Christian Horvat, Bildquelle: wikimedia commons

Würzburg – Barockjuwel am Main

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

Den selbstbewussten Fürstbischöfen gefiel es im sonnigen Würzburg – der „Perle am Main“. Über Jahrhunderte hinweg bauten sie die Stadt zur repräsentativen Residenz aus – die mächtige Burgrunde Marienberg, der Dom St. Kilian (immerhin die viertgrößte romanische Kirche Deutschlands), zahlreiche weitere Kirchen, Spitäler und eine Universität mehrten ihren Ruhm und den der Stadt. Den glanzvollen Höhepunkt aber markierte die Barockresidenz von Balthasar Neumann. Giovanni Tiepolo schuf für den Bau ein spektakuläres Deckenfresko, das nördlich der Alpen ohne gleichen ist! Bei all diesem kirchlichen Prunk wollte die reiche Würzburger Bürgerschaft natürlich nicht hinten stehen – auch sie hinterließen markante Bauten.

Bei unserem Tagesbesuch (mit Besuch der Feste und dem Inneren der Residenz) entdecken wir Pracht und Glanz Würzburgs – beleuchten aber auch die Schattenseiten der bischöflichen Herrschaft.

In der Mittagspause können Sie gemütlich durch malerische Gassen bummeln, nochmals über die Alte Mainbrücke schlendern und dabei den fantastischen Blick auf den Main, hoch zur Feste Marienberg und auf die malerischen Weinberge rund um Würzburg genießen. Und natürlich können Sie, ganz nach Belieben, die fränkische Küche und die einheimischen Weine probieren. Mit seinen zahlreichen Weinstuben, Weinkellern und Weingütern sowie dem charakteristischen Bocksbeutel ist Würzburg auch das Herz der Weinregion Franken.

1815

Do, 16.4., 8–ca. 20 Uhr, Treff: Bernhausen Dombaslerstraße, am Hallenbad
€ 94, Gebühr inkl. Eintritt und Führungen
Mit Anmeldung!

Ab dem 19. März ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.



Rottenburg, Foto: Gerd Eichmann
Bildquelle: wikimedia commons

Rottenburg am Neckar: „Von den Römern bis zum Bischofssitz“

Stadtspaziergang mit Holger Starzmann M. A.
vhs-Planung und Begleitung: Susanne Renz

Rottenburg liegt sehr schön am Durchbruch des Neckars, der die Stadt auch durchfließt. Von der neuen, sehr gelungenen Fußgängerbrücke öffnet sich ein schönes Panorama auf die gesamte Altstadt. Schon die Römer fühlten sich hier in „ihrem“ Sumelocenna überaus wohl und hinterließen uns originelle steinerne Zeugen, die wir natürlich besichtigen werden. Lassen Sie sich überraschen! Im Mittelalter bauten die Habsburger ihre Stadt an der Grenze zum evangelischen Württemberg aus: Kirchen, markante Brunnen und eindrucksvolle Adelsbauten erinnern an die österreichischen Zeiten. Und im 19. Jahrhundert kam Rottenburg dann an Württemberg und wurde stolzer Bischofssitz.

Auf unserem Rundgang, den wir durch eine gemütliche Kaffeepause gliedern, werden wir die Vielfalt und den Charme des schönen Städtchens erleben.

1816

Sa, 25.4., 14–ca. 18 Uhr, Treff: Rottenburg am Marktplatzbrunnen (vor dem Dom)
€ 18, Gebühr inkl. Eintritt und Führung
Mit Anmeldung!

„Bei Biber und Öchsle“ – Reichsstadt Biberach und historische Öchslebahn

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

Biberach ist eine Stadt mit jahrhundertalter Geschichte: Märkte, Türme und prächtigen Bürgerhäuser verleihen der Stadt ihr charaktervolles Gesicht. Das Alte Reich hatte manche Eigentümlichkeit – und die Reichsstadt Biberach gehörte zu den kuriossten Gebilden! Gerberei und Weberei brachten Wohlstand, viele schmucke Bauten des schönen Stadtbilds zeugen noch heute davon. Doch die Reformation spaltete die Stadt: Alle Ämter – vom Bürgermeister bis zur Hebamme! – waren fortan paritätisch besetzt, die Stadtkirche wurde von beiden Konfessionen simultan benutzt.

Auf einem ausführlichen Rundgang schauen wir uns diese skurrile und schöne Stadt an und begegnen dabei auch dem deutschen Dichter und Schriftsteller Christoph Martin Wieland (1733 nahe Biberach geboren, 1813 in Weimar verstorben). Im Stadtmuseum beeindruckt die reiche und lange Tradition der Künstlerstadt Biberach.



„Ur-Öchsle Lok“ von 1899, Foto: Benny Bechter
Bildquelle: Pressefoto Öchslebahn



Biberacher Rathaus, Foto: PiotrMig
Bildquelle: wikimedia commons

Die originalen Atelierräume der beiden befreudeten Künstler Anton Braith und Christian Mali sind echte Schmuckstücke. Beide Künstler waren Vertreter der sog. „Münchner Schule“ und im 19. Jahrhundert v. a. als Tier- und Landschaftsmaler tätig und geschätzt.

Und dann nehmen wir Fahrt auf! Die „Öchslebahn“ ist die einzige noch funktionsfähige Schmalspurbahn in Baden-Württemberg und verband ursprünglich Biberach und Ochsenhausen. Der noch verbliebene Abschnitt von Warthausen nach Ochsenhausen ist seit 1985 eine Museumseisenbahn. Die Fahrt mit dem „Öchsle“ ist ein stimmungsvolles Erlebnis, „Eisenbahnromantik“ pur.

Für den Rückweg nach Filderstadt steigen wir dann jedoch bestimmt gern wieder in unseren gepolsterten Bus und lassen den erlebnisreichen Tag nochmals Revue passieren.

1817

So, 3.5., 8–ca. 20 Uhr, Treff: Bernhausen Dombaslerstraße, am Hallenbad
€ 95, inkl. Fahrt, Eintritte, Führungen sowie Fahrt mit der historischen Öchslebahn

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

„Fränkische Schmankerl“: Bad Windsheim und Neustadt an der Aisch

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

Nürnberg oder Rothenburg sind oft besuchte Highlights in Franken (auch wir besuchten beide Städte bereits mit viel Freude und Entdeckergeist) – daneben gibt es aber eine Vielzahl weiterer, außerordentlich sehenswerter Orte, die eine Erkundung wirklich lohnen! Zwei „Geheimtipps“ haben wir heute extra für Sie ausgewählt – lassen Sie sich positiv überraschen und erkunden Sie mit uns ein weiteres Eckchen vom schönen Franken.



Seegasse in Bad Windsheim, Foto: Tilman2007
Bildquelle: wikimedia commons

Das Fränkische Freilandmuseum in Bad Windsheim gehört zu den größten und schönsten seiner Art: In mehreren „Dörfern“ wurden hier Höfe, Scheunen, Mühlen und Ställe aus ganz Franken zusammen getragen – nebst vierbeinigen Bewohnern. Nach einer interessanten Führung können Sie noch individuell über das wunderschöne Gelände schlendern und anschließend hier zur Mittagspause einkehren – oder sich in der direkt an das Museum anschließenden, sehr sehenswerten Stadt fränkische Schmankerl schmecken lassen. Nach gelungener Restaurierung präsentiert sich die historische Altstadt der alten Reichsstadt wieder von ihrer besten Seite.

Aber auch unser zweites Ziel, die einstige Residenzstadt Neustadt, mitten im Tal der Aisch gelegen, bietet ein sehr stimmungsvolles historisches Ensemble. In diesem charmanten Städtchen gibt es einiges zu entdecken: Malerische Gassen, idyllische Plätze und grüne Parkanlagen laden zum Schauen, Bummeln und Verweilen ein. Fachwerkfassaden, die mittelalterliche Stadtmauer und das Nürnberger Tor schaffen eine heimelige Atmosphäre.

Schwer zu sagen, welche der beiden Nachbarstädte die schönere ist – wir können auf der Heimfahrt ja eine kleine Umfrage starten!

1818

Do, 18.6., 7:45–ca. 20:30 Uhr, Treff: Bernhausen Dombaslerstraße, am Hallenbad
€ 98, inkl. Fahrt, alle Eintritte und Führungen

Ab dem 21. Mai ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.



Im Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim, Foto: Franzfoto, Bildquelle: wikimedia commons



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Altstadt Schwäbisch Gmünd, Foto: Roman Eisele
Bildquelle: Wikimedia commons

Schwäbisch Gmünd – Stauferstadt an der Rems

**Tagesfahrt (ÖPNV) mit Holger Starzmann M.A.
Planung und Begleitung: Susanne Renz**

Malerisch am Fuße der Schwäbischen Alb und der Dreikaiserberge gelegen, ist Schwäbisch Gmünd ein Ort mit einer ganz eigenen Atmosphäre: Kirchen, Klöster und historische Gebäude laden uns zu einer Reise durch die Zeit ein.

So standen die Staufer quasi an der Wiege von Schwäbisch Gmünd – sie ist daher eine der ältesten Städte unseres Landes! Und sehr viel konnte die Stadt an der Rems von ihrem historischen Erbe bewahren: Kornhaus, Spital, die romanische Johanniskirche und das mächtige Hl. Kreuz-Münster mit seinem lebendigen Figurenschmuck entführen uns in die Tage von Barbarossa & Co. Doch auch im lebensfrohen Barock wurden fleißig gebaut – so leisteten sich beispielsweise die Silberschmiede prächtige Patrizierhäuser und schmückten die Klosterkirchen prunkvoll aus.

Die lange Tradition der Silberwarenproduktion in Gmünd „lebt“ anschaulich bis heute in der gut erhaltenen Ott-Pauserschen Fabrik weiter. Wir besichtigen die historische Fabrik (heute Silberwarenmuseum), in der die Zeit in der frühen Industrialisierung stehen blieb. Wir sehen dabei die ehemaligen Arbeitsplätze der Graveure, Ziseleure und Goldschmiede, den Schmelzofen und Krafthammer, Walzwerke und Geräte.

Ein abwechslungsreicher Tag in einer außergewöhnlichen Stadt!

1819

Do, 24.9., 8:45–ca. 19 Uhr, Treff: 8:45 Uhr, Bernhausen, S-Bahn, Gleis 1
€ 48, inkl. Eintritt und Führungen, jedoch ohne ÖPNV-Ticket. Mit Anmeldung!

Ab dem 10. September ist aus organisatorischen Gründen kein Rücktritt mehr möglich.

Wichtiger Hinweis:

Die Gebühr versteht sich inkl. Eintritt und Führung, jedoch ohne ÖPNV-Ticket. Der Grund dafür ist, dass viele Teilnehmende mittlerweile mit eigenen Dauertickets für die Bahn ausgestattet sind.

Sollten Sie jedoch ein Bahn-Ticket ab Filderstadt-Bernhausen benötigen, kein Problem! Sie können bei Ihrer Anmeldung in der vhs verbindlich ein Ticket vorbestellen: Susanne Renz wird gern vhs-Gruppentickets für die Fahrt besorgen (Ihr Fahrtkostenanteil für die günstigste Verbindung wird dann anschließend zusammen mit der TN-Gebühr über die vhs abgerechnet.)

PÄDAGOGIK/ PSYCHOLOGIE



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

AD(H)S – So fördern Sie Ihr Kind richtig



Online-Seminar für Eltern, Jugendliche und Betroffene

Monica Schade, Psychologin, Coach, Referentin

Der Verdacht auf ADHS lässt viele Eltern und Betroffene mit den Auswirkungen allein, weil Diagnose und Therapie oft Wartezeiten von 6–12 Monaten hat.

Das online-Seminar bietet Psychoedukation auf wissenschaftlich hohem Niveau und viele Praxisimpulse für die Veränderung Ihres Lebens mit ADHS in der Familie.

Gehirnforschung, Potenzialentfaltung, Praxisstrategien und Hilfen für Impulskontrolle, Konzentrationsteigerung, positive Kommunikation und Therapiemodule stehen im Fokus dieses Seminars.

C1327A

Mi, 4.2., 19:15–21:45 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 55 (€ 49,50)

Gelassen und souverän im stressigen Alltag



Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Steve Windisch, Naturcoach & Stressberater

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht, und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

1300

Mo, 16.2., 19–20:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 9

Glück beginnt im Kopf



Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Steve Windisch, Naturcoach & Stressberater

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache – sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

1301

Mo, 23.2., 19–20:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 9

Manipulation im Alltag



Wie Du Dich schützt und Dich klar behauptest!

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

In diesem Seminar lernst Du, subtile Manipulation im Alltag zu erkennen und Dich souverän dagegen abzugrenzen. Du entwickelst ein feineres Gespür für Situationen, in denen Du Deine innere Klarheit verlierst, und stärkst Deine Selbstbestimmung. Gemeinsam schauen wir auf typische Manipulationsmuster – und was Du ihnen entgegensetzen kannst. Du bekommst alltagstaugliche Werkzeuge, um ruhig, klar und wirkungsvoll zu reagieren. So bleibst Du auch unter Druck bei Dir und handelst bewusst statt reflexhaft.

1302

Do, 26.2., 18:30–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)



Foto: Susanne Klaus

Einfach mal lachen!



Dein Kurzurlaub für Körper und Seele

Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin

Wusstest Du, dass Lachen mehr als nur eine schöne Geste ist? Lachen ist pure Medizin für Körper, Geist und Seele. Regelmäßiges Lachen zeigt so viele positive Effekte, dass es inzwischen im Mittelpunkt zahlreicher Forschungsprojekte steht.

Ein Lachtraining ist einfach und wirkt sofort, jeder kann es, jeder mag es: Stress löst sich in Sekun-

den, der Kopf wird frei, Energie und Lebensfreude kommen zurück. Und das Beste: Lachen ist leicht, ansteckend und braucht keine Vorkenntnisse.

Durch bewusstes Lachen wird Dein Körper mit Glückshormonen durchflutet, Dein Immunsystem gestärkt, der Körper spielend leicht mit einer extra Portion Sauerstoff versorgt und Dein Geist entspannt. Dabei kann der Körper nicht zwischen einem gespielten und echten Lachen unterscheiden. Die positiven Wirkungen sind immer gegeben.

In diesem Lachyoga-Workshop lernst Du, wie Du mit einfachen Atem- und Lachübungen Dein Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und neue Lebensfreude tanken kannst – ganz ohne Vorkenntnisse oder Yogaerfahrung.

1303

Do, 26.2., 19–21 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 126 (€113,40 €), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Gesundheit beginnt im Kopf



Wie Gedanken den Körper beeinflussen

Steve Windisch, Naturcoach & Stressberater

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

1304

Mo, 2.3., 19–20:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 9



Foto: Helmut Lange

Superhirn – Namen und Gesichter merken



Helmut Lange, Dipl.-Päd. (univ), Dipl.-Sozialpäd. (FH), Bestseller-Autor

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

1305

Di, 3.3., 19–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 20



Foto: Dr. Glenda Olfens

Innere Balance ... trotz vollem Alltag



Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

Steve Windisch, Naturcoach & Stressberater

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

1306

Mo, 9.3., 19–20:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 9

Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner



Helmut Lange, Dipl.-Päd. (univ), Dipl.-Sozialpäd. (FH), Bestseller-Autor

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

1307

Di, 10.3., 19–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 20



Foto: ilyass seddoug, unsplash

Sprache schafft Wirklichkeit

Einen positiven und wertschätzenden Sprachgeist spielerisch fördern

Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin

Unsere Worte sind mehr als Werkzeuge zur Verständigung. Sie spiegeln unsere Haltung, formen unsere Beziehungen – und gestalten Realität. Ob im Alltag, im Team oder in der Führung: Wie wir sprechen, entscheidet mit darüber, wie wir leben, arbeiten und wirken.

Mit einer Mischung aus Reflexion, Praxis und Humor erkunden wir die Kraft von Worten und ihren Einfluss auf unser Selbstbild, unsere Beziehungen und unsere (Arbeits-)Wirklichkeit.

Denn: Worte können Türen öffnen – oder verschließen. Sie können verletzen – oder heilen.

Wer bewusst spricht, verändert nicht nur den Dialog, sondern auch das, was daraus entsteht.

1308

Do, 12.3., 19–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 126 (€ 113,40)



Foto: timothy eberly, unsplash

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen (10 bis 14 Jahre)



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 Anmachereien und Belästigungen schützen oder in bedrohlichen Situationen wehren kannst. Zum Beispiel können wir mit unserer Stimme und unserer Körpersprache ein lautes, klares „NEIN!“ sagen

und frühzeitig Grenzen setzen, wenn wir etwas nicht wollen oder uns etwas unangenehm ist.

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!)

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Sportschuhe, Getränk und Vesper für die Pausen.

1309

Sa, 14.3., 10–13:30 Uhr, So, 15.3., 10–13:30 Uhr
Bernhausen, Bürgerzentrum,
Bernhäuser Hauptstr. 2, großer Saal, € 5

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen



Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

Steve Windisch, Naturcoach & Stressberater

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

1310

Mo, 16.3., 19–20:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 9

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)



Helmut Lange, Dipl.-Päd. (univ),
Dipl.-Sozialpäd. (FH), Bestseller-Autor

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

1311

Di, 17.3., 16–18 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 20



Foto: Dr. Glenda Olfens

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 vom „Hamsterrad im Kopf“. Die Gedanken machen sich selbstständig, ohne zu einer Lösung zu führen. Sie übernehmen die Führung im Oberstübchen, gönnen uns keine Pause mehr und vertreiben den Schlaf.

Dieses Gedankenkreisen wird mit der Zeit immer häufiger und so zu einer belastenden Gewohnheit. Und da es schwer ist, Gewohnheiten loszuwerden, hören sie irgendwann gar nicht mehr auf. Jeder weitere Gedanke erzeugt noch mehr Unruhe und sorgt für die Ausschüttung von Stresshormonen: Das Hamsterrad dreht sich erneut.

Für den Ausstieg aus dem Hamsterrad gibt es wirksame Techniken, die Sie in diesem Workshop lernen und die für Stille im Kopf und Entspannung sorgen.

1312

Fr, 20.3., 19–21:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 21 (€ 18,90)

Tagesseminar Stressbewältigung

Jürgen Kaiser, Dipl.-Psychologe

Gelassen und sicher im Stress. Wie schaffen Sie es, den Stress nicht ausufern zu lassen? Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie dies erreichen können. Sie lernen kurz- und langfristige Stressbewältigungsstrategien kennen. Die kurzfristigen können Sie auch bei der Arbeit, in wenigen Minuten, einsetzen. Dadurch senkt sich das Erregungsniveau und die Stressspitzen werden gekappt. Eine schnellere Erholung ist möglich. Durch kurzfristige Stressbewältigungsmaßnahmen werden Sie belastbarer und stabiler.

1313

Sa, 21.3., 10:30–18 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 59 (€ 53,10)



Foto: julian hochgesang, unsplash

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.

1314

Mo, 23.3., 18–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 28,50 (€ 25,70), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Als Eva anfang, die Bühne zu erobern



PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler



Foto: Etty Fidele, unsplash

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen – und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

1315

Mo, 23.3., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Erfolg beginnt im Kopf



Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig

Steve Windisch, Naturcoach & Stressberater

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.

1316

Mo, 23.3., 19–20:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 9

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Helmut Lange, Dipl.-Päd. (univ), Dipl.-Sozialpäd. (FH), Bestseller-Autor

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl.-Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

1317

Di, 24.3., 19–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 20



Foto: Isabella Fischer, unsplash

Perfekt – unperfekt

... oder ist es liebevoll gemacht!

Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin

Wie viel Perfektionismus darf es bitte sein? Oder muss es auch einmal unperfekt sein?

Hand auf's Herz – wie viele Ihrer wunderbaren Ideen, Träume, Ziele plätschern in Ihnen so dahin, weil der Perfektionist Sie mal wieder ausgebremst hat?

In einer Welt voller Erwartungen, Selbstoptimierung und Leistungsdenken wächst oft der Druck,

„perfekt“ funktionieren zu müssen – im Beruf, in Beziehungen, im Alltag. Doch was wäre, wenn genau in unserem Unperfektsein die Kraft steckt, echt zu sein? Zu berühren, statt zu beeindrucken? Zu lachen, statt zu leisten? Was passiert, wenn wir den Perfektionisten mit ein wenig Liebe und Lachen würzen?

Denn alles was mit Liebe gewürzt ist, soll ja angeblich auch gelingen.

Kommen Sie mit mir auf diese perfekt unperfekte, liebevolle Reise und wecke den Unperfektion ... – falsch. Lassen Sie sich einfach überraschen!

Das erwartet Sie:

- Wir kommen unserem Perfektionisten unauffällig auf die Spur!
- Für schlummernde Ängste haben wir ganz unperfekt Freude und Lachen im Gepäck!
- Lernen Sie mit Freude, Liebe und Leichtigkeit all das zu geben, was Sie der Welt zu bieten haben!

Steigern Sie Ihre Selbstwirksamkeit und starten Sie den Turbo für Ihre Ideen und Projekte!

1318

Do, 26.3., 19–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 126 (€ 113,40)

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Helmut Lange, Dipl.-Päd. (univ), Dipl.-Sozialpäd. (FH), Bestseller-Autor

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachten Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merkmethode anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler*innen, Student*innen, Berufstätige oder Senior*innen – probieren Sie es gerne aus!

1319

Sa, 28.3., 9–16:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 50



Die Geschenkidee

für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

Dr. Michael Schwelling,
Systemischer Berater, Germanist

Enttäuscht? Frustriert? Genevt? 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.

1320

Mo, 13.4., 18–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 28,50 (€ 25,70), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Mythos Multitasking – weniger ist oft mehr!

Vera Thumsch, freiberufliche Trainerin & systemischer Coach

In diesem Workshop erfahren Sie, warum Multitasking keine Superkraft ist, sondern für viele Menschen ein großer Stressfaktor. Gemeinsam beleuchten wir, was im Gehirn passiert, wenn man versucht, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, und warum Fokussierung oft der Schlüssel zu mehr Erfolg und Gelassenheit ist. Mit spannenden Übungen und wertvollen Tipps nehmen wir das Thema praktisch unter die Lupe – für Alltag und Beruf!

1321

Mo, 13.4., 18–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 21 (€ 18,90)

Patriarchat verstehen und überwinden

Wie wir aufhören, das System zu bedienen und dabei kleine und große Kriege beenden

Gabriele C. Kapp



Foto: Gabriele Kapp

Ständig schimpfen wir auf das „Patriarchat“ und wie es die Gesellschaft, die Umwelt und den Frieden zerstört. Doch was ist dieses Patriarchat eigentlich? Wie funktioniert es? Und: Wie hören wir auf, es täglich in vielen kleinen Dingen ungewollt zu bedienen?

In diesem Vortrag/Workshop mit Austausch und praktischen Übungen für den Alltag

- benennt die Referentin die aktuell wichtigsten und brennendsten Probleme von Familie, Partnerschaft und Gesellschaft im Alltag

- zeigt die seither kaum bekannten Ursachen anschaulich auf, die oft Frieden, Vertrauen und Nähe verhindern
- stellt sowohl Grundlagen als auch überraschende Praxisansätze aus vergangenen und noch lebenden matrilinearen Gesellschaften vor.

Das Beste aus zwei Welten!

1322

Mi, 15.4., 18:30–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 19 (17,50)

Broaden-and-Build-Effekt

Wie positive Emotionen unser Denken erweitern und langfristig wichtige Ressourcen aufbauen

Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin

Positive Emotionen sind mehr als ein angenehmes Gefühl – sie erweitern unsere Wahrnehmung, fördern Kreativität, stärken Beziehungen und bauen langfristig innere Ressourcen auf.

Die Psychologin Barbara Fredrickson nennt das den Broaden-and-Build-Effekt: Freude, Dankbarkeit, Interesse, Gelassenheit oder Stolz öffnen unseren Blick und helfen uns, psychische, soziale und körperliche Stärken aufzubauen.

Für alle, die mit Menschen arbeiten oder ihre persönliche und berufliche Entwicklung bewusst gestalten möchten: Führungskräfte, Teamverantwortliche, Coaches, Pädagog*innen, Gesundheitsberufe, soziale Einrichtungen – oder einfach alle, die mehr positive Energie, Klarheit und Verbindung in ihr Umfeld bringen möchten.

1323

Mi, 15.4., 19–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 126 (€ 113,40)



Foto: Dr. Glenda Olfens

Gewaltfreie Kommunikation in Erziehung und Familie

Der entspannte Elternleitfaden für ein starkes Miteinander in der Familie

Monica Schade, Psychologin, Coach, Referentin

Kinder hören oft nicht das, was Eltern sagen, sondern das, was sie leben. Umgekehrt hören Eltern oft nur das Verhalten des Kindes, nicht dessen Bedürfnis dahinter. In diesem Seminar lernen Sie anhand wissenschaftlicher Kommunikationsmodelle anschaulich und praxisnah, wie gegenseitiges Gehörtwerden funktioniert: Kinder verstehen, was Eltern wollen – Eltern erkennen, was Kinder wirklich brauchen.

Für alle, die nicht länger in alten Drehbüchern leben wollen und zu mehr Gelassenheit und guten Beziehungen finden wollen.

1324

Do, 16.4., 19–21:45 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 58 (€ 52,50), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Als Eva anfang, sichtbar zu werden



Selbstmarketing für Frauen, die ihre Chancen aktiv nutzen

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Sie leisten viel – aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist. In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen – ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im Beruf und im Privatleben.

1325

Do, 23.4., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)



Foto: pixabay

Für Ehe und Paare – Wellness für die Liebe



Monica Schade, Psychologin, Coach, Referentin

Wie halten wir unsere Partnerschaft lebendig und geben ihr neue oder beständige Frische und Liebe? Das WIR als Ressource neu entdecken und behalten: ein Seminar für den Reset oder den Rückenwind in Partnerschaften, in denen die Zuwendung und das Verständnis weniger wird, der Alltag uns einnimmt, Invest in die Partnerschaft wie eine zusätzliche Aufgabe aussieht, oder für Partner, die nicht mehr an eine Neufindung glauben. Vielleicht weil die Kommunikation nicht mehr passt, wir uns nicht mehr gesehen fühlen, die Intimität und der geborgene Hafen des Zusammenhalts und der Liebe nicht mehr gefühlt ist – mit jeder Phase verändern sich die Bedürfnisse und Erwartungen aneinander – und genau hier entscheidet sich, ob die Liebe wächst oder sich erschöpft.

Schenken Sie sich die Frischekur für beide! In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre Beziehung immer wieder bewusst erneuern können.

1326

Do, 23.4., 19–21:45 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 58 (€ 52,50)

Feilschen will gelernt sein



So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie in Alltagssituationen (z. B. Kauf, Reparatur, Vertrag) besser verhandeln, sicherer auftreten und klüger argumentieren. Hemmungen beim Feilschen werden thematisiert – und mit praktischen Strategien, Gesprächstechniken und einer Prise Humor überwunden.

Ziel: Selbstbewusst und fair mehr erreichen.

1327

Fr, 24.4., 18:30–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Entdecke dein Potenzial!

Alte Glaubenssätze auflösen und wieder mehr Freude, Lebendigkeit und innere Freiheit spüren

Andrea Kugel, Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin

Themen, die Menschen oft beschäftigen, sind Erschöpfung, Einsamkeit, (Zukunfts-)Ängste, mangelndes Selbstwertgefühl, Sinnlosigkeit und Depressionen. Aber auch der tiefe Wunsch, mit sich und anderen besser in Kontakt zu kommen.

Dahinter steckt meistens, dass wir nicht wirklich in Kontakt mit unserem Körper, unseren Gefühlen und unseren Bedürfnissen sind.

Der Vortrag beschäftigt sich damit, wie wir wieder Zugang zu unserem ureigensten Wesen bekommen und dadurch lebendiger, kreativer und wieder kontaktfähiger werden.

1328

Di, 28.4., 18–20 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 20 (€ 18)

Ehevorbereitung – Rückenwind für den schönsten Start



Monica Schade, Psychologin, Coach, Referentin

Eine stabile Ehe beginnt mit tiefem Verständnis füreinander. In diesem Seminar erfahren Sie, wie neurobiologische Unterschiede zwischen Männern und Frauen, unsere unterschiedliche Sozialisation und individuelle Bindungsstile die Partnerschaft beeinflussen.

Ich weiß, dass eine Ehe ohne Vorbereitung und regelmäßiger Neuorientierung das Schönste verpasst. Dies ist ein Reiseführer in das größte Abenteuer unseres Lebens: zu bauen, erhalten und wachsen zu lassen.

Das WIR startet mit Antworten und Rückenwind in die gemeinsame Zukunft.

1329

Do, 30.4., 19–21:45 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 58 (€ 52,50)

ADHS – so fördern Sie ihr Kind und sich selbst richtig



Online-Seminar für Eltern, Jugendliche und Betroffene

Monica Schade, Psychologin, Coach, Referentin

Der Verdacht auf ADHS lässt viele Eltern und Betroffene mit den Auswirkungen allein, weil

Diagnose und Therapie oft eine Wartezeit von 6–12 Monaten hat.

Das online-Seminar bietet Psychoedukation auf wissenschaftlich hohem Niveau und viele Praxisimpulse für die Veränderung Ihres Lebens mit ADHS in der Familie. Gehirnforschung, Potenzialentfaltung, Praxisstrategien und Hilfen für Impulskontrolle, Konzentrationssteigerung, positive Kommunikation und Therapiemodule stehen im Fokus dieses Seminars.

1330

Do, 7.5., 19–21:45 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 58 (€ 52,50), für Ehrenamtliche gebührenfrei



Foto: Ran Sharir, pixabay

Glücklich, gelassen und gesund den Arbeitsalltag mit einem Lachen meistern!



Das einzigartige Glückskeks-Training

Susanne Klaus, Lachyoga Master Trainerin, Happiness- und Mental-Trainerin

Schmeckt das (Arbeits)Leben manchmal stressig und bitter? Dann würzen wir es mit einer Prise Leichtigkeit und halten Ausschau nach den süßen Glückskeksten, die uns das Leben immer wieder vor die Füße legt. Mitunter besteht der Gedanke, dass der Mensch nicht dafür geschaffen ist, immer und ausschließlich glücklich zu sein. Aber der Mensch ist durchaus dafür geschaffen, im Leben viel Glück und Freude zu erfahren und ein glückliches Leben zu führen. So widmen wir uns in Theorie und Praxis spannenden Themen aus dem Stress- und Ressourcenmanagement, der Glücksforschung und der angewandten Positiven Psychologie (Wissenschaft vom gelingenden Leben und Arbeiten).

Mit vielen praktischen Übungen wird Ihr Körper mit positiven Emotionen gefüllt und Herz und Verstand zu attraktiven Sichtweisen angeregt. Eine große Kraftquelle entsteht, die Sie bestärkt, schwierigen Situationen in Alltag und Beruf leichter zu begegnen. Und tatsächlich lassen wir die Erfahrung nicht aus, um leckere und gesunde Glückskekse selber zu naschen.

1331

Fr, 8.5., 9:30–16:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 126 (€ 113,40), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Training sozialer Kompetenzen – Selbstsicheres Verhalten



Jürgen Kaiser, Dipl.-Psychologe

Privat und im Berufsleben sind wir oftmals gefordert, selbstsicheres Verhalten zu zeigen. In diesem Seminar soll dargestellt werden, was selbstsicheres Verhalten bedeutet. Dies wollen wir theoretisch und vor allem auch praktisch anhand

von Verhaltensübungen in der Groß- und in Kleingruppen erarbeiten. Wenn es möglich ist, überlegen Sie sich schon einmal vor dem Seminar, welche Verhaltensweisen und Situationen Sie in den Rollenspielen üben wollen.

Es besteht die Möglichkeit, zu lernen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie zu verwirklichen, sowie in einem angemessenen Stil Forderungen zu stellen und soziale Beziehungen waktiv zu gestalten.

Konkret beschäftigen wir uns zum Beispiel damit, wie man lernt, „Nein“ zu sagen, Komplimente zu machen und sie auch zu akzeptieren, in angemessenem Sinne Kritik zu geben und diese auch anzunehmen, sich zu entschuldigen und auch Fehler einzugestehen.

Selbstsicheres Verhalten zu zeigen bedeutet auch die Stärkung der eigenen Gesundheit.

1332

Sa, 9.5., 10:30–18 Uhr

Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21

€ 59 (€ 53), für Ehrenamtliche gebührenfrei



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 können Mütter und Töchter gemeinsam lernen, wie sie sich vor grenzüberschreitenden oder gar gewaltvollen Situationen schützen und wehren können.

Wir werden den Blick für unangenehme und grenzverletzende Situationen schärfen

und gemeinsam Strategien für den Alltag entwickeln. Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele, mentales Training und körperliche Verteidigungstechniken wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt. Ein starkes Selbstbewusstsein und ein positives Frauenbild stehen im Mittelpunkt des Kurses. Wenn Sie Lust haben, einen spannenden Kurs mit viel Power und Spaß mitzumachen, dann sind Sie hier richtig.

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Sportschuhe, Getränk und Vesper für die Pausen.

1333

Sa, 9.5., 11–16 Uhr

So, 10.5., 11–16 Uhr

Bernhausen, Bürgerzentrum, Bernhäuser Hauptstr. 2, großer Saal, € 147 pro Mutter/Tochterpaar



Foto: miguel bruna, unsplash



Foto: Jakob Zerdzicki, unsplash

Endlich eine Wohnung finden!



So wirst du als Mieter*in ausgewählt

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Wohnungssuche ist oft zermürbend – dieses Seminar zeigt, wie man sich klar, strukturiert und überzeugend präsentiert.

Die Teilnehmenden lernen, ihre Bewerbungsunterlagen gezielt zu gestalten, typische Fehler zu vermeiden und in Besichtigungen souverän aufzutreten.

Auch für Menschen mit vermeintlichen Nachteilen (z. B. Studierende, Alleinstehende, geringe Einkommen) gibt es konkrete Hilfestellungen.

Ziel ist es, die Chancen der Teilnehmenden am Wohnungsmarkt deutlich zu erhöhen.

1334

Mo, 18.5., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)



Foto: Francisco de Lagarreta, unsplash

Fehlerkultur im Unternehmen



Vom Lippenbekenntnis zum Innovationssprung

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Warum fürchten wir Fehler, obwohl sie unverzichtbare Bestandteile des Lernens und der Entwicklung sind? Bereits in Familie und Schule lernen viele, dass Fehler negativ sind – verbunden mit Scham oder Bestrafung. Diese Prägung wirkt oft bis ins Berufsleben nach: Vermeidungsverhalten, Perfektionismus und ein mangelnder Austausch über Probleme sind die Folge. Doch die heutige Arbeitswelt verlangt einen neuen Umgang mit Fehlern. Unternehmen, die Fehler als Chancen für Wachstum und Innovation begreifen, profitieren von Kreativität, Vertrauen und nachhaltigen Verbesserungen. Eine negative Fehlerkultur hingegen bremst den Fortschritt durch Schuldzuweisungen und Stagnation.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine gelebte Fehlerkultur in der Unternehmenspraxis etabliert

werden kann. Im Fokus stehen die Rolle der Führungskräfte, konstruktive Feedbackprozesse und klare Lösungsansätze. Sie lernen Methoden, um einen offenen Austausch zu fördern und Fehler als Innovationsmotor zu nutzen.

Nutzen Sie dieses Seminar, um in Ihrem Umfeld ein Klima des Vertrauens und der Weiterentwicklung zu schaffen – und machen Sie Fehler zur Grundlage für Erfolg.

1335

Fr, 22.5., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Als Eva anfang, auf die Überholspur zu wechseln



Souverän durchsetzen – geschätzt bleiben

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Sie haben Können, Engagement und Ideen – aber oft sind andere lauter oder schneller? Vielleicht halten Sie sich zurück, um nicht als „zu forsch“ zu gelten. Oder Sie erleben, dass Durchsetzungsfähigkeit und Sympathie scheinbar nicht zusammenpassen. In diesem praxisorientierten Online-Seminar lernen Sie, sich klar zu positionieren, Raum einzunehmen und dabei glaubwürdig und geschätzt zu bleiben. Sie entwickeln Strategien, um sich zu behaupten – ohne Härte, aber mit Wirkung. Wir arbeiten an Ihrer Körpersprache, Ihrer Sprache und Ihrer inneren Haltung, damit Sie in Meetings, Verhandlungen und schwierigen Situationen souverän auftreten. Sie erfahren, wie Sie sichtbar bleiben, ohne sich zu verbiegen, und wie Sie Selbstsicherheit ausstrahlen – auch wenn es Gegenwind gibt.

Nehmen Sie Fahrt auf – und erreichen Sie Ihr Ziel souverän und mit Rückhalt.

1336

Mo, 25.5., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

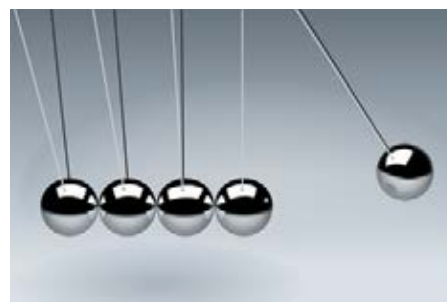


Foto: Newton Cradle, pixabay

Zwischen Reiz und Reaktion – Der Raum, in dem wir wachsen



Meike Rosemeyer, Psychologin (M. Sc.) und Gestalttherapeutin

Kennen Sie das? Jemand sagt etwas, und Sie fühlen sich sofort verletzt, wütend oder ziehen sich innerlich zurück – ganz automatisch, ohne darüber nachzudenken? Oder Sie ärgern sich hinterher, weil Sie etwas gesagt oder getan haben, das Ihnen nicht wirklich entspricht? Zwischen dem, was im Außen oder Innen auf uns einwirkt – dem Reiz – und dem, wie wir darauf reagieren, liegt ein Raum. Ein Raum, in dem wir innehalten können. In dem wir uns

selbst begegnen. In dem wir bewusst handeln und wachsen können.

In diesem Seminar lernen Sie mit Hilfe von gestalttherapeutischen Übungen, Körperwahrnehmung und achtsamem Kontakt, diesen Raum zu entdecken und zu nutzen.

Wie reagiere ich – und warum? Was passiert in mir, wenn ich gestresst bin oder getriggert werde? Wie kann ich innehalten – und mich neu und bewusst entscheiden?

Im geschützten Rahmen und in achtsamer Begleitung entdecken Sie, wie es ist, ganz im Moment präsent zu sein – in sich selbst und mit anderen. So entsteht neue innere Freiheit – und die Fähigkeit, bewusst zu wählen, statt automatisch zu reagieren. Denn, wie Viktor Frankl sagte: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

1337

Fr, ab 19.6., 18–20:15 Uhr, 2 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 71,50 (€ 64,50), für Ehrenamtliche gebührenfrei

Brainwalking – Gehirnjogging für unterwegs

Vera Thumsch, freiberufliche Trainerin & systemischer Coach

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

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

1338

Mo, 22.6., 18–19:30 Uhr
Treffpunkt: Weilerhau, Ecke Tennisplätze/Start Trimpfad
€ 21 (€ 19)

Als Eva anfang, Adam Nein zu sagen



Aus der Harmoniefalle ausbrechen

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse.

Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden.

Sagen Sie Ja zu sich selbst – und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen.

1339

Fr, 26.6., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Als Eva anfang, Adam zu führen



Wie Frauen Führung neu definieren

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Was passiert, wenn Frauen ihren eigenen Führungsstil entwickeln? Wenn sie nicht „funktionieren wie Männer“, sondern ihre Stärken wie Empathie, Klarheit, Dialogfähigkeit und Teamgeist gezielt einsetzen? Dieses Online-Seminar richtet sich an Frauen, die führen – oder führen wollen – und dabei ihre ganz eigene Führungsidentität entwickeln möchten. Gerade die Phase, in der Frauen sichtbar werden, sich für Leitungsaufgaben empfehlen und mehr Verantwortung übernehmen, ist entscheidend: Wer hier Klarheit über die eigene Haltung und Wirkung gewinnt und überzeugend nach außen kommuniziert, nutzt ein Sprungbrett in die Chefetage. Im Mittelpunkt steht ein neuer, weiblicher Blick auf Führung: Statt Dominanz und Kontrolle geht es um Sinn, Vertrauen, Kooperation und Haltung. Anhand von zehn prägnanten Gegensatzpaaren („Eva-Style vs. Adam-Style“) reflektieren Sie Ihre Rolle, Ihre Wirkung und Ihre nächsten Schritte als Führungskraft – klar, souverän, inspirierend.

Führen Sie auf Ihre Weise – klar, wirksam und mit einer Haltung, die inspiriert.

1340

Mo, 6.7., 9–12 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Dem alltäglichen Trott entfliehen



Wie Sie Ihrem Leben frische Impulse geben

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Die Teilnehmenden nehmen sich bewusst Zeit für die Frage: Wo stehe ich – und was möchte ich wirklich verändern?

Mit gezielten Übungen und Reflexionen entdecken sie neue Perspektiven und entwickeln Ideen für einen frischen, lebendigen Alltag.

Es geht nicht um Selbstoptimierung – sondern um persönliche Klarheit, Motivation und konkrete Veränderungsimpulse.

1341

Di, 7.7., 18:30–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63), für Ehrenamtliche gebührenfrei



Foto: anna dziubinska, unsplash

Beachten Sie auch unsere Kurse:

D3012 und D3013 Ätherische Öle für Schlaf & Stress, S. 83

D3008 Rasant entspannt (Vortrag), S. 82

D3010 R.E.S.E.T. Entspannter Kiefer, S. 82

D3226, D3228, D3228 Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Guten Schlaf kann man lernen, S. 84

D3212 und D3213 Meditationskurse, S. 85

D3505–D3509 Selbstverteidigung für Erwachsene und Senioren, S. 97

PHILOSOPHIE/RELIGION



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

In Kooperation mit Bistro Ça Va

Philosophisches Café



Christine Engel, freie Philosophin

Die Veranstaltung versteht sich als offenes philosophisches Treffen für alle Interessierten.

Ich führe zunächst aus philosophischer Sicht in das Thema ein. Danach wird das gemeinsame Gespräch eröffnet, an dem sich alle durch eigene Beiträge oder Zuhören beteiligen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Bistro ist nur Barzahlung möglich.

Bistro Ça Va, Rosenstraße 26, Filderstadt

Was verbindet uns miteinander?

- Sehnen wir uns nicht alle nach einem guten Leben? Kann uns diese Sehnsucht miteinander verbinden – gerade in Zeiten von Krisen?
- Welche Verbundenheit brauchen wir?

1400

Do, 12.3., 18–19:30 Uhr, € 16

Glück gehabt?

Ist Glück eine Frage des Schicksals? Oder habe ich mein Glück selbst in der Hand? Welche Glücksvorstellungen haben wir? Können wir Glückseligkeit lernen?

1403

Do, 16.4., 18–19:30 Uhr, € 16

Nur Mut?

„Nur Mut“ – das ist leichter gesagt als getan. Ich biete Ihnen ein Potpourri von philosophischen Zitaten zu Mut an. Ziehen Sie eines der Zitate und lassen Sie sich überraschen. Keine Angst! Ich mute Ihnen nicht zu viel zu. Aber es kann durchaus passieren, dass Sie zu mancherlei Neuem ermutigt werden.

1405

Do, 21.5., 18–19:30 Uhr, € 16

Es lebe die Vielfalt!

„Überall Vielfalt?“ Empfinden Sie das auch so? Woran denken Sie bei Vielfalt? Was heißt Vielfalt überhaupt? Schätzen wir Vielfalt?

1407

Do, 25.6., 18–19:30 Uhr, € 16



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Filderstadt, der Gedenkstätte „Gemeinsame Erinnerung – gemeinsame Verantwortung für die Zukunft“ und dem Bunten Bücherladen



Foto: thought, unsplash

Welttag der Poesie



Gedichte von Rose Ausländer, Hilde Domin, Else Lasker-Schüler, Mascha Kaléko, Selma Merbaum, Nelly Sachs, Ilse Weber

Petra Christ, Künstlerin, Pia Schäfer-Mayer, Sängerin

Die Gedichte lassen die Bedrohung durch den Nationalsozialismus, die Sehnsucht nach der verlorenen Heimat aus dem Exil, die Angst und das Leid im Konzentrationslager spüren. Versöhnliche Gedichte nach der Rückkehr zeugen vom Überwinden des Unglaublichen und vom Verzeihen. Sie sind ein Appell an die Menschlichkeit, so etwas nie mehr geschehen zu lassen. Im Mittelpunkt der Lesung stehen die Gedichte, die durch Erzählungen aus dem Leben der Dichterinnen ergänzt werden. Historische Fakten tragen zum Verständnis der Zusammenhänge bei.

Der aktuelle Bezug zu rechtsextremistischen Tendenzen in unserer heutigen Zeit ist deutlich spürbar. Die Lesung eignet sich auch für Schüler*innen ab der zehnten Klasse.

1401

Sa, 21.3., 19–20:30 Uhr

Bern., Stadtbibliothek, Volmarstr. 16
€ 16, für Schüler*innen gebührenfrei



Foto: Dr. Christine Schoen, KI generiert

Wenn die Toten sprechen



Neue Formen von Abschied, Gedenken und Trauer im digitalen Zeitalter

Dr. Christine Schoen, Pfarrerin

Was bleibt von uns, wenn wir nicht mehr da sind? Und was, wenn unsere Stimme weiterklingt – durch künstliche Intelligenz? Die Art, wie wir trauern, gedenken und erinnern verändert sich im digitalen Zeitalter grundlegend. Digitale Gedenk-

seiten, interaktive Avatare und KI-gestützte Dialoge mit Verstorbenen eröffnen neue Möglichkeiten des Abschieds und der Erinnerung. Die wachsende Digital Afterlife Industry verspricht, Erinnerungen lebendig zu halten. Doch was bedeutet es, wenn Algorithmen unsere Erinnerungen formen? Was kommt da auf uns zu und was macht das mit uns? Welche Herausforderungen aber auch Chancen entstehen daraus?

Der Vortrag mit anschließendem Gespräch lädt ein zu einer Entdeckungsreise durch die Gegenwart und Zukunft unserer Trauer-, Gedenk- und Erinnerungskultur – zwischen Technologie, Trost und Tabu.

1402

Mi, 25.3., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22, € 12

In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt
Stuttgart Nord e. V.



Foto: Dr. Glenda Olfens

Führung vom Killesberg zum Nordbahnhof

Josef Klegraf

Der Rundweg folgt den Spuren des Weges, den die auf dem Killesberg in einem Sammellager zwangseingewiesenen Opfer des Nazi-Regimes auf dem Weg zur Deportation in die Todeslager zu Fuß zurücklegen mussten. Ausgangspunkt ist der Gedenkstein im Höhenpark Killesberg (Endhaltestelle der Linie U5). Auch dieser Stein hat seine Geschichte. Einen ersten Halt machen wir bei einem Stolperstein. Der Weg bergab führt entlang mehrerer Haltepunkte, welche die traurigen Geschichten rund um den Fußweg besonders eindringlich erklären. Es geht vorbei am Krematorium auf dem Pragfriedhof und auch die Gedenktafeln der St. Georgs- und der Martinskirche haben ihre Geschichte. Erläuterungen rund um die Gedenkstätte „Zeichen der Erinnerung“ in der Otto-Umfrid-Straße am Inneren Nordbahnhof schließen den Rundweg ab. In unmittelbarer Nähe finden Sie sowohl ein Café als auch eine Haltestelle der Linie U12. Denken Sie an bequeme Schuhe für den Weg von ca. 1,5 km bergab.

1404

Sa, 9.5., 10–11:30 Uhr
Treffpunkt: Gedenkstein im Höhenpark Killesberg
€ 16 (€ 14,50)

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

In Kooperation mit DENK-ZEICHEN e. V.
Esslingen und der vhs Esslingen



Foto: Dr. Glenda Olfens

Altes und neues jüdisches Leben in Esslingen

Cedric Müllner, DENK-ZEICHEN e. V.

Gemeinsam gehen wir den Weg durch die Esslinger Altstadt auf den Spuren großer jüdischer Persönlichkeiten und spannenden Biographien. Wir begegnen auf dem Hafenmarkt dem schrecklichen Ende der letzten Epoche jüdischen Lebens und erinnern uns zwischen Rathaus und Synagoge an den Beginn der neuen, aktuellen Epoche jüdischen Lebens in unserer Stadt. Treffpunkt ist dabei die Agnesbrücke und vorgesehenes Ende in/ an der Synagoge.

1406

So, 21.6., 14:30–16 Uhr
Treffpunkt: Agnesbrücke, Roßneckarkanal,
Esslingen, € 9

Moscheeführung

Zu Gast in der Esslinger Moschee

Die Esslinger Moschee ist ein Ort der multikulturellen Begegnung, der Information und Kommunikation. In Esslingen leben rund 8.000 Muslime – über 6.000 davon sind türkischer Abstammung. Sezgin Yumuk führt Sie durch die Moschee und erklärt Ihnen die Geschichte des Baus. Während der Führung informiert Sie die Theologin und Religionsbeauftragte Sara Koşaloğlu über das muslimische Leben in Esslingen und Riten und Praktiken im Islam. Die Führung ist offen gehalten mit viel Raum für Fragen.

LE 261-1452

Fr, 17.4., 18–19:30 Uhr
Treffpunkt: Stuttgart, St. Nikolai Kathedrale,
Seidenstraße 69 (zwischen Diakonissenkrankenhaus und Hölderlinplatz)
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)
Anmeldung: vhs@le-mail.de, Tel. 0711 1600-315

Unterwegs auf den Fildern: nach „Klein-Jerusalem“ von Nellingen nach Denkendorf

Bernd Möbs

Die Reise nach Jerusalem war im Mittelalter gefährlich. Es gab aber eine Alternative: die Klosterkirche in Denkendorf bei Esslingen. Die Wallfahrt zur Krypta der schwäbischen Kirche galt als vollständiger Ersatz für die Kreuzfahrt ins Heilige Land. Auf einem landschaftlich reizvollen Weg machen wir uns auf zu kulturhistorischen Schät-

zen und kirchengeschichtlichen Besonderheiten auf den Fildern. In Nellingen hatte das Kloster St. Blasien umfangreiche Besitztümer und noch heute befindet sich am Klosterhof ein schönes historisches Ensemble mit der St. Blasius-Kirche. Zum Katzenbach hinunter und an der Körsch entlang gelangen wir nach Denkendorf mit seiner eindrucksvollen Klosteranlage. Hier befand sich bis zur Reformation das Stift zum heiligen Kreuz. Naturkundliche und ortsgeschichtliche Erläuterungen runden die Tour ab.

LE 261-1462

Sa, 18.4., 14–18 Uhr
Start: Endhaltestelle U7 Ostfildern-Nellingen
Ende: Haltestelle Denkendorf Rathaus. Rückfahrt mit Bus, Kein Rücktritt nach dem 11.4.2025 möglich, € 25 (Keine Ermäßigung möglich)
Anmeldung: vhs@le-mail.de, Tel. 0711 1600-315

Kindertrauer – Kinder im Umgang mit Abschied, Wandel und Verlust begleiten

Für Eltern und erwachsene
Bezugspersonen

Kathrin Possik

Das Leben ist voller aufregender und schöner Momente. Doch gibt es auch Ereignisse wie Tod und Verlust, die uns nachdenklich machen oder traurig stimmen. Gerade für Kinder ist es wichtig, diese Gegensätzlichkeiten zu erleben und dabei kindgerecht begleitet zu werden. Wenn Kinder Trauer erleben und dabei gut begleitet werden, lernen sie früh, wie sie mit traurigen Gefühlen umgehen können. Das stärkt ihre seelische Gesundheit nachhaltig. Die zertifizierte Trauerbegleiterin Kathrin Possik gibt in ihrem Vortrag Einblick, wie man Kinder gut begleiten kann, mit praktischen Impulsen, hilfreichen Ritualen und einer Sprache, die Kinder stärkt. Außerdem werden die Unterschiede zur Erwachsenentrauer und über Möglichkeiten der Unterstützung gesprochen.

OFI 261-106023

Di, 12.5., 19–20:30 Uhr
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, Teilnahme-Beitrag: 16 €
Anmeldung: a.rist@ostfildern.de oder
Tel. 0711 3404 -841

Wenn Eltern alt werden – Umgang mit Veränderungen und Trauerprozessen

Kathrin Possik

Der Prozess des Alterns bringt eine Vielzahl von Herausforderungen mit sich, sowohl für die älter werdenden Eltern als auch für ihre erwachsenen Kinder. Die zertifizierte Trauerbegleiterin Kathrin Possik schaut sich in ihrem Vortrag mit Ihnen beide Seiten an. Wie kann ich als erwachsenes Kind meine Eltern in ihrer Trauer bei möglichen Verlusten von Lebenspartnern, Vitalität, Selbständigkeit und sozialen Kontakten gut begleiten und gleichzeitig gut für mich in meiner Trauer um diese Veränderung in der Eltern-Kind-Beziehung sorgen? Im Vortrag wird über eigene Trauerprozesse gesprochen, die Begleitung der Eltern in ihrer Trauer, Kommunikation und Beziehungspflege sowie Selbstfürsorge und Grenzen setzen.

OFI 261-106024

Di, 19.5., 19–20:30 Uhr
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, Teilnahme-Beitrag: 16 €
Anmeldung: a.rist@ostfildern.de oder
Tel. 0711 3404-841

**ELEKTRONISCHE
DATENVERARBEITUNG**

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

BERATUNGSTERMIN**Kostenloses Schnupperangebot und EDV
Kursberatung**

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

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

Schnuppertermin: Mo, 9.2., 16–18 Uhr
vhs Plattenhardt, EDV-Raum

Kursberatung: Mo, 9.2., 16–19 Uhr
Plattenhardt, Geschäftsstelle der vhs
Kirsten Jacobsen und Alexandra Neff-Sulz

EINFÜHRUNGSKURSE**Wissenswertes
beim Kauf eines
Smartphones****Unabhängige und objektive Tipps**

Kurs 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

Di, 24.2., 16–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

2101

Mo, 29.6., 10:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

**Grundbildung Teil 1: 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 (Bus- und Zugverbindung recherchieren, Online Kursanmeldungen etc.). Auch sicheres Einkaufen im Netz (Kosten, Kostenfallen) und die Systemeinstellungen der mobilen Endgeräte werden Thema im Kurs sein.

5001

Mo, ab 9.3., jeweils 10–12 Uhr, 9 x
kein Kurs in den Ferien
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Grundbildung Teil 1: Digital
unterwegs – Nutzung von
Smartphone, Tablet und
PC – 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 (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.

In diesem Kurs werden wir außer mit dem Smartphone auch noch Übungen am PC machen. Mit Muße schauen wir uns die Grundlagen der PC-Nutzung sowie die Grundlagen von Word und PowerPoint an.

5001A

Mo, 6.7., 9:30–12 Uhr, Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum, Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG
Mo, 13.7., 20.7. und 27.7., jeweils 9:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Grundbildung Teil 2: Digital
unterwegs – Nutzung von
Smartphone und Tablet –
kostenlos****Als wichtige Voraussetzung gesellschaftlicher
Teilhabe**

Nachmittagskurs mit Jutta Bundschuh

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

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

5002

Mo, 9.3., 23.3., 13.4., 27.4. und 11.5.
jeweils 13–15 Uhr
Bernhausen, Evangelisches Familienzentrum,
Rosenstr. 94/2 (Johannes-Kirche), Raum B im UG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

BETRIEBSSYSTEM**Grundlagen****IT
für die Rente****NEU**

Abendkurs mit Rainer Finger

Ich werde älter, ich möchte die Komplexität vermeiden.

Stellen Sie sich vor:

- Kein monatliches Software Abo
- Kein Zwang sich den durch das Abo notwendigen Änderungen der Benutzerschnittstellen gezwungenmaßen zu folgen.
- Kein hoher Einarbeitungsaufwand notwendig
- Sie wollen Ihre Daten so weit wie möglich privat halten

Eine sichere Umgebung für Ihre Bankgeschäfte und Online Einkäufe.

In diesen Kurs wird Ihnen eine Lösung aufgezeigt und erläutert. Ein Folgekurs zum Üben kann bei Bedarf vereinbart werden.

2106

Do, 11.6., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 64,80, vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende

Netzwerk 
Fortbildung



Schluss mit Datenchaos – Dateien und Ordner professionell organisieren

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

Kursinhalte:

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

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse. Sie sollten im Besitz von Windows 10/11 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2107

Mo, 23.2., 8–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 56,20 (€ 51,60), 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, 7.5., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 64,80 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



Foto: KI Bild generiert von Elisa Fischer

Fit fürs Büro in einem Semester – Office 2021

Kombikurs Word/Excel/PowerPoint/Outlook und Büroorganisation

Abendkurs mit Marco Bimbös

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

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

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

Aus dem Inhalt:

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

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

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

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

2112

Di, ab 17.3., 18:30–21:30 Uhr, 15 x
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
EDV-Raum, Seiteneingang vhs
€ 418 (€ 379), 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**. 30 % oder 70 % Zuschuss zur Kursgebühr sind möglich.

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

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

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

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

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

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



Kofinanziert von der
Europäischen Union

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

2190 Office kompakt – Vereinsaufgaben mit Word, Excel und PowerPoint problemlos meistern

EDV, S. 56

TEXTVERARBEITUNG

MS Word Grundkurs kompakt

Jetzt Texte noch besser gestalten!

Samstagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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, 18.4. und Sa, 25.4., jeweils 13–19 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 115 (€ 104,60), inkl. Skript

Word SOS – Die besten Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

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

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

Schreibutensilien bitte mitbringen.

2122

Mi, 15.7., 15–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 31,60 (€ 28,40), inkl. Skript



Kreative Word-Vorlagen leicht gemacht: Brief- vorlagen, Aushänge, Flyer und Broschüren

Nachmittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Microsoft Word vielseitige Vorlagen erstellen – von Aushängen über Faltblätter und Broschüren bis hin zu Brief- und Protokollvorlagen. Die erlernten Techniken und Tricks lassen sich beruflich, privat oder im Vereins- und Ehrenamtsbereich vielfältig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele und detaillierter Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das notwendige Wissen einfach und verständlich vermittelt. Übungen helfen Ihnen, die Techniken direkt anzuwenden und zu vertiefen.

Kursinhalte:

- Aushänge erstellen: Querformat, Tabellen, Abreißstreifen
- Faltblätter erstellen: Text in Spalten, Bilder und Tabellen einfügen, Druckeinstellungen für Faltblätter
- Broschüren erstellen: Einstellungen für Broschürendruck, Inhaltsgestaltung
- Brief- und Protokollvorlagen erstellen: Briefkopfplatzierung für Fensterkuvert, Falzmarken

Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an Personen mit vorhandenen grundlegenden Computer- und Word-Kenntnissen. Sie sollten im Besitz von Microsoft Word in der Version 2016, 2019 oder Office 365 sein.

Schreibutensilien bitte mitbringen.

2123

Mi, 4.3. und Mi, 11.3., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 74,20 (€ 67,90), inkl. Skript
(für Ehrenamtliche kostenfrei)

TABELLENKALKULATION

MS Excel Grundkurs kompakt



Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt
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, 13.5. und Mi, 20.5., jeweils 8–13 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 97,60 (€ 88,90), inkl. Skript
ESF-Fachkursförderung möglich.

Excel im Vereinsalltag – Mitgliederliste, Haushalts- buch, Kostenaufstellung, Finanzierung & Co

Excel jetzt noch einfacher anwenden!

Nachmittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Ihr PC ist mehr als nur ein Werkzeug zum Surfen im Internet und zum Schreiben von Texten. Er unterstützt Sie auch hervorragend bei der Erstellung von Listen oder der Durchführung von Berechnungen – besonders im Vereinsalltag.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt:

- Mitglieder- oder Inventarlisten zu führen (Tabellen gestalten und Daten sortieren)
- Haushalts- oder Fahrtenbücher zu führen und grafisch darzustellen (Diagramme erstellen und mit mehreren Tabellenblättern arbeiten)
- Kostenvergleiche vorzunehmen (einfache Berechnungen ausführen, z. B. Stromanbieter-Vergleich)
- Tilgungspläne zu erstellen (Zinsen und Kredite berechnen)

Nutzen Sie Excel, um Ihre Vereinsarbeit effizienter zu gestalten und Ihre Mitgliederverwaltung, Finanzplanung und organisatorischen Aufgaben zu optimieren.

Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse, Vorkenntnisse in Excel sind nicht zwingend 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, 18.3. und Mi, 25.3., jeweils 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 73,20 (€ 66,90), inkl. Skript
(für Ehrenamtliche kostenfrei)

Excel SOS – Die besten Tipps & Tricks für effektives Arbeiten

Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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/Expert*innen geeignet. Sie sollten im Besitz von Microsoft Excel 2016, 2019 oder Office 365 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2128

Mo, 13.4., 8–12:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 60 (€ 55), inkl. Skript

WEITERE OFFICE-ANWENDUNGEN

Outlook – Grundkurs kompakt



E-Mails, Termine, Aufgaben und Adressen voll im Griff!

Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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.

2135

Mi, 29.4. und Mi, 6.5., 8:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 87,80 (€ 80,10), inkl. Skript
(für Ehrenamtliche kostenfrei)
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.

C2136

Do, 5.2. und Do, 12.2., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 84 (€ 78), inkl. Skript
ESF Fachkursförderung möglich.

Digitale Zusammenarbeit mit Microsoft Teams



Abendkurs mit Daria Fai, Mathematikerin, zertifizierte ETF-Expertin

Diese Schulung bietet einen kompakten und praxisnahen Einstieg in die Arbeit mit Microsoft Teams. Ziel ist es, den sicheren Umgang mit den Grundfunktionen zu vermitteln und so die digitale Zusammenarbeit im Arbeitsalltag zu erleichtern.

Im Fokus stehen zentrale Funktionen wie das Führen von Anrufen, die Nutzung der Chatfunktion für die schnelle Kommunikation mit Kolleg*innen sowie das Planen und Durchführen von Besprechungen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Einzel- oder Gruppenchats starten, Dateien versenden, Emojis oder Formatierungen sinnvoll einsetzen und Telefongespräche direkt über Teams führen oder weiterleiten können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Organisation und Durchführung von digitalen Meetings: Von der Terminplanung über das Einladen von Teilnehmenden bis hin zur Nutzung wichtiger Besprechungsfunktionen wie Bildschirmfreigabe, Stummschaltung, Reaktionen im Meeting, sowie dem Einsatz des integrierten Whiteboards zur gemeinsamen Visualisierung von Ideen oder Notizen.

Neben den technischen Grundlagen werden auch Tipps für ein effizientes, übersichtliches und datenschutzkonformes Arbeiten mit Teams vermittelt. Die Schulung bietet zudem Raum für Fragen und kleine praktische Übungen, um das Gelernte direkt anwenden zu können.

Nach Abschluss der Veranstaltung sind Sie in der Lage, Microsoft Teams sicher und selbstständig für die tägliche Kommunikation und Zusammenarbeit zu nutzen.

2137

Do, 21.5., 18–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 28 (€ 25,20), inkl. Skript

MS PowerPoint Crashkurs



Professionelle Präsentationen ohne viel Zeitaufwand erstellen – alles, was Sie wirklich brauchen!

Samstagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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, selbstständig 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.

C2142

Sa, 7.2., 9–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 85 (€ 78), inkl. Skript
ESF-Fachkursförderung möglich

2142

Sa, 9.5., 9–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 87,80 (€ 80,10), inkl. Skript
ESF-Fachkursförderung möglich

2187 Power Office mit ChatGPT: Word, Excel, PowerPoint und Outlook clever nutzen
EDV, S. 56

SAP

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® Authorized User Training

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.

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer*innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen, sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Seminarinhalte:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation – SAP-Bildschirme, -Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

Voraussetzungen:

Erforderliches Wissen: sehr gute Computerkenntnisse

Empfohlenes Wissen: betriebswirtschaftliche Grundlagen

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

2137A SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 30.1., 13–18 Uhr und Sa, 31.1., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2137B SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 27.2., 13–18 Uhr und Sa, 28.2., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2137C SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 27.3., 13–18 Uhr und Sa, 28.3., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2137D SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 24.4., 13–18 Uhr und Sa, 25.4., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2137E SAP Grundlagen: Navigation

Fr, 22.5., 13–18 Uhr und Sa, 23.5., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2137F Grundlagen: Navigation

Fr, 26.6., 13–18 Uhr und Sa, 27.6., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2137G Grundlagen: Navigation

Fr, 24.7., 13–18 Uhr und Sa, 25.7., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

Einkauf in SAP® S/4HANA



Der Kurs richtet sich an Anwender*innen im Einkauf und in der Materialdisposition.

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

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

2138 Einkauf in SAP

Fr, 6.3., 13–18 Uhr und Sa, 7.3., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2138A Einkauf in SAP

Fr, 10.7., 13–18 Uhr und Sa, 11.7., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA



Der Kurs richtet sich an Anwender*innen im Bereich Finanzbuchhaltung. Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Seminarinhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Pflegen von Kreditoren-/Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren-/Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahlauflaufs/Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kund*innenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Voraussetzungen:

Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse, Buchführungskenntnisse

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

Abschluss: Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat

2139 Finanzbuchhaltung in SAP

Fr, 6.2., 13–18 Uhr und Sa, 7.2., 9–16:15 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

2139A Finanzbuchhaltung in SAP

Fr, 12.6., 9–16:15 Uhr und Sa, 13.6., 13–18 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 359, inkl. digitaler Schulungsunterlagen

APPLE MACINTOSH

Die Volkshochschule Filderstadt – eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung

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.

2143

Mi, 22.4. und Mi, 29.4., 18:30–21:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 111 (€ 99,90), 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, sofern schon vorhanden, Ihre Apple-ID inkl. Passwort bitte in den Kurs mitbringen.

2144

Mi, 10.6. und Mi, 17.6., 18:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 92,70 (€ 83,40), vhespresso-Kurs: 3–5 Teilnehmende



Foto: Kirsten Jacobsen

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.

2145

Mi, 18.3. und Mi, 25.3., 18:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 52,70 (€ 47,40)

SPEZIALKURSE / PROGRAMMIERUNG

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

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 auszudrucken. Nur wenn Sie Ihre eigenen Projekte am Computer in 3D modellieren, können Sie Ihr Gerät sinnvoll einsetzen. Auch wenn Sie Objekte desig-



nen, 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.

2146

Sa, 16.5., 9–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 101,10 (€ 91,50), inkl. Schulungsunterlagen

Für die Teilnahme wird ein eigener Autodesk-Account mit Fusion 360 Test- oder Privatanwender*innenlizenz benötigt. Bitte Zugangsdaten mitbringen. Das Verwenden des eigenen Notebooks im Unterricht ist erwünscht.

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.

Konkrete Inhalte finden Sie unter www.vhs-filderstadt.de

Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Zugangsdaten Autodesk-Account

Voraussetzungen: Vorheriger Besuch des Grundlagenseminars bzw. entsprechender Kenntnisstand

2147

Sa, 13.6., 9–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 101,10 (€ 91,50), inkl. Schulungsunterlagen

INTERNET, SOZIALE MEDIEN & MULTIMEDIA

Internet spezial: Wie Sie Ihre Daten im Internet schützen



Workshop mit
J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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.

2148

Mi, 25.2., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Internet-Einkauf leicht gemacht



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

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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.

2149

Mi, 25.2., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Geniale Apps, die Ihr Leben erleichtern



Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Ihr Smartphone kann mehr, als Sie denken! In diesem Kurs stellen wir Ihnen Apps vor, die Ihren Alltag erleichtern, Spaß machen und neue Möglich-

keiten eröffnen. Von cleveren Alltagshelfern über Einkauf und Finanzen bis hin zu Kultur, Genuss, Gesundheit, Reisen und Freizeit – für jeden Bereich ist etwas dabei. Lernen Sie, wie Sie bequem Bankgeschäfte vom Sofa aus erledigen, lokale Hofläden, Post- und Bankfilialen finden, Briefe ohne Briefmarken versenden, Rezepte für eine ausgewogene Ernährung entdecken und Ausflüge planen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit im Blick behalten, neue Menschen in Ihrer Nähe kennenlernen oder Ihre eigenen Fotos als Postkarte verschicken.

Jede App wird umfassend vorgestellt, inklusive ihrer Vor- und Nachteile sowie praktischer Anwendungsbeispiele. Außerdem erfahren Sie, wie Sie vertrauenswürdige Apps erkennen und Ihre Daten effektiv schützen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2150

Mi, 15.4., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Verborgene Gefahren der Künstlichen Intelligenz – was Sie heute wissen sollten



Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Künstliche Intelligenz (KI) ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Vielleicht nutzen Sie KI bereits selbst, etwa in Form von ChatGPT, um Texte zu erstellen, zu optimieren oder zu übersetzen. Oder die KI arbeitet bei Ihnen bereits unbemerkt im Hintergrund: Online-Shops, Banken, Streaming-Plattformen, soziale Medien oder Sprachassistenten wie Alexa setzen zunehmend auf diese Technologie. Doch welche Gefahren verbergen sich hinter dieser Entwicklung?

In diesem Vortrag beleuchten wir Risiken, die uns alle betreffen. Erfahren Sie, was KI ist, wie Sie Sie nutzen können und warum KI nicht immer fehlerfrei arbeitet. Entdecken Sie, wie leicht man auf manipulierte Informationen hereinkommen kann und wie Sie sich davor schützen können. Nutzen Sie die Vorteile dieser neuen Technik, aber lassen Sie sich nicht überrumpeln. Informieren Sie sich jetzt und bleiben Sie auf der sicheren Seite.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2151

Mi, 10.6., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Online-Banking ohne Risiko



Wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher vornehmen

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2152

Mi, 10.6., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Suchmaschinen effizient nutzen



Alternativen zu Google und Co.

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

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.

2153

Mi, 17.6., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Goldene Regeln, die Sie vor Betrugs-E-Mails, -SMS & KI schützen



Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Jeden Tag versenden Internet-Betrüger*innen Millionen von gefälschten E-Mails, um an Ihr Geld oder an Ihre Daten zu gelangen. Die Fälschungen sind oft kaum zu erkennen. Fällt auch nur ein winziger kleiner Teil der E-Mail-Empfänger*innen auf die Betrugsmaschine herein, generieren die kriminellen Absender*innen Gewinne in Millionenhöhe. Mit unseren 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

Mi, 24.6., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Passwort-Sicherheit im Alltag – So schützen Sie Ihre Daten



Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

In diesem Kurs stellen wir Ihnen zunächst die Risiken und aktuellen Gefahren durch schwache Passwörter vor – darunter auch Datenklau, Identitätsdiebstahl und Phishing. Sie lernen, wie Sie sichere und dennoch merkbare Passwörter erstellen, welche typischen Fehler Sie vermeiden sollten und wie Sie Ihre Online-Konten effektiv vor unbefugtem Zugriff schützen. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Passwort-Manager funktionieren, erläutern die Multi-Faktor-Authentifizierung und wie Sie diese in wichtigen Konten (z. B. E-Mail, Banking) aktivieren. Anhand praktischer Tipps erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Schritten mehr Sicherheit und Übersicht im Umgang mit Ihren Zugangsdaten erreichen können. Ideal für alle, die ihre digitale Sicherheit verbessern möchten, ohne den Überblick zu verlieren.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2155

Mi, 8.7., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Internet spezial: Fake News im Netz erkennen



Tipps zur Faktenprüfung

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Im Internet kann jede*r 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.

2156

Mo, 6.7., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5 (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Schluss mit Belästigung: Spam-Anrufe blockieren – so geht es



Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Unerwünschte Anrufe nerven – und können gefährlich werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man typische Maschen wie Ping-Anrufe, Spoofing oder Verzögerungen nach dem Abheben zuverlässig erkennt und woran seriöse Kontakte zu unterscheiden sind. Dazu gibt es klare Anleitungen, wie man auf dem Smartphone Nummern sperrt und unbekannte Anrufer stummschaltet. Außerdem: wirksame Sperren über Mobilfunkanbieter und Router (z. B. FRITZ!Box), damit Störenfriede gar nicht erst durchkommen. Abschließend erfahren Sie, wie und wo man belästigende oder betrügerische Anrufe korrekt meldet (Bundesnetzagentur) – plus kompakte Sofortmaßnahmen für den Ernstfall.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2157

Mo, 23.3., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

E-Mail-Konto gehackt? Das müssen Sie jetzt tun



Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Ihr Postfach verhält sich seltsam – wurden Mails weitergeleitet, Kontakte angeschrieben oder das Passwort geändert? In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie im Notfall richtig reagieren: Gerät prüfen (Virenskan), das Mail-Passwort sicher neu setzen, mögliche Weiterleitungen/Filter und Abwesenheitsnotizen kontrollieren, verbundene Apps checken und Kontakte informieren. Außerdem erhalten Sie einen klaren Überblick, wie Sie Ihr Konto nachhaltig absichern: starke Passwörter mit Passwortmanager, Zwei-Faktor-Anmeldung und praktische Tipps für den Alltag. An realen Beispielen zeigen wir typische Angriffe (Phishing, Datenlecks). Am Ende wissen Sie genau, welche Schritte zählen und worauf Sie künftig achten sollten.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2158

Mi, 22.4., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

So entlarven Sie Fake-Shops



Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Gefälschte Online-Shops sind perfide – doch mit dem Fakeshop-Finder der Verbraucherzentrale lässt sich vieles im Vorfeld erkennen. In diesem Vortrag zeigen wir, wie das kostenlose Prüftool arbeitet und was die Ampelbewertung (grün/gelb/rot) bedeutet. Sie erfahren, welche Merkmale seriöse Shops auszeichnen und welche roten Flaggen Sie sofort hellhörig machen sollten: von Impressum und Domainalter bis zu Bewertungen und Zahlarten. Anhand ausgewählter Beispiele demonstrieren wir, wie Sie zweifelhafte Seiten einschätzen. So gewinnen Sie Sicherheit beim Online-Einkauf und vermeiden teure Fallen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.



2159

Mi, 17.6., 13–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Sicher reisen – IT-Security-Tipps für den Urlaub



So schützen Sie Geräte, Daten und Geld unterwegs

Workshop mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt

Ob Hotel-WLAN, QR-Code am Restauranttisch oder Ladestation am Flughafen – im Urlaub lauern digitale Fallen. In diesem Vortrag erfahren Sie kompakt, wie Sie Reisen sicherer machen: Buchungsfallen erkennen, öffentliche WLANs richtig nutzen (inkl. VPN), „Juice-Jacking“ vermeiden, Diebstahlschutz und Ortung am Smartphone aktivieren, App-Rechte und Updates im Griff behalten, Fotos und Daten zuverlässig sichern, sowie Online-Banking unterwegs sinnvoll begrenzen. Dazu gibt es klare Checklisten und aktuelle Beispiele aus der Praxis – verständlich erklärt, ohne Technikballast. So starten Sie entspannt in den Urlaub und kommen genauso entspannt zurück. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

2160

Mi, 24.6., 9–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Security am PC und im Internet



Abendkurs 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

2166

Mi, 29.4., 18:30–21:30 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, EDV-Raum, Seiteneingang vhs
gebührenfrei im Rahmen des Projektes-
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Paypal oder Klarna



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

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

als „Sparschwein“ für ein gemeinsames Geschenk für eine*n Freund*in eingesetzt werden.

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

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

2168

Di, 21.4., 13:30–15 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

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.

2169

Mo, 16.3., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Wie man das Internet nutzt



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

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

2170

Di, 14.4., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Unter- haltungsmöglichkeiten 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!

2171

Mo, 20.4., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Wie man Risiken im Netz vermeidet



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

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

2172

Mo, 4.5., 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? Nach diesem Modul beraten wir Sie gerne, wie es weitergehen kann – die vhs bietet viele weitere Kurse (zum Teil auch kostenfrei) an, damit Sie mit Ihrem eigenen Smartphone Ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend üben können.

2173

Mo, 18.5., 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.

2174

Mo, 29.6., 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.

2175

Di, 7.7., 13–15:15 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.

2176

Di, 14.7., 13–15:15 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/die damit einhergehende „gläserne Verbraucher*in“ werden thematisiert, ABER Sie werden auch die Möglichkeit haben, mit einer VR-Brille ganz entspannt auf einem Fluss die Landschaft zu erkunden. (Für die Mutigen gibt es eine rasante Achterbahnfahrt).

2177

Di, 21.7., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Smart Surfer – Digitale Gesundheit



Nachmittags-Workshop mit Jutta Bundschuh

Auch unsere Gesundheitsversorgung wird zunehmend digital. Mit Modul 11 wollen wir Sie durch die Digitalisierung des Gesundheitswesens begleiten und Ihnen einen Überblick über aktuelle und künftige digitale Anwendungen geben. Die Elektronische Patientenakte, E-Rezept und Apps auf Rezept stehen in den Startlöchern bzw. sind bereits zum Teil umgesetzt. Im Alltag vieler Menschen kommt das Thema digitale Gesundheit immer mehr an, sei es in Form der Nutzung von Wearables, die Körperfunktionen messen, von Gesundheits-Apps oder Onlinesprechstunden bei Ärzt*innen. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen bietet neue Chancen, stellt aber auch Patient*innen und die Ärzte*innenschaft vor große Herausforderungen.

Auch für dieses Modul gibt es wieder ein ausführliches Begleitheft zum Nachlesen!

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

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

C2170

Mo, 9.2., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

2178

Mo, 27.7., 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich

Digitale Fotos – Sichern und Ver- walten 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.

2179

Mi, 20.5., 18:30–21:30 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
EDV-Raum, Seiteneingang vhs
€ 35,60 (€ 32,40), inkl. Kursunterlagen
(für Ehrenamtliche kostenfrei)

Erfolgreich online: Marketing für Selbst- ständige, Klein- betriebe und Vereine



Stefan Gutmann, SEO & Online-Marketer

Welche Kanäle im Online-Marketing-Mix können Sie nutzen, um mit möglichst geringen Kosten viele potentielle Kund*innen auf Ihre Webseite zu bringen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps für die Suchmaschinenoptimierung, für die Werbung mit Google Ads sowie Social Media. Das Ziel ist, passgenau für ihre Bedürfnisse, mit möglichst geringem Aufwand einen möglichst hohen Ertrag zu erhalten.

Voraussetzung: Grundlegende EDV-Erfahrung, Internet- und Browser-Kenntnisse

2180

Di, 3.3. und Di, 10.3., jeweils 18–21 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 67,20 (€ 60,50)
Die Teilnahme am Unterricht erfolgt über das Videokonferenzsystem Zoom von zu Hause aus. (für Ehrenamtliche kostenfrei)

Suchmaschinen- optimierung (SEO) und Google Maps



Stefan Gutmann, SEO & Online-Marketer

Was nützt die schönste Website wenn sie nicht gefunden wird? Hier erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihre Seite mit sauberen Mitteln (ohne Spam) langfristig in Suchmaschinen möglichst weit oben zu platzieren sowie Ihren Google Maps-Eintrag zu verbessern.

Inhalt: Wie indexiert Google das gesamte Web? – Vorstellung der wichtigsten On- und OffPage-Faktoren – Keywordanalyse – Backlinkaufbau – Wie setze ich die zahlreichen kostenlosen SEO-Tools ein? – Texten mit ChatGPT – Eintragung in Google Maps/Google Profile – Nutzung des Google Search Console und des Keywordplaners.

Voraussetzung: Gute Windows-, Internet- und Browser-Kenntnisse

2181

Di, 17.3. und Di, 24.3., jeweils 18–21 Uhr
Online-Zoom-Raum 15
€ 67,20 (€ 60,50)
Die Teilnahme am Unterricht erfolgt über das Videokonferenzsystem Zoom von zu Hause aus.

Content-Erstellung: Kreative Inhalte, die wirken



Adriane Haußmann

Lernen Sie, wie Sie ansprechende Inhalte erstellen, die Ihre Zielgruppe fesseln und Ihre Marke erfolgreich positionieren. Unter der Anleitung von Ariane Haußmann, einer erfahrenen Social Media Expertin, erhalten Sie praxisnahe Einblicke in die Erstellung von Texten, Bildern, Videos und Grafiken, die Ihre Botschaften klar und wirkungsvoll vermitteln.

OFI 261-508105

Mo, 13.4., 18–21 Uhr
An der Halle, Esslinger Str. 26,
Ostfildern-Nellingen, € 35
Anmeldung: vhs Ostfildern, Tel. 0711 3404 800

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

KI im Berufsalltag: Microsoft Co-Pilot richtig nutzen



Daria Fai, Mathematikerin, zertifizierte
ETF-Expertin

Lernen Sie, wie Sie generative Künstliche Intelligenz – insbesondere Microsoft Co-Pilot – gezielt und sicher in Ihren beruflichen Alltag einbinden können! Dieses praxisorientierte Training richtet sich an Teilnehmende, die KI insbesondere zur Textgenerierung nutzen möchten – sei es für die Formulierung von E-Mails, Textbausteinen, Berichten oder einfachen Konzeptentwürfen.

Zu Beginn erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen sowie in die zentralen Grundlagen des Datenschutzes und der sicheren Anwendung generativer KI. Dabei wird auch der sensible Umgang mit dienstlichen Informationen thematisiert.

Im Kern des Kurses steht das sogenannte Prompting – also die gezielte Eingabe von Anweisungen an KI-Systeme, um hochwertige und relevante Ergebnisse zu erzielen. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln bessere Texte erzeugen, typische Fehler vermeiden und die Möglichkeiten von Co-Pilot effizient ausschöpfen.

In interaktiven Übungen entwickeln Sie eigene Prompts, die auf Ihre Arbeitsrealität abgestimmt sind. Der Schwerpunkt liegt auf praktischer Anwendung, Austausch und sofort umsetzbaren Methoden, damit Sie das Potenzial von KI direkt in Ihrem Berufsalltag nutzen können.

2182

Di, 17.3., 18–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19
€ 28 (€ 25,20), inkl. Skript



Foto: KI Bild generiert von Elisa Fischer

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



Was bedeutet ChatGPT für unser Leben?

Dozententeam

Catherine Sailer und Stephan Battenschlag

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

ChatGPT hat seine Stärken im Generieren von Fachtexten, Fiktion, Prosa oder technischen Texten.



Und dem sind kaum Grenzen gesetzt. ChatGPT sagt auch über sich selbst: „Verwenden Sie mich als ein Werkzeug, um Ihre eigenen Gedanken und Meinungen zu entwickeln und nicht als Ersatz für kritisches Denken und menschliche Interaktion.“

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

2183

Fr, 13.2., 17:30–19:30 Uhr

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

Prompten wie ein Profi: ChatGPT richtig nutzen

Nachmittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt
ChatGPT kann auf Knopfdruck Texte schreiben, Informationen liefern, E-Mails formulieren oder bei vielen Alltagsfragen helfen. Doch wie bekommt man wirklich gute Antworten?

Ganz einfach: durch die richtige Frage.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT so ansprechen, dass Sie klare, hilfreiche und passende Antworten erhalten – ganz ohne Technik-Wissen. Wir zeigen Schritt für Schritt, worauf es bei der Eingabe (dem sogenannten „Prompt“) ankommt, mit vielen praktischen Beispielen.

Der Kurs ist ideal auch für Einsteiger*innen, die neugierig auf die neue Technik sind und sie sinnvoll nutzen möchten – sei es im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit.

Bitte Zugangsdaten zu Ihrem ChatGPT-Account und Schreibutensilien mitbringen.

2184

Mi, 22.4., 13–16 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 31,60 (€ 28,40)

ChatGPT im Alltag sinnvoll nutzen

Praktische Hilfe für Küche, Reise, Büro & mehr

Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt
ChatGPT ist mehr als Spielerei: Die KI kann im Alltag spürbar Zeit sparen und Entscheidungen erleichtern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie ChatGPT gezielt für Essensplanung und Einkaufslisten, Reisen und Ausflüge, Haushalt und Technik, Stromkostenersparnis sowie für klare E-Mails, Terminübersichten und das Zusammenfassen von PDFs einsetzen. Verständlich wird erklärt, wie gute Anfragen formuliert werden, wie man Ergebnisse schrittweise verbessert und welche Grenzen zu beachten sind. Außerdem gibt es zahlreiche Formulierungen für typische Alltagssituationen: Checklisten, Musterschreiben, To-do-Pläne, kurze Zusammenfassungen und mehr. Ideal auch für Einsteiger: kompakt, praxisnah und sofort nutzbar – damit ChatGPT im Alltag hilft statt zu verwirren.

Bitte Schreibutensilien und, falls vorhanden, die Zugangsdaten zu Ihrem ChatGPT-Account mitbringen.

2185

Mo, 6.7., 9–12 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 31,60 (€ 28,40)

ChatGPT für Excel nutzen

NEU

So hilft Ihnen KI, Ihre Zahlen im Griff zu behalten

Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt
Microsoft Excel galt noch nie als besonders einsteigerfreundlich. Ohne ein wenig Mathe- und Daten-Know-how kann es ganz schön mühsam sein, aufschlussreiche Datenanalysen durchzuführen, die Erstellung von Formeln zu vereinfachen, geeignete Tabellen samt Diagrammen zu erstellen oder aus einer Tabelle die gewünschten Infos herauszuholen. Zum Glück springt hier ChatGPT ein – erkennt Muster, liefert Ihnen Auswertungen, hilft bei der Erstellung komplexer Formeln und Funktionen oder bedingter Formatierung. Es kann sogar Excel für Sie programmieren – ganz ohne, dass Sie selbst eine Zeile im Programm verstehen müssen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von ChatGPT wiederkehrende Aufgaben und Makros automatisieren, Tabellen, Diagramme, Formeln und Funktionen erstellen, Daten bereinigen, Analysen durchführen und vieles mehr.

Machen Sie ChatGPT zu Ihrem persönlichen Excel-Assistenten.

Voraussetzung: Excel- und ChatGPT-Grundkenntnisse

Bitte Schreibutensilien und die Zugangsdaten zu Ihrem ChatGPT-Account mitbringen.

2186

Mi, 15.4., 9–12 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 31,60 (€ 28,40)

Power Office mit ChatGPT: Word, Excel, PowerPoint und Outlook clever nutzen

NEU



Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt
Die Integration von Künstlicher Intelligenz in den Arbeitsalltag nimmt rasant zu. ChatGPT bietet zahlreiche Möglichkeiten, um MS Office effizienter zu nutzen, doch viele schöpfen das Potenzial dieser KI-Technologie noch nicht aus. In diesem Vortragskurs wird Ihnen praxisnah gezeigt, wie ChatGPT die Arbeit in Outlook, Word, Excel und PowerPoint spürbar beschleunigt: E-Mails zusammenfassen und beantworten, Texte entwerfen und verbessern, Termine planen, Meetings vorbereiten, Protokolle erstellen, Formeln finden und verstehen sowie überzeugende Präsentationen vorbereiten.

Sie erfahren erprobte Prompts für typische Büro-szenarien, wissen, wo die Grenzen liegen, und können Ton, Stil und Format gezielt steuern – für messbar weniger Tipparbeit und mehr Klarheit im Ergebnis.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Produktivität im Büroalltag durch die Hilfe von ChatGPT verbessern möchten.

Voraussetzung:

MS Office- und ChatGPT-Grundkenntnisse
Bitte Schreibutensilien und die Zugangsdaten zu Ihrem ChatGPT-Account mitbringen.

2187

Mi, 22.7., 8–12:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 47,40 (€ 42,70)
(für Ehrenamtliche kostenfrei)

KI im Büroalltag

NEU

Bringen Sie sich auf neues Level

Abendkurs mit Rainer Finger

Der Kurs „KI im Office-Management“ bietet einen umfassenden und praxisorientierten Leitfaden, wie Sie KI gezielt im Büro Alltag einsetzen und Ihre Produktivität und Kreativität erhöhen.

Mit detaillierten Erklärungen und praxisnahen Beispielen wird erläutert, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT, Perplexity und den Microsoft Copilot effizient im Office-Alltag nutzen. Die Grenzen und Probleme des KI Einsatzes und der oft vorinstallierten KI werden erläutert.

Voraussetzungen: MS Office-Grundkenntnisse

2188

Do, 16.4. und Do, 23.4., jeweils 18:30–21:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 79,20 (€ 72,90), inkl. Skript

FREIZEIT, HOBBY & EHRENAMT

Office kompakt – Vereinsaufgaben mit Word, Excel, PowerPoint und Internet problemlos meistern

NEU



Vormittagskurs mit J. Jaissle, Dipl.-Betriebswirt
In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, typische Aufgaben aus dem Vereinsalltag effizient zu erledigen. Egal, ob Sie ein Faltblatt für eine Veranstaltung benötigen, Ihre Dokumente übersichtlich ordnen möchten oder eine Vereinsausfahrt planen. Schritt für Schritt setzen Sie die wichtigsten Funktionen von Word, Excel, PowerPoint und dem Internet ein.

Kursinhalte:

- Word: ansprechende Briefe, Aushänge mit Abreißzetteln, Grußkarten und einfache Broschüren erstellen
- Excel: übersichtliche Tabellen erzeugen, einfache Berechnungen und Auswertungen durchführen
- PowerPoint: Präsentationen für Sitzungen und Veranstaltungen erstellen
- Dateiverwaltung: Dateien und Ordner sinnvoll organisieren
- Internet & KI: Reisen planen, Hotels buchen, sicher online einkaufen; Einsatz von KI-Werkzeugen (z. B. ChatGPT) für die Vereinsarbeit

Voraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Personen mit Office- und Internet-Grundkenntnissen, die weitere praktische Anwendungen am PC kennenlernen möchten. Sie sollten im Besitz von Microsoft Word, Excel und PowerPoint in der Version 2019, Office Microsoft 365 oder 2024 sein.

USB-Speicherstick und Schreibutensilien bitte mitbringen.

2190

ab Mi, 4.3., jeweils 9–12 Uhr, 4 x

Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 130,20 (€ 118,70) inkl. Skript
(für Ehrenamtliche kostenfrei)

Android Smartphone oder Tablet-PC in Betrieb nehmen und Google-Konto einrichten

Praxis-Workshop mit Jutta Bundschuh

Dieser Praxis-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.

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, 7.7., 9:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 31,60 (€ 28,40)

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-Accounts sollte mitgebracht werden.

2195A–2195E

Di, 24.3., 28.4., 19.5., 30.6. 13:30–15:30 Uhr
Di, 28.7., 13–15 Uhr
Termine einzeln buchbar
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
gebührenfrei im Rahmen des Projektes
Verbraucherbildung, Anmeldung erforderlich



Foto: Kaspars Grinvalds

Achtung Suchtgefahr! Geocaching

NEU

Einführung für alle ab 4. Klasse, nur mit einer erwachsenen Begleitperson

„Cache“ Suche mit Jutta Bundschuh

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in unserem EDV-Raum geht's auch schon los auf „Cache“ Suche.

Wir weihen Sie in die Geheimnisse dieses wirklich weltweit einzigartigen Hobbies ein. Manche behaupten, es sei der beste Stadtführer in einer fremden Stadt – andere dagegen nennen es die „moderne Schnitzeljagd“. Egal – lassen Sie uns zusammen Rätsel lösen, Cache-Verstecke suchen und nebenher vielleicht die eine oder andere Pflanze bestimmen, sowie das Ziel und die Herkunft der gerade überfliegenden Flugzeuge herausfinden.

Bitte mitbringen: Smartphone mit Geocaching App (mit Anmeldung – Basic – kostenlose Version reicht); gerne auch folgende Apps: PlantNet, Luftverkehr, BirdNET; Kugelschreiber zum loggen der Caches; Getränk und Sonnenschutz – wir werden ca. 2,5 km zu Fuß zurücklegen, rund um die vhs und Kunstschule Filderstadt.

2199

Fr, 8.8., 15–19 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 42,10 (€ 37,90)

Ein Kind ab der 4. Klasse darf kostenfrei mitgebracht werden.

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Die Kurse mit dem Logo „Kleesattel-Stiftung“ können aufgrund der Förderung durch die Kleesattel-Stiftung mit einer Gebühr von 5 € angeboten werden.

Reise in die Welt der IT

Basiskompetenzen für Kinder der 3. und 4. Klasse

Vormittagskurs mit Jutta Bundschuh

Unser spannendes IT-Camp für Kinder der 3. und 4. Klasse zielt darauf ab, IT-Basiskompetenzen auf spielerische und interaktive Weise zu vermitteln und das Interesse der Kinder an Technologie zu fördern. In einer entspannten Atmosphäre lernt



Ihr Kind zunächst die Grundlagen der Computerbenutzung und erarbeitet in der Gruppe gemeinsam den Unterschied zwischen Hard- und Software. Mit viel Spaß wird Ihr Kind den sicheren Umgang mit dem Internet, Grundlagen des Datenschutzes und das sichere Surfen erlernen. In entspannter Atmosphäre werden gemeinsam die ersten Schritte im Programmieren mit Scratch gewagt und die Erstellung eines eigenen Jump Run Game ausprobiert. Auch die Kreativität wird nicht zu kurz kommen und wir designen verschiedene Dinge am PC – lass Dich überraschen. Es warten spannende Vormittage auf Ihre Kinder.

2200 in den Osterferien

Di, 7.4. bis Fr, 10.4., jeweils 8:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

2201 in den Sommerferien

Mo, 3.8. bis Do, 6.8., jeweils 8:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Die Welt der IT – Basteln, Staunen und Entdecken

Kreatives Abenteuer für Großeltern mit Enkel*in (3. und 4. Klasse)

NEU

Jutta Bundschuh

Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Enkel oder Enkelin in die spannende IT-Welt ein. In diesem kreativen Workshop bauen wir aus einfachen Materialien eine eigene 3-D-Brille und lernen ganz nebenbei spielerisch etwas über Technik, verschiedene Programme und die bunte Welt des PCs. Gemeinsam tüfteln, basteln und ausprobieren – mit viel Spaß und ohne Vorkenntnisse.

C2201

Mi, 18.2. und Do, 19.2., 8:30–12:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 96 (Kursgebühr für 1 Erwachsenen und 1 Kind)

Kinder-PC-Kurs (Einstieg in Office)



Für 5. und 6. Klasse in den Osterferien

Nachmittagskurs mit Jutta Bundschuh

Gerade bei Kindern in der 5. und 6. Klasse sind die Unterschiede der bereits vorhandenen Computerkenntnisse besonders groß. In diesem Kurs lernen alle Teilnehmenden die Grundlagen von Windows, Office und dem Internet. In abwechslungsreichen, spannenden Kurseinheiten werden spielerisch die wichtigsten Funktionen und Nutzungsmöglichkeiten des Computers vermittelt. In diesem Kurs wird die Medienkompetenz gestärkt, die den Kindern hilft, selbst die richtigen Entscheidungen zu treffen, mit dem Computer selbstbewusster umzugehen und Gefahren zu erkennen.

2203

Di, 7.4. bis Do, 9.4., jeweils 13:30–17:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Scratch Jr – Einführung ins Programmieren



Für Grundschulkinder 1. und 2. Klasse

Nachmittagskurs mit Jutta Bundschuh

Dieser Kurs richtet sich an computerinteressierte Grundschüler*innen der 1. und 2. Klasse, die schon etwas Erfahrung am Computer (Tablet, Laptop) haben, und gerne spielerisch eine Programmiersprache lernen wollen. Anfangen werden wir mit den logischen Schritten, die für ein funktionierendes Programm notwendig sind und werden



uns danach Schritt für Schritt in die App einarbeiten, um unsere eigene Geburtstagsparty oder ein Aquarium mit vielen umherschwimmenden Fischen zu programmieren.

Ist die Begeisterung geweckt, kann problemlos auf Scratch umgestellt und dort noch detaillierter programmiert werden.

Gerne Tablet (Smartphone) mit installierter App ScratchJr mitbringen; es kann aber auch am vhs-PC programmiert werden.

2204

Mo, 3.8. und Di, 4.8., jeweils 13:30–15:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Scratch – Programmierung für Kinder



Für Kinder ab Klasse 3

Nachmittagskurs mit Jutta Bundschuh

Egal ob Programmieranfänger*in oder ob Du schon erste Erfahrungen mit ScratchJr oder Scratch gesammelt hast – zusammen werden zuerst grundlegende Programmierkenntnisse erarbeitet, um dann unter anderem animierte Karten oder ein Quiz zu erstellen. Zum Abschluss werden wir noch ein kleines Spiel programmieren. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Nach erfolgreicher Beendigung des Kurses hast Du das Rüstzeug, selbstständig weitere Spiele zu programmieren.

2205

Mi, 5.8. und Do, 6.8., 13:30–16 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum, € 5

Scratch – Wir programmieren ein PONG Spiel

Für Kinder ab Klasse 3

Workshop mit Jutta Bundschuh

Du programmierst Dein eigenes (PING) PONG Spiel und lernst dabei, den Schwierigkeitsgrad anzupassen sowie den Score und natürlich einen Highscore auszugeben. Nachdem das Grundgerüst steht, sind Deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt und Du kannst das Spiel ganz nach Deinen eigenen Wünschen anpassen.

Voraussetzung: Gute Scratch-Kenntnisse bzw. Du hast schon einmal an einem Scratch-Kurs teilgenommen.

2206

Di, 24.3., 16–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 13,60

Anmeldung bitte so früh wie möglich!



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

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

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

Scratch – Wir programmieren ein Spiel mit mehreren Leveln

Für Kinder ab Klasse 3

Workshop mit Jutta Bundschuh

Lass Dich überraschen – vorgestellt werden mehrere Optionen, um weitere Level in einem Spiel zu programmieren. Ob Du stetig schwerere Level, oder die Fortführung einer Geschichte programmieren möchtest, bleibt Dir überlassen.

Voraussetzung: Gute Scratch-Kenntnisse bzw. Du hast schon einmal an einem Scratch-Kurs teilgenommen.

C2207

Do, 19.2., 14–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 15

2207

Fr, 10.4., 14–16:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 17

3D-Druck-Workshop

für Kinder und Jugendliche im Alter von 11–15 Jahren

Vormittagskurs mit Andreas Schlenker

Unter Anleitung unseres erfahrenen Dozenten lernst 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

C2209 in den Faschingsferien

Mo, 16.2. und Di, 17.2., jeweils 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 60

2208 in den Osterferien

Mi, 1.4. und Do, 2.4., 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 63

2209 in den Sommerferien

Do, 10.9. und Fr, 11.9., 8:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 63

Arduino Einstieg – der Mikroprozessor für jedermann

Für Kinder im Alter von 9–13 Jahren

Nachmittagskurs mit Marco Bimbös

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

2211

Sa, 21.3., 13:30–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 41,80

2212

Termin auf Anfrage
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 41,80

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



für Jugendliche ab der Klasse 7

Dozententeam

Catherine Sailer und Stephan Battenschlag

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.

2214

Fr, 6.3., Fr, 13.3., Fr, 20.3., jeweils 18–19:30 Uhr
Fr, 27.3., 17–20 Uhr
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 5

BERUFLICHE BILDUNG

Fachbereichsleitung:
Dr. Alexandra Kohlberger-Bauer
 (Kulturwissenschaftlerin)
Assistenz: Felix Böppe

**ANGEBOTE
FÜR ERWACHSENE****Individuelle
Weiterbildungsberatung –
gebührenfrei**

**Persönlich – online – Telefonisch – im Chat:
 Alles möglich**

Im Rahmen des Landesnetzwerks bietet die vhs allen, die sich für eine Weiterbildung interessieren, 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.

Ihr Ansprechpartner:
 Felix Böppe, Tel.: 0711 7003-4376
 E-Mail: fboepple@filderstadt.de

2300

Termine nach Vereinbarung
 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.

Die Dozentin: Frau Pamela Briem ist als Master Coach QRC vielfach zertifiziert und arbeitet seit vielen Jahren mit und für Unternehmen im Outplacement. Sie kennt die Anforderungen und Wünsche der Firmen deshalb ganz genau.

Einzeltermine nach Vereinbarung

2301

Individuelle Terminvereinbarung
 90 Minuten € 110

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

www.schneller-karriere.de

Fachwirt IHK Gesundheit und Soziales in 25 Tagen

Meister IHK in 45 Tagen

IHK Fach- und Betriebswirte in 25-30 Tagen

Bachelor & Master Professional CCI

Technische IHK Fach- und Betriebswirte in 30-37 Tagen

alle Kurse m/w/d

Bis zu 75% staatl. Förderung! Kostenlose Infoabende in Fellbach oder Online-Live. Anmeldung www.schneller-karriere.de

**Motivieren, Delegieren,
Kritisieren****Erfolgsfaktoren der Führungskraft**

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Treten Sie in das Online Seminar ein und stärken Sie Ihre Führungskompetenzen!

Unser Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren:

Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen.

Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern. **Delegieren:** Die effektivste Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen.

Nutzen Sie dieses Online-Seminar, um Ihre Führungskompetenzen zu stärken und eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten!

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.

2315

Di, 10.3., 9–12 Uhr
 Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
 € 70 (€ 63)



3-tägiger Bildungsurlaub



Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Tauchen Sie ein in unseren 3-tägigen Online-Bildungsurlaub: „Schlagfertigkeit und sicheres Auftreten“!

Fehlen Ihnen manchmal die passenden Worte im entscheidenden Moment? Haben Sie großartige Ideen erst im Nachhinein? Dann ist dieses Seminar perfekt für Sie. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie spontaner mit Ihrer Sprache umgehen können und Ihren aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren können. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden.

Denn nicht nur das, was Sie sagen, sondern auch wie Sie es sagen, ist entscheidend. Mit Sicherheit in Ihrer Kommunikation strahlen Sie Selbstbewusstsein, Souveränität und Mut aus.

Dieser Bildungsurlaub ist ein wichtiger Baustein Ihrer persönlichen Entwicklung. Er bietet Ihnen zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und stärkt Ihre Wortgewandtheit, Sicherheit und Selbstbewusstsein. Zudem nutzen wir gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Melden Sie sich jetzt an und machen Sie den ersten Schritt zu einem selbstbewussten und souveränen Auftreten!

Kurs buchbar: regulär oder mit ganzer/anteiliger Bildungszeit

2316

Mo, 16.3., 9–17 Uhr

Di, 17.3., 9–17 Uhr

Mi, 18.3., 9–17 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 265 (€ 238,50)

Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungs- vermögen



Entfesseln Sie Ihre Stärke

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- u. Organisationsentwickler

Entfesseln Sie Ihre Stärke im Seminar „Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen“!

Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen.

Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

2317

Di, 24.3., 9–12 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Beruflich neu starten – sicher, klug und selbstbewusst



Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Du willst beruflich neu durchstarten – doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Du fragst Dich, wie Du im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten kannst – ohne Dich zu verstellen? Dann bist Du in diesem Seminar genau richtig.

In diesem interaktiven Online-Seminar erhältst Du praxisnahe Impulse, wie du Deinen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angehst. Du lernst, Deine Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und Dich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

Das erwartet Dich:

- Standortbestimmung und individuelle Zielklärung
- Selbstbewusst auftreten – auch bei Unsicherheit
- Erfolgreich bewerben: Wirkungsvoll kommunizieren & überzeugen
- Die ersten 100 Tage im neuen Job: Was zählt wirklich?
- Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen
- Austausch, Übungen, konkrete Werkzeuge für Deinen Neustart

2318

Do, 26.3., 18:30–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Führungsimpulse kompakt



Anregende Impulse zu Führung, Umgang mit Kritik und Motivation

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Diese 45 Minuten Online stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen.

Termin 1: Grundlagen der Führung/Motivation. Gemeinsames Führungsverständnis schaffen/sich und andere motivieren

Termin 2: Delegation und Ziele – verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

Termin 3: Kritikstau – kritisieren und kritisiert werden

Termin 4: Personalbindung – Mitarbeiter*innen an das Unternehmen binden

2319

Di, 14.4., 7:30–8:15 Uhr

Di, 21.4., 7:30–8:15 Uhr

Di, 28.4., 7:30–8:15 Uhr

Di, 5.5., 7:30–8:15 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 80 (€ 72)

Den Wortschatz trainieren



Sprechen Sie flüssig und überzeugend in jeder Situation

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Tauchen Sie ein in die Welt der Worte und entdecken Sie Ihren Weg zum erweiterten Wortschatz im Seminar „Wortgewandt und wirkungsvoll“!

In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht.

Unser Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen.

Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz.

Teilnehmende unseres Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar sogar als zusätzliches Trainingsforum nutzen, um ihre Fähigkeiten weiter zu stärken und zu vertiefen.

Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck auf ein neues Level heben! Melden Sie sich jetzt an und bereichern Sie Ihre Kommunikation mit einem erweiterten Wortschatz.

2320

Di, 21.4., 9–12 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

3-tägiger Bildungsurlaub



Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Zum Seminar:

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Oft lassen die Gegebenheiten vor Ort nur wenige Tage zur Vorbereitung. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen

- Umgang mit Mitarbeitern
- Ziele setzen und erreichen (Delegation) 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 des Bildungsurlaubes ist es, den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen 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.

2321

Mi, 22.4., 9–17 Uhr

Do, 23.4., 9–17 Uhr

Fr, 24.4., 9–17 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 265 (€ 238,50)

Der Rhetorik-Workshop



Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers im Seminar „Mit Wörtern zaubern: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen“!

Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm.

In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

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

2322

Mi, 6.5., 9–12 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer

€ 70 (€ 63)

Vom Mitarbeitenden (Kollegen) zur Führungskraft



online Impulsseminar

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Oft werden neue Führungskräfte unvorbereitet „ins kalte Wasser geworfen“, während sich Aufgaben und Erwartungen drastisch ändern. Plötzlich wird führendes Handeln in Bereichen wie dem Umgang mit Mitarbeitenden, dem Setzen und Erreichen von Zielen sowie dem Umgang mit Fehlverhalten erwartet, wo zuvor geführtes Verhalten ausreichte. Dieser Rollenwechsel stellt eine zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Unser Seminar hat das Ziel, diesen Rollenwechsel aktiv zu managen und schwierige Situationen in der Führungspraxis zu besprechen und zu trainieren. Wir bieten Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden und nutzen gerne dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen. Bereite Dich darauf vor, den nächsten Schritt in Deiner Führungskarriere zu machen und melde Dich jetzt zum Online-Seminar „Wecke den/die Chef*in in Dir!“ an!

2323

Di, 12.5., 9–12 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer

€ 70 (€ 63)

Agile Führungskompetenzen in Unsicherheit und Wandel



Praxis Workshop

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von Unsicherheit, Komplexität und stetigem Wandel. Agile Führungskompetenz liefert die nötigen Ansätze, um diesen Herausforderungen gerecht zu werden. Der Workshop beleuchtet zentrale Prinzipien agiler Führung und zeigt auf, wie Flexibilität, klare Kommunikation und gezielte Methoden dazu beitragen, Teams sicher durch dynamische Zeiten zu führen.

Strategien und bewährte Modelle helfen, Entscheidungs- und Delegationsprozesse zu beschleunigen, Verlässlichkeit zu steigern und in komplexen Situationen Orientierung zu schaffen. Ergänzt durch wertvolle Impulse für die berufliche Praxis stärkt der Workshop die Fähigkeit, Wandel als Chance zu begreifen, Verantwortung zu übernehmen und Ergebnisse erfolgreich zu erzielen.

Ein kompaktes Format für alle, die zukunftsorientierte Führung in einem dynamischen Umfeld aktiv gestalten möchten.

2324

Di, 19.5., 18:30–21:30 Uhr

Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer

€ 70 (€ 63)

MIT GARP BERUFLICH WEITERKOMMEN

Praxisnahe Weiterbildung mit IHK-Abschluss



Technik



Wirtschaft



IT & KI



Gesundheit & Soziales

UNSER ANGEBOT:

- **Aufstiegsfortbildungen (IHK)**
Industriemeister:in · Fachwirt:in · Betriebswirt:in · Ausbilder:in (AEVO) · Elektrofachkraft (ZQ)
- **IHK-Zertifikatslehrgänge**
3D-Druck · Qualitätsmanagement · Online Marketing · Gesundheits- & Suchthelfer:in · Alltagsbegleiter:in
- **Digitale Kompetenzen & KI**
Data Analyst · KI & Maschinelles Lernen · Meister:in Vernetzte Industrie

**BIS ZU 70 %
FÖRDERUNG
MÖGLICH**

JETZT INFORMIEREN

www.garp.de/weiterbildung



GARP
BILDUNGSZENTRUM



Projektmanagement



Workshop

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Erfolgreiches Projektmanagement erfordert eine gute Planung, klare Kommunikation und eine strukturierte Umsetzung. In diesem Online-Seminar werden die wesentlichen Grundlagen und Methoden des modernen Projektmanagements vermittelt. „Projektmanagement bedeutet, Ziele klar zu definieren, Herausforderungen zu bewältigen und eine effiziente Zusammenarbeit zu fördern“, erläutert Dipl.-Ök. Matthias Dahms, erfahrener Dozent und Praktiker im Bereich Führung und Organisation.

Im Fokus stehen die effektive Planung, Steuerung und Kontrolle von Projekten sowie der Umgang mit typischen Herausforderungen und Risiken.

Neben theoretischen Ansätzen werden praktische Beispiele und interaktive Übungen eingebunden, um einen direkten Bezug zur Praxis herzustellen. „Besonders wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden Werkzeuge und Strategien an die Hand bekommen, die in der beruflichen Praxis sofort einsetzbar sind“, so der Dozent.

Das Seminar richtet sich an Personen, die grundlegendes Wissen im Projektmanagement aufbauen oder bestehende Kenntnisse vertiefen möchten. Mit einer Kombination aus fachlichem Input und praxisnaher Anwendung bietet das Seminar eine fundierte Grundlage für die erfolgreiche Umsetzung von Projekten.

2325

Mi, 20.5., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Kritikgespräche erfolgreich führen



Trainings-Workshop

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Viele Menschen weichen Kritikgesprächen aus und hoffen, dass sich der Kritikpunkt mit der Zeit schon irgendwie einrenkt. Diese Hoffnung wird meist enttäuscht und führt zu wachsenden Konflikten. Dabei sind Kritikgespräche entscheidend für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung und geben Orientierung.

Dieser praxisnahe Workshop zeigt Ihnen, wie Sie kritische Rückmeldungen respektvoll und effektiv übermitteln, um ein konstruktives Miteinander zu fördern. Sie lernen, Kritikgespräche so zu strukturieren, dass Ihre Botschaft klar ankommt, ohne demotivierende Wirkung auf den Mitarbeitenden zu haben.

2326

Do, 21.5., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Schlagfertigkeit



Strategien für sofortige und treffende Antworten

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen?

Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar „Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten“ genau das Richtige für Sie!

Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten.

Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst.

Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, jeder Herausforderung gekonnt zu begegnen!

2327

Mi, 10.6., 9–12 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Körpersprache verstehen



Sicher auftreten, dynamisch wirken, Menschen entschlüsseln

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welchen Eindruck Sie hinterlassen – noch bevor Sie ein Wort gesagt haben? Die Körpersprache ist oft der Schlüssel zum Erfolg. Ob beruflich in Gesprächen mit Kolleg*innen, Kund*innen und Führungskräften oder privat im Austausch mit Familie und Freunden: Wer die eigene Körpersprache gezielt einsetzt und die Signale anderer besser versteht, kommuniziert erfolgreicher und selbstbewusster. In diesem interaktiven Online-Seminar entdecken Sie die spannende Welt der nonverbalen Kommunikation aus drei Perspektiven:

1. Sicher auftreten

Wie wirkt Ihre Haltung auf andere? Erfahren Sie, wie Sie durch Gestik, Stand und Blickkontakt Stärke und Selbstvertrauen ausstrahlen – auch in herausfordernden Situationen.

2. Dynamisch sein

Möchten Sie mit Energie und Lebendigkeit überzeugen? Entdecken Sie, wie Körpersprache und Stimme zusammenwirken, um Ihre Botschaften klar und mitreißend zu vermitteln.

3. Menschen lesen

Was verraten Gesten, Mimik und Mikrosignale über Ihr Gegenüber? Lernen Sie, die nonverbalen Signale anderer zu entschlüsseln und besser zu verstehen

Durch praktische Übungen, Praxistipps und gezielte Impulse können Sie das Gelernte direkt umsetzen. Dieses Seminar ist ideal für alle, die privat oder beruflich sicherer und dynamischer auftreten möchten.

2328

Do, 11.6., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Delegationsgespräche erfolgreich führen



Trainings-Workshop

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Können Sie sich 100 %ig darauf verlassen, dass Absprachen eingehalten werden? Delegation ist mehr als das einfache Weitergeben von Aufgaben. Sie ist ein wichtiges Führungsinstrument, das Vertrauen und Verlässlichkeit aufbaut, Kompetenzen fördert und gleichzeitig die Effizienz des Teams steigert. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie Delegationsgespräche zielgerichtet und erfolgreich führen. Sie erfahren, welche Kommunikationsstrategien und Vorbereitungen notwendig sind, um Aufgaben klar zu übertragen und die Motivation Ihrer Mitarbeitenden dadurch zu stärken. Durch gezielte Übungen und Rollenspiele entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten, Delegationsgespräche sicher und mit einem klaren Fokus auf die gewünschte Wirkung zu gestalten.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Delegationskompetenzen verbessern und ihre Gesprächsführung trainieren möchten. Freuen Sie sich auf eine interaktive und lernintensive Veranstaltung, die Sie befähigt, Delegationen professionell und wirkungsvoll zu gestalten – für nachhaltigen Erfolg und ein motiviertes Team.

2329

Fr, 12.6., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Impulsseminar: Moderationstraining



Sitzungen souverän und effizient leiten

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Meetingmeister*in: Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen

Tauchen Sie ein in die Welt der erfolgreichen Moderation mit dem Seminar „Meetingmeister*in: Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen“! Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe – es geht darum, die Teilnehmer zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld, in Vereinen oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren. Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, führen sie durch die gesamte Arbeitsphase und schließen mit einer umfassenden Reflexion ab. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und wertvolle Tipps, um Ihre Moderationsfähigkeiten zu stärken.

Treten Sie ein und werden Sie zum/zur Meetingmeister*in, der/die effiziente Teamsitzungen souverän moderiert und zum Erfolg führt! Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie die Geheimnisse einer erfolgreichen Moderation!

2330

Do, 18.6., 9–12 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)



Gewaltfreie Kommunikation



Der Schlüssel zu mehr Verständnis und weniger Streit

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

Worte können Brücken bauen oder Gräben vertiefen – mit gewaltfreier Kommunikation (GFK) lernen Sie, wertschätzend und zugleich klar zu kommunizieren. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der GFK zu entdecken und sofort in die Praxis umzusetzen.

Was Sie erwartet:

- Klarheit in Gesprächen: Lernen Sie, Ihre Bedürfnisse und Anliegen so zu formulieren, dass sie gehört und verstanden werden.
- Empathie und Verbindung: Verbessern Sie Ihre Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen empathisch zu bleiben.
- Konflikte konstruktiv lösen: Entdecken Sie Strategien, um Spannungen abzubauen und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten funktionieren.
- Praktische Übungen: Festigen Sie das Gelernte durch praxisnahe Beispiele und interaktive Übungen.

Nach diesem Seminar können Sie schwierige Gespräche selbstbewusst und lösungsorientiert führen. Sie schaffen eine Atmosphäre, in der gegenseitiges Verständnis und Zusammenarbeit gestärkt werden – sei es im beruflichen oder privaten Kontext.

2331

Do, 25.6., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Die Kraft des Schweigens



Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen!

Matthias Dahms, Dipl.-Ök., Personal- und Organisationsentwickler

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

2332

Di, 30.6., 18:30–21:30 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 70 (€ 63)

Interkulturelle Kompetenz



Ehrenamtliche, Fach- und Führungskräfte in Arbeitsfeldern mit interkulturellem Bezug

Simon Tschunko, Interkultureller Coach & Berater

Das Thema: Interkulturelle Kompetenz „hands-on“:

- Grundlagen interkultureller Kompetenz und Kommunikation
- Grundmodelle zur Beschreibung kultureller Unterschiede („Kulturdimensionen“)
- Weltanschauungen und Religionen im interkulturellen Kontext
- Kulturschock, Kulturstress und Resilienz
- Zusammenarbeit und Gruppendynamik in internationalen Teams
- Reflektion der eigenen Denk- und Arbeitsweise
- Praktische Tipps für interkulturelle Begegnungen

1044

Mi, 4.3., 14–17:45 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 30, für Ehrenamtliche kostenfrei

Die Kurse mit dem Dozenten Michael Menze haben Durchführungsgarantie

Vorbereitende Buchführung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Lernen Sie, Belege richtig zu sammeln, zu sortieren und Geschäftsvorfälle korrekt zu kontieren. Dieser praxisnahe Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der vorbereitenden Buchhaltung und zeigt, wie Sie Bankbewegungen nachvollziehbar dokumentieren. Sie entlasten Ihr Steuerbüro und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Zahlen – ganz ohne Vorkenntnisse.

2333

Di, ab 24.2., 18–19:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Effiziente Büroprozesse



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie bürowirtschaftliche Prozesse professionell geplant, organisiert und reflektiert werden. Sie erwerben unter anderem Kompetenzen im Umgang mit Büromaterial, der Postbearbeitung sowie der Dokumentenverwaltung unter Berücksichtigung gesetzlicher Vorgaben. Ziel ist es, bürointerne Abläufe nicht nur effizient umzusetzen, sondern auch kritisch zu hinterfragen und gezielt zu verbessern.

2334

Mo, ab 16.3., 18–19:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Informationsmanagement im Büroalltag



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Digitale Kompetenz ist eine Schlüsselqualifikation im Büroalltag. Lernen Sie, wie Sie Kommunikations- und Informationssysteme effizient und sicher einsetzen. Ob E-Mail, Kollaborationstools oder Dokumentenmanagement – Sie erhalten praxisnahe Einblicke und konkrete Anwendungstipps für den Umgang mit digitalen Informationen.

2335

Mo, ab 16.3., 20–21:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Einführung in die Buchführung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Wir vermitteln die zentralen Grundlagen der Buchführung – von der Bearbeitung von Buchungsvorgängen über das Erstellen von Buchungssätzen bis hin zur Führung von Bestands- und Erfolgskonten. Lernen Sie, wie Inventar und Inventur erstellt werden und erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Bilanzierung. Ideal für Einsteiger*innen, die sich systematisch und praxisorientiert mit buchhalterischen Abläufen vertraut machen möchten.

2336

Di, ab 17.3., 18–19:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

STEUERBERATER

ALBER & PFINDEL



SIE SIND
WILLKOMMEN!

KOMMEN SIE
IN UNSER TEAM!

Wir sind eine moderne, familiäre Steuerberatungs-Kanzlei in Filderstadt mit über 45 Teammitgliedern. Wichtig sind uns Respekt, Empathie und Aufgeschlossenheit – weit über die fachlichen Fähigkeiten hinaus.

Unsere aktuellen Stellenangebote (m/w/d):

- Finanz- und Lohnbuchhalter in Teilzeit oder Vollzeit
- Steuerfachangestellter / Steuerfachwirt in Teilzeit oder Vollzeit
- Ausbildungsplatz zum Steuerfachangestellten

INTERESSE an weiteren Angeboten?

www.alber-pfindel.de/karriere

Bewerben Sie sich per Mail bei Alina Brucker:

brucker@alber-pfindel.de

Oder schnuppern Sie doch einfach mal bei uns rein.





Personalbezogene Aufgaben im Büro – kompakt & praxisnah



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Aufgaben der Personalverwaltung: Von der Einsatzplanung und Reisekostenabrechnung über rechtliche Vorgaben bis hin zu Datenschutz und Statistik. Ideal für alle, die Personalprozesse sicher und effizient im Büroalltag umsetzen möchten.

2337

Di, ab 17.3., 20–21:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Word – digitale Textverarbeitung im Büroalltag



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Texte für den internen und externen Schriftverkehr situationsgerecht, normgerecht und adressatengerecht formulieren und strukturieren. Dabei steht die praxisnahe Anwendung von Textverarbeitungssystemen wie Microsoft Word im Mittelpunkt – mit hilfreichen Tipps und Tricks für einen effizienten Umgang. Ein kurzer Exkurs zur Rolle künstlicher Intelligenz im Schreibprozess rundet das Angebot ab und zeigt, wie digitale Werkzeuge sinnvoll und verantwortungsbewusst eingesetzt werden können.

2338

Mo, ab 13.4., 20–21:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Vertiefende Buchführung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen systematisch vertieft und erweitert. Im Fokus stehen komplexere Buchungssätze und Geschäftsvorfälle, die praxisnah behandelt und nachvollziehbar erklärt werden. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ihre buchhalterischen Kenntnisse gezielt ausbauen und im beruflichen Alltag sicher anwenden möchten.

2339

Di, ab 14.4., 18–19:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Smarte Power im Büro



Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach
Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Büroalltags: Sie sortiert Informationen, erleichtert die Kommunikation und übernimmt lästige Routinetätigkeiten. In diesem Kurs entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit smarter und effizienter macht – ganz ohne technisches Vorwissen. Am Ende erhalten Sie einen Nachweis, der Ihre KI-Kompetenz nach den Standards der EU-KI-Verordnung offiziell bestätigt.

2340

Di, ab 14.4., 20–21:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Kosten- und Leistungs-Rechnung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Kosten systematisch erfassen, aufbereiten und überwachen sowie Leistungen kalkulieren und verrechnen. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die Struktur und den Zweck der betrieblichen Kosten- und Leistungsrechnung und erfahren, wie deren Ergebnisse gezielt für unternehmerische Entscheidungen genutzt werden können. Ziel ist es, ein sicheres Verständnis für wirtschaftliche Zusammenhänge zu entwickeln und die Fähigkeit zu stärken, mit den „richtigen Zahlen“ gewinnbringend zu arbeiten.

2341

Di, ab 5.5., 18–19:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Einstieg in die Finanzbuchhaltung



Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Dieser Kurs bietet einen praxisnahen Überblick über zentrale Aufgabenbereiche in der Finanzbuchhaltung und richtet sich an alle, die sich beruflich orientieren oder ihr Wissen systematisch erweitern möchten. Ziel ist es, ein realistisches Bild der beruflichen Einsatzmöglichkeiten im Bereich Finanzbuchhaltung zu vermitteln und die Teilnehmenden für weiterführende Aufgaben vorzubereiten.

2342

Di, ab 5.5., 20–21:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Excel im Büroalltag



Professionell kalkulieren und visualisieren

Michael Menze, Freiberufl. Dozent und Coach

Dieser Kurs vermittelt praxisnah den sicheren Umgang mit Microsoft Excel im beruflichen Kontext. Kalkulationstabellen bedarfsgerecht zu erstellen, Berechnungen durchführen und Daten anschaulich in Diagrammen darstellen. Dabei wird auch gezeigt, wie Tabellen und Grafiken dokumentenübergreifend genutzt und eingebunden werden können. Mit hilfreichen Tipps und Tricks für die effiziente Anwendung wird der Kurs zu einem wertvollen Werkzeug für alle, die Excel gezielt und zeitsparend im Büro einsetzen möchten.

2343

Mo, ab 4.5., 20–21:30 Uhr, 3 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 36 (€ 32,40)

Anmeldung bitte so früh wie möglich!



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

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

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

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

Computerschreiben für Erwachsene

Vom Fehlerteufel zum Tastenkönig

Milica Stoffregen

Für Ihre vielfältigen täglichen Aufgaben benötigen Sie 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.

2344

Mo, ab 2.3., 18–19:30 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, EDV-Raum
€ 55 (€ 50,80), inkl. 13 € für Lehrbuch

X-PERT KURSE



Kofinanziert von der Europäischen Union

ESF-Fachkursförderung möglich.



Xpert Business
LernNetz

Unsere Xpert Kurse finden Sie auf unserer Homepage unter den Kursnummern D2370–2381



Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3 und unter familienpass@filderstadt.de oder unter Tel. 0711 7003-5038

SPRACHEN



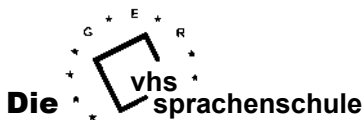
Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache: Marianne Brunke (Philologin, Pädagogin)

Fachbereichsleitung Französisch, Italienisch, Spanisch: Bettina Spitzenberger (Romanistin)
Assistenz: Patricia Manger, Thi Minh Hang, Nguyen, Svitlana Medvedieva und Vira Iefimova



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

SPRACHENLERNEN AN DER vhs



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 europä-

weit 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 vhs3 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, Latein, Niederländisch
- Dänisch, Schwedisch, Koreanisch
- Russisch, Ukrainisch
- Japanisch, Chinesisch, Türkisch
- 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 7003-4378 oder 7003-4374

vhs Leinfelden-Echterdingen (LE)
Tel. 0711 1600-315

vhs Ostfildern (OFI)
Tel. 0711 3404-800

Sprachenlernen mit System: Internationale Prüfungen an der vhs3 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 gekauft 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.



Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3 und unter familienpass@filderstadt.de oder unter Tel. 0711 7003-5038



Kostenlose Sprachberatung

vhs Filderstadt, Plattenhardt
Schulstraße 13/1
Tel. 0711 7003-4372

Englisch und Business English

Mi, 11.2., 17:30–20 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 | Uczcie sie niemieckiego | Aprende Ud. alemán | Almanca Öğreniniz | Ucite njemacki

Überblick Organisatorisches

Basis-Angebot: Sprachkurse Basic Language Programme

Das Basis-Angebot umfasst vor allem intensives Hören, Verstehen und Sprechen, aber auch Schreiben und Lesen. Wenn Sie in Ihrem Heimatland nicht oder fast nicht lesen und schreiben gelernt haben, sollten Sie zuvor einen Alphabetisierungskurs besuchen.

The basic language course includes intensive listening, comprehension and conversation. If you have not learned reading and writing at all, please attend a reading and writing class (Alphabetisierungskurs) before.

Unsere Sprachkurse sind strukturiert in drei Niveau-Stufen:

Made up of three levels:

- **A1–A2/Basic**
wenn Sie kaum oder kein Deutsch verstehen
in case you cannot understand any or hardly any German
- **B1/Intermediate**
ab Zertifikats-Niveau
wenn Sie schon relativ gut Deutsch sprechen,
lesen und schreiben können
- **B2–C2/Advanced**
ab Mittelstufenprüfung
wenn Ihnen nur noch die letzten Feinheiten des Deutschen fehlen und Sie an weitergehenden Kenntnissen über deutsche Kultur, Geschichte, Politik usw. interessiert sind.

Welcher Kurs passt für Sie?

Wenn Sie unsicher sind, kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter Tel. 0711 7003-4378.

If you are not sure which course to choose, please contact us at tel. 0711 7003-4378.

Organisatorisches Formalities

Registration for courses

Please use the registration form, last page of the programme booklet, or step by the vhs-office.

Payment

Please wait until you have received the bill and pay within two weeks on receipt of the bill.

Methods of payment

- Direct debit (Einzugsermächtigung): authorizes the vhs to collect school fees directly from your bank account.
- Credit transfer: money order to transfer money from bank to bank (valid only once).
- For courses which cost more than € 120, you may pay by instalments (Ratenzahlung) however only via direct debit.
- In cash: especially for persons who have just arrived in Germany and do not have a bank account.

Reductions:

10 % for students and seriously handicapped persons with written proof 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 Ehepartner*inneneinbürgerung. Ausnahmen gelten nur, wenn jemand die geforderten deutschen Sprachkenntnisse wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung oder aufgrund seines Alters nicht erfüllen kann.

Sie können sich bei jeder Volkshochschule zur Zertifikatsprüfung anmelden. Allerdings sind die Termine von vhs zu vhs unterschiedlich.

Das „Zertifikat Deutsch“ ist eine anspruchsvolle Prüfung. Wir empfehlen Ihnen sehr, sich zuerst beraten zu lassen, damit Sie einschätzen können, ob Ihre Deutschkenntnisse ausreichen und im Zweifelsfall einen Deutschkurs zu besuchen, bevor Sie die Prüfung ablegen.

Des Weiteren sind Kenntnisse der deutschen Politik, Geschichte, Gesellschaft und Kultur nachzuweisen, z. B. durch die Teilnahme an einem Orientierungskursmodul und abgelegter „Leben in Deutschland“-Prüfung.

Bei Fragen zum Einbürgerungsverfahren im Einzugsgebiet informieren Sie sich bitte über folgenden Link:

<https://www.landkreis-esslingen.de/start/service/Staatsangehoerigkeit.html>

Bitte beachten Sie, dass die vhs Filderstadt keine Einbürgerungstests anbietet. Den Test nimmt für den Landkreis Esslingen zentral die vhs Esslingen ab. Termine für den Einbürgerungstest werden regelmäßig angeboten und sind auf der Homepage der vhs Esslingen zu finden.

Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache/ Integrationskurse

**Dienstagnachmittag
14–15:30 Uhr**

**Donnerstagnachmittag
14–16 Uhr**

**vhs Filderstadt,
Plattenhardt,
Schulstr. 13/1**

**Termine für Einstufungs-
tests vhs@filderstadt.de**

INTEGRATIONSKURSE AN DER VHS

Der Integrationskurs ist ein staatlich unterstütztes Förderangebot der gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Teilhabe von Zugewanderten.

Ziel des Sprachkurs-Teils des allgemeinen Integrationskurses ist die Vermittlung ausreichender Deutschsprachkenntnisse (Sprachniveau B1), während der Orientierungskurs-Teil insbesondere der Vermittlung demokratischer Grundprinzipien dient. Die Volkshochschulen sind der wichtigste Partner des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bei deren Durchführung.

Die vhs Filderstadt ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Kursträger von Integrationskursen zugelassen.

Ein allgemeiner Integrationskurs besteht aus einem Deutschkurs mit 600 Unterrichtsstunden (gegliedert in 6 Module) und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Orientierungskurs findet im Anschluss an den Sprachkurs statt und bietet eine Einführung in die Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands.

Der Sprachkurs schließt auf dem Niveau B1 mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) ab.

Der Orientierungskurs beschließt das Kursmodul mit dem Test Leben in Deutschland (LiD).

Wir bieten sowohl Kurse vormittags als auch nachmittags, abends und online an.

Wenn Sie keine Berechtigung oder Verpflichtung für einen Integrationskurs haben, kontaktieren Sie bitte die vhs Geschäftsstelle in Filderstadt-Plattenhardt, Schulstr. 13/1. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Alle Integrationskurse, die die vhs Filderstadt im Herbst/Winter 2024 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 7003-5030.

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

Deutsch von B1 zu B2

Wochenendgespräch

In diesem Kurs wird gezielt die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit verbessert.

Das Kursbuch beinhaltet vielseitige Themen zum lebhaften Gebrauch der deutschen Sprache und bietet anspruchsvolles Unterrichtsmaterial für 1 bis 2 Semester.

Lehrbuch: nach Absprache mit der Lehrkraft

2433

Do, ab 26.2., 18:30–19:45 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 10
€ 114 (€ 102,80), inkl. 2 € Kursmaterial

5 Tage Prüfungs- vorbereitung Deutsch B1

Elisa Fischer, Germanistin und Historikerin

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die wissen möchten, ob ihr Wissen für eine Prüfung bereits ausreicht, was noch geübt werden muss und mit welchen Strategien man zum Ziel kommt.

An 5 Tagen findet das Training statt.

2442

Mo, 1.6., 8–12:15 Uhr
Di, 2.6., 8–12:15 Uhr
Mi, 3.6., 8–12:15 Uhr
Do, 4.6., 8–12:15 Uhr
Fr, 5.6., 8–12:15 Uhr
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
EDV-Raum, Seiteneingang vhs
€ 160 (€ 144)

Prüfungsvorbereitung DTZ 99 UE ab B1.2

Elisa Fischer, Germanistin und Historikerin

Prüfungsgebühr DTZ bei Besuch des Kurses
€ 160.

Spezieller Prüfungsvorbereitungskurs zum DTZ für Selbstzahler.

Abgedeckt werden alle Prüfungsbereiche: Hören, Lesen, Schreiben, Sprechen.

Im Kurs werden 2 Modelltest geschrieben, um den Prüfungsablauf zu üben.

Strategien zur Prüfungsbewältigung werden eingeübt.

2444

Mo, ab 23.2., 8–10:15 Uhr, 33 x
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
EDV-Raum, Seiteneingang vhs
€ 390

DTZ A2/B1 im Juni

2444 -P

Sa, 20.6., 8:15–15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 180 (€ 160)



**Die Geschenkkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

Geförderte Fachkurse

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

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

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

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

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

Wir starten die Kurse nach Bedarf.

Nähere Informationen für die Fachkurse Deutsch Gastro, Pflege, Lager, Sicherheit in der offenen Sprechstunde dienstags und donnerstags ab 14 Uhr oder bei Marianne Brunke, Fachbereichsleiterin Tel.: 0711 7003-4381.

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

Deutsch für den Beruf: Fachkurs Gastro



Sie möchten gerne im betreffenden Berufsfeld arbeiten und Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Sie haben das A2 Niveau erreicht.

Kursinhalte:

- Wortschatztraining zu allen Themen des Berufsfeldes.
- u. a. Küche, Gastbereich, Waren.
- Wie reagieren bei Beschwerden?
- Lernstrategien erlernen und anwenden.

Wir starten die Kurse nach Bedarf.

Bitte kommen Sie in die Beratung vor Ort.

2450 G

€ 600, ESF-Fachkursförderung möglich, Ratenzahlung möglich

Deutsch für den Beruf Fachkurs Pflege



Sie möchten gerne im betreffenden Berufsfeld arbeiten und Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Sie haben das A2 Niveau erreicht.

Kursinhalte:

- Wortschatztraining zu allen Themen des Berufsfeldes:
- u. a. Situationen auf Station, medizinisches Vokabular anwenden
- Pflegebericht schreiben
- Lernstrategien erlernen und anwenden

Wir starten die Kurse nach Bedarf.

Bitte kommen Sie in die Beratung vor Ort.

2451 PF

€ 600, ESF-Fachkursförderung möglich, Ratenzahlung möglich

Deutsch für den Beruf Fachkurs Lager



Sie möchten gerne im betreffenden Berufsfeld arbeiten und Ihre Deutschkenntnisse verbessern. Sie haben das A2 Niveau erreicht.

Kursinhalte:

- Wortschatztraining zu allen Themen des Berufsfeldes
- u. a. Abläufe kommunizieren können,
- Aufträge annehmen und abwickeln können
- Wie reagieren bei Beschwerden
- Sicherheitsanweisungen verstehen und kommunizieren können
- Lernstrategien erlernen und anwenden

Wir starten die Kurse nach Bedarf.

Bitte kommen Sie in die Beratung vor Ort.

2452 L

€ 600, ESF-Fachkursförderung möglich, Ratenzahlung möglich

B2 am Morgen

Caroline Götz

2455

Mi, ab 17.6., 7:45–10 Uhr, 20 x
€ 207, inkl. € 2 Lehrmittelgebühr

In Kooperation mit dem vhs Landesverband

Allgemeine Telc B2 Prüfung

Wir bieten Ihnen eine Allgemeine B2 Prüfung von telc

Voraussetzung: Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie können sich spontan und fließend verständigen. Grammatikfehler sollten nur noch ab und zu und nicht durchgängig auftreten.

Aufbau der Prüfung: Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 20 Minuten. Vor der mündlichen Prüfung haben Sie 20 Minuten Vorbereitungszeit.

Schreiben, Lesen, Sprachbausteine (Wortschatz und Grammatik) – 90 Min

Hören – 20 Min

Schriftlicher Ausdruck – 30 Min

Sprechen: Vorbereitungszeit – 20 Min

Mündliche Prüfung in der Regel mit einer anderen Prüfungsteilnehmer*in – 15 Min

2455 -P

Sa, 13.6., 8:15–15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 205 (€ 160)

ENGLISH

Sprachberatung Englisch

mit kostenlosem Einstufungstest

Mi, 11. Februar

17:30–20 Uhr

vhs Filderstadt,

Plattenhardt

Schulstr. 13/1, Raum 21

Die vhs bietet einen Informations- und Beratungsservice zu den Englischkursen an.

Erfahrene Kursleiter*innen beraten Sie am genannten Abend in einem individuellen Gespräch, welcher Kurs für Sie geeignet ist, zu Ihren Wünschen und zu Ihrem Kenntnisstand passt. Darüber hinaus bietet Ihnen das Programmheft eine erste Orientierung.

Es gibt auch die Möglichkeit, von zu Hause aus einen Online-Test zu absolvieren, selbst auszuwerten und so in Erfahrung zu bringen, welcher Niveaustufe Ihre Englischkenntnisse derzeit entsprechen.

Kommen Sie gern am Mittwoch, 11. Februar, im Zeitraum zwischen 17:30 und 20 Uhr zur kostenlosen Englischberatung in der vhs vorbei, oder kontaktieren Sie uns unter Tel.: 0711 7003-4385 bzw. 0711 7003-4374 Email: golfens@filderstadt.de

Cambridge Prüfungen Januar 2026 -Juli 2026:

KET (A2) – Cambridge English: Key/KET for Schools

Prüfungsgebühr: € 134, € 114 (Schüler*innen)

PET (B1) – Cambridge English: Preliminary/PET for Schools

Prüfungsgebühr: € 160, € 144 (Schüler*innen)

FCE (B2) – Cambridge English: First/First for Schools

Prüfungsgebühr: € 240, € 210 (Schüler*innen)

CAE (C1) – Cambridge English Advanced

Prüfungsgebühr: € 245, € 220 (Schüler*innen)

CPE (C2) – Cambridge English Proficiency:

Prüfungsgebühr: € 260, € 235 (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 7003-4385 bzw. -4374.

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 7003-4385

E-Mail: golfens@filderstadt.de

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 Anmelde-schluss erhalten Sie bei uns unter Tel. 0711 7003-4385 oder -4374.

Kurse für Schüler*innen



Foto: Alexis Brown, unsplash

C2521 Kommunikationsprüfung Englisch
Gymnasium

C2522 Kommunikationsprüfung Englisch
Realschule

C2523 Fit ins Abi – Englisch-Grammatik-
training J1

D2518 Englischsprachige Kurzgeschichten
und ein Oscar-gekrönter Film als
Thema der schriftlichen Abiturprüfung

D2520 Fit für die Realschulabschluss-
prüfung – Englisch

D2521 Englisch Lernen mit Spiel und Spaß

D2522 Fit für die Abschlussprüfung Englisch
Realschule

D2523 Englisch Auffrischung Grammatik für
angehende Fünftklässler*innen

D2524 Englisch Auffrischung Grammatik für
angehende Sechstklässler*innen

D2525 Englisch Auffrischung Grammatik für
angehende Sechstklässler*innen

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

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.

SPECIALS

Literaturlesen Englisch-Deutsch mit KI (Intuitive Learning)



Johanna Ellsworth, M. A., Literaturübersetzerin und Autorin

Im Kurs lesen wir literarische englische Texte, die wir uns von KI vorübersetzen lassen und uns dann Satz für Satz ansehen, was noch besser formuliert werden kann. Durch den Vergleich des Englischen mit dem deutschen Text frischen die Teilnehmer*innen ihre Englischkenntnisse ohne Vokabeln-Pauken intuitiv auf und lernen Neues dazu. Durch die Umformulierungen lernen sie außerdem aktiv, auf die Feinheiten der deutschen Sprache zu achten (was beim reinen Lesen nur passiv geschieht). Der Kurs verfeinert Englischkenntnisse und zugleich den eigenen (Schreib-)stil und richtet sich an Literaturbegeisterte, die einige Jahre Schulenglisch mitbringen und Freude am Umgang mit der Sprache haben.

Material der Dozentin.

2501

Mo, ab 23.2., 19–20:30 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 01
€ 64 (€ 57,60)



Foto: nikolai jovanovic, unsplash

Speak Easy – Englisch im Bistro



Für Interessierte ab Sprachniveau A2/B1

Astrid Wiebelskircher

Englisch lernen war noch nie so gemütlich!

In lockerer Runde plaudern wir bei Tee oder Kaffee über alltägliche Themen – auf Englisch. Im stilvollen Ambiente des Bistros Ça Va fällt das Sprechen ganz leicht. Für alle mit Basiskenntnissen (A2/B1), die Lust auf lebendige Konversation haben. Komm vorbei – let's talk relaxed!

Inkl. einem Heißgetränk und Brezel pro Termin. Bei weiteren Bestellungen nur Barzahlung möglich.

2502

Di, ab 24.2., 9:30–11 Uhr, 5 x
Bistro Ça Va, Rosenstraße 26, Bernhausen
€ 66 (€ 59,60), inkl. 2 € Kursmaterial



Foto: Ines Paul-Weiß

Beyond Small Talk: Discover and Discuss

Für Interessierte ab Sprachniveau B2

Cornelia Pape, Diplom-Kauffrau

Join us on an exciting journey to deepen your English skills while exploring fascinating topics from around the globe! This course is designed for participants who are eager to improve their language abilities in a fun, engaging environment. Together, we'll discuss current events, explore captivating short stories and literature, and dive into the world of movies. Whether you're passionate about storytelling, culture, or just enhancing your English skills, this course offers something for everyone.

2503

Di, ab 24.2., 11:30–13 Uhr, 8 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 77,20 (€ 69,70), inkl. 2 € Kursmaterial

Political Debate



Johanna Ellsworth, M. A., Literaturübersetzerin und Autorin

Im Kurs lesen wir relativ kurze englische Medienberichte zu aktuellen Themen und diskutieren darüber in englischer Sprache. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit genügend (fließenden) Englischkenntnissen, die am politischen Geschehen (z. B. in den USA, der Ukraine usw.) interessiert sind und Spaß an angeregten Diskussionen haben, während sie ihr Englisch auffrischen und ausbauen.

2504

Mi, ab 25.2., 19–20:30 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 5
€ 64 (€ 57,60)

Mastering English for everyday situations: Emails, Calls, Small Talk and Travel

Für Interessierte ab Sprachniveau A2

Cornelia Pape, Diplom-Kauffrau

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die ihre Sprachkenntnisse in realen Situationen verbessern wollen. Egal, ob Sie professionelle E-Mails schreiben, telefonieren, sich in Restaurantmenüs zurechtfinden, Small Talk führen oder die Welt bereisen – Sie werden das Selbstvertrauen und den Wortschatz erlangen, um alles mit Leichtigkeit zu bewältigen.

This course is designed for anyone who wants to improve their practical language skills in real-world situations. Whether you're writing professional emails, making calls, navigating restaurant menus, engaging in small talk, or traveling the world, you'll gain the confidence and vocabulary to handle it all with ease.

2505

Mo, ab 9.3., 9:30–11 Uhr, 5 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 49 (€ 44,30), inkl. 2 € Kursmaterial



Foto: Hedy Barth-Rößler

In Kooperation mit der Deutsch-Britischen Gesellschaft Filderstadt

Drei Schwäne und eine Abbey

NEU

Ein Porträt von Selby, Filderstadts englischer Partnerstadt

Hedy Barth-Rößler, freie Redakteurin

Ein Abend für Englandfreunde und Neugierige: Die Dozentin lädt zu einer kurzweiligen Reise nach Selby ein – Filderstadts charmante Partnerstadt im Herzen von Yorkshire. Im Mittelpunkt stehen die eindrucksvolle Selby Abbey, das Wahrzeichen der drei Schwäne und das typisch englische Lebensgefühl. Kleine Ausflüge führen in die Umgebung – nach York, Leeds und Hull – und geben einen lebendigen Eindruck von der Vielfalt dieser wunderschönen Region. Kein Fachvortrag, sondern ein unterhaltsamer Überblick mit vielen „Aha-Momenten“ – und auch ein paar passenden englischen Knabberereien dazu.

2506

Do, 23.4., 19–20:30 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22, € 8



Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3 und unter familienpass@filderstadt.de oder unter Tel. 0711 7003-5038



KURSE FÜR ANFÄNGER*INNEN



Foto: Brittany Geckler

Englisch für Anfänger*innen

Intensiver Unterricht für Interessierte
ohne Vorkenntnisse

Maïke Eisenmann

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

2507

Mo, ab 23.2., 18–19:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 143 (€ 128,90)

Englisch mit Muße A1

Intensiver Unterricht für Interessierte mit
geringen Englischkenntnissen

Christel Birgit Reichle, Diplomierte Lehrerin &
Pädagogin

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

2508

Mo, ab 23.2., 11–12:30 Uhr, 15 x
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
EDV-Raum, Seiteneingang vhs
€ 143 (€ 128,90)



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

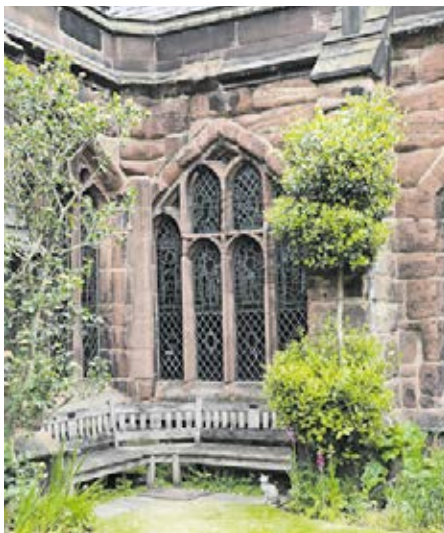


Foto: Ines Paul-Weiß

Englisch für unterwegs A1/A2 – Kompaktkurs

Astrid Wiebelskircher

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.

2509

Di, 26.5.–Fr, 29.5., 19–20:30 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 53,20 (€ 48,10), inkl. 2 € Kursmaterial



Foto: Ines Paul-Weiß

Englisch mit Muße A2

Christel Birgit Reichle, Diplomierte Lehrerin &
Pädagogin

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. Zusätzlich werden wir uns auch immer wieder mit anderen englischen „Specials“ beschäftigen. Wie immer wird alles Gelernte in kleinen Gesprächen in der Gruppe angewendet und vertieft.

Lehrbuch: Easy English A2.2, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3065208178, ab Lektion 7

2510

Mo, ab 23.2., 13–14:30 Uhr, 15 x
Sielmingen, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium,
EDV-Raum, Seiteneingang vhs
€ 143 (€ 128,90), inkl. 2 € Kursmaterial

Englisch mit Muße A2.2

Cornelia Pape, Diplom-Kauffrau

In diesem Kurs lernen Sie neue Aspekte des täglichen Lebens mit spannenden Situationen in englischsprachigen Ländern der Welt kennen. Interessante und auch lustige Dinge über die jeweiligen Länder erfahren Sie aus dem vielseitigen Kursmaterial. Wie immer wird alles Gelernte in kleinen Gesprächen in der Gruppe angewendet und vertieft.

Lehrbuch: Easy English A2.2 Cornelsen Verlag,
ISBN: 978-3-06-520817-8

2511

Mo, ab 23.2., 11:30–13 Uhr, 12 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 114,80 (€ 103,50), inkl. 2 € Kursmaterial

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

Everyday Conversation B1

Susi Graves, CELTA Englisch Dozentin

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!

Empower Second edition B1 Pre-intermediate,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-540763-3

2512

Di, ab 24.2., 19:30–21 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 143 (€ 128,90), inkl. 2 € Kursmaterial



Foto: ole witt, unsplash

Englisch B1/B2

Astrid Wiebelskircher

In diesem Kurs wird gezielt die mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit verbessert.

Das Kursbuch beinhaltet 20 vielseitige Themen zum lebhaften Gebrauch der englischen Sprache und bietet anspruchsvolles Unterrichtsmaterial für 1 bis 2 Semester.

Lehrbuch: In conversation II, B1/B2,
ISBN 978-3-12-501556-2

2513

Do, ab 26.2., 18:15–19:45 Uhr, 15 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 12
€ 143 (€ 128,90), inkl. 2 € Kursmaterial

Englisch B2

Susi Graves, CELTA Englisch Dozentin

Would you like to talk about various topics of everyday life and develop your English in a free and easy atmosphere? Join us! We will read new materials about life in English speaking countries, we will develop communication skills and improve our vocabulary. Grammar will not be neglected either. Together we are going to start our voyage into a realm of culture, knowledge but also good fun. We will work together to create an interesting course for all the participants.

Lehrbuch: In Conversation B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501559-3

2514

Di, ab 24.2., 18–19:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 143 (€ 128,90), inkl. 2 € Kursmaterial



Foto: Ines Paul-Weiß

Englisch B2 am Vormittag

Susi Graves, CELTA Englisch Dozentin

Would you like to talk about various topics of everyday life and develop your English in a free and easy atmosphere? Join us! We will read new materials about life in English speaking countries, we will develop communication skills and improve our vocabulary. Grammar will not be neglected either. Together we are going to start our voyage into a realm of culture, knowledge but also good fun. We will work together to create an interesting course for all the participants.

Lehrbuch: In Conversation B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501559-3

2515

Mi, ab 25.2., 10:30–12 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 143 (€ 128,90), inkl. 2 € Kursmaterial

English Morning Conversation B2/C1

Cornelia Pape, Diplom-Kauffrau

In this course you'll find a lot of interesting subjects including ecotourism, what makes you laugh or the power of images. In class we'll focus on listening, understanding, and talking. You'll brush up your grammar and expand your vocabulary without noticing. Vivid discussions, fun topics and having a good time are key elements of this course. We will make sure that there'll be always room for your ideas, too – everybody's welcome!

Lehrbuch: In Conversation B2/C1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501560-9

2516

Di, ab 24.2., 9:30–11 Uhr, 12 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 114,80 (€ 103,50), inkl. 2 € Kursmaterial



Foto: Ines Paul-Weiß

Brush up your English C1

Johanna Ellsworth, M. A., Literaturübersetzerin und Autorin

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.

2517

Di, ab 24.2., 19:30–21 Uhr, 9 x
Online-Zoom-Raum 6
€ 84,60 (€ 76,10)

SMART & SOCIAL

In Kooperation mit dem Kulturlokal „Alte Mühle“

Pub Quiz

Janina Smirnow, Lehrerin im gehobenen Dienst

Join us for a night of brain-teasing fun at our Pub Quiz! Test your knowledge and compete with friends in various categories, from trivia to pop culture, history and sports. Gather your team and get ready for an evening filled with laughter, good company and a chance to prove your intellectual powers – sign up to secure your spot and don't miss out on this exciting event!



Foto: Ines Paul-Weiß

Komm zu einem Abend voller kniffliger Spaß bei unserem Pub-Quiz! Teste Dein Wissen und tritt mit Freunden in verschiedenen Kategorien an – von Trivia über Popkultur, von Geschichte bis hin zu Sport. Du bekommst mit deinem Team die Chance, Deine intellektuellen Kenntnisse zu be-

weisen – meldet Euch schnell an, um Euren Platz zu sichern, und verpasst auf keinen Fall dieses aufregende Event!

2526A

Fr, 13.2., 19–21:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Saal EG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

2526B

Fr, 20.3., 19–21:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Saal EG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

2526C

Fr, 24.4., 19–21:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Saal EG
gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

KOOPERATIONSANGEBOT

In Kooperation mit den Volkshochschulen in Leinfelden-Echterdingen und in Ostfildern

vhs steht Kopf:

Ihr Körper lernt Englisch!



Ab A1.2, mit geringen Vorkenntnissen.

1. Modul der Reihe „Sprache durch Bewegung“, Kleingruppe

Varda Hirsch

Sie stehen Kopf, weil Ihre Woche anstrengend war, Sie aber trotzdem Englisch üben möchten? Bei uns bewegen Sie sich! Mit Gleichgesinnten lernen Sie zuerst die Bewegungen und dadurch auch die Sprache. Unser Motto: Fitter Körper – fitter Kopf! Hier steht das Sprachen Lernen auf dem Kopf: Mit dem Körper erfahren Sie den Klang der Sprache und prägen sich nach und nach immer mehr Wörter und Sätze ein. Bewegung und spielerisches Lernen stehen im Vordergrund, um Sprache lebendig und körpernah zu erleben: Aufwärmspiele mit Vorstellungen und Smalltalk, Einführung neuer Sätze und Strukturen, Merktechniken für Vokabeln, bewegte Zuordnungsübungen und Partnerdialoge, Rollenspiele mit Gestik und Mimik etc. Kein Unterricht am 20. März 2026.

OFI 261-406100

Fr, 6.3., 13.3., 27.3., 17–19 Uhr
An der Halle, Esslinger Straße 26, Ostfildern-Nellingen, Teilnahme-Beitrag: 31 € bis 62 € (je nach Teilnehmerzahl)
Anmeldung: h.powalla@ostfildern.de, Tel. 0711 3404-826

Beachten Sie auch unsere Kurse:

D1317 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt, S. 41

D3250 und D3251 Read & Reflect Book Club & Yoga (auf Englisch), S. 88

D3223 Balance & Bliss – Yoga (auf Englisch), S. 86



FRANZÖSISCH

Sprachberatung Französisch

mit kostenlosem Einstufungstest nach Terminvereinbarung!

Wir organisieren gern einen individuellen
Einstufungstest für Sie.

Infos und Terminvergabe erhalten Sie bei
der Fachbereichsleitung: Tel. 0711 7003-4379

SPEZIALITÄTEN



Foto: Bettina Spitzenberger

Französisch für die Reise

Claudia Geiger

Sie reisen nach Frankreich? Et parlez-vous français? Non? Machen Sie sich fit für den nächsten Frankreichurlaub!

Der Kurs vermittelt Ihnen neben viel Landeskunde das Einüben von Sprechfertigkeiten in verschiedenen Alltagssituationen.

Teil 1 richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, Teil 2 kann aufbauend besucht werden und richtet sich an Interessent*innen mit geringen Vorkenntnissen.

2611 Teil 1 Anfänger*innen, Lehrbuch: Vive les vacances! Hueber Verlag, ab Lektion 1

Mi, ab 11.3., 20–21:30 Uhr, 6 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 76,80 (€ 69,10), (inkl. Materialkosten 2 €)

2612 Teil 2 Fortsetzungskurs, Lehrbuch: Vive les vacances! Hueber Verlag, ab Lektion 3/4

Mi, ab 6.5., 20–21:30 Uhr, 6 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 76,80 (€ 69,10), (inkl. Materialkosten 2 €)

Französisch zum Frühstück (C1)



Literatur und aktuelle Texte

Sylvie Hennig

Wir suchen gemeinsam ein französisches Buch aus
und arbeiten auch mit Texten zu aktuellen Themen.

OFI 261-408510

Dienstag, ab 24.2.2026, 9–10:30 Uhr
12 Termine

Bürgerhaus, Ruit, R. 10

Teilnahme-Beitrag: 91 € bis 168 € (je nach
Teilnehmerzahl lt. Gebührentabelle)

Zzgl. 3 € Materialkosten, sind im Kurs zu bezahlen.

Kurse für Schüler*innen

Gefördert durch die Kleesattel-Stiftung

Vorbereitung auf den Realschul- abschluss – Französisch



Für Schüler*innen der 10. Klasse

Claudia Geiger

Braucht ihr Unterstützung in Französisch?
Gemeinsam erarbeiten wir uns die wichtigsten
Kompetenzen in der Fremdsprache. Als Grund-
lage dient uns das 'Training 2026 Französisch
für Realschulen in BaWü' vom Stark-Verlag.
Hörverständnis, Textverständnis, Wortschatz,
Grammatik, Texte schreiben, Übersetzung und
Sprechen sowie Konversation stehen auf dem
Programm.

Kursmaterial zur Anschaffung für die
Schüler*innen: Training 2026 Realschule,
Stark Verlag

2615

Di, ab 7.4., 9–12 Uhr, 3 x
Online-Zoom-Raum 1, € 5

FRANZÖSISCH A1



Foto: Bettina Spitzenberger

Französisch A1 für Anfänger*innen

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Claudia Geiger

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag,
ab Lektion 1

2600

Mi, ab 25.2., 18:30–20 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 112,80 (€ 101,50), (inkl. Materialkosten 2 €)



Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3
und unter familienpass@filderstadt.de
oder unter Tel. 0711 7003-5038

FRANZÖSISCH A2

Französisch A2

Intensives Lernen

Antje Pils

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber-Verlag,
ab Lektion 1

2601

Di, ab 24.2., 19–20:30 Uhr, 10 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 84 (€ 75,80), (inkl. Materialkosten 2 €)

Französisch A2

Claudia Geiger

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag,
ab Lektion 3

2602

Mi, ab 25.2., 16:30–18 Uhr, 12 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 98,40 (€ 88,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

Französisch A2

Intensives Lernen

Antje Pils

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag,
ab Lektion 8

2605

Mi, ab 25.2., 19–20:30 Uhr, 10 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 96 (€ 86,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

Französisch A2

Thomas Eilrich

In diesem Kurs steht die mündliche Kommunika-
tion im Vordergrund. Sie lernen, sich in wichtigen
Alltagssituationen zu behaupten und vertiefen
Ihren Zugang zu Frankreich und seinen Bewoh-
ner*innen. Die notwendigen sprachlichen Mittel
dafür erwerben Sie spielerisch. Immer wieder wer-
den wir bereits Gelerntes wiederholen und anwen-
den.

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber Verlag,
ab Lektion 10

2606

Mo, ab 23.2., 19–20:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 102 (€ 91,80)

FRANZÖSISCH B1–B2

Französisch B1

Patricia Manger

Nous continuons notre apprentissage du français
en laissant beaucoup de place à la conversation.
Tout cela dans une ambiance détendue et convi-
viale.

2607

Mi, ab 25.2., 18:45–20:15 Uhr, 10 x
Kein Kurs am 13.5.
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 83,90 (€ 79,40), (inkl. Materialkosten 2 €)



Foto: Bettina Spitzenberger

Französisch B1/B2

Intensives Lernen

Giovina Peccerella

Dans ce cours, nous allons approfondir et rafraîchir les connaissances déjà acquises de la langue française en révisant des chapitres importants de grammaire et en faisant des exercices de conversation. Le vocabulaire sera enrichi et la capacité d'expression orale renforcée. Nous apprendrons également à mieux connaître les différentes régions de France.

Lehrbuch: Le français en vrai! Pour communiquer au quotidien, Verlag Ellipses

2608

Do, ab 26.2., 18:15–19:45 Uhr, 12 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 100,40 (€ 90,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

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 lisons 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 24.2., 15:15–16:45 Uhr, 14 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 116,80 (€ 105,30), (inkl. Materialkosten 2 €)

Kulinarik aus Frankreich und Italien finden Sie ab Kursnr. 3623

Bücher
books
libres
libri

**Mit Büchern
in Sprachen
eintauchen!**

**BUNTER
BÜCHER
LADEN**

www.bunterbuecherladen.de
Bernhäuser Hauptstr. 15/1
70794 Filderstadt
Tel. & Whatsapp: 0711/706227
Instagram: bunter_buecherladen

ITALIENISCH

Sprachberatung Italienisch

mit kostenlosem Einstufungstest nach Terminvereinbarung!

Wir organisieren gern einen individuellen
Einstufungstest für Sie.

**Infos und Terminvergabe erhalten Sie bei
der Fachbereichsleitung: Tel. 0711 7003-4379**

SPEZIALITÄTEN



Foto: Roland Arhelger

Italienisch für die Reise

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinze de Arana

Lernen Sie in drei Tagen das Wichtigste für Ihren nächsten Urlaub in Bella Italia! Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich auf einen Urlaub in Italien vorbereiten möchten. Typische Urlaubssituationen wie Restaurantbesuch, Einkaufen und sich in einer Stadt zurecht zu finden, werden anhand von kommunikationsorientierten Aktivitäten eingeübt. Benvenuti!

2720

Mo, 1.6.–Mi, 3.6., 18:30–20:30 Uhr, 3 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 46,30 (€ 41,90)

Parolissimo: Italienische Wörter leicht gemacht

Dr. Glenda Olfens

Sie lernen Italienisch aber manche Besonderheit macht Ihnen noch Schwierigkeiten?

Dafür haben wir drei Power-Einheiten entwickelt, die gezielt diese Themen beleuchten und Ihnen Raum für Ihre Fragen geben.

Machen Sie mit – und Sie bringen Ihr Italienisch zum Glänzen!

2721 Teil 1 i sostantivi

Di, 24.3., 18:30–20 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 14,80 (€ 13,50), (inkl. Materialkosten 2 €)

2722 Teil 2: gli aggettivi

Di, 21.4., 18:30–20 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 14,80 (€ 13,50), (inkl. Materialkosten 2 €)

2723 Teil 3: le preposizioni „a“ e „in“

Di, 9.6., 18:30–20 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 14,80 (€ 13,50), (inkl. Materialkosten 2 €)

Eine Kooperation mit den Volkshochschulen Ostfildern und Leinfelden-Echterdingen

Eine Stuttgarter Stadt- führung mit leichter italienischer Konver- sation A2–B2

vhs

**„Parlando camminando“: Lernen Sie einen
Teil von Stuttgart „auf Italienisch“ kennen!**

Renata Canestrari

Diese kleine Stuttgarter Stadtführung richtet sich an alle, die gerne auch außerhalb des „Klassenzimmers“ ihr Italienisch pflegen möchten. Auf dem Weg zwischen Eckensee und Rathausplatz werden wir im Zentrum Stuttgarts etwas in die Stadtgeschichte eintauchen und gemeinsam vielleicht einige Bezüge zu Italien entdecken!

2725

Sa, 25.4., 11–13 Uhr
Treff: Stuttgart, Opernhaus, an der großen
Freitrepppe, € 16

GUTSCHEIN

GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN GUTSCHEIN

Die Geschenkidee
für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Un giorno italiano: Italienisch A1 kompakt für die Reise



Für Anfänger*innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen

Renata Canestrari

Einige Sprachlehrbücher und -apps werben mit dem Slogan: „Italienisch lernen in nur 30 Tagen“. Niemals! ... und in 4 Stunden? ... erst recht nicht! Aber: in 4 Stunden können Sie gezielte Redewendungen mit auf Ihre Reise in den Süden nehmen und einige Wörter der wichtigsten Urlaubssituationen schon einmal hören und verstehen lernen. Sie kennen danach wichtige Ausspracheregeln und wissen etwas über landestypische Gepflogenheiten. Nötig hierfür: Block und Stift, kein Buch, keine bis geringe Vorkenntnisse und vor allem: Vorfreude auf ihren Urlaub!

LE 261-3401

Sa, 4.7.2026, 10–14 Uhr

Echterdingen, vhs am Schafrain, Schafrain 2, Seminarraum 2 (Obergeschoss)
€ 29

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

ITALIENISCH A1



Foto: Bert Kaufmann

Italienisch A1 für Anfänger*innen

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Antonietta Di Ganci

Lehrbuch: Passo dopo passo plus, Hueber Verlag, ab Lektion 1

2700

Mo, ab 23.2., 18:40–20:10 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 102 (€ 91,80), (inkl. Materialkosten 2 €)

Italienisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Passo dopo passo plus A1, Hueber Verlag, ab Lektion 3

2701

Fr, ab 6.3., 17–18:30 Uhr, 10 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 96 (€ 86,60), (inkl. Materialkosten 2 €)



Foto: Zebby

Noch mehr Zeit für Italienisch – Italienisch mit Muße 4.0

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Alexandra Sagert

Die schönste Sprache der Welt eignen wir uns in diesem Kurs weiterhin mit viel Muße und Übungsanteil an. In der Kleingruppe nehmen wir uns die notwendige Zeit, die Sprache langsamer und vertiefter zu erlernen. Der Fokus liegt dabei klar auf der praktischen mündlichen Anwendung. Spiele und Lieder sorgen für Abwechslung. Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, deren Ziel es ist, im Land mit Muttersprachler*innen sicher frei zu kommunizieren. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Passo dopo passo plus A1, Hueber Verlag, ab Lektion 4/5

2702

Do, ab 26.2., 9:30–11 Uhr, 13 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 11
€ 108,60 (€ 97,90), (inkl. Materialkosten 2 €)

Italienisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 7

2703

Di, ab 3.3., 17–18:30 Uhr, 10 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 104 (€ 93,80), (inkl. Materialkosten 2 €)

Italienisch A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Antonella Sgroi

Lehrbuch: Dieci lezioni d'italiano A1, Hueber Verlag, ab Lektion 10

2704

Mi, ab 25.2., 18–19:30 Uhr, 14 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 97,20 (€ 87,70), (inkl. Materialkosten 2 €)

Italienisch A1

Claudia Taglioli

Wiederholung auf dem Niveau A1

2706

Fr, ab 13.3., 9–10:30 Uhr, 5 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 66 (€ 59,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

ITALIENISCH A2

Italienisch A2

Intensives Lernen

Bettina Spitzenberger

Eine Lektüre wird zu Beginn des Kurses ausgewählt.

2708

Di, ab 10.3., 18:45–20:15 Uhr, 10 x
Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 110 (€ 99,20), (inkl. Materialkosten 2 €)

Italienisch A2/B1

Antonietta Di Ganci

In diesem Kurs arbeiten wir an der Wiederholung der wichtigsten Grammatikregeln der Stufe A2 und an einem langsamen Einstieg in das B1-Niveau.

Lehrbuch: Passo dopo passo plus B1, Hueber Verlag, ab Lektion 3

2709

Mo, ab 9.2., 17–18:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 123 (€ 110,70), (inkl. Materialkosten 2 €)

ITALIENISCH B1–B2



Foto: Bettina Spitzenberger

Italienisch B1

Dr. Glenda Olfens

Lehrbuch: Passo dopo passo Plus B1, Hueber Verlag, ab Lektion 3

2710

Do, ab 26.2., 18:30–20 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 125 (€ 112,70), (inkl. Materialkosten 2 €)

Italienisch B1 am Vormittag

Intensives Lernen

Bettina Spitzenberger

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 de italiano B1, Hueber Verlag, ab Lektion 6/7

2714

Do, ab 5.3., 9:30–11 Uhr, 9 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 86,60 (€ 78,10), (inkl. Materialkosten 2 €)



Foto: Bella Maxmann

L'italiano per chi impara in fretta B2

Intensives Lernen

Claudia Taglioli

Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da diversi anni e desiderano avere l'opportunità di parlare e di ampliare la conoscenza del vocabolario e della grammatica. Sono benvenuti anche i nuovi arrivati e coloro che desiderano rinfrescare le proprie conoscenze. Kursbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

2715

Do, ab 12.3., 11:15–12:45 Uhr, 6 x
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 66,80 (€ 60,30), (inkl. Materialkosten 2 €)

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 23.2., 18:30–20 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 131,60 (€ 118,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

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

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

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

Dozent*innen für alle Fachbereiche gesucht!

Melden Sie sich bei uns:
vhs@filderstadt.de

SPANISCH

Sprachberatung Spanisch

mit kostenlosem Einstufungstest nach Terminvereinbarung!

Wir organisieren gern einen individuellen Einstufungstest für Sie.

Infos und Terminvergabe erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung: Tel. 0711 7003-4379

SPEZIALITÄTEN



Foto: Matressa

Spanisch für die Reise

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Susanne Hinz de Arana

Lernen Sie in drei Tagen das Wichtigste für Ihren nächsten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich auf den Urlaub in einem spanischsprachigen Land vorbereiten möchten. Typische Urlaubssituationen wie Restaurantbesuch, Einkaufen und sich in einer Stadt zurecht zu finden, werden anhand von kommunikationsorientierten Aktivitäten eingeübt. Bienvenidos!

2820

Mi, 8.4.–Fr, 10.4., 18:30–20:30 Uhr, 3 x

Bonlanden, Alte Mühle, Raum 21
€ 46,20 (€ 41,90)

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: Gustavoboulhosa

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Spielend leicht Spanisch lernen anhand von Kurzfilmen B1



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 sprachlicher Umsetzung motiviert.

2821

Mi, ab 25.2., 19–20 Uhr, 5 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 52 (Kleingruppe)

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Spanische Grammatik – leicht gemacht!



Das Zeitenhaus

Anita Glunz

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse gezielt vertiefen und grammatische Strukturen besser verstehen? Dann sind diese kompakten Online-Workshops genau das Richtige für Sie! Wir nehmen uns Schritt für Schritt wichtige Themen der spanischen Grammatik vor – verständlich erklärt, praktisch geübt und mit vielen Beispielen aus dem echten Sprachgebrauch. Heute: Das Zeitenhaus – Ein klarer Überblick über alle spanischen Zeiten und wann man sie verwendet.

2822

Sa, 25.4., 18:30–20 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 16 (Kleingruppe)

GUTSCHEIN

Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Spielend leicht Spanisch lernen mit Musik



Mit Popmusik ins Sprachgefühl eintauchen

Anita Glunz

Lernen Sie Spanisch mit Ohrwurm-Garantie! In diesem unterhaltsamen Kurs entdecken wir die spanische Sprache auf ganz neue Weise – mit moderner Popmusik von Künstler*innen wie Álvaro Soler, Shakira, Jennifer López, Selena Gómez, Karol G, Aitana oder Dani Fernández. Anhand ausgewählter Songs erweitern wir spielerisch unseren Wortschatz, festigen grammatische Strukturen, trainieren Hörverstehen und Leseverständnis und kommen dabei ins Gespräch miteinander. Ob Anfänger*in mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger*in: Hier steht der Spaß am Lernen im Vordergrund!

Tauchen Sie ein in die spanischsprachige Musikwelt, entdecken Sie spannende Texte, kulturelle Hintergründe – und erleben Sie das pure Lebensgefühl der spanischsprachigen Welt. Viva la música y el español!

2823

Mi, ab 22.4., 18–19:30 Uhr, 5 x
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 80 (Kleingruppe)

In Kooperation mit der vhs Leinfelden-Echterdingen

Spanische Grammatik – leicht gemacht!



Der Subjuntivo im Spanischen

Anita Glunz

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse gezielt vertiefen und grammatische Strukturen besser verstehen? Dann sind diese kompakten Online-Workshops genau das Richtige für Sie! Wir nehmen uns Schritt für Schritt wichtige Themen der spanischen Grammatik vor – verständlich erklärt, praktisch geübt und mit vielen Beispielen aus dem echten Sprachgebrauch. Heute: Der Subjuntivo im Spanischen – eine Einführung in die Formen und Verwendung des Subjuntivos.

2824

Mi, 10.6., 18:30–20 Uhr
Online-Seminar, virtuelles Klassenzimmer
€ 16 (Kleingruppe)

SPANISCH A1

Spanisch A1 für Anfänger*innen

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Claudia Maldonado Kuhne

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 1

2800

Di, ab 24.2., 18–19:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 104 (€ 93,80), (inkl. Materialkosten 2 €)

Spanisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Susanne Hinze de Arana

Sie hegen schon lange den Wunsch, Spanisch zu lernen, aber die Bedenken, es könnte zu schnell voran gehen, haben überwogen? Bislang war nie die Zeit für einen Sprachkurs? Im nächsten Spanienurlaub möchten Sie schon die wichtigsten Sätze in der Landessprache sagen können? Was immer Ihre Motivation ist: hier sind Sie richtig! In einer Gruppe Gleichgesinnter erwerben Sie die Grundzüge der spanischen Sprache, wobei der Lernprozess langsamer und vertiefter verläuft. Der Fokus in diesem Kurs wird klar auf der praktischen Anwendung der Sprache liegen, Lieder und Spiele sorgen für Abwechslung.

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 3

2801

Mi, ab 4.3., 18–19:30 Uhr, 10 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 76 (€ 68,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

Spanisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Susanne Hinze de Arana

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 6

2801B

Mo, ab 2.3., 18–19:30 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 86 (€ 77,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

Spanisch A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Antonieta San Martín de Freundorfer

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 4

2802

Di, ab 24.2., 18–19:30 Uhr, 15 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 104 (€ 93,80), (inkl. Materialkosten 2 €)

Spanisch A1

Maria Dolores Zafra Sanchez

Lehrbuch: Impresiones A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 11/12

2803

Di, ab 24.2., 20–21:30 Uhr, 13 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 108,60 (€ 97,90), (inkl. Materialkosten 2 €)

SPANISCH A2

Spanisch A2

Maria Dolores Zafra Sanchez

Lehrbuch: Impresiones A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 2

2804

Mi, ab 25.2., 18:30–20 Uhr, 10 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 96 (€ 86,60), (inkl. Materialkosten 2 €)

Spanisch A2

Gabriela Hahn

Lehrbuch: Impresiones A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 5/6

2805

Mi, ab 25.2., 19:45–21:15 Uhr, 16 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 110,80 (€ 99,90), (inkl. Materialkosten 2 €)

SPANISCH B1–B2



Foto: ELG21

Spanisch B1

Gabriela Hahn

Lehrbuch: Impresiones B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 3/4

2807

Mi, ab 25.2., 18–19:30 Uhr, 16 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 110,80 (€ 99,90), (inkl. Materialkosten 2 €)

Spanisch B1

Intensives Lernen

Antonieta San Martín de Freundorfer

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber Verlag, ab Lektion 11

2810

Do, ab 26.2., 18:30–20 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 114,80 (€ 103,50), (inkl. Materialkosten 2 €)

Spanisch B2

Intensives Lernen

Luz-Alejandra Lopez-Medina

Este curso es para alumnos del nivel B2. Estudiamos gramática de una manera práctica y hablamos de temas actuales. Así que practicamos sobre todo la conversación. ¡Ánimate a participar con nosotros!

Lehrbuch: Aula International 5, B2.2 Lección 6

2811

Mo, ab 2.3., 20–21:30 Uhr, 9 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 116,20 (€ 104,70), (inkl. Materialkosten 2 €)

Beachten Sie auch unseren Kurs:

D1317 Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

WEITERE SPRACHEN



Fachbereichsleitung:
Dr. Glenda Offens, 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.

CHINESISCH



Foto: Hong Yu

Chinesisch für Beruf und Alltag – A1.1



Hong Yu

Dieser Kurs bietet einen praxisorientierten Einstieg in die chinesische Sprache für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen berufliche und alltägliche Kommunikationssituationen, z. B. Begrüßung, Selbstvorstellung, einfache Gespräche im Büro, am Telefon oder im Restaurant. Die Aussprache (Pinyin), erste Schriftzeichen sowie kulturelle Besonderheiten werden ebenfalls behandelt.

Dieser Kurs deckt den ersten Teil des Niveaus A1 ab (GER).

Lehrwerk: HSK 1, ISBN 978-7-5619-3709-9, und HSK 1 Prüfungsvorbereitung, ISBN 978-3-940497-26-0

2900

Di, ab 24.2., 18–19:30 Uhr, 15 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 194 (€ 174,80)

DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE



Foto: johilton, unsplash

Deutsche Gebärdensprache A1 für Anfänger*innen

Karl-Otto Bäurle

Wir lernen die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache. Dazu gehören das Fingeralphabet, Grammatik, Mimik und ein Grundwortschatz. Der Kurs soll dazu beitragen, dass Hemmschwellen abgebaut werden. Am Ende des Kurses üben wir uns in einfacher Kommunikation.

Für den Kurs werden Materialkosten in Höhe von € 10 erhoben. Diese sind bar im Kurs zu bezahlen.

2901

Di, ab 24.2., 17–18:30 Uhr, 8 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 104,40 (€ 94,20)

Deutsche Gebärdensprache A1

Stefanie Estosere Bertey

Das vom DGS-Grundkurs Gelernte wird weiter vertieft: DGS-Wortschatz erweitern, Wissen über DGS-Grammatik vergrößern, Personen und Gegenstände genauer beschreiben, einfache Erzählungen fließender ermöglichen und Tipps für bessere Kommunikation mit Hörbehinderten geben.

Für den Kurs werden Materialkosten in Höhe von € 10 erhoben. Diese sind bar im Kurs zu bezahlen.

2901A

Di, ab 5.5., 17–18:30 Uhr, 8 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 104,40 (€ 94,20)



Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3
und unter familienpass@filderstadt.de
oder unter Tel. 0711 7003-5038

DÄNISCH



Foto: Wiebke Gerst

Dänisch A1.2

Marianne Brunke, M. A. Skand. Phil./Pädagogik

Sie wollen im Urlaub nach Dänemark reisen? Sie möchten die Sprache Ihres Urlaubslandes erlernen und sich mit den Dän*innen ein bisschen unterhalten oder die Familie Ihres/r Partner*in endlich verstehen können? Oder Sie interessieren sich einfach für Dänemark und die dänische Sprache und Kultur? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Im zweiten Semester können Sie Folgendes üben: Gruß- und Höflichkeitsformeln, Zahlen, Einchecken im Hotel, Ankunft im Ferienhaus, einfache Einkaufsgespräche, Bestellungen im Restaurant, über sich und Ihre Familie berichten, brieflichen Kontakt aufnehmen u. v. m. Ganz nebenbei erfahren Sie auch Einiges über Land und Leute!

Lehrbuch: Vi snakkes ved, Hueber Verlag, ISBN 978-3191053796

2902

Do, ab 12.3., 18–19:30 Uhr, 5 x
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 66 (€ 59,60)

Dänisch – und Puzzletag

Von blutigen Anfänger*innen bis zu echten Profis alle sind willkommen

Marianne Brunke, M. A. Skand. Phil./Pädagogik

Wer Lust hat, beim Puzzeln „Danmark und Dansk“ kennenzulernen oder zu üben ... hier werden wir Stück für Stück Spaß haben!

2902A

Sa, 28.3., 15–18 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 23
€ 27,60 (€ 24)



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



GRIECHISCH



Foto: johnny africa, unsplash

Griechisch für Anfänger*innen A1

Eleni Kritsotaki, Grundschullehrerin

In diesem Kurs werden wir über Alltagsaktivitäten sprechen, wie man Termine und Pläne für die nächste Woche vereinbart, Einkaufsgespräche führt, Tageszeiten, Uhrzeiten und die Zahlen bis 1000 lernen.

Lehrbuch: Pamel A1, der Griechischkurs, Kursbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005462-6

2903

Mi, ab 25.2., 17:30–19 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 155,60 (€ 140,20)



Foto: Eleni Kritsotaki

Griechisch A1/A2

Für Interessierte mit Kenntnissen

Eleni Kritsotaki, Grundschullehrerin

Wir setzen den Kurs vom letzten Semester fort. Interessierte, die noch zu unserer kleinen Gruppe hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch wird am Kursbeginn bekannt gegeben.

2904

Mi, ab 25.2., 19–20:30 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 155,60 (€ 140,20)



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

JAPANISCH



Foto: Dr. Julia Swoboda

Japanisch für Anfänger*innen

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

Gemeinsam tauchen wir ein in die japanische Sprache und Kultur! Sie erlernen die Grundlagen der japanischen Sprache und einfache Kommunikation in Alltagssituationen. Sie eignen sich die Silbenschriften Hiragana und Katakana an als Fundament für das Lesen und Schreiben einfacher japanischer Texte. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Lehrbuch: Marugoto Starter A1 Katsudoo und Marugoto A1 Rikai, ISBN 9783875487077 und 9783875487084

2905

Mo, ab 23.2., 18–19:30 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 5, € 128 (€ 115,20)



Foto: Dr. Julia Swoboda

Mehr als Kirschblüten: Japan von Innen Teil 1

Alltagsleben und die Sicherheit der Unsicherheit

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt Japans! In sechs jeweils einzeln buchbaren Vorträgen erhalten Sie vielfältige Einblicke in zentrale gesellschaftliche, wirtschaftliche, politische und kulturelle Aspekte eines Landes zwischen Tradition und Moderne. Jeder Vortrag dauert 90 Minuten und bietet neben fundiertem Input auch Raum für Fragen, Austausch und gemeinsame Reflexion.

Betrachtet man die japanische Gesellschaft an sich, so darf sie als äußerst sicher gelten, doch unvermeidbar wiederkehrende Naturereignisse wie Taifune, Erdbeben und Flutwellen, Vulkanismus oder Hitzewellen sind stets im Bewusstsein. Welche Strategien hat die japanische Gesellschaft gefunden, um dieser Unsicherheit zu begegnen, und wie äußert sie sich im kulturellen Rahmen?

2905A

Do, 26.2., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 5
€ 12,80

Mehr als Kirschblüten: Japan von Innen Teil 2

Erziehung, Familienbild und gesellschaftliche Normen

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

Wie sieht das 'traditionelle' Familienbild in Japan aus, wie definiert sich das „Haus“ (ie)? Welche Werte und Normen prägen die frühkindliche Erziehung? Wir beschäftigen uns mit der grundlegenden Organisation der japanischen Gesellschaft und Themen wie Reziprozität, dem privaten und öffentlichen Gesicht, oder wie sich Hierarchie auf die Beziehung mit den Mitmenschen auswirkt.

2905B

Do, 12.3., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 5, € 12,80



Foto: Dr. Julia Swoboda

Mehr als Kirschblüten: Japan von Innen Teil 3

Die Grundstruktur der japanischen Wirtschaft und die Klischees, die sie umranken

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

Wir beschäftigen uns mit der Grundstruktur der japanischen Binnen- und Außenwirtschaft und ihren dominanten Sektoren. Welche Abhängigkeiten ergeben sich aus dem japanischen Mangel an natürlichen Ressourcen? Welche Herausforderungen stehen der japanischen Wirtschaft gegenüber und zukünftig gegenüber? Und wie viel Wahrheit steckt eigentlich hinter den Klischees vom „Salaryman“, der Firma als zweite Familie, chronischer Überarbeitung und dem Zwang zum High Heel?

2905C

Do, 26.3., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 5, € 12,80

Mehr als Kirschblüten: Japan von Innen Teil 4

Der politische Diskurs in der Bevölkerung

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

Vielen, die die japanische Gesellschaft und ihr Verhältnis zur „ewigen Regierungspartei“ LDP kennen, gilt die Allgemeinheit als politikverdrossen. Japanforscher*innen wie Philip Seaton merken jedoch an, dass der politische Diskurs durchaus lebendig und vielfältig ist: Die internationale Berichterstattung und Politikforschung scheitert schlicht häufig an der Sprachbarriere und beschränkt sich meist auf die wenigen englischen Quellen, die mehrheitlich von der Regierung stammen. In dieser Sitzung sehen wir uns das politische Interesse der breiten Bevölkerung anhand von Beispielen an, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie groß es tatsächlich ist, und wie oft es in konkreter Teilhabe mündet.

2905D

Do, 16.4., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 5, € 12,80

Mehr als Kirschblüten: Japan von Innen Teil 5



Die Gretchenfrage und das zeitgenössische Japan

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

„Wie hältst du es mit der Religion?“ Viele Japaner*innen bezeichnen sich als unreligiös oder „ohne Religion“ (mu-shūkyō), besuchen aber gleichzeitig regelmäßig Schreine und Tempel, oder beten am hauseigenen buddhistischen Altar. Dieser Widerspruch hängt unter anderem mit der Entstehung des japanischen Begriffs für „Religion“ (shūkyō) zusammen und dem Konzept, das die meisten Japaner*innen heute damit verbinden. Andererseits muss das Augenmerk darauf gelegt werden, was die gegenwärtige Gesellschaft in Schreinen, Tempeln oder spirituellen Orten und Objekten sieht. Zum Umgang mit Religion, Spiritualität und der religiösen Landschaft Japans im Allgemeinen.

2905E

Do, 30.4., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 5, € 12,80

Mehr als Kirschblüten: Japan von Innen Teil 6



Eintauchen in die japanische Badekultur: Öffentliche Badehäuser und Onsen

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

Einer der angenehmen Nebeneffekte der in vielerlei Hinsicht schwierigen Lage Japans am Pazifischen Feuerring sind mit Sicherheit die onsen genannten heißen Quellen, die sich im ganzen Land finden. Im Laufe der Geschichte sind mancherorts ganze Onsen-Städte entstanden, die nicht selten bereits seit Jahrhunderten Erholungssuchende anlocken. Wer gerade nicht verreisen kann oder über kein eigenes Badezimmer verfügt – wie es für die Großelterngeneration noch öfter der Fall ist – begibt sich in eines der öffentlichen Badehäuser, oder sentō, die sich selbst in Großstädten wie Tokyo bis heute finden. Sentō sind günstig und besitzen ihre ganz eigene Badekultur. Aber wo genau liegt denn nun der Unterschied zwischen Onsen und Sentō, und was ist bei einem Besuch jeweils zu beachten? Fettnäpfchen gibt es bekanntlich einige, doch im Rahmen dieses Vortrages soll die Gefahr, in eines davon zu tappen, erheblich gemindert werden. Damit Sie am Ende auch wirklich mit allen japanischen Wassern gewaschen sind.

2905F

Do, 21.5., 18–19:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 5, € 12,80

Japanisch A1



Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Koko Uozumi

Gemeinsam tauchen wir ein in die japanische Sprache und Kultur! Sie erlernen die Grundlagen der japanischen Sprache und einfache Kommunikation in Alltagssituationen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen

Vorkenntnissen (bis ca. Lektion 8). Idealerweise können Teilnehmer*innen auch bereits die japanischen Silbenschriften Hiragana und Katakana lesen.

Lehrbuch: Marugoto Starter A1 Katsudoo, ISBN 9783875487077, und Marugoto A1 Rikai, ISBN 9783875487084

2906

Di, ab 3.3., 19–20:30 Uhr, 11 x
Online-Zoom-Raum 5, € 128 (€ 115,20)

Einfache Japanische Textlektüre A2



Für Interessierte mit grundlegenden Sprachkenntnissen

Julia Swoboda, Dr. phil. Japanologie

In dieser Lektüre lesen und besprechen wir kurze, einfache Texte aus den Themenbereichen „japanische Feiertage und Feste“, „Japan's Sustainable Development Goals (SDGs)“, „Zeitungen und Nachrichten“, sowie „Aberglaube und Yokai“. Die Texte stammen aus einer Reihe aktueller Bücher, die durchgängig mit Lesehilfen (Furigana) versehen sind. Die Texte werden der Interessenlage des Kurses nach ausgewählt. Auch interessierte Übersetzer*innen sind herzlich willkommen.

2907

Mo, ab 23.2., 19:45–21:15 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 5, € 128 (€ 115,20)

KOREANISCH

Koreanisch A1.1 für Anfänger*innen



Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Shinjae Park

Die Teilnehmer*innen erwerben Grundkenntnisse der koreanischen Sprache. Sie lernen das Alphabet Hangeul zu lesen und zu schreiben, grundlegende Aussprache sowie einfache Redewendungen für Alltagssituationen.

Lehrbücher:

- 1) New Sogang Korean 1A – Hauptlehrbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-153-5
- 2) New Sogang Korean 1A – Arbeitsbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-154-2
- 3) New Sogang Korean 1A – Schreibübungsbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-155-9
- 4) New Sogang Korean 1A – Hangeul (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-160-3

2908

Mo, ab 23.2., 18:30–20 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 6, € 128 (€ 115,20)



Foto: Eunyong Jin

Koreanisch A1.2 für Anfänger*innen



Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Shinjae Park

Dies ist die zweite Stufe des Anfängerniveaus. Aufbauend auf den Inhalten von A1.1 erweitern die Teilnehmer*innen ihren Wortschatz und ihre Grammatik. Sie üben alltägliche Kommunikationssituationen und trainieren die praktische Sprachverwendung.

Lehrbücher:

- 1) New Sogang Korean 1B – Hauptlehrbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-162-7
- 2) New Sogang Korean 1B – Arbeitsbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-163-4
- 3) New Sogang Korean 1B – Schreibübungsbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-164-1

2909

Do, ab 26.2., 18:30–20 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 6, € 128 (€ 115,20)

Koreanisch A2.1 – Sprachverwendung und Konversation im Alltag



Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Shinjae Park

Dieser Kurs führt vom Anfänger*innen- zum unteren Mittelstufenniveau. Die Teilnehmer*innen lernen, eigene Erfahrungen und Meinungen auszudrücken, kurze Texte zu schreiben und Gespräche über vielfältige Themen zu führen.

Lehrbücher:

- 1) New Sogang Korean 2A – Hauptlehrbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-202-0
- 2) New Sogang Korean 2A – Arbeitsbuch (3rd Edition), ISBN 979-11-6748-203-7

2910

Mo, ab 23.2., 16:30–18 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 6, € 128 (€ 115,20)

**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



NIEDERLÄNDISCH



Foto: Libusa Van de Pavert

Niederländisch für Anfänger*innen A1



Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Libusa Van de Pavert, M. A.

In diesem Online-Kurs steigen wir gemeinsam in die Welt der niederländischen Sprache ein. Wir lernen, wie man sich vorstellt, wie man erzählt, wie es einem geht, und wie man etwas bestellt, z. B. een lekker kopje koffie. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust auf das Entdecken einer neuen Sprache!

Lehrbuch: Welkom! neu A1–A2. Niederländisch für Anfänger. Ernst Klett Sprachen. ISBN 978-3-12-528829-4 (hybride Ausgabe print + digital) ODER 978-3-12-528990-1 (print).

2911

Mo, ab 23.2., 11–12 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 7, € 85,30 (€ 76,77)



Niederländisch A1

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Libusa Van de Pavert, M. A.

In diesem Folgekurs setzen wir unser Niederländisch-Abenteuer fort und steigen ab Kapitel 3 des Lehrbuchs wieder ein. Interessierte, die hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Welkom! Neu A1–A2, Niederländisch für Anfänger, ab Lektion 3, Klett 2015, ISBN: 978-3-12-528990-1.

2912

Mo, 23.2., 18–19 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 7, € 85,30 (€ 76,77)



Foto: Libusa Van de Pavert

Niederländisch A2



Für Fortgeschrittene Anfänger*innen

Libusa Van de Pavert, M. A.

In diesem Folgekurs setzen wir unser Niederländisch-Abenteuer fort und steigen ab Kapitel 9 des Lehrbuchs wieder ein. Interessierte, die hinzukommen möchten, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Welkom! Neu A1–A2, Niederländisch für Anfänger, Klett 2015, ISBN: 978-3-12-528990-1.

2913

Mo, ab 23.2., 19:30–20:30 Uhr, 10 x
Online-Zoom-Raum 7, € 85,30 (€ 76,77)

RUSSISCH

Russisch für Anfänger*innen A1

Elena Schleinzer

In diesem Kurs werden die Teilnehmer*innen in die russische Sprache eingeführt, lernen das russische Alphabet kennen und üben erste Dialoge in russischer Sprache ein. Dabei werden auch Kenntnisse zur russischen Kultur, Geschichte und Landeskunde vermittelt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Der Russischkurs (Neuaufgabe!), Hueber Verlag, ISBN: 978-3192-044779

2914

Mi, ab 4.3., 19–20 Uhr, 12 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 104,40 (€ 94,20)



Foto: egor myznik, unsplash

Russische Lektüre und Lektionen B1

Russische Lektüre B1

Johannes Schleinzer

In diesem Kurs werden Werke in russischer Originalsprache gelesen und besprochen. Ergänzt wird die Lektüre durch die Arbeit mit dem Lehrbuch Most 2.

Lehrbuch: Most 2 B1, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3125276604

2915

Di, ab 3.3., 17–18:30 Uhr, 12 x
Bern., Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 155,60 (€ 140,20), inkl. 2 € Kursmaterial

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.

URDU

Urdu für Anfänger*innen

Saira Malik

Urdu ist eine klangvolle, poetische Sprache, die in Pakistan und Teilen Indiens gesprochen wird. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an Sprache, Kultur und Schrift haben – ganz gleich, ob aus familiären, beruflichen oder persönlichen Gründen.

Kursinhalte: Einführung in das Alphabet und die Aussprache, Grundwortschatz und einfache Gespräche, Lesen und Schreiben in der Urdu Schrift und Einblick in die pakistanische Kultur und Traditionen.

Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

2916

Do, ab 12.3., 18:30–20 Uhr, 6 x
Bernhausen, Elisabeth-Selbert-Gymnasium
€ 78,80 (€ 71,10), inkl. 2 € Kursmaterial

UKRAINISCH



Foto: Kseniia Kuzmenko

Ukrainisch für Anfänger*innen am Nachmittag



Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Viktoria Schwebel

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die mehr über das Land erfahren und die Grundlagen der ukrainischen Sprache erlernen möchten, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

2917

Mo, ab 23.2., 15–16:30 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 6
€ 66 (€ 59,60), inkl. 2 € Kursmaterial

Ukrainisch für Anfänger*innen



Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Viktoria Schwebel

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die mehr über das Land erfahren und die Grundlagen der ukrainischen Sprache erlernen möchten, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch wird noch bekannt gegeben.

2918

Mi, ab 25.2., 18–19:30 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 6
€ 66 (€ 59,60), inkl. 2 € Kursmaterial

KOOPERATIONSANGEBOTE

In Kooperation mit den Volkshochschulen in Leinfelden-Echterdingen und in Ostfildern

Arabisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe mit 6–8 Teilnehmer*innen

Amir Shkify

Sie lernen Arabisch sprechen und gleichzeitig die arabische Schrift lesen und schreiben. Der Kursleiter stammt aus Syrien 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 261-3600

Sa, ab 28.2., 18–19:30 Uhr, 12 x
Echterdingen, vhs am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 128, Anmeldung: vhs@le-mail.de,
Tel. 0711 1600-315

vhespresso – Chinesisch (A1)

für Anfänger*innen

**Durchführungsgarantie ab
2 Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse**

Dr. Mui Mui Sim

Der Kurs über ZOOM bietet eine Einführung in die chinesische Sprache. Sie lernen deren Besonderheiten kennen, wenden Sie in Dialogen an und erhalten einen Einblick in die Kultur der Weltmacht China. Ein modernes und abwechslungsreiches Lehrwerk bringt Ihnen Spaß beim Chinesisch Lernen.

Lehrwerk: HSK Standard Course 1 Textbook
(Beijing Language and Culture University Press,
ISBN 978-7-5619-3709-9), ab Lektion 1

OFI 261-402110

Fr, ab 6.3., 17:30–19 Uhr, 10 x
Online-Kurs
Teilnahme-Beitrag:
128 € bei 4 Teilnehmer*innen
168 € bei 3 Teilnehmer*innen
249 € bei 2 Teilnehmer*innen
Anmeldung: h.powalla@ostfildern.de,
Tel. 0711 3404-826

Kroatisch A1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe mit 5–8 Teilnehmer*innen

Sara Lerga

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 261-3710

Mo, ab 23.2., 19:45–21:15 Uhr, 12 x
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 3
€ 128, Anmeldung: vhs@le-mail.de,
Tel. 0711 1600-315

vhespresso – Kurdisch (A1)

für Anfänger*innen

Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse

Shahad Sulayvan

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 des Kurdischen kennen, erhalten einen Einblick in die Kultur und simulieren Alltagssituationen, um die neue Sprache praktisch anzuwenden. Sie bekommen kleine, kommunikative Übungen zum digitalen Lernen zu Hause, mit denen Sie jeden Unterrichtstermin vertiefen können.

OFI 261-426100

Di, ab 24.2., 19:30–21 Uhr
10 x, Bürgertreff, Scharnhauser Park
Teilnahme-Beitrag:
128 € bei 4 Teilnehmer*innen
168 € bei 3 Teilnehmer*innen
249 € bei 2 Teilnehmer*innen
inkl. Materialkosten
Anmeldung: h.powalla@ostfildern.de,
Tel. 0711 3404-826

Schnupperkurs Nepali A1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe mit 5–8 Teilnehmer*innen

Amir Upreti

Lernen Sie Nepali – die Sprache des Himalayas! Perfekt für Anfänger*innen, die Schritt für Schritt „नेपाली“ (Nepali) sprechen möchten. Der Schnupperkurs bietet einfache Lektionen, Aussprachehilfen und kulturelle Einblicke in das vielfältige Hochgebirgsland. Sie lernen zentrale Begriffe wie „Namaste“ (Hallo) und „Dhanyabad“ (Danke) sowie Sätze für den täglichen Gebrauch. Entdecken Sie die Schönheit Nepals durch seine Sprache, Musik und Kultur. Machen Sie mit und sagen auch Sie bald selbstbewusst: „Ma Nepali bolna sakchu!“ (Ich kann Nepali sprechen!). Material für den Schnupperkurs wird gestellt. Auf Wunsch der Gruppe kann der Kurs verlängert werden.

LE 261-3750

Di, ab 24.2.2026, 19:40–21:10 Uhr, 3 x
Leinfelden, vhs am Neuen Markt, Raum 3
€ 38, Anmeldung: vhs@le-mail.de,
Tel. 0711 1600-315

vhespresso – Neuhebräisch – Israelisch Kochen, Essen und Sprechen auf Hebräisch (ab A1.2)

Durchführungsgarantie ab 2 Teilnehmenden mit Hebräisch-Kenntnissen ab einem vhs-Semester

Varda Hirsch

Kennen Sie Matze Knödel? Oder Matze Brei mit charoset und Maror ...? Was für eine Geschichte steht in der Haggada von Pessach? All diese Fragen werden wir in einem kombinierten Sprach-Koch-Event in gemütlicher Atmosphäre erörtern. Dabei werden einige hebräische Begriffe sowie Sätze gelernt. Dann geht es ans gemeinsame Zubereiten sowie Verspeisen der vorgestellten Speisen (nur vegetarische). Am Freitagabend gibt es dann einen kleinen Snack mit koscherem Wein, Samstagmittag eine kleine vegetarische Mahlzeit. Es wird eine professionelle Küche zur Verfügung

gestellt, sodass wir sowohl gemeinsam zubereiten als auch verzehren können.

Bitte mitbringen: Eine Küchenschürze sowie ca. 10 € Lebensmittelkosten.

OFI 261-413110

Fr, 20.3.2026, und Sa, 21.3.2026, 10–14 Uhr,
Treffpunkt Parksiedlung, Großer Raum im EG
Teilnahme-Beitrag:
58 € bei 5 Teilnehmer*innen
73 € bei 4 Teilnehmer*innen
97 € bei 3 Teilnehmer*innen, zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten inkl. Wasser und Wein, sind im Kurs zu bezahlen.
Anmeldung: h.powalla@ostfildern.de,
Tel. 0711 3404-826

Portugiesisch A1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe mit 6–10 Teilnehmer*innen

Ana Machado

In einer kleinen Gruppe lernen Sie durch abwechslungsreiche Methoden die portugiesische Sprache. Der Unterricht wird durch vielfältige Konversationsübungen angereichert, bei denen die Teilnehmer*innen in simulierten Situationen aus dem privaten oder beruflichen Alltag sofort aktiv werden können! Außerdem lernen Sie die brasilianische Lebensfreude und Kultur anhand von zahlreichen Beispielen kennen. Die Kursleiterin kommt aus Brasilien und unterrichtet brasilianisches Portugiesisch. Auf zentrale Unterschiede zum europäischen Portugiesisch, den Wortschatz betreffend, kann am Rande eingegangen werden. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lektion 1,
ISBN: 978-3-19-125420-9

LE 261-3650

Mi, ab 25.2., 18:15–19:45 Uhr, 12 x
Echterdingen, vhs am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss)
€ 128, Anmeldung: vhs@le-mail.de,
Tel. 0711 1600-315

Türkisch A1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, Kleingruppe mit 5–8 Teilnehmer*innen

Leyla Ayaz

Sie lernen die ersten Grundlagen der türkischen Sprache, wie Begrüßung, Vorstellung, Zahlen.
Lehrwerk: Kolay gelsin! neu, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-12-528661-0

LE 261-3879

Di, ab 17.2., 18:30–20 Uhr, 12 x
Echterdingen, vhs am Schafrain, Schafrain 2,
Seminarraum 1 (Obergeschoss), € 154
Anmeldung: vhs@le-mail.de, Tel. 0711 1600-315

Beachten Sie auch unseren Kurs:

D1317 Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt, S. 41

Passende Kochkurse finden Sie ab S. 101 (ab Kursnr. 3611 ff.)



GESUNDHEIT GEMEINSAM ERLEBEN



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,
Germanistin und Historikerin
Assistenz: Alexandra Neff-Sulz

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Ihre eigene Matte mit zum Kurs.
Vielen Dank!

GESUNDHEIT SPEZIAL

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder – Pflasterpass®

Verena Bosch-Nix, Gesundheits- und Kranken-
pflegerin

Bei dem
Pflasterpass®-
Gold Kurs für Kin-
der von 6–10 Jah-
ren werden die
Kinder spielerisch
an die Erste Hilfe
herangeführt und
für Gefahren im
Alltag sensibili-
siert. Gelernt wird:
Notrufnummer,
Notruf ansetzen,
Wundversorgung mit Pflaster/Verband/ Dreiecks-
tuch, Bewusstlosigkeit, Stabile Seitenlagen und
Reanimation.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, kleines Vesper und
bequeme Kleidung tragen.

3001

Sa, 25.4., 9:30–12 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 25

Erste Hilfe Outdoor

Frank Eisenbraun, DRK Plattenhardt

Erste Hilfe im Ge-
lände – bei Wan-
derungen, Aus-
flügen, bei der
Radtour oder
beim Inlinern. Je-
der kann mal Hilfe
brauchen. Vom
Pflaster über ein
gebrochenes Bein
bis hin zur Be-
wusstlosigkeit.

Gut, wenn man
sich dann zu hel-
fen weiß. Kleine
Tricks und Kniffe,



Foto: Verena Bosch-Nix



Foto: Sandra Kalestra

wie man sich ohne/mit wenig Material behilft und
wie setze ich einen Notruf ab.

Bitte Rucksackvesper und Getränke mitbringen.
Bitte beachten Sie, der Kurs findet „outdoor“ statt.

3005

Sa, 20.6., 9–16 Uhr
Treffpunkt: Plattenhardt, Weilerhau, Tennisplätze
im Rahmen der Ehrenamtsakademie kostenfrei –
für Externe € 60

VORTRÄGE GESUNDHEIT

Beachten Sie auch unseren Vortrag ADHS
auf S. 43

Die unterschätzte Heilkraft von Vitamin D NEU

Ihr Schutzschild für einen gesunden Körper
prevent hoch vier

Gerade in unseren Breiten ist eine unzureichende
Vitamin-D-Versorgung immer noch häufig. So
kann es in der Regel unerkannt zu einem erhöh-
ten Risiko zum Beispiel für Rachitis und Osteo-
porose kommen. Darüber hinaus gibt es Zusam-
menhänge mit Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und
Autoimmunerkrankungen, die wissenschaftlich
weiter untersucht werden. Selbst eine Auswertung
des Deutschen Krebsforschungszentrums in Hei-
delberg kam auf Basis mehrerer Metaanalysen zu
dem Schluss, dass eine ausreichende Versorgung
mit Vitamin D die Krebssterblichkeit senken könnte.

Heilpraktiker J. M. Jaissle (Praxis *prevent hoch vier*,
Neckartailfingen) fasst in diesem Vortrag den
aktuellen Kenntnisstand anschaulich zusammen.
Wir klären unter anderem die Fragen: Was genau
ist die Funktion von Vitamin D? Was fördert bzw.
hemmt die Vitamin-D-Bildung? Welche Beschwer-
den können auf einen Mangel hinweisen? Wie
hoch sollte der optimale Wert im Körper sein?
Reicht die Zufuhr über Ernährung und Sonne und
wann sind ergänzende Maßnahmen sinnvoll? Ziel
ist, dass Sie wissen, wie auch Sie am besten von
Vitamin D profitieren können.

3007

Do, 26.2., 19–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 12 (€ 10,80)

Workshop „Rasant entspannt – Wege aus der Stressfalle NEU

Stress reduzieren heißt, an sich selbst zu
arbeiten

prevent hoch vier

Stress begleitet viele Menschen im Alltag – privat
wie beruflich. Dauerhafter Stress kann zu ernst-
haften gesundheitlichen Problemen führen. Die
WHO stuft Stress sogar als eine der größten
Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ein.
Schon jeder fünfte Deutsche ist betroffen.

Doch was geschieht in unserem Körper, wenn wir
gestresst sind? Welche Verhaltensmuster treten
auf und wie können wir sie beeinflussen? Wie ge-
hen wir erfolgreich mit Stress um? Diese und viele
weitere Fragen beantwortet Heilpraktiker und
Trainer für Stressprävention J. M. Jaissle (Praxis
prevent hoch vier, Neckartailfingen). Sie erfahren
die aktuellsten Erkenntnisse aus der Stress- und
Gehirnforschung und bestimmen mit einem ein-
fachen Selbsttest Ihren derzeitigen Stresswert.

Zudem werden wirksame Übungen für sofortige
Entlastung vorgestellt. Dies wird Ihr Weg zu einer
neuen Unbeschwertheit und Ausgeglichenheit –
praxisnah und leicht umsetzbar.

3008

Fr, 12.6., 18–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 18 (€ 16,20)

Blutegel-Therapie

Die natürliche Medizin bei Rheuma,
Arthrose und Arthritis

prevent hoch vier

Blutegel faszinieren die Medizin seit Jahrhunder-
ten. Heute erlebt diese traditionelle Behandlun-
gmethode ein Comeback – nicht aus Nostalgie,
sondern weil das Speichelsekret der kleinen medi-
zinischen Helfer eine Vielzahl biologisch aktiver
Substanzen enthält. Diese wirken unter anderem
antientzündlich, schmerzstillend und durchblu-
tungsfördernd. Gerade bei arthrotischen Gelenk-
beschwerden können Blutegel den Schmerz
minimieren und die Gelenkfunktion verbessern.
Studien zeigen, dass Egel vor allem bei der
Behandlung von Rücken, Knie, Daumensattel-
gelenk und Ellenbogen sehr gut wirken. In diesem
Vortrag erhalten Sie von Heilpraktiker und Egel-
Experten J. M. Jaissle (Praxis *prevent hoch vier*,
Neckartailfingen) einen klaren Einblick: Wie wirkt
diese Therapie? Für wen kommt sie infrage? Wie
läuft eine Behandlung ab? Wir sprechen auch
über weitere Anwendungsfelder wie Krampfadern,
Bluthochdruck und Migräne. Ziel ist, dass Sie wis-
sen, ob und wann diese effektive naturheilkund-
liche Methode auch für Sie passend sein könnte.

3009

Mi, 15.7., 19–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 12 (€ 10,80)

WORKSHOPS & SEMINARE

Beachten Sie auch unseren Kurs D1338
Brainwalking – Gehirnjogging für
unterwegs auf S. 44

R.E.S.E.T. Basis – entspannter Kiefer = entspannter Körper

Dysfunktionen des Kiefergelenkes und deren
Folgen – Hilfe zur Selbsthilfe

Angelika Rau, Heilpraktikerin, Reset-Therapeutin/-
Lehrerin, Lernberaterin, Migränetherapeutin

In vielen Zahnarztpraxen wird festgestellt, dass
CMD, die craniomandibuläre Dysfunktion des Kie-
fergelenks, zu Störungen beim Kauen, zum Zäh-
neknirschen 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, Schmer-
zen 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 Muskelver-
spannungen im gesamten Körper erreicht werden.
Auf diese Weise können die entsprechenden Be-
schwerden im Laufe der Zeit gelindert oder gar
behalten werden.

Im Workshop lernen Sie nach einer theoretischen Einführung in die Hintergründe von Schmerzen im Körper und deren Auflösung theoretisch und praktisch zahlreiche Methoden kennen, wie Sie sich selbst helfen können. Sie können das Gelernte sofort umsetzen.

Die Seminarleiterin ist eine von wenigen Fachleuten in Stuttgart mit RESET-Qualifikation. Sie bildet auch Fachleute auf diesem Gebiet weiter.

Bitte Wasser zum Trinken mitbringen.

3010

Fr, 20.3., 17–22 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
€ 42 (€ 38,70) inkl. 9 € Arbeitsmaterial

Nacken- und Schulterbeschwerden selbst behandeln

Susanne Däumling, Heilpraktikerin

Im Alltag sitzen wir sehr häufig und bewegen uns zu wenig. Dazu kommt, dass wir sowohl im Arbeitsumfeld als auch im privaten Bereich Computer, Tablet oder Handy nutzen und dabei oft unbewusst in eine Fehlhaltung geraten, die die Muskulatur unter Stress setzt.



Foto: Karolina Kaboompix

Alles zusammen kann zu Muskelverspannungen im Bereich der Nacken- oder Schultermuskulatur führen. Mögliche Folgen sind eine vorgeschobene Kopfhaltung, Schmerzen im Nacken-/Schulterbereich bis hin zu eingeschränkter Beweglichkeit bis hin zu Taubheitsgefühl in den Händen oder Fingern.

In diesem Workshop lernen wir Methoden und Handgriffe zur Linderung dieser Beschwerden. Wir wenden dabei unter anderem Methoden aus der Wirbelsäulenthherapie nach Dorn/Breuß und der Hock-Schmerztherapie an.

Mit Übungen für den Vagusnerv entspannen wir unser vegetatives Nervensystem und dehnen dabei die verspannten Bereiche.

Sie erfahren, welchen Einfluss Matratze und Kopfkissen haben, worauf Sie an einem Bildschirmarbeitsplatz achten müssen und was Sie im Alltag verbessern können.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung.

Kurze Fingernägel sind von Vorteil bei einigen der Übungen.

3221

Sa, 7.2., 10–12 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 11,70 (€ 10,50)

3222

Sa, 21.3., 10–12 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 11,70 (€ 10,50)

Frühjahrskur für Körper & Seele mit ätherischen Ölen

NEU

klärende und stärkende Düfte und Anwendungen für mehr Energie und Wohlbefinden in der Übergangszeit

Petrarca Bohlender, Heilpraktikerin

Nach der Winterzeit sehnen sich Körper und Geist nach Reinigung, Vitalität und frischer Energie. Erfahren Sie, wie ausgewählte ätherische Öle den natürlichen Neubeginn unterstützen, die Stimmung aufhellen und das Immunsystem in der Übergangszeit stärken können. Mit praktischen Anwendungen zur Erfrischung und Energieaktivierung.

Ideal für alle, die zur Frühlingszeit bewusst etwas für sich tun und neue Kraft schöpfen möchten!

3011

Mi, 18.3., 19:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 13 (€ 11,70)

Schlaf & Stress

NEU

vom Kleinkind, Schüler bis zum Erwachsenen

Petrarca Bohlender, Heilpraktikerin

Schlafprobleme, Nervosität oder Überforderung begegnen uns in jeder Lebensphase. Lernen Sie, wie ätherische Öle dabei helfen können, Körper und Geist zu beruhigen, innere Stärke aufzubauen und Konzentration, Motivation und Gelassenheit zu fördern – besonders hilfreich auch in der Prüfungsphase oder bei hoher geistiger Beanspruchung.

Mit leicht umsetzbaren Anwendungen für Kinder, Schüler und Erwachsene – ideal auch in Prüfungszeiten, bei hoher Belastung oder zur Entspannung am Abend.

3012

Mi, 22.4., 19:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 13 (€ 11,70)

Sommer, Sonne, Hitze, Insekten, Urlaubsstress und dennoch Wohlfühlgefühl?

NEU

Schutz, Hautpflege und angenehme Frische in der heißen Jahreszeit

Petrarca Bohlender, Heilpraktikerin

Sonne, Hitze, Insekten und Reisetress – der Sommer kann unseren Körper auf die Probe stellen. Entdecken Sie, wie ätherische Öle auf natürliche Weise für Erfrischung, Hautpflege und Wohlfühlgefühl sorgen können.

Erfahren Sie, welche Düfte kühlen und beleben, welche die Haut nach dem Sonnenbad pflegen – und welche man in der Sonne besser meidet.

Und was unterstützt Reiseübelkeit oder unangenehme Gerüche im Hotelzimmer? Sie erhalten viele praktische Tipps und Anwendungen für Hausapotheke, Reise und Urlaub – für eine unbeschwertere, duftende Sommerzeit.

3013

Mi, 24.6., 19:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 13 (€ 11,70)



Foto: JAYMID

Natürliche Unterstützung für Hunde (UND ihre Besitzer)

NEU

Petrarca Bohlender, Heilpraktikerin

In diesem inspirierenden Seminar erfahren wir, wie ätherische Öle sanft Körper, Geist und Seele Ihres Hundes unterstützen können – von Entspannung über Hautpflege bis hin zu emotionaler Balance.

Ätherische Öle können Hunde (und ihre Besitzer) auf sanfte und natürliche Weise begleiten – bei Pflege, Entspannung, Angst oder Reizbarkeit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Düfte Vertrauen, Erdung und innere Ruhe fördern und wie sie sicher im Umgang mit Hunden angewendet werden. Auch das Thema natürlicher Zeckenschutz wird berücksichtigt.

Mit praktischen Aroma-Anwendungen für Fell- und Pfotenpflege, Reinigung und liebevolle Rituale, die Tier und Mensch gleichermaßen wohltun.

3014

Mi, 6.5., 19:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22,
€ 13 (€ 11,70)

Autogenes Training

Jürgen Kaiser, Dipl.-Psychologe

Das autogene Training ist eine Methode zur körperlichen und geistigen Entspannung. Autogen bedeutet „aus sich selbst heraus“ und bezieht sich darauf, dass der Mensch lernen kann, sich selbst zu entspannen, unabhängig von anderen. Das Wort „Training“ bezieht sich auf ein tägliches Üben, ohne das das Verfahren nicht erlernt werden kann. Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft kann man mit autogenem Training lernen, Stress abzubauen sowie beispielsweise auch Schlafstörungen und andere Beschwerden, wie einen erhöhten Blutdruck, zu lindern. Mehr Gelassenheit, innere Ruhe sowie eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sind ebenfalls positive Wirkungen des autogenen Trainings.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte und eine Decke mit. Bei Bedarf auch gern eine Rolle/Decke zum Unterlegen unter die Knie.

3227

Di, ab 10.3., 17:45–19:15 Uhr, 8 x
Nicht am 21.4.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 69,20 (€ 62,50) Kursgebühr inkl. 2 € für Kopien.



Foto: Ridofranz, Getty Images

Guten Schlaf kann man lernen

Schlafstörungen bei Erwachsenen

Jürgen Kaiser, Dipl.-Psychologe

Vielleicht grübeln Sie auch, wenn Sie nicht schlafen können oder Sie denken über negative Konsequenzen des schlechten Schlafs wie z. B. Müdigkeit, Stimmungsbeeinträchtigung, Anspannung, Erschöpfung und Einbußen von Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie eine verringerte Lebensqualität nach.

Endlich mal wieder ausgeschlafen und fit zu sein, das ist Ihr Ziel.

In diesem Kurs werden Sie Entspannungstechniken und kognitive Methoden kennenlernen, die Ihnen helfen, Ihren Schlaf wieder zu stabilisieren.

Es werden Regeln und Informationen zum guten Schlaf besprochen.

Sie werden Möglichkeiten erfahren, wie man das nächtliche Grübeln verändern und bewältigen kann.

3228

Sa, 18.4., 10:30–18 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 44 (€ 39,80) Kursgebühr inkl. 2 € für Kopien.

Progressive Muskelentspannung

NEU

Jürgen Kaiser, Dipl.-Psychologe

Die PME ist eine wissenschaftlich fundierte und bewährte Methode, die Stress abbauen kann. Der schwedische Arzt Edmund Jacobson entdeckte den engen Zusammenhang zwischen mentaler Anspannung und muskulärer Verkrampfung – eine Erkenntnis, die noch heute die Grundlage moderner Stressbewältigung bildet. Das Grundprinzip der PME basiert auf einem einfachen, aber höchst effektiven Mechanismus: Durch gezieltes Anspannen und anschließendes Entspannen verschiedener Muskelgruppen wird eine tiefgreifende körperliche und mentale Entspannung erreicht.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte und eine Decke mit. Bei Bedarf auch gern eine Rolle/Decke zum Unterlegen unter die Knie.

3229

Mi, ab 11.3., 18–19:30 Uhr, 8 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 69,20 (€ 62,50) Kursgebühr inkl. 2 € für Kopien.

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

KLANG & RHYTHMUS



Foto: Ahmad Odeh, unsplash

Tanzabend: Tanz Dich frei

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper!

Dr. Georg Kenntner, Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie und Akupunktur, Brigitte Rauth, Erlebnispädagogin, Hans-Martin Burghardt

Tanzen ist ein wundervoller Weg zur Entfaltung und zur Entwicklung, zu einem freien inneren Prozess!

Wir tanzen gemeinsam zu fünf unterschiedlichen Rhythmen, die geeignet sind, all die Dinge in Dein Leben zu bringen, die bereit sind gelebt zu werden und lebendig zu sein. Nach einer kurzen Einführung tanzen wir frei. Es geht nicht um richtig oder falsch. Es geht um die Wirkung auf uns selbst.

Ein Abend für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und sich gerne weiterentwickeln.

3201

Mi, 18.3.

3202

Mi, 15.4.

3203

Mi, 6.5.

3204

Mi, 10.6.

3205

Mi, 8.7.

Jeweils 20–22 Uhr

Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 5 (€ 3)

Wir bitten um Anmeldung – telefonisch, per E-Mail oder über unsere Homepage.



Foto: Biodanza

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 zu bringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es genügt die Freude an der Bewegung und der Begegnung mit anderen Menschen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Wir tanzen barfuß oder mit leichten Schläppchen.

3870

Mi, 11.3., 20–21:30 Uhr

Mi, 22.4., 20–21:30 Uhr

Mi, 20.5., 20–21:30 Uhr

Mi, 17.6., 20–21:30 Uhr

Mi, 15.7., 20–21:30 Uhr

Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 58 (€ 49,50)



Foto: Gabriele Hüller

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

So, 22.2., 14–16:30 Uhr

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 52,40 (€ 45,40) Kleingruppe max. 7 TN

3210A

Sa, 13.6., 11–13:30 Uhr

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 52,40 (€ 45,40) Kleingruppe max. 7 TN



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Cora Schäfer

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 Klang-oase ist eine tief erholsame Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Folgende Instrumente kommen zum Klingen: Koshis, Klangschale, indianische Flöte und Trommel, Handpan, Sansula, Elfenharfe, Monochord.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte und evtl. warme Socken mit.

3211

So, 22.2., 17:45–19:30 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 17,10 (€ 15,40)

FERNÖSTLICHE METHODEN

Meditation Anfänger

NEU

Valeria Tietze, Entspannungstrainerin

In diesem Kurs liegt der Fokus auf verschiedenen Entspannungss- und Meditationstechniken.

Zunächst wird stark körperorientiert gearbeitet (progressive Muskelentspannung), bevor anschließend in Kraftbilder/Ressourcentraining durch Imagination, und von Kurs zu Kurs tiefer in die Meditationspraxis eingestiegen wird. Der Kurs besteht aus kurzen, theoretischen Impulsen zu Beginn und praktischen, längeren Übungen im Anschluss. In den Meditationen spielen insbesondere psychosomatische und körperliche Aspekte eine Rolle.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Wasser und ein Kissen mit.

3212

Mi, ab 18.3., 15:45–17:15 Uhr, 7 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 69,30 (€ 62,40)

Meditation Fortgeschrittene

NEU

Valeria Tietze, Entspannungstrainerin

In diesem Kurs liegt der Fokus auf gemeinsamen Meditationen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass zunächst theoretische Impulse gegeben werden, bevor es in die Meditationen geht. Im Fokus der Meditationen stehen verschiedene Bereiche wie Körper, Beziehungen und Arbeit. Die Meditationen sind offen und individuell gehalten, damit alle Teilnehmenden zu persönlichen Nuancen meditieren können.

Beim Kurs kann auch ohne vorherige Teilnahme am Anfängerkurs teilgenommen werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Wasser und ein Kissen mit.

3213

Mi, ab 10.6., 15:45–17:15 Uhr, 7 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 69,30 (€ 62,40)

Workshop: In Balance kommen & Onlinekurs

Jin Shin Jyutsu, Yoga, Meditation und Atemübungen

Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin, Jin-Shin-Jyutsu-Lehrerin

Gönn Dir eine kleine Auszeit vom Alltag und finde zurück zu deiner inneren Ruhe, Energie und Life-balance.

In diesem einzigartigen Workshop kombinieren wir: Kundalini Yoga – für Kraft, Beweglichkeit und Klarheit, Pranayama – bewusste Atemübungen, die Stress lösen und Deine Energie steigern, Jin Shin Jyutsu – die sanfte Kunst der Selbstberührung.

Du lernst einfache Bewegungen, Atemtechniken und Handgriffe, die Du jederzeit in deinen Alltag integrieren kannst. So baust Du Stress ab, stärkst Deine Work-Life-Balance und findest Momente echter Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Ein Kurs für alle, die sich mehr Balance, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag wünschen – ohne Vorkenntnisse.

Bitte tragt bequeme Kleidung und bringt ein Kissen und eine Decke mit.

3215

Sa, 14.3., 10–12 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 11,20 (€ 10,10)

3215A

Do, ab 19.3., 18:30–20 Uhr, 4 x
Online-Zoom-Raum 16, € 33,60 (€ 30,20)



Die Acht Brokate

Acht Übungen zum fit bleiben/werden

Susanne Däumling, Heilpraktikerin

Die 8 Brokate stammen ursprünglich aus dem Qui Gong und bestehen aus 8 Übungen, die fließend ineinander übergehen. Die Übungen werden kombiniert mit der Atmung und erfassen dadurch sowohl den Körper als auch Geist und Seele.

Im Alltag sitzen wir sehr häufig und bewegen uns zu wenig. Die 8 Brokate mit ihren fließenden und weichen Bewegungen helfen 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, 28.2., 10–11:30 Uhr
So, 1.3., 10–11:30 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 17,60 (€ 15,80)

Qi Gong – Hui Chun Gong

Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Diese Art des Qi Gongs dient der Verjüngung und Gesunderhaltung. Die Übungen aktivieren den Energiefluss, die vitalen Kräfte werden gesteigert. Das hormonelle System und der Stoffwechsel werden angekurbelt. Beschwerden können gelindert werden, das Immunsystem wird gestärkt. Die Übungen schenken tiefe Ruhe und Gelassenheit, die Achtsamkeit auf den Körper wird geschult. Die Übungen werden im Stand ausgeführt und sind auch für Anfänger geeignet. Bei schönem Wetter auch draußen.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

3239

Do, ab 26.2., 9–10 Uhr, 9 x
nicht am 30.4.
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 52,80 (€ 47,50)



Foto: Petra Herrmann

TriloChi®

Harmonie in Bewegung

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

TriloChi® ist ein zeitgemäßes Bewegungs- und Spannungskonzept und basiert auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden dient der Harmonisierung von Körper und Geist.

Zum Einstimmen und Ankommen beginnen wir mit ChiFlowMotion®-Übungen – Tai-Chi, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen. Die lockernden und schwingenden Bewegungen im PowerChi®-Teil wecken Freude und Leichtigkeit, die Meridiane und das Herz-Kreislaufsystem werden aktiviert. Mit dem ChiYoga-Teil, bestehend aus Yoga-, Pilates- und Rückenübungen, werden Kraft, Balance und Beweglichkeit geschult, den Abschluss bildet eine Endentspannung.

Vermeiden Sie große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringen Sie bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

3245

Do, ab 26.2., 18–19 Uhr, 16 x
nicht am 30.4.
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 93,90 (€ 84,50)



KAHA®

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin,
Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte
Liebscher-Bracht®-Therapeutin

KAHA® bedeutet „stark“ oder „energiegeladen“. Langsame und fließende Bewegungen gehen in-
einander über und bilden eine gesunde Balance
zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.
KAHA® kräftigt, dehnt und entspannt entschei-
dende 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 un-
ter 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 24.2., 18–19 Uhr, 12 x
Nicht am 24.3., 12. u. 19.5., 9.6.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 70,40 (€ 63,40)

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 Medi-
tation und westlichen Entspannungsverfahren,
das ist ZENbo® Balance. ZEN bedeutet im Hier
und Jetzt zu sein, wo 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 her-
stellen (Meditation zur ZENTrierung)
- MOVE: Sanft fließende, bewusst und konzen-
triert ausgeführte Bewegungs- und Gymnastik-
übungen 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 Muskelent-
spannung usw.)

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte,
ein kleines Kissen und warme Socken mit.

3270

Di, ab 24.2., 19:30–20:45 Uhr, 15 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 110 (€ 99)

Qi Gong der Vier Jahres- zeiten, Frühling und Sommer

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ulrike Storm, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin
IFBUB, Zheng-Yi-Dao

Der jedes Jahr zuverlässig wiederkehrende Kreis-
lauf der Jahreszeiten begleitet uns unser ganzes
Leben und birgt doch immer Neues.

Das Qi Gong der Vier Jahreszeiten ist ein moder-
ner 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 einfa-
chen, wirkungsvollen Übungen der Rehabilitation,
Atemtechnik, Organübungen und Akupressur. Da-
bei steht jede Jahreszeit in Verbindung mit einem
bestimmten Element, Organen, Farben und Emo-
tionen. 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 ge-
eignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte,
leichte, rutschfeste Schuhe oder Socken und eine
Decke mit.

3293

Mi, ab 25.2., 19–20:30 Uhr, 15 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 132 (€ 118,80)

IN UND MIT DER NATUR

Naturcoaching – Frühlingserwachen

Ein achtsamer Spaziergang

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und
Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin,
Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-
Trainerin

Bei diesem Spaziergang nutzen wir die Frische
des Frühlings mit den folgenden Themen: Raum
für Neues, Entfaltung, Kreativität, Wachstum, Mut
und Kraft. Mit diesen Themen machen wir uns auf
den Weg und nutzen die Natur als Lehrmeisterin
mit entsprechenden Übungen und Meditationen.
Selbstverständlich eignet sich dieser Spaziergang
auch einfach nur so, um die Natur mit allen Sinnen
zu genießen.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung/
Schuhe und Getränk

3216

Sa, 25.4., 14:30–16 Uhr
Treffpunkt Bonlanden, Unterdorfstr. Parkplatz
Eingang Bombachtal
€ 9,90 (€ 8,90)

Yoga Breathwalk

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und
Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin,
Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-
Trainerin

Wir verbinden Yogaübungen mit Walking und Atem-
übungen. Wir wecken den Körper mit gezielten
Yogaübungen auf und richten uns bewusst körperl-
ich als auch mental aus. Die Hauptphase besteht
aus dem aktiven Gehen, in dem wir bewusst im
Rhythmus des Atems gehen. Am Schluss des Yoga
Breathwalks dehnen wir uns und nehmen mit allen
Sinnen bewusst wahr und schließen die Stunde mit
einer Meditation, dem sog. Innerwalk, ab.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste, lockere Klei-
dung/Schuhe und Getränk

3214

Fr, 20.3., 17–18:15 Uhr
Plattenhardt, Weilerhau, Eingang Musikpavillon
€ 8,30 (€ 7,50)

3220

Do, ab 11.6., 8:45–10 Uhr, 4 x
Plattenhardt, Weilerhau, Eingang Musikpavillon
€ 33 (€ 29,70)

YOGA

Balance and Bliss Yoga: For Mind, Body and Spirit

Divya Thukkaram, Yogalehrerin

This course offers a calming space to reconnect
with yourself through a powerful blend of Hatha
and Vinyasa yoga, pranayama, chakra meditation,
and affirmations – supporting your well-being on
every level.

We journey through the seven chakras, the body's
energy centers that influence everything from sta-
bility and creativity to confidence, compassion,
and clarity. Each chakra is explored in two dedica-
ted sessions (14 classes total) with the remaining
3 sessions focusing on integration themes like rest,
emotional release, and heart-centered balance.

What you can expect:

- Energizing and calming Hatha & Vinyasa yoga
sequences
- Breath-Work (Pranayama) to relax the mind and
boost vitality
- Chakra meditations to balance emotional and
physical well-being
- Positive affirmations to ground your practice and
uplift your mindset
- Bonus: A weekly 5-minute yoga challenge with a
rich mix of meditation, affirmations, breathwork,
and simple asanas – designed to fit into your
daily routine and deepen the benefits of your
practice.

The course will be adapted to the group's English
proficiency. While no advanced experience is nee-
ded, a basic understanding of yoga is recommen-
ded to comfortably follow along and enjoy the full
benefits of the practice. As a bonus, you'll receive
an optional 5-minute daily practice each week – a
mix of meditation, affirmations, breathwork, and
simple asanas – to gently support your well-being
and deepen the benefits of the course.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke,
Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme
Socken und ein Getränk mit.

3223

Di, ab 24.2., 19–20:15 Uhr, 19 x
Bonlanden, Bildungszentrum Seefälle, Kleinturnhalle
€ 129,80 (€ 116,80)

Samara Yoga

Iphigenia Gialmanidou, Yogalehrerin

Das Samara Yoga ist eine besonders sanfte Yoga-
Form und fördert Achtsamkeit und Gesundheit.

Neben den allgemein bekannten positiven Wirkun-
gen auf den Körper, die Emotionen und das Den-
ken, hat das Samara Yoga diverse Alleinstellungs-
merkmale:

Es bedarf keinerlei „Verrenkungen“ und kann in
jedem Alter geübt und an jeden Körperbau an-
gepasst werden. Die Musik-Begleitung hat eine
förderliche Wirkung für Gelassenheit und Lebens-
freude. Es wird zu 90 % im Kreis geübt, und z. T.
entsteht eine Choreographie, die besondere
Schönheit empfinden lässt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke,
Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme
Socken und ein Getränk mit.

3224

Mo, ab 23.2., 16:30–17:45 Uhr, 15 x
nicht am 8.6.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 102,50 (€ 92,30)



Foto: Anupam Mahapatra, unsplash

Yoga für Menschen mit Skoliose

Tina Lendl, Yogalehrerin (AYA)

Viele Menschen leiden unter Skoliose – d. h. die Wirbelsäule ist verkrümmt und zusätzlich verdreht. Mit Atemübungen (Pranayama) werden wir die Atemräume öffnen und mit speziellen Asanas (Körperhaltungen) Kraft und Mobilisation im Rücken aufbauen um die Wirbelsäule zu unterstützen und Aufrichtung zu ermöglichen.

Dieser Kurs verspricht keine Heilung. Die Übungen sollen euch guttun und Beschwerden lindern.

Bitte nur anmelden mit vorhandener Skoliose. Die Übungen werden speziell darauf ausgerichtet.

Yogakenntnisse sind von Vorteil.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden), Decke, etwas zum Trinken mit. Bitte 2 Stunden vorher nichts Schweres essen.

3230

Mo, ab 23.2., 19:30–20:45 Uhr, 10 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 68,30 (€ 61,50)

Vinyasa Yoga für leicht Fortgeschrittene

Petra Nickel-Harrer, Yogalehrerin (AYA)

Wir beginnen die Stunde mit einer Atemmeditation. Nach einer kurzen Aufwärmphase kommen wir in die Bewegung. Jedem Atemzug folgt eine Bewegung. Eine Bewegung, so wie sie Dir entspricht. Es ist Dein Yoga. Die Stunde beenden wir in Savasana.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit. Wenn vorhanden, einen Gurt und Yoga-Blöcke.

3231

Fr, ab 27.2., 8:45–10 Uhr, 15 x
nicht am 22.5.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 102,50 (€ 92,30)

Chi Yoga Flow am Morgen – Frische Energie für den Tag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Chi Yoga ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil und kombiniert dynamisch-fließende Bewegungen mit Ruhe und einem bewusst gelenkten Atem. Chi Yoga ist weich, wellig, geschmeidig und kraftvoll zugleich. Der Schwerpunkt liegt je nach Jahreszeit bei verschiedenen Themen, Elementen, Organen und Meridianen. Der gesamte Organismus wird harmonisiert und revitalisiert. Die Chi Yoga-Übungen geben Energie und Kraft und bringen Dich wieder in die Balance.

Vermeide große und schwer verdauliche Mahlzeiten vor dem Kurs und bringe bitte eine warme Decke und eine Matte mit.

3233

Di, ab 24.2., 9–10 Uhr, 19 x
Plattenhardt, Musikpavillon, € 103,90 (€ 93,50)

Dance Yoga – Yoga, Tanz und Emotionen

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Getragen von der Musik, verschmelzen beim Dance Yoga klassische Yogaelemente und tänzerische Bewegungen zu einem Flow. Die fließenden Bewegungsabläufe verbessern Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Balance. Durch das Zusammenspiel von Musik, Bewusstsein und Bewegung wird das Wohlbefinden auf allen Ebenen gefördert. Mal berührend, mal sinnlich, mal mitreißend, mal spielerisch. 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 8.6., 20:15–21:15 Uhr, 7 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 38,30 (€ 34,50)

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 nicht auch mal ins Schwitzen kommt.

Voraussetzung: mindestens 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 24.2., 20:15–21:45 Uhr, 16 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 131,20 (€ 118,10)

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

Vinyasa Yoga/Power Yoga für leicht Fortgeschrittene

Sabine Schmitt, Yogalehrerin (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. Wir ordnen verschiedene Körperpositionen aneinander, so dass ein harmonischer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Im Mittelpunkt stehen die Körperhaltungen (Asanas), die uns fordern, körperlich und mental, und uns letztendlich zu vermehrter Konzentration und Achtsamkeit führen. Um ein besseres Verständnis für die Yogapraxis zu bekommen, blicken wir auch auf die Anatomie unseres Körpers und tauchen in die Yogaphilosophie ein.

Der Kurs ist geeignet für geübte Yogis, die sich sicher in Körperhaltungen (Asanas) bewegen. Für Anfänger ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Matte, Getränk und ein Handtuch mit.

3236

Mi, ab 25.2., 18:30–19:45 Uhr, 15 x
nicht am 17.6., 24.6., 1.7. und 8.7.
Siemingen, Gemeindehalle
€ 102,50 (€ 92,30)



Foto: Dylan Gillis, unsplash

Gentle Flow Yoga-Faszien

Marina Jocic, Yogalehrerin (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.

Voraussetzung: Mindestens 1 Semester Yoga-Erfahrung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit. Wenn vorhanden, einen Gurt und Yoga-Blöcke.

3237

Do, ab 26.2., 17–18:15 Uhr, 16 x
nicht am 30.4. und 7.5.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 109,30 (€ 98,40)



Yin Yoga

Marina Jovic, Yogalehrerin (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 26.2., 18:30–20 Uhr, 16 x nicht am 30.4. und 7.5.

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 131,20 (€ 118,10)



Foto: Petra Nickel-Harrer

Vinyasa Basic & mehr

Petra Nickel-Harrer, Yogalehrerin (AYA)

Wir beginnen die Stunde mit einer Atemmeditation. Nach einer kurzen Aufwärmphase kommen wir in die Bewegung. Jedem Atemzug folgt eine Bewegung. Eine Bewegung, so wie sie Dir entspricht. Es ist Dein Yoga. Die Stunde beenden wir in Savasana.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

3240

Fr, ab 27.2., 10:15–11:30 Uhr, 15 x nicht am 22.5.

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 102,50 (€ 92,30)

Hatha Yoga mit Vinyasa

Kraft und Balance

Anne Marquardt, Yogalehrerin

In diesem Hatha Yoga Kurs mit Vinyasa-Elementen erwartet die Teilnehmer*innen eine harmonische Mischung aus ruhigen Haltungen und fließenden Sequenzen. Die Praxis stärkt gezielt die Muskulatur und fördert die Flexibilität, während durch sanfte Bewegungen und Atemtechniken innere Ruhe entsteht. Der Kurs richtet sich an Übende mit Erfahrung und bietet einen geschützten Raum, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Eine Stunde, die Kraft aufbaut, die Beweglichkeit verbessert und Gelassenheit bringt – ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen und in die eigene Mitte zu finden.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und etwas zum Trinken mit.

3242

Mo, ab 23.2., 19–20:15 Uhr, 11 x Plattenhardt, Musikpavillon, € 75,20 (€ 67,70)

Rücken-Yoga

Birgit Härlin, Yogalehrerin (Yoga Alliance USA)

Schenke Dir selbst Kräftigung, Dehnung, Entspannung, bewusstes Atmen, Körperwahrnehmung, Stressabbau, zur Ruhe kommen.

Genieße am Beginn eine Achtsamkeitsübung, Atemtechniken, um zu entspannen und loszulassen und am Ende eine wunderbare Tiefenentspannung.

- Für Menschen mit und ohne Rücken- oder Gelenksbeschwerden
- Für einen starken und entspannten Rücken
- Für mobile und stabile Gelenke
- Für einen achtsamen Alltag mit Rücken und Gelenken

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3244

Mi, ab 25.2., 17:30–18:45 Uhr, 12 x nicht am 25.3.

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 82 (€ 73,80)



Foto: Diana Schmid

Online: Kundalini Yoga



Energie wecken und innere Balance finden

Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin, Jin-Shin-Jyutsu-Lehrerin

Fühlst Du Dich oft müde, gestresst oder aus dem Gleichgewicht? Kundalini Yoga ist eine überraschend wirkungsvolle Methode, um neue Energie zu tanken, den Geist zu klären und tief bei Dir selbst anzukommen. Mit kraftvollen Übungen, Atemtechniken und Meditationen aktivieren wir die verborgene Energie im Körper – spürbar schon nach der ersten Stunde. Entdecke, was in Dir steckt – egal ob Du neu beginnst oder Deine Praxis vertiefen möchtest.

Erlebe, wie Du durch Achtsamkeit und energetische Übungen Blockaden löst und Dein Wohlbefinden von innen heraus steigert.

Perfekt für alle, die innere Ruhe, Fokus und eine ganzheitliche Verbindung zu sich selbst suchen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und legen Sie eine Decke und ein Kissen bereit.

3246

Do, ab 5.3., 7:30–8:30 Uhr, 15 x Online-Zoom-Raum 16, € 82 (€ 73,80)

Beachten Sie auch unsere weiteren Online-Angebote auf S. 98 (Kursnr. 3556 ff)



Foto: Divya Thukkaram

Read & Reflect Book Club (Part 1)

NEU

Divya Thukkaram, Yogalehrerin

Read, Reflect & Rejuvenate – A Journey Through Books and Yoga

Experience a unique 17-week program that blends mindful reading and rejuvenating yoga. In the Read & Reflect Book Club (19–19:30) we explore inspiring books and meaningful conversations that open the mind and heart. In Rejuvenate – Yoga for Inner Balance (19:30–20:30) we bring those insights into the body through stretching, breathwork, and gentle movement.

Together, these two courses create a space for reflection, renewal, and inner harmony – an oasis in the middle of a busy week. Without leaving the city, participants can pause, reflect, and recharge body and mind, returning home with the same renewed clarity and calm one feels after a weekend retreat.

Course Description:

Join our Read & Reflect Book Club for an inspiring 17-week journey through books that spark reflection, self-growth, and meaningful conversation. Each week, we gather in a warm and welcoming space to discuss key ideas, insights, and personal takeaways from four transformative books – exploring how their wisdom connects to our everyday lives.

The course begins with an introduction and concludes with a final wrap-up and sharing circle. In between, we'll journey through four thought-provoking books that open the mind and heart in different ways:

Week 1: Introduction

Weeks 2–5: The Miracle Morning by Hal Elrod – building positive habits and morning rituals

Weeks 6–8: The Alchemist by Paulo Coelho – following intuition and life purpose

Weeks 9–12: Big Magic by Elizabeth Gilbert – embracing creativity and courage

Weeks 13–16: Anxious People by Fredrik Backman – understanding humanity with humor and compassion

Week 17: Final wrap-up and reflection

No prior experience is needed – just curiosity, openness, and a love for thoughtful discussion.

(Can be booked separately or together with „Rejuvenate – Yoga for Inner Balance“, the complementary second part of this series.)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme Socken und ein Getränk mit.

3250

Do, ab 26.2., 19–19:30 Uhr, 17 x Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16
€ 46,50 (€ 41,80)

Rejuvenate – Yoga for Inner Balance (Part 2) NEU

Divya Thukkaram, Yogalehrerin

Read, Reflect & Rejuvenate – A Journey Through Books and Yoga

Experience a unique 17-week program that blends mindful reading and rejuvenating yoga. In the Read & Reflect Book Club (19–19:30) we explore inspiring books and meaningful conversations that open the mind and heart. In Rejuvenate – Yoga for Inner Balance (19:30–20:30) we bring those insights into the body through stretching, breathwork, and gentle movement.

Together, these two courses create a space for reflection, renewal, and inner harmony – an oasis in the middle of a busy week. Without leaving the city, participants can pause, reflect, and recharge body and mind, returning home with the same renewed clarity and calm one feels after a weekend retreat.

A gentle yet energizing yoga class designed to release tension, strengthen the body, and restore inner balance – perfect after a reflective book club session or a long workday. Each week combines stretching, breathwork, mindful movement, and relaxation to help you reconnect with your body and breath.

We will focus on flexibility, posture, and back care while gently activating the core to build stability and lightness as we move into summer. Affirmations and short meditations will support calmness, clarity, and self-awareness, leaving you refreshed and centered.

Open to all levels.

(Can be booked separately or together with „Read & Reflect Book Club“, the complementary first part of this series.)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme Socken und ein Getränk mit.

3251

Do, ab 26.2., 19:30–20:30 Uhr, 17 x
Bernhausen, Stadtbibliothek, Volmarstrasse 16
€ 92,90 (€ 83,60)

Yoga mit Faszienübungen

Entdecke Deine Möglichkeiten mit Yoga Faszientraining

Dina Otto, Yogalehrerin (AYA)

Der sanfte Weg für mehr Beweglichkeit, Kraft und innere Ausgeglichenheit. Stressmomente des Alltags können besser verarbeitet werden, wenn der Gedankenfluss und der Körper in Harmonie leben. Dazu mobilisieren wir den ganzen Körper, um Verspannungen zu lösen und unsere Gedanken positiv zu lenken. Dabei werden ausgiebig die tief liegenden Faszien gezielt trainiert. Die meditative Endentspannung gehört in jeder Stunde dazu, damit wir mit neuer Energie unseren Alltag bewältigen können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3253

Fr, ab 27.2., 17:15–18:15 Uhr, 6 x
Auch am 10.4.

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 32,80 (€ 29,50)

3253A

Fr, ab 17.4., 17:15–18:15 Uhr, 7 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 38,30 (€ 34,50)

Vinyasa Yoga – Go with the Flow

Birgit Härlin, Yogalehrerin (Yoga Alliance USA)

Vinyasa Yoga zeichnet sich durch eine fließende Yogaklasse aus. Um einen Zugang zu Deinem Körper zu erlangen und den Alltagsgeist etwas zur Ruhe zu bringen, beginnen wir die Stunde mit dem Ankommen auf Deiner Matte. Die Stunde geht über in fließende und achtsame Körperhaltungen (Asanas) die mit dem Atem verbunden werden.

Diese Praxis ist sehr abwechslungsreich und bietet viele Möglichkeiten, Deinen Körper zu stärken, zu stabilisieren und Leichtigkeit zu erlangen.

Abschließend gibt es eine erholsame Endentspannung (Shavasana), die das Ziel hat, die Energie, die durch die Praxis aktiviert wurde, im Körper zu verteilen und zu entspannen.

Yogakenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte bringe bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen (falls vorhanden), warme Socken und ein Getränk mit. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts Schweres essen.

3254

Mo, ab 23.2., 18–19:15 Uhr, 12 x
nicht am 23.3.
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 82 (€ 73,80)



Foto: Silvia Jansen, Getty Images

Yoga auf dem Stuhl – Bleibe fit im Sitzen

Anja Putscher, Yogalehrerin

Yoga auf dem Stuhl ist sowohl für ältere Menschen als auch für Menschen, die in der Bewegung eingeschränkt sind, bestens geeignet. Yoga führt zudem zu innerer Harmonie und Balance.

In dieser Yogastunde werden wir den ganzen Körper sanft bewegen und dehnen. Für die Wirbelsäule und den Schulter-/Nackenbereich sind ebenfalls viele schöne Übungen mit dabei.

Am Ende der Stunde wartet eine schöne Endentspannung – also ein rundum Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele.

Außerdem bringe ich immer eine Atemübung mit, die Du dann mit in Deinen Alltag übernehmen kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringe bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mit.

3262

Fr, ab 9.1., 10:15–11:30 Uhr, 8 x
nicht am 30.1., 6.2., 13.2. auch am 20.2.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 52 (€ 46,80)

Yoga Wochenendseminar: Entspannung und innere Balance NEU

Cordula Braun, Yogalehrerin

Tauchen Sie ein in ein erholsames Wochenende voller Yoga, Meditation und Achtsamkeit!

In diesem Seminar geht es darum, Stress abzubauen, Körper und Geist zu stärken und neue Energie zu tanken.

Unter professioneller Anleitung erwarten Sie abwechslungsreiche Yoga-Einheiten, Atemübungen, geführte Meditationen und Zeit für Reflexion in einer ruhigen, entspannten Umgebung.

Durch Asanas (Körperstellungen) können Verspannungen im Körper gelöst werden, die Haltung verbessert sich, Kraft, Flexibilität und Balance werden gesteigert. Atemübungen (Pranayama) fördern die Sauerstoffversorgung im Körper und bringen den Geist zur Ruhe. Dieser Prozess wird durch geführte Meditationen vertieft. Der Geist wird klar, achtsam und wach.

Ein Seminar zum Wohlfühlen, zu sich kommen und zur Stärkung des Bewusstseins.

Für alle Level geeignet.

Kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst – wir freuen uns auf Sie!

Samstag und Sonntag.

Bitte bringen Sie eine Matte, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, evtl. eine Rolle für die Knie, kleinen Snack und etwas zum Trinken mit. Bitte 2 Stunden vorher nichts Schweres essen.

3241

Sa, 21.3., 10–14 Uhr
So, 22.3., 10–14 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle, € 41,60 (€ 37,40)

3247

Sa, 9.5., 10–14 Uhr
So, 10.5., 10–14 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 41,60 (€ 37,40)

3248

Sa, 18.7., 10–14 Uhr
So, 19.7., 10–14 Uhr
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 41,60 (€ 37,40)

Yoga Wochenendseminar: Yoga und Beckenboden NEU

Cordula Braun, Yogalehrerin

Willkommen zu einem Wochenendeseminar, das Yoga und Beckenbodentraining verbindet.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihren Beckenboden stärken, entspannen und als Kraftquelle im Alltag nutzen möchten.

Der Fokus liegt auf einer sanften bewussten Praxis, die den Beckenboden nicht isoliert trainiert, sondern in den gesamten Körper integriert. Basierend auf den Praktiken des Hatha-Yoga, Beckenbodenyoga und achtsamer Bewegung lernen Sie, wie der Beckenboden Stabilität, Urvertrauen und Flexibilität schafft.

Ein Seminar zur Stärkung des Beckenbodens, einer verbesserten Haltung, Reduktion des Risiko von Inkontinenz und Rückenschmerzen. Achtsamkeitsförderung zum Stressabbau, zur Förderung des Gefühls von Sicherheit und zur Steigerung der Lebensfreude.

Für alle Level geeignet.



Kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst – wir freuen uns auf Sie!

Bitte bringen Sie eine Matte, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, evtl. eine Rolle für die Knie, kleinen Snack und etwas zum Trinken mit. Bitte 2 Stunden vorher nichts Schweres essen.

3249

Sa, 18.4., 10–14 Uhr

So, 19.4., 10–14 Uhr

Bonlanden, Bildungszentrum Seefälle, Kleinturnhalle, € 41,60 (€ 37,40)

Yoga Wochenendseminar: für mollige Frauen und kräftig gebaute Männer **NEU**

Cordula Braun, Yogalehrerin

Willkommen zu einem Wochenendseminar mit inklusiver Praxis, die speziell auf Menschen mit kräftiger Figur abgestimmt ist.

Das Seminar für mehr Wohlbefinden – ohne Druck.

Entdecken Sie die Kraft des sanften Yogas zur Förderung von Flexibilität, Haltung, Kraft, Selbstliebe und Stressreduktion.

Geübt wird in einem unterstützenden Raum, wo jeder Körper gefeiert wird. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Yoga-Einheiten, Atem- sowie Entspannungsübungen in einer ruhigen Umgebung.

Yoga hilft, Verspannungen zu lösen, das Selbstvertrauen aufzubauen und sich in seiner Haut wohler zu fühlen – unabhängig von der Waage.

Ein Seminar zum Wohlfühlen, zu sich kommen und zur Stärkung des Bewusstseins.

Für alle Level geeignet.

Kommen Sie mit zu einer Reise zu sich selbst – wir freuen uns auf Sie!

Samstag und Sonntag.

Bitte bringen Sie eine Matte, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, evtl. eine Rolle für die Knie, kleinen Snack und etwas zum Trinken mit. Bitte 2 Stunden vorher nichts Schweres essen.

3252

Sa, 7.3., 10–14 Uhr

So, 8.3., 10–14 Uhr

Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 41,60 (€ 37,40)

3255

Sa, 20.6., 10–14 Uhr

So, 21.6., 10–14 Uhr

Plattenhardt, vhs, Schillerhalle
€ 41,60 (€ 37,40)

Anmeldung bitte so früh wie möglich!



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

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

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

Diese Enttäuschung wollen wir Ihnen und uns ersparen.

FITNESS & BEWEGUNG: GESUNDHEIT GEMEINSAM ERLEBEN



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,
Germanistin und Historikerin
Assistenz: Sandra Kalestra

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen
Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

MEN ONLY



Gesunde Männerymnastik 60+

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.

Bitte bringen Sie ein Getränk und Hallenschuhe mit.

3319

Mi, ab 25.2., 8:45–9:45 Uhr, 10 x

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 52 (€ 48,20)

Gesunde Männerymnastik 60+ – im Freien

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 – dieser Kurs findet im Freien statt.

Bitte bringen Sie ggf. ein Getränk mit.

3319A

Mi, ab 10.6., 8:45–9:45 Uhr, 5 x

Nicht am 24.6.

Plattenhardt, Musikpavillon

€ 26 (€ 23,40)

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 24.2., 20:30–21:45 Uhr, 13 x

Nicht am 24.3. u. 9.6.

Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde
€ 84,50 (€ 72,20)

BESONDERES

Fitness-Woche zum Sommerende

Nadja Beinschrodt, vhs-Physiotherapeutin, staatlich geprüfte Übungsleiterin C, Speedo® Aqua Fitness Instructor

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport

Sommersonnenlaune und Lust auf aktiv sein und Bewegung mit viel Abwechslung? Dann ist diese Woche vielleicht genau richtig für Sie!

Wir machen eine Woche lang jeden Abend eine andere Übungseinheit, natürlich mit Musik. Das Training beinhaltet die drei Komponenten Ausdauer, funktionelles Kräftigen und Dehnen sowie verschiedene Entspannungsformen.

MO: Fitnessmix mit Pezzi-Ball, Aero-Step

DI: Walking/Nordic Walking – Treffpunkt Parkplatz Höhensporthalle – wir walken in jedem Fall, auch bei sehr schlechtem Wetter/Regen. Wer hat, kann gerne Stöcke mitbringen, es geht aber auch ohne.

MI: Pilates

DO: Aquafitness – Kleinschwimmbad Plattenhardt, Am Weilerhau (nur bis 19:30 Uhr)

FR: Fatburner

3318

Mo, 14.9.–Fr, 18.9., 18–19:30 Uhr

Plattenhardt, Schillerhalle

€ 39 (€ 35,10)

Indoor/Outdoor: Power-Workout

Kurz, aber knackig

Nadja Beinschrodt, vhs-Physiotherapeutin, staatlich geprüfte Übungsleiterin C, Speedo® Aqua Fitness Instructor

Sandra Kalestra, staatlich anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport

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 26.2., 18:15–19 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 66,30 (€ 59,70)

FLEXI-BAR®

Fit bis in die Tiefe

Jolita Korth, Bewegungspädagogin, Energy Dance®-Trainerin, FLEXI-BAR®-Trainerin

Bei allen Übungen mit dem schwingend vibrierenden Flexi-Bar® werden in ausgeglichener Maß zahlreiche Muskelgruppen sehr effektiv gekräftigt (Schulter- und Bauchmuskulatur, tief- und medial liegende Rückenstrecker und Beckenboden). Der Effekt: Mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn, Kräftigung des Bindegewebes, Fettverbrennung, Haltungsverbesserung, Ausgleich von Dysbalancen, Abbau von Nacken- und Rückenverspannungen, Verbesserung des Stoffwechsels und Stabilisierung von Herz und Kreislauf.

Egal, wie fit Sie sind: Erleben Sie, wie gut es Ihnen tut und wie viel Spaß das macht!

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe mit.

3326

Mi, ab 25.2., 19:35–20:35 Uhr, 13 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 79,70 (€ 71,80)

Barre Workout

Das Training mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Dieses ästhetische und vielfältige Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau. Die Haltung wird verbessert, Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft. Die Bewegungen sind fließend, eine optimale Verbindung von Tanz und Workout. In Verbindung mit Musik, mal ruhiger, mal dynamischer, kannst Du Energie tanken und mit Schwung dem Alltagsstress entkommen.

Bitte eigene Matte, Schlappchen oder Stoppersocken, Getränk und Handtuch mitbringen.

3329

Mo, ab 23.2., 20:15–21:15 Uhr, 10 x
Plattenhardt, Schillerhalle, € 52 (€ 46,80)

FIT DANCE



Foto: Danielle Cerullo, unsplash

Energy Dance® Sport & Musik

Jolita Korth, 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 23.2., 17:45–18:45 Uhr, 15 x
Harthausen, Jahnshule, Gymnastikraum
€ 78 (€ 66,60)

Dance fit

Sara Scollo

Tauche ein in die Welt des Tanzens! Hier wird zu verschiedenen Musikrichtungen getanzt und dabei ganz nebenbei die Ausdauer trainiert. Ohne es zu merken, werden Kalorien verbrannt und man kommt ordentlich ins Schwitzen.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und bietet eine perfekte Gelegenheit, Spaß an der Musik und der Bewegung zu haben.

Lass den Alltag hinter Dir und genieße die Freude am Tanzen!

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, Handtuch, Getränk.

3344

Do, ab 26.2., 19–20 Uhr, 12 x
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 72 (€ 64,80)



Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3
und unter familienpass@filderstadt.de
oder unter Tel. 0711 7003-5038

PILATES



Foto: nature zen, unsplash

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 25.2., 17–18 Uhr, 19 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 98,80 (€ 88,90)

Pilates für Menschen ohne oder mit Vorkenntnissen

Beata Hofmann, staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Es wird ohne Schuhe geübt. Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und Anti-Rutsch-Socken mit.

3355

Do, ab 26.2., 20:20–21:20 Uhr, 17 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 88,40 (€ 79,60)



Pilates

für Fortgeschrittene

Elif Erkan, Pilates-Trainerin

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Pilates-Erfahrung haben und ihr Training auf das nächste Level bringen möchten. Mit präziser Technik, bewusster Atmung und einem aktiven Powerhouse arbeiten wir an Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Die fließenden, anspruchsvollen Bewegungsabläufe verlangen Konzentration, Körperkontrolle und Bewusstheit in jeder Haltung – für ein intensives Training von Körper und Geist.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und Anti-Rutsch-Socken mit.

3356

Mo, ab 23.2., 18–18:45 Uhr, 10 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 39 (€ 35,10)

Pilates

für Anfänger*innen

Elif Erkan, Pilates-Trainerin

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das auf den Prinzipien von Joseph Pilates basiert. Dieser Kurs bietet die ideale Einführung in die Welt des Pilates.

Durch gezielte Übungen stärken wir die Tiefenmuskulatur, verbessern die Körperhaltung und fördern die Flexibilität. Gleichzeitig schulen wir Achtsamkeit und Atmung, um Körper und Geist zu harmonisieren.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte und Anti-Rutsch-Socken mit.

3357

Do, ab 26.2., 16–16:45 Uhr, 10 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 39 (€ 35,10)

FITNESS



Foto: Geert Pieters, unsplash

Body-Shaping

Figurgymnastik in allen Variationen

Annette Schmitz, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Nicht nur die Figur zählt, sondern auch gesundheitliche Aspekte: Wir arbeiten mit den verschiedensten Gymnastikformen zur Stärkung von Herz und Kreislauf, Kräftigung der Muskulatur und optimalen Fettverbrennung (Stretching, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Body-Toning usw.). Wir kräftigen die Bein- und Po-Muskulatur und trainieren die Bauch- und Oberkörpermuskulatur, so dass als angenehmer Nebeneffekt auch die Figur geformt wird.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, eine Matte, ein Getränk und Turnschuhe mit.

3366

Mo, ab 23.2., 18:20–19:20 Uhr, 14 x
Nicht am 23.3.
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 72,80 (€ 65,50)

3367

Mo, ab 23.2., 19:30–20:30 Uhr, 14 x
Nicht am 23.3.
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 72,80 (€ 65,50)

3370

Di, ab 24.2., 19:15–20:15 Uhr, 13 x
Nicht am 24.3. u. 9.6.
Bonlanden, Waldorfschule, Sporthalle Gutenhalde
€ 67,60 (€ 57,70)

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 23.2., 19–20 Uhr, 19 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 98,80 (€ 88,90)

Fit und aktiv in den Tag

Für ein gesundes, ausgewogenes Körpergefühl

Sabine Rößler, staatl. aner. Übungsleiterin B und Trainerin C, FLEXI-BAR®-Trainerin

Starten Sie mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm in den Tag! Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Durch unsere Körperkraft und/oder den Einsatz verschiedener Trainingsgeräte verbessern wir unsere Beweglichkeit, Ausdauer und Körperhaltung.

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Sportschuhe und ein Getränk mit.

3380

Di, ab 3.3., 9:20–10:20 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 78 (€ 70,20)



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

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 25.2., 7:30–8:30 Uhr, 19 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 103,90 (€ 93,50)

Faszien fit von dynamisch bis sanft

NEU

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Dein Körper liebt Bewegung und das möglichst abwechslungsreich. In diesem Faszienkurs nutzen wir unterschiedliche Strategien, um die Faszien zu lösen, elastisch und geschmeidig zu halten und die Dehnfähigkeit, Kraft und Regeneration zu fördern sowie die Wahrnehmung zu schulen. Manchmal dynamisch und fetzig, manchmal sanft und sensitiv. Mit Musik und teilweise Kleingeräten, die das Workout unterstützen, finden wir in neue Bewegungsfreude. Abwechslung garantiert!

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Matte und Turnschuhe mit sowie ein weiteres Handtuch, das wir teilweise in die Übungen integrieren.

3384

Mi, ab 25.2., 18:30–19:30 Uhr, 8 x
Bonlanden, Bildungszentrum Seefälle, Kleinturnhalle
€ 41,60 (€ 37,40)

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 26.2., 10:15–11:15 Uhr, 16 x
Nicht am 30.4.
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 83,20 (€ 74,90)

Fildorado

Genieße die Vielfalt.

Raus aus dem Alltag, rein ins Fildorado



- » Erlebnisbad
- » 5-Sterne-Saunalandschaft
- » 5-Sterne Fitness-Club
- » Freibad

Fildorado

Sport- und Badezentrum FILDORADO GmbH | Mahlestraße 50 | 70794 Filderstadt-Bonlanden

www.fildorado.de



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 27.2., 8:45–9:45 Uhr, 12 x
Nicht am 27.3.
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 23.2., 19–20 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Bürgerhaus, Mörikesaal, Uhlbergstr. 37
€ 104,30 (€ 93,90)

3389

Do, ab 26.2., 19:15–20:15 Uhr, 15 x
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 92 (€ 82,80)

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 25.2., 19–20 Uhr, 14 x
Nicht am 13.5. und 10.6.
Plattenhardt, Weilerhauhalle
€ 72,80 (€ 65,50)

3393

Do, ab 26.2., 19:15–20:15 Uhr, 14 x
nicht am 11.6.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 72,80 (€ 65,50)

GESUNDER RÜCKEN



Foto: chuttersnap, unsplash

Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit, Fortgeschrittenenkurs

Peter C. Tusch, (Sport-)Physiotherapeut, Chirogymnast, Rebody FTCoach

Vorbeugen ist einfacher, als Schäden zu heilen: Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit ist eine auch für den Rücken hervorragende Ganzkörpergymnastik mit ausdauerintensiven Spannungs- und Kraftübungen, basierend auf der Grundlage der orthopädischen Wirbelsäulengymnastik, Stretch und Relax- und Bauch-Beine-Po-Elementen. Ein Rundumprogramm für alle, die fit werden oder bleiben möchten.

Mit Hilfe verschiedener Materialien wie Pezziball, Thera-Band®, Stäben, FLEXI-BAR® etc. erfolgt eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Koordinationsübungen sollen die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Bei ernsthaften oder akuten Beschwerden ist der Kurs für Sie nicht geeignet. Mit Inhalten aus „REBODY Fitness“ (Info: www.rebody.eu). Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen Grundkurs beim Kursleiter absolviert haben.

Bitte bringen Sie Stoppersocken, ein Getränk, eine Matte und ein Handtuch mit.

3417

Mo, ab 16.3., 17:45–18:45 Uhr, 16 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 87,50 (€ 78,70)

Beweglichkeit trifft auf Stabilität

NEU

Ganzheitliches Training für Ihren Rücken

Andreas Ciaravolo, DOSB-Lizenz Übungsleiter B (Sport in der Prävention), DTB-Rückentrainer*in

In diesem Kurs steht die Verbindung aus Mobilität und Stabilität im Fokus. Durch gezielte Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations- und Stabilisationsübungen mit und ohne Hilfsmittel werden alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule aktiviert und verbessert. Das Training fördert die bewusste Körperwahrnehmung, stärkt die tiefliegende Muskulatur und hilft dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern.

Ein effektives Trainingskonzept für einen gesunden, belastbaren Rücken – für mehr Beweglichkeit im Alltag und Stabilität im Leben.

Bitte bringen Sie Stoppersocken, ein Getränk, eine Matte und ein Handtuch mit.

3425

Do, ab 26.2., 20:30–21:30 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 92,90 (€ 83,60)

Workouts gegen Rückenschmerzen

prevent hoch vier

Sie sind weitverbreitet und fast jeder hat schon einmal Bekanntschaft mit ihnen gemacht: Rückenschmerzen. Kein Wunder, denn in unserem modernen Alltag sitzen wir viel zu lange und bewegen uns zu selten und zu eintönig. Dies führt bei vielen Menschen regelmäßig zu unterschiedlichen Problemen vor allem im Rücken. Auf Dauer können diese Schmerzen zum Beispiel im unteren Rücken oder im Schulter-Nackengebiet auch chronisch werden. Doch mit ausgewählten Übungen können Sie Beschwerden vorbeugen, Schmerzen lindern und Verspannungen lösen.

Sport- und Bewegungstrainer J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) zeigt Ihnen effektive Übungen, um die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Haltung zu verbessern und die Faszien zu lockern. Ob Workouts für mehr Beweglichkeit nach langem Sitzen, Bauchmuskulaturtraining zur Entlastung des unteren Rückens oder Nackendehnungen gegen Verspannungen – so können Häufigkeit und Intensität von Rückenbeschwerden gelindert werden.

Voraussetzung: Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich bewegen können und wollen. Bitte bringen Sie Schreibutensilien, ein großes Handtuch, Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Getränk und, wenn vorhanden, eine Faszienrolle mit.

3447

Mo, ab 20.4., 11–12:30 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 32,80 (€ 29,50)

GESUND IN BEWEGUNG

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.

3442

Di, ab 24.2., 19:05–20:05 Uhr, 12 x
Nicht am 24.3., 12. u. 19.5., 9.6.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 88,80 (€ 79,90)

Bewegungs-Routine

Carola Schwingenschlögl, Physiotherapeutin,
Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Zertifizierte
Liebscher-Bracht®-Therapeutin

Bei der Bewegungs-Routine nehmen wir uns in jeder Stunde einzelne Gelenke/Muskelgruppen heraus, die schwerpunktmäßig trainiert werden und halten gleichzeitig den Blick auf den gesamten Körper gerichtet. Ziel dabei ist es, nachhaltige Effekte zu erreichen, indem die Übungen auch zuhause wiederholt werden können. Durch die ganzheitliche Körperarbeit ist ein Ausgleich von muskulären Ungleichgewichten möglich.

Bitte bringen Sie Handtuch, Matte, Getränk und Turnschuhe mit.

3445

Di, ab 24.2., 17:10–17:55 Uhr, 12 x
Nicht am 24.3., 12. u. 19.5., 9.6.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 49,20 (€ 44,30)

Gelenke, Muskeln & Faszien in Schwung – Training für Rücken, Nacken & Co.

Basierend auf bewährten Konzepten der Schmerzprävention

prevent hoch vier

Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in Rücken, Schulter-Nacken, Hüfte oder Knien kennen viele. Häufig sind verklebte Faszien und verkürzte Muskeln die Ursache. Die gute Nachricht: Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung lässt sich oft viel erreichen.

Bewegungstrainer und Schmerztherapeut J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) vermittelt im Theorieteil, wie Schmerzen durch muskuläre Fehlspannungen entstehen können, und zeigt im Praxisteil effektive Dehn- und Mobilisationsübungen, die Beweglichkeit fördern, Verspannungen reduzieren und den Körper im Alltag entlasten.

Die Übungen basieren auf modernen Bewegungskonzepten und sind inspiriert von Methoden, wie sie unter anderem durch Liebscher & Bracht® öffentlich bekannt gemacht wurden. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren und wirken muskulär-faszialen Überspannungen entgegen.

Ziel: Alltagsaugliche Bewegungsroutinen kennenlernen, um gezielt vorzubeugen und langfristig beweglich zu bleiben.

Voraussetzung: Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich aktiv bewegen können und wollen – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, ein großes Handtuch, Matte, Faszienrolle, bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mit.

3448

Mo, ab 8.6., 9–10:30 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 44,40 (€ 40)

Kniegesundheit: Übungen für schmerzfreie Gelenke

prevent hoch vier

Kniebeschwerden gehören zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und führen oft zu wiederkehrenden oder anhaltenden Schmerzen. Dies kann die Mobilität einschränken und somit zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität führen. Die gute Nachricht: Kniediagnosen haben eine hohe Heilungschance. Im Kurs zeigt Ihnen Sport- und Bewegungstrainer J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) wirksame Übungen, die Sie zurück zu mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit führen. Ob gezieltes Training zur Unterstützung der Kniescheibe, Dehnungen zur Entlastung des Knies oder Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung – mit diesen Workouts können Sie die Häufigkeit und Intensität von Knieschmerzen reduzieren und langfristig Ihre Kniegesundheit verbessern.

Voraussetzung: Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich bewegen können und wollen.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, großes Handtuch, Matte, Faszienrolle, bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk mit.

3449

Mo, ab 8.6., 11–12:30 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 32,80 (€ 29,60)

GYMNASTIK 50-PLUS UND 60-PLUS

Fit und mobil: Beweglichkeitstraining für Senioren

prevent hoch vier

Mit zunehmendem Alter fällt es oft schwerer, alltägliche Bewegungen auszuführen. Da Flexibilität und Muskelmasse abnehmen, steigt auch das Verletzungsrisiko. Doch das lässt sich ändern! Regelmäßiges Beweglichkeitstraining fördert ein aktives und gesundes Leben bis ins hohe Alter. Im Kurs wird Ihnen Sport- und Bewegungstrainer J. M. Jaissle (Praxis prevent hoch vier, Neckartailfingen) einfache, effektive Übungen zeigen, die sanft Gelenke, Bänder und Muskeln stärken. Die kurzen Trainingseinheiten eignen sich für jedes Fitnesslevel. Sie fördern Ihr Herz-Kreislauf-System, lindern spürbar Gelenkschmerzen und verbessern langfristig die Beweglichkeit, Balance und Haltung. So reduzieren Sie das Sturzrisiko und bewahren sich Ihre Selbstständigkeit sowie Lebensqualität nachhaltig!

Voraussetzung: Der Kurs richtet sich vor allem an Senioren, die sich bewegen können und wollen, ist aber auch für alle geeignet, die bereits jetzt ihre Beweglichkeit im Alter erhalten möchten.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, großes Handtuch, Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Getränk und, wenn vorhanden, eine Faszienrolle mit.

3446

Mo, ab 20.4., 9–10:30 Uhr, 4 x
Bonlanden, Alte Mühle, Entspannungssaal
€ 32 (€ 28,80)



Foto: Pixelshot

Fit und entspannt – 55 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 26.2., 8:45–9:45 Uhr, 14 x
Nicht am 21.5.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 74,70 (€ 67,20)

3457

Do, ab 26.2., 18–19 Uhr, 8 x
Nicht am 23.4.
Harthausen, Jahnschule, Gymnastikraum
€ 42,70 (€ 38,40)

Fit, beweglich und entspannt

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 Wohlfühlkurs, der nicht nur den Körper, sondern auch den Geist anspricht, mobilisieren wir mit leichter Bewegung und aktivierenden Herz-Kreislauf-Übungen unseren Körper und bringen ihn sanft in Schwung. Mit Übungen aus Yoga und Pilates, Rücken- und Beckenbodenübungen im Stand und am Boden kräftigen und dehnen wir unseren Körper. Atemübungen und eine Entspannung am Ende der Stunde machen diesen Kurs für Körper, Geist und Seele komplett.

Bitte bringen Sie Matte, Handtuch, Getränk, Stoppersocken und ein kleines Kissen mit.

3461

Di, ab 24.2., 10:15–11:15 Uhr, 19 x
Plattenhardt, Musikpavillon
€ 101,30 (€ 91,20)

Kurse mit Gymnastikmatten

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen Ihre eigene Matte mit zum Kurs.

Vielen Dank!

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



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 23.2., 9–10 Uhr, 19 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 101,30 (€ 91,20)

Bewegungswerkstatt Sturz – im „Falle eines Falles“

Elke Lörcher, Physiotherapeutin, Trainingsleiterin Sturzprävention, Rollator-Kursleiterin, Kinaesthetics-Trainerin

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 „Sturzsituation“ wird es außerdem genügend Raum und Zeit geben.

Kleingruppe (max. 8 Personen).

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Getränk, rutschfeste, saubere Turn- oder Gymnastikschuhe oder Stoppersocken mit.

3467

Fr, 20.3., 9–10:15 Uhr
Fr, 27.3., 9–10:15 Uhr
Fr, 17.4., 9–10:15 Uhr
Fr, 24.4., 9–10:15 Uhr
Harthausen, Sporthalle Brandfeld
€ 28,70 (€ 25,80)

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, Kinaesthetics-Trainerin

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).

Bitte besprechen Sie die Kursteilnahme vorab mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Bitte bringen Sie gegebenenfalls benötigte Gehhilfen, Getränk, rutschfeste, saubere Turn- oder Gymnastikschuhe mit.

3468

Fr, ab 27.2., 10:30–11:45 Uhr, 13 x
Nicht am 12. u. 26.6. u. 10.7.
Harthausen, Sporthalle Brandfeld
€ 93,20 (€ 83,80)

Selbstverteidigung für Senioren 60+

Günther Kolb

Selbstverteidigung für Senioren ist ein wichtiges Thema, das oft übersehen wird. Es ist entscheidend, dass ältere Menschen sich sicher und selbstbewusst fühlen.

Lernen Sie, auf Ihr Bauchgefühl zu hören. Oftmals signalisiert uns unser Instinkt, wenn etwas nicht stimmt. Wenn sich jemand bedrohlich verhält, ist es sinnvoll, die Situation zu vermeiden oder sich zurückzuziehen. Abstand zu halten ist eine der besten Methoden der Selbstverteidigung. Sollte es zu einer Konfliktsituation kommen, ist die Flucht oft die beste Option.

Beginnen Sie mit einfachen, praxisnahen Übungen, die Gleichgewicht, Beweglichkeit und Aufmerksamkeit fördern. Lernen Sie ruhige Atmung, klare Vorteile von Distanz und sichere Fluchtwege kennen. Ein sicherer Stand ist ebenfalls entscheidend, um die eigenen Bewegungen zu stabilisieren.

Indem Sie sich mit diesen Grundlagen der Selbstverteidigung vertraut machen, können sie auch in schwierigen Situationen ruhiger und besonnener handeln. Sie haben das Recht, sicher durchs Leben zu gehen!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Getränk und Turnschuhe mit.

3505

Fr, 27.2., 14–16 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 5, gebührenfrei innerhalb der Ehrenamtsakademie.

3506

Sa, 28.3., 14–16 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 5, gebührenfrei innerhalb der Ehrenamtsakademie.

3507

Mi, 27.5., 14–16 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 5, gebührenfrei innerhalb der Ehrenamtsakademie.

BEWEGUNG IM WASSER

Aquafitness Dienstag-Late-Night

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 Becken ist relativ klein und der Wasserstand niedrig – der Kurs ist deshalb auch für Menschen ohne Schwimmkenntnisse gut geeignet. Wir bewegen uns in einer Kleingruppe mit max. 10 Personen. Gebühr inkl. Badeintritt.

3481

Di, ab 24.2., 20–21 Uhr, 16 x
Nicht am 5.5.
Sielmingen, Hallenbad
€ 96 (€ 86,40)

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“.



Foto: Sandra Kalestra

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 26.2., 6–7 Uhr, 17 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 102 (€ 91,80)

Aquapower

Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor
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.

3491

Mo, ab 23.2., 19–20 Uhr, 16 x
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad
€ 96 (€ 86,40)

3492

Mo, ab 23.2., 20–21 Uhr, 16 x
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad
€ 96 (€ 86,40)

Aquajogging

Helena Ziegler, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Aquajogging ist ein optimales Ganzkörpertraining. Es ist gesund, stärkt den Bewegungsapparat und fördert die allgemeine Fitness.

Beim Aquajogging laufen Sie im Tiefwasser, begleitet von Musik, mit Auftriebshilfen auf der Stelle oder bewegen sich gelenkschonend fort, indem Sie die gewohnte Lauf-/Gehbewegung ausführen und die Arme seitlich am Körper bewegen.

Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollte man sicher schwimmen können.

Gebühr inkl. Badeintritt.

3493

Mo, ab 23.2., 21–21:30 Uhr, 16 x
Harthausen, Jahnschule, Kleinschwimmbad
€ 48 (€ 43,20)

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.

3494

Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU
Mo, ab 23.2., 18–19 Uhr, 16 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 96 (€ 86,40)

3495

Kerstin Steckroth, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Nordic Walking Basic Instructor NWU
Mo, ab 23.2., 19–20 Uhr, 16 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 96 (€ 86,40)

3496

Ramona Hennig, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Do, ab 26.2., 18:30–19:30 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 90 (€ 81)

3497

Ramona Hennig, Speedo® Aqua Fitness Instructor
Do, ab 26.2., 19:30–20:30 Uhr, 15 x
Plattenhardt, Hallenbad
€ 90 (€ 81)

BESONDERES

Selbstverteidigung für Erwachsene

Stärke durch Wissen und Technik

Günther Kolb

Selbstverteidigung für Erwachsene ist ein wichtiges Thema.

Wussten Sie, dass rund 50 Prozent der Opfer zwischen 30 und 50 Jahren alt sind? (lt. polizeilicher Kriminalstatistik 2023). Es ist entscheidend, Gefahren frühzeitig zu erkennen und sich bewusst in seiner Umgebung zu bewegen. Achten Sie auf Körpersprache und Verhaltensmuster, um potenzielle Risiken rechtzeitig zu identifizieren. Dazu gehören das Erlernen von grundlegenden Abwehrbewegungen und die Nutzung von Körpersprache zur Deeskalation von Konflikten.

Einfache Techniken können Ihnen helfen, sich im Ernstfall zu verteidigen. Lernen Sie, wie man sich aus einem Griff befreien oder sich mit gezielten Bewegungen zur Wehr setzen kann.

Praktische Übungen, wie das Üben von einfachen Abwehrtechniken oder das Durchspielen von Szenarien fördern nicht nur Ihre Fähigkeiten, sondern auch Ihr Selbstbewusstsein.

Sehen Sie Selbstverteidigung als eine wertvolle Fähigkeit an, die Ihnen Sicherheit gibt. Starten Sie noch heute – melden Sie sich für einen Kurs an oder üben Sie mit Freunden.

Jeder Schritt in Richtung Selbstschutz ist ein Schritt zu mehr Sicherheit und Wohlbefinden!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Getränk und Turnschuhe mit.

3508

Sa, 7.3., 10–14 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 40 (€ 36)

3509

Sa, 18.4., 10–14 Uhr
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 40 (€ 36)

Survival Grundlagenkurs

Karte, Kompass & Knoten

Günther Kolb

Sich bei jedem Abenteuer sicher fühlen? In der Natur überleben? Einzigartige Erfahrungen machen? Das geht in unserem Survival-Seminar!

Lernen Sie die Kunst der Orientierung mit Karte und Kompass: Verlassen Sie sich nicht auf GPS, sondern meistern Sie die traditionelle Navigation! Unser erfahrener Trainer zeigt Ihnen, wie Sie sich auch ohne Technik sicher in der Natur bewegen können. Zusätzlich vermitteln wir Ihnen essenzielle Kenntnisse im Knotenbinden. Ob für den sicheren Bau eines Unterschlupfes oder zum Festmachen von Ausrüstung. Feuer machen lernen, selbst unter widrigen Bedingungen! Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit verschiedenen Techniken ein Feuer entfachen können, um Wärme, Licht und sogar ein Essen zu gewinnen. Schaffen Sie unvergessliche Erinnerungen, stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten. Ihr Abenteuer wartet – kommen Sie mit uns auf Entdeckungstour und werden Sie zum Überlebenskünstler!

Ab 18 Jahren.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk, Getränke und Verpflegung für den Tag nach Bedarf, wenn vorhanden: Kompass und ca. 5 m Seil (bspw. Kletterseil).

3510

Sa, 25.4., 9–15 Uhr
Schützenhaus, Stetten
€ 40 (€ 36)

3511

Sa, 27.6., 9–15 Uhr
Schützenhaus, Stetten
€ 40 (€ 36)

Beachten Sie auch unseren Erste-Hilfe-Outdoor-Kurs auf S. 82 (Kursnr. 3005) und den Vortrag zum Thema Notvorrat auf S. 106 (Kursnr. 3667).

OUTDOOR

Nordic Walking

Fortgeschrittene – gute Grundkondition erforderlich

Heike Freudenmann, Nordic Walking Trainerin, Fitnesstrainerin C (Akademie für Sport und Gesundheit)

Nordic Walking bringt durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz den gesamten Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Diese Outdoor-Sportart ist für jede*n geeignet, effektiv und gelenkschonend, denn die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Neben dem Erlernen der richtigen Techniken runden Übungen für Rücken, Schulter und Beine die Stunde ab.



Foto: Sandra Kalestra

Nordic Walking in der Gruppe macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl. Die gute Waldatmosphäre wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit einer guten Grundkondition.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, geeignete Schuhe, eigene Nordic Walking Stöcke und gegebenenfalls eine Stirnlampe mit.

3530

Mi, ab 25.2., 18–19:15 Uhr, 10 x
Plattenhardt, Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 65 (€ 58,50)

3530A

Mi, ab 10.6., 18:30–19:45 Uhr, 10 x
Plattenhardt, Weilerhau, Parkplatz vor Höhengsporthalle
€ 65 (€ 58,50)

Nordic Walking

Anfänger*innen

Heike Freudenmann, Nordic Walking Trainerin, Fitnesstrainerin C (Akademie für Sport und Gesundheit)

Nordic Walking bringt durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz den gesamten Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Diese Outdoor-Sportart ist für jede*n geeignet,



effektiv und gelenkschonend, denn die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Neben dem Erlernen der richtigen Technik runden Übungen für Rücken, Schulter und Beine die Stunde ab.

Nordic Walking in der Gruppe macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl. Die gute Waldatmosphäre wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung, geeignete Schuhe, eigene Nordic Walking Stöcke und gegebenenfalls eine Stirnlampe mit.

3531

Mo, ab 15.6., 19:30–20:45 Uhr, 8 x
Treffpunkt Plattenhardt, Wanderparkplatz
Uhlbergsturm
€ 52 (€ 46,80)

Outdoor: Smovey® Walk & Workout

Schwungvolles Training mit Smovey®

Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fitness und Gesundheit Senior*innen) Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind-Trainerin

Vier Kugeln, die über einen gerippten Schlauch laufen, erzeugen beim Schwingen über die Handflächen eine Vibration, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt. Smovey® VIBROSWING aktiviert die Tiefenmuskulatur, Stoffwechsel und Fettverbrennung werden angekurbelt, der ganze Körper wird mobilisiert und vitalisiert. Erlebe das Walken mit Smovey® Ringen und wie man dabei noch ein tolles Workout mit einbeziehen kann. Die Smoveys® werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Wir treffen uns auch bei „sehr schlechtem“ Wetter!

Ziehen Sie lockere Kleidung und Sportschuhe an und bringen Sie ein Getränk mit.

3385

am Mi, 10.6., Mi, 17.6., Mi, 24.6., Mi, 1.7.,
17:45–18:45 Uhr, Plattenhardt, Weilerhau,
Eingang Musikpavillon
€ 20,80 (€ 18,70)

ONLINE



Foto: Krakenimages, unsplash

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 25.2., 19–20 Uhr, 19 x
Online-Zoom-Raum 11
€ 98,80 (€ 88,90)

Tao Balance®



Mit der Tao-Akupressur Ihre Selbstheilungskräfte wecken, Verspannung und Schmerzen lösen

Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Sie erfahren, wie Schmerzen und Beschwerden mit der schiefen Lage der Yin-Yang-Balance im Körper zusammenhängen können und die Auswirkungen auf den Energie- und Blutkreislauf.

Sie lernen, was Sie selbst mit manuellen Methoden dagegen tun können, um die Beschwerden zu lindern, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Blockaden in Ihrem Energie- und Blutkreislauf zu lösen.

Unter Anleitung lernen Sie, sich selbst mit Techniken wie Akupressur, Massage, Guasha, Qigong sowie Atmung bei Verspannung, Schmerzen und vielen anderen Beschwerden wie Verdauungsproblemen, Schlafstörungen usw. zu unterstützen. Bitte bereitlegen: Matte und Sitzkissen, tragen Sie lockere Kleidung.

3560

Mi, ab 22.4., 18–20:15 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 9
€ 66 (€ 59,40)

Feldenkrais® – entdecken Sie neue Möglichkeiten in Ihren Bewegungen



Zeljka Crnogaj, Feldenkrais-Lehrerin®

Sie möchten sich wieder leichter bewegen können oder sich Ihre Beweglichkeit

ein Leben lang erhalten? Fangen Sie jetzt damit an. Es ist nie zu früh, Verspannungen und Abnutzungen vorzubeugen und nie zu spät, zu lernen, dass Ihr Körper auch anders kann.

Wieder gerne Spazieren, Wandern gehen, leicht Treppen steigen können, Fahrrad fahren, tanzen, Ihren Lieblingssport leicht und effektiv ausführen können, Ausdauer und Konzentration steigern, ungünstige Bewegungen erkennen und Alternativen erlernen, Körper und Geist anregen.

Das alles können Sie entspannt, meist im Liegen auf der Matte, mit Leichtigkeit und Freude üben und lernen, frei nach dem Motto von Moshé Feldenkrais:

„Das Unmögliche möglich,
das Mögliche leicht
und das Leichte elegant machen.“

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und legen Sie sich eine Matte, eine Decke, evtl. warme Socken und ein kleines Kissen bereit.

3576

Mo, ab 23.2., 10–11 Uhr, 11 x
Online-Zoom-Raum 11
€ 72,60 (€ 65,30)

3576A

Mo, ab 8.6., 10–11 Uhr, 10 x
auch am 3.8. und 10.8.
Online-Zoom-Raum 11
€ 62,70 (€ 56,40)

Raus aus dem Gedankenkarussell – Mehr Gelassenheit im Alltag



Susanne Schuhbauer, Entspannungs- und Vitalitätstrainerin

In der Routine des Alltags bleibt oft wenig Zeit, um aufmerksam mit sich selbst umzugehen.

Durch gezielte Bewegungen und einfache Atemübungen lernen Sie Ihre innere Kraft zu aktivieren und gut für sich zu sorgen, damit Sie den Alltag mit Leichtigkeit annehmen können.

In diesem Kurs bauen Sie Stress ab und bringen so wieder Gelassenheit und neue Energie in Ihren Alltag.

In jeder Stunde erlernen Sie einfache Tools, die Sie leicht in Ihre Alltagsroutine einbauen können.

Eine geführte Meditation schließt die Stunde ab.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und legen Sie sich eine Decke/Matte und ein Getränk bereit.

3587

Di, ab 24.2., 19:30–20:30 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 14
€ 33 (€ 29,70)

Online: Jin Shin Jyutsu



Sanfte Selbstfürsorge für mehr Work-Life-Balance

Kleingruppe

Diana Schmid, Shiatsu- und Akupressur-Therapeutin, Jin-Shin-Jyutsu-Lehrerin

Fühlst Du Dich oft gestresst, angespannt oder ausgelaugt vom Alltag? Dann gönn Dir eine kleine Auszeit mit Jin Shin Jyutsu – der sanften Methode zur Harmonisierung von Körper und Geist.

Was Dich erwartet:

- Sanfte Kunst des Berührens, die Spannungen lösen und Blockaden sanft auflösen
- Mehr innere Ruhe, Fokus und Gelassenheit – auch nach einem anstrengenden Arbeitstag
- Praktische Übungen für zu Hause oder den Arbeitsplatz, die Du jederzeit anwenden kannst

Jin Shin Jyutsu wirkt wie Akupunktur ohne Nadeln: Durch bewusstes Auflegen der Hände auf bestimmte Körperbereiche wird die natürliche Energie im Körper unterstützt. Du spürst, wie Stress nachlässt, Dein Atem freier wird und Dein System wieder in Balance kommt. Ein Workshop für alle, die ihre Work-Life-Balance aktiv stärken, sich mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag wünschen und ihre Energie gezielt auffüllen möchten – ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet, auch für Kinder und Jugendliche.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Kissen und eine Decke paratlegen.

3590

Mo, ab 14.5., 18:30–20 Uhr, 5 x
Online-Zoom-Raum 16
€ 50,70 (€ 45,60)

TANZ



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,
Germanistin und Historikerin
Assistenz: Sandra Kalestra

Unsere meditativen Tanzabende finden Sie auf S. 84 (Kursnr. 3201 ff. und 3870) und Dance-Workouts auf S. 91 (Kursnr. 3344 und 3335).

Einführungs- und Schnupperworkshop Basics of FCBD® style Bellydance

Christine Gaier, Erzieherin, FCBD® Certified Studio
FCBD Style® Bellydance ist ein zeitgenössischer, weltweiter Tanzstil des orientalischen Tanzes der Gruppe FatChanceBellyDance®. In diesen Tanzstil fließen Elemente des orientalischen Tanzes, der nordafrikanischen Folklore, des spanischen Flamenco und des indischen Tempeltanzes ein. Durch definierte Moves können Tänzerinnen unabhängig einer Choreographie improvisiert und in wechselnden Formationen miteinander tanzen. Ihr lernt die Basic-Moves Shimmy, Swivel-Step, Rhythmic Undulation und Hip Bump, sowie elegante Drehungen und binnenkörperliche Schlangenbewegungen kennen!

Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung (keine Straßenkleidung), Schlappchen (keine Turnschuhe) oder Socken, Rock oder Tuch für die Hüfte, Zimbeln, falls vorhanden.

3866

Sa, 14.3., 14–15:30 Uhr
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 11,20 (€ 10,10)

Let's dance Formation FCBD® style Bellydance

Christine Gaier, Erzieherin, FCBD® Certified Studio
In diesem Workshopteil liegt der Schwerpunkt auf den Formationen Duett, Trio und Quartett und den Spielereien dazwischen – Tanzspaß garantiert! Die erlernten Moves aus dem vorangegangenen Workshop werden gleich umgesetzt in der Diagonalen, der Caterpillar und dem Shellgame!

Bitte mitbringen: Bequeme, sportliche Kleidung (keine Straßenkleidung), Schlappchen (keine Turnschuhe) oder Socken, Rock oder Tuch für die Hüfte, Zimbeln, falls vorhanden.

3867

Sa, 14.3., 15:45–17:15 Uhr
Bernhausen, Fleinsbach-Realschule, Pavillon
€ 11,20 (€ 10,10)

Tanzen quer Beet für geübte Paare – Dranbleiben!

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

Für Tanzbegeisterte, die schon mehrere Tanzschritte und Figuren aus Standard (Walzer, Fox-trott, 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.

3869

Fr, ab 27.2., 20–21:30 Uhr, 13 x
nicht am 6.3. u. 13.3.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 153,40 (€ 138,10), pro Person

Line-Dance Slow Motion

Für Singles und Paare – Get in line – have fun, let's dance!

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

In etwas ruhigerem Tempo. Das Line-Dance-Fieber greift um sich: Ob in Vereinen, in Diskotheken, im Urlaub – egal, wo wir uns befinden: Für Line-Dance benötigen wir nicht mehr als Musik und ein paar Leute, die Lust verspüren, sich zu bewegen und zu tanzen. Beim Line-Dance agieren alle in einer Gruppe nebeneinander (in einer bzw. mehreren Linien) zu den verschiedenen Musikrichtungen wie Pop, Western, Cha Cha, Rumba etc. mit denselben, immer wiederkehrenden, einfachen Schrittkombinationen.

Wer anfangs noch etwas unsicher ist, darf beim Nebenmann oder der Vorderfrau spicken. Denn Line-Dance macht Spaß, hält fit, gesund und bringt Menschen in Kontakt. Für ein oder mehrere Lieder entsteht eine Gemeinschaft – ein WIR-Gefühl. Alle tanzen dasselbe und wissen, wie es geht. Line-Dance ermöglicht das Tanzen ohne Partner*in, eine Kleiderordnung gibt es auch nicht, jeder trägt das, was er möchte. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.

3876

Mi, ab 25.2., 17–18 Uhr, 14 x
Nicht am 4.3., 11.3. u. 13.5.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 104,50 (€ 94,10)

Line-Dance, Fortgeschrittene

Für Singles und Paare – Get in line – have fun, let's dance!

Renate Klingner, geprüfte Tanzlehrerin

Das Line-Dance-Fieber greift um sich: Ob in Vereinen, in Diskotheken, im Urlaub – egal, wo wir uns befinden: Für Line-Dance benötigen wir nicht mehr als Musik und ein paar Leute, die Lust verspüren, sich zu bewegen und zu tanzen. Beim Line-Dance agieren alle in einer Gruppe nebeneinander (in einer bzw. mehreren Linien) zu den verschiedenen Musikrichtungen wie Pop, Western, Cha Cha, Rumba etc. mit denselben, immer wiederkehrenden, einfachen Schrittkombinationen.

Wer anfangs noch etwas unsicher ist, darf beim Nebenmann oder der Vorderfrau spicken. Denn Line-Dance macht Spaß, hält fit, gesund und bringt Menschen in Kontakt. Für ein oder mehrere Lieder entsteht eine Gemeinschaft – ein WIR-Gefühl. Alle tanzen dasselbe und wissen, wie es geht. Line-Dance ermöglicht das Tanzen ohne Partner*in, eine Kleiderordnung gibt es auch nicht, jeder trägt das, was er möchte.

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder gute, nicht zu schwere Turnschuhe mit.

3877

Mi, ab 25.2., 18:05–19:05 Uhr, 14 x
Nicht am 4.3., 11.3. u. 13.5.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 104,50 (€ 94,10)

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 26.2., 17–18 Uhr, 14 x
Nicht am 5. u. 12.3.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 104,50 (€ 94,10)



Foto: Getty Images

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 26.2., 18:05–19:05 Uhr, 14 x
Nicht am 5.3. u. 12.3.
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 104,50 (€ 94,10)



KÜCHE, MODE & KREATIVES



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,
Germanistin und Historikerin
Assistenz: Felix Böppe

Unsere Koch- und Backkurse für Kinder
finden Sie auf den Schülerseiten ab S. 7

TEE & KRÄUTER



Foto: Aimin Wagner-Zhao

Tee ist Genuss und Gesundheit – mit Teezeremonie und Verkostung

Aimin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin

Teezeremonie ist die Kunst der Zubereitung und Tee Genuss auf höchstem Niveau. Sie erleben die Geschmacksvielfalt des Tees. Geistige Entspannung und harmonische Begegnung wirken dabei ebenso wohltuend und gesundheitsfördernd, wie Duft und Aroma.

Tee ist mehr als ein Getränk. Es gibt wärmende, kühlende, nährnde Tees, die je nach Witterung, Jahreszeit und eigenem Wohlbefinden getrunken werden.

Sie verkosten und lernen leckere, gesunde Tees kennen, die sowohl ein Genuss für die Sinne sind als auch positive Wirkung auf den Körper und das Immunsystem haben. Sie finden Ihre Lieblingstees und lernen auch die richtige Zubereitung verschiedener Tees, damit sie ihr Aroma und die Heilkraft entfalten können.

3607

Sa, 9.5., 14–17 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 20 (€ 18), Materialkosten 2,50 €



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

Gewürze für den Erhalt der Gesundheit

Susana Camps

Wunderschöne, köstliche Gewürze, die nicht nur nützlich in der Küche, sondern auch wichtig für den Erhalt der Gesundheit sind.

An diesem Nachmittag wollen wir 10 wichtige Gewürze anschauen, riechen und testen, die uns helfen, glücklich und gesund zu bleiben.

Cayennepfeffer, Ingwer, Kardamom, Safran, Zimt, Kurkuma, Petersilie, Gewürznelke, Schwarzer Pfeffer, Muskatnuss.

3634

Fr, 27.2., 17–19 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 9,90 (€ 8,90)

Kräuter im Frühling

reinigen, auftanken, loslassen

Susana Camps

Im Frühling möchten wir unseren Körper reinigen, erneuern, Altes loslassen und neue Energie auftanken. Genauso wie der Frühling nehmen wir diese blühende Energie in uns auf.

Lasst uns zusammen die Lebensmittel und Kräuter anschauen, die den Körper reinigen, entzündungshemmend, stressreduzierend und stimungsaufhellend wirken.

3635

Fr, 20.3., 17–19 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 9,90 (€ 8,90)



Foto: Getty Images

Löwenzahn und Brennnessel

Smoothies und Tinkturen aus Kräutern

Susana Camps

Diese beiden Kräuter sind die zwei großen Freunde des Waldes und wir finden sie überall – aber leider schenken wir ihnen keine große Aufmerksamkeit. Dennoch haben diese zwei Pflanzen großes Potenzial und helfen enorm unserer Gesundheit!

Es braucht keine Smoothies aus dem Supermarkt, die Natur bietet uns alles, was wir dafür benötigen, um selbst leckere Drinks und wirksame Tinkturen herzustellen.

An diesem Nachmittag werden wir erfahren, welche „Superkräfte“ sie haben und wie wir sie nutzen können. Dazu werden wir aus den Kräutern einen leckeren Smoothie zubereiten. Außerdem stellen wir eine Tinktur aus Brennnessel und Löwenzahn her.

Wenn das Wetter mitmacht, pflücken wir bei einem kleinen Spaziergang die Kräuter in der Umgebung.

Bitte ein Schneidebrett, Messer, ein leeres Marmeladenglas, eine Orange, einen Apfel und, wenn möglich, einen Mörser mitbringen.

3636

Fr, 17.4., 17–19 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 9,30 (€ 8,40)

ERLESENES



Foto: Martin Hahn

Terroirweine – kann man den Boden schmeckbar machen?

Martin Hahn, Genussfreak und wandelndes Weinlexikon

Wenn „das Terroir spricht“, bedeutet dies, dass die spezifischen Umgebungsfaktoren eines Anbaugebiets – Boden, Klima, Topografie und die menschlichen Traditionen – die einzigartigen Charakteristiken und den Geschmack eines Weines prägen. Es ist die Vorstellung, dass das Produkt das Spiegelbild seiner Herkunft ist und seine Einzigartigkeit durch diese Kombination natürlicher und kultureller Einflüsse erhält. Klingt gut, aber stimmt das auch? Wir finden es an diesem Abend heraus.

Wir verkosten gemeinsam 10 hochwertige, aussagekräftige Weine.

Dazu wird Wasser und eine Brotauswahl gereicht.

3602

Fr, 24.4., 19–22 Uhr
Plattenhardt, vhs
Raum 24, € 56

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.

Das kleine Whisky ABC: Destillen S

Seminar mit Whisky tasting (6 Proben)

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 S vorgestellt und verkostet.

3603

Fr, 27.2., 19–22 Uhr
Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen,
Johannesstr. 5
€ 65 Gebühr inkl. sechs Proben

Whisky ABC, Klausur (Blindtasting)

Seminar mit Whisky tasting (6 Proben)

Norbert Heil, Dipl.-Biologe und Whiskykenner
In diesem Seminar findet ein Blindtasting statt, d. h. die Whiskys werden in neutralen Flaschen gefüllt und ausgeschenkt. Es gibt keine Hinweise für die Teilnehmenden, woher die Whiskys stammen, wie alt sie sind oder in welchem Fass die Reifung gemacht wurde. Neben dem spielerischen Aspekt des Mitratens gilt dem Whisky bei diesem Tasting die volle Aufmerksamkeit.

3604

Fr, 8.5., 19–22 Uhr
Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen,
Johannesstr. 5
€ 65 Gebühr inkl. sechs Proben

Gin & Kräuter

Seminar mit Gin-Verkostung (6 Proben) inklusive Tonic sowie Kräuter vom Keltenhof Filderstadt

Norbert Heil, Dipl.-Biologe und Whiskykenner

Gin wurde in den letzten Jahren wieder neu entdeckt. Viele neue Abfüllungen tummeln sich auf dem Markt. In den vergangenen Jahren haben auch Gins hier aus der Region international beachtete Preise errungen.

In diesem Seminar geht es nicht um die Vielzahl an Gins, sondern vielmehr darum, den Geschmack für den Gin Tonic durch Zugabe an sogenannten Botanicals zu verbessern. Das können Kräuter, aber auch Obst, Gemüse etc. sein.

In diesem Seminar werden sechs verschiedene Proben verkostet, dazu werden verschiedene Tonics und Beilagen ausgewählt.

3605

Fr, 26.6., 19–22 Uhr
Whisky Gallery, Norbert Heil, Bernhausen,
Johannesstr. 5
€ 55 Gebühr inkl. sechs Proben

Die Alkoholmenge der Whisky- und Gin-Tastings entspricht ca. einem halben Liter Rotwein: Deshalb bitte die Heimfahrt evtl. mit dem ÖPNV oder einem Fahrer oder einer Fahrerin organisieren. Falls Sie zu zweit Interesse am Thema haben, eine*r aber fahren muss, können Sie die Whiskys/Gins auch in kleinen Samples (gegen einen geringen Aufpreis für die Fläschchen) bekommen und zu Hause die Verkostung wiederholen.

Bei Kursstornierung, 4 Arbeitstage vor Beginn des Tastings, wird der gesamte Betrag berechnet. Die Proben werden in 2cl Fläschchen abgefüllt und können in der Whisky Gallery abgeholt werden.



Foto: Keltenhof, Gin & Kräuter

INTERNATIONALE KÜCHE

Orient

Persische Küche: Zereshkpolo ba Mahitsche

Mit Liebe, Gewürzen und Geschichten kochen

Mahboubeh Kort-Motamedi

Wir bereiten das typische persische Gericht Zereshkpolo ba Mahitsche (Lammhaxe mit Reis, Berberitzen und Safran) zu und Schirazi-Salat mit Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Zitrone und Kräutern als Beilage.

Zum Nachtisch machen wir Vanilleeis mit Pistazien und gerösteten Mandeln. Typischerweise reichen wir dazu Tee und verfeinern die Gerichte, die wir aus Bio-Zutaten kochen, mit Safran und Gewürzen aus dem Iran.

Die persische Küche ist bekannt für ihre Aromen, Farben und Herzlichkeit. Safran, Kräuter, Berberitzen und duftender Reis stehen im Mittelpunkt.

In diesem Kurs erleben Sie die persische Kochkunst, erlernen traditionelle Techniken und genießen gemeinsam frisch zubereitete Gerichte.

Zusammen verbringen wir einen Abend, der die Freude am gemeinsamen Kochen und Genießen wecken und einen Einblick in die persische Küche geben soll. Wir lernen einfache, gesunde persische Rezepte kennen und tauschen uns über die Kultur, das Essen und feine Gewürze aus. Dabei nehmen Sie viel Inspiration für die eigene Küche zu Hause mit.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Mineralwasser sowie Behältnisse für die Reste mit.

3658

Sa, 28.3., 14–18 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. 15–20 € werden im Kurs abgerechnet.

Persische Küche: Mahipolo ba Safran

Mit Liebe, Gewürzen und Geschichten kochen

Mahboubeh Kort-Motamedi

Wir bereiten das typische persische Gericht Mahipolo ba Safran (Fisch mit Reis und Safran) zu und als Beilage Mast o Borani (Joghurt, Spinat, Zwiebeln und Kräuter) zum Nachtisch machen wir Dattel-Nuss-Bällchen.

Typischerweise reichen wir dazu Tee und verfeinern die Gerichte, die wir aus Bio-Zutaten kochen, mit Safran und Gewürzen aus dem Iran.

Die persische Küche ist bekannt für ihre Aromen, Farben und Herzlichkeit. Safran, Kräuter und duftender Reis stehen im Mittelpunkt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Mineralwasser sowie Behältnisse für die Reste mit.

3659

Sa, 13.6., 14–18 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. 15–20 € werden im Kurs abgerechnet.

Persische Küche: Mahi Polo mit Rosinen

Mit Liebe, Gewürzen und Geschichten kochen

Mahboubeh Kort-Motamedi

Wir bereiten das typische persische Gericht Meygupolo ba Keschesch (Garnelen mit Reis und Safran) zu und als Beilage Mast o khar (Joghurt mit Gurken und Kräutern) zum Nachtisch machen wir Sholeh-zard, eine Nachspeise aus Reismehl mit Safran.

Typischerweise reichen wir dazu Tee und verfeinern die Gerichte, die wir aus Bio-Zutaten kochen, mit Safran und Gewürzen aus dem Iran.

Die persische Küche ist bekannt für ihre Aromen, Farben und Herzlichkeit. Safran, Kräuter und duftender Reis stehen im Mittelpunkt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Mineralwasser sowie Behältnisse für die Reste mit.

3649

Sa, 25.7., 14–18 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. 15–20 € werden im Kurs abgerechnet.

Indien & Pakistan



Foto: Saira Malik

Indisch pur – vegetarisch, würzig, wunderbar

Saira Malik

Tauchen Sie ein in die vielfältige Küche Südasiens!

Entdecken Sie die Kombination aus frischem Gemüse, aromatischen Gewürzen und traditionellen Süßspeisen in einem praxisnahen Kochkurs.

Gemeinsam kochen wir klassische Gerichte aus Indien und Pakistan und genießen anschließend das Menü in geselliger Runde.

Menü des Tages:

- Palak Paneer – Spinat mit Frischkäse
- Veg Kebab – würzige vegetarische Spieße
- Naan Brot – fluffiges Fladenbrot
- Basbousa – orientalischer Grießkuchen als süßer Abschluss

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Schürze, Getränke, Frischhaltedosen für die Mitnahme der Speisen und ein scharfes Messer mit.

3611

Sa, 28.2., 11–15 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. 10–12 € werden im Kurs abgerechnet.



Grenzenloser Genuss: Spezialitäten zwischen Indien & Pakistan

Saira Malik

Entdecken Sie die Kunst der südasiatischen Küche – von herzhaften Klassikern bis zum süßen Finale. Gemeinsam bereiten wir ein Menü zu, das Tradition und Genuss perfekt verbindet.

Auf dem Speiseplan stehen:

- Haleem – cremiger Linsen-Fleisch-Eintopf, langsam gekocht und voll Aroma
- Naan Brot – frisch & fluffig, ideal zum Dippen
- Salat – frische, leichte Beilage
- Aloo Gobi – würziges Curry mit Kartoffeln & Blumenkohl
- Shahi Tukray – königliches Dessert mit Safran & Mandeln

Erleben Sie, wie Gewürze, Gemüse, Fleisch und Süßspeisen in perfekter Harmonie ein Festmahl ergeben.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Schürze, Getränke, Frischhaltedosen für die Mitnahme der Speisen und ein scharfes Messer mit.

3612

So, 15.3., 11–15 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca.

15–18 € werden im Kurs abgerechnet.

Gemüse trifft Gewürz: Indisch-Pakistanische Küche

Saira Malik

Lernen Sie die bunte vegetarische Vielfalt Südasiens kennen!

In diesem Kurs zaubern wir aromatische Currys, frisches Brot und ein traditionelles Dessert – ein Menü, das Herz und Seele wärmt.

Menü des Abends:

- Mix-Gemüse Curry – buntes Gemüse in würziger Sauce
- Chana Masala Curry – Kichererbsen nach nord-indischer Art
- Chapati – hausgemachtes Fladenbrot aus der Pfanne
- Vermicelli (Seviyan) – feines Nudel-Dessert in süßer Milch

Für alle, die die vegetarische Küche Indiens und Pakistans kennenlernen möchten – einfach, gesund und köstlich. Gemeinsam kochen, genießen und neue Rezepte für zuhause mitnehmen.

Bitte bringen Sie eine kleine Auflaufform für das Trifle, ein Geschirrtuch, eine Schürze, Getränke, Frischhaltedosen für die Mitnahme der Speisen und ein scharfes Messer mit.

3613

So, 22.3., 11–15 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca.

10–12 € werden im Kurs abgerechnet.

Indisch-pakistanische Mixed-Küche: Vegan & Fleisch

Saira Malik

Erleben Sie die klassischen Aromen Südasiens – würzig, cremig und köstlich.

In diesem Kurs kochen wir ein abwechslungsreiches Menü mit Fleisch, Hülsenfrüchten, frischem Brot und einem süßen Abschluss.

Menü des Abends:

- Butter Chicken – cremiges Hähnchen-Curry in Tomaten-Sahne-Sauce
- Daal Mash – aromatisches Linsen-Curry
- Naan Brot – frisch aus der Pfanne gebacken
- Milchkuchen – süße Spezialität

Wir kochen gemeinsam, tauschen Tipps aus und genießen das Menü in gemütlicher Runde.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Schürze, Getränke, Frischhaltedosen für die Mitnahme der Speisen und ein scharfes Messer mit.

3614

Sa, 18.4., 11–15 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca.

15–17 € werden im Kurs abgerechnet.

Die würzige Vielfalt Indiens und Pakistans

Saira Malik

Lust auf bunte Aromen, exotische Gewürze und leckere Gerichte?

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Klassiker der südasiatischen Küche einfach zu Hause nachkochen kann – von herzhaft bis knusprig.

Menü des Abends:

- Kofta Curry – Fleischbällchen in würziger Sauce
- Chicken Shashlik – saftige Hähnchenspieße, mariniert und perfekt gegrillt
- Veg Pakora – knusprige, frittierte Gemüsestückchen
- Naan Brot – frisch gebacken

Gemeinsam kochen, exotische Aromen entdecken und Spaß beim Zubereiten haben – für Anfänger und Hobbyköche geeignet.

Nehmen Sie die Rezepte mit nach Hause und begeistern Sie Familie & Freunde!

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Schürze, Getränke, Frischhaltedosen für die Mitnahme der Speisen und ein scharfes Messer mit.

3615

Sa, 16.5., 11–15 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca.

10–15 € werden im Kurs abgerechnet.

Asien

Koreanische Küche

Annette Würker-Chong

Seit ich Korea bereist habe, bin ich nicht nur in das schöne Land mit seinen tollen Menschen verliebt, sondern auch in das gesunde, spicy Essen, das momentan auch bei uns trendy ist.

Wir kochen ein 4–9 gängiges Menü mit Originalzutaten, geschmückt mit meinen Korea-Anekdoten.

„Bibimbap“ (Reisbowl), „Ramenbowl“ (korean. Nudelgericht mit div. Toppings), „Mundu“ (gefüllte, leckere Teigtaschen) mit Dip und „Glasnudel-Sesamalat“ (aus Süßkartoffeln).

Mit Aperitif und Knabbereien.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Reste, ein scharfes Messer, falls vorhanden: Wok und Mörser

3616

Fr, 8.5., 17–21 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. € 24

werden im Kurs bar abgerechnet.



Foto: Getty Images

Urlaub in Thailand

Annette Würker-Chong

Urlaub in Thailand mit unterhaltsamen Anekdoten.

Ich locke Sie mit scharf-pikanten Gerichten und exotischen Gewürzen, Kräutern und Düften nach Fernost!

Wir bereiten Tomkha mit Lachs zu, Satayspieße mit Erdnusssoße und zaubern ein Green-Chicken-Curry mit selbstgemürserter Currypaste auf Cocosreis. Zum Abschluss gibt es ein fruchtiges Mangodessert.

Mit Aperitif und Knabbereien.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Reste, ein scharfes Messer, falls vorhanden: Wok und Mörser.

3617

Fr, 17.7., 17–21 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. € 25

werden im Kurs bar abgerechnet.

Bunter Asientrip

Annette Würker-Chong

Ich streife mit Ihnen durch Vietnam, Indonesien, Szechuan und spicke den Abend mit unterhaltsamen Anekdoten.

Wir kochen einen Klassiker, eine vietnamesische Pho-Reisnudelsuppe, Indonesisches Nasi Goreng (leckerer, gebratener Reis) und Szechuan Kungpao, ein scharfes Fleisch-Gemüsegericht aus dem Wok mit Nüssen. Zum Abschluss gibt es exotische Fruchtsamosas.

Mit Aperitif und Knabbereien.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Reste, ein scharfes Messer, falls vorhanden: Wok und Mörser

3618

Fr, 13.3., 17–21 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. € 25

werden im Kurs bar abgerechnet.



Die Geschenkidee

für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: kstudio

Sushi Abend

Einstieg in die Japan-Küche mit einfachen Sushi-Kult-Häppchen

Annette Würker-Chong

In diesem Kurs zeige ich Ihnen die perfekte Reiszubereitung und anschließend kreieren wir zusammen Sushi-Maki, Te-Maki, Inarizushi-Taschen und Gunkan mit verschiedenen fantasievollen Füllungen, die Sie unter den besten Zutaten selbst auswählen. Dazu reichen wir eine Miso Suppe, Reisgebäck, Pflaumenwein und eine japanische Süßigkeit zum Nachtisch.

Mit Aperitif und Knabbereien.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Reste, ein langes scharfes Messer.

Sushi-Matten (Bambusmatte) und eine Nigiri-Form können im Kurs erworben werden.

3619

Fr, 24.4., 17–21 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. 26 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Chinesische Lieblingsrezepte

Annette Würker-Chong

Ein köstlicher Abend mit Singapur/Hongkong-Touch und unterhaltsamen Anekdoten.

Wir kochen sauer-scharfe Pekingsuppe, knusprige Wan Tan mit selbstgemachten Dips. Dazu gibt es gebratene „Deluxe“-Nudeln – bunt und lecker und als süßen Abschluss Früchte im Teigmantel.

Mit Aperitif und Knabbereien.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Reste, ein scharfes Messer, falls vorhanden: Wok und Mörser

3620

Fr, 27.3., 17–21 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. 24 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Asiatische Sommerparty-Rezepte

Annette Würker-Chong

Diese Rezepte lassen sich super für Ihren Sommerabend mit Freunden vorbereiten.

Wir bereiten exotischen Glasnudelsalat, einen scharfen Thai-Gurkensalat und vietnamesische Summer-Rolls mit selbstgemachten Dips zu. Außerdem gib es ein kaltes, köstliches japanisches Sommernudel-Gericht. Und natürlich unterhaltsame Anekdoten on Top!

Mit Aperitif und Knabbereien.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk, Behälter für Reste, ein scharfes Messer, falls vorhanden: Wok und Mörser.

3621

Fr, 26.6., 17–21 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 19,70 (€ 17,70), Lebensmittelkosten von ca. 26 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Beachten Sie auch unsere passenden Sprachkurse: D2900 Chinesisch für Beruf und Alltag, D2905 Japanisch für Anfänger*innen und verschiedene Koreanisch Kurse ab S. 77, sowie unsere Vortragsreihe zum Thema Japan: D2905A–F „Mehr als Kirschblüten“ auf S. 78.

Italien & Frankreich

Appetit auf Frühling in Südtirol

Michael Walker

An diesem Abend werden wir zusammen frische Gerichte aus der Südtiroler Küche zubereiten. Wir beginnen mit einer leichten Suppe, anschließend bereiten wir Knödel mit Kräutern und ein feines Spargelgericht zu. Den süßen Abschluss bildet eine leichte Panna Cotta. Begleitet werden die Gerichte von zwei typischen Südtiroler Weinen.

Bitte Behältnisse, Mineralwasser, Schürze und Geschirrtuch mitbringen

3623

Do, 16.4., 17–21:30 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 21 (€ 18,90), Lebensmittelkosten inkl. Wein von ca. 22 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Mediterrane Sommerküche

Michael Walker

Gemeinsam wollen wir eine kulinarische Reise entlang des Mittelmeers unternehmen. Wir starten in Italien mit Panzanella, einem traditionellen Brot-salat aus der Toskana. Weiter geht es über die Grenze nach Frankreich mit Petits Farcis (gefülltes Gemüse wie Zucchini, Tomaten und Auberginen), ein klassisches Gericht aus der Provence und speziell aus Nizza. Zum süßen Abschluss geht unsere Reise nach Katalanien mit einer echten Crema Catalana.

Begleitet werden die Gerichte von einem Prosecco und einem frischen Rosé.

Bitte Behältnisse, Mineralwasser, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

3624

Fr, 3.7., 17–21:30 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 21 (€ 18,90), Lebensmittelkosten inkl. Wein ca. 20 € werden im Kurs abgerechnet.

TRENDY & EASY

OnePot vegan

Andreas Wolf, Ernährungsberater, Fitnesstrainer B-Lizenz

Kochen mit OnePot ist vielseitig, einfach, schnell, lecker und zum Schluss gibt es keinen großen Abwasch. Was will man mehr? OnePot eignet sich für alle Hobbykochenden – vom Anfänger*innen bis zum Fortgeschrittenen. Dabei werden alle Zutaten, je nach Garzeit, zusammen oder nacheinander in nur einen Topf gegeben. Mit diesem Kochkurs wird der Feierabend lecker, aber trotz-

dem entspannt. Wir kochen gemeinsam zwei OnePot Gerichte und werden sie im Anschluss gemeinsam in geselliger Runde verkosten.

Bitte Vorratsdosen, Mineralwasser, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

3625

Fr, 19.6., 17–20 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 14,80 (€ 13,30), Kosten für Lebensmittel ca. 10–12 € werden im Kurs abgerechnet.



Foto: kstudio

Bunter Pasta Kochkurs

Nathalie Gaßner, Isabella Gaßner

Tauche ein in die farbenfrohe Welt der handgemachten Ravioli! In diesem Kurs lernst Du, drei außergewöhnliche Sorten zuzubereiten: elegante grüne Ravioli mit Spinat-Stracciatella-Füllung und feinem Karomuster, leuchtend gestreifte Ravioli mit cremiger Ricotta-Tomaten-Füllung sowie doppelt gefüllte Ravioli mit aromatischen Pilzen und würzigen Oliven.

Ein kreatives Pasta-Erlebnis, das nicht nur köstlich schmeckt, sondern auch wunderschön aussieht!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränke nach Wahl, Behältnisse zur Mitnahme der Speisen. Wenn vorhanden, bitte eine Nudelmaschine oder ein Nudelholz mitbringen.

3644

Sa, 21.3., 15:30–19:30 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 27 (€ 24,30), Lebensmittelkosten von ca. 20 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Let's cook American – Selbstgemachtes deftiges Fastfood

Nathalie Gaßner, Isabella Gaßner

Willkommen zum ultimativen American Fastfood-Kochkurs! In diesem unterhaltsamen und geschmackvollen Kurs dreht sich alles um echte US-Klassiker: saftige Mini-Burger, original-style Hotdogs und knusprige Loaded Barbecue Nachos. Gemeinsam tauchen wir in die amerikanische Fastfood Küche ein, authentisch, deftig und richtig lecker!

Wir bereiten Mini-Burger mit hausgemachten Patties, frischen Toppings und würziger Soße zu, kreieren Hot Dogs im American Diner-Style und zaubern Loaded Barbecue Nachos mit viel Käse und Toppings zu.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Fleisch essen oder nicht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränke nach Wahl, Behältnisse zur Mitnahme der Speisen.

3645

Sa, 25.4., 15:30–19:30 Uhr

Plattenhardt, Küche Weilerhauschule

€ 27 (€ 24,30), Lebensmittelkosten von ca. 20 € werden im Kurs bar abgerechnet.



3-Gänge-Pasta-Menü – Ein italienischer Genussabend

Isabella Gaßner, Nathalie Gaßner

Tauchen Sie ein in die Welt der italienischen Küche und lernen Sie, ein raffiniertes Drei-Gänge-Pasta-Menü von Grund auf selbst zuzubereiten! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie frische Pasta mit der richtigen Technik selbst machen und wie Sie mit einfachen Tricks authentische italienische Aromen auf den Teller bringen. Starten Sie mit einer köstlichen Carbonara Ravioli, kreieren Sie eine hausgemachte Spaghetti mit selbstgemachtem Pesto als Hauptgang und krönen Sie Ihr Menü mit einer süßen Nudelvariante aus Sardinien. Ein Genuss für alle Pasta-Liebhaber, die ihre Kochkünste verfeinern möchten!

Weißwein wird gestellt, Anti-Alkoholisches gerne selbst mitbringen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, alkoholfreie Getränke, Behältnisse zur Mitnahme der Speisen. Falls vorhanden, bitte eine Nudelmaschine mitbringen.

3646

Sa, 2.5., 15:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 28,40 (€ 25,60), Lebensmittelkosten pro Person ca. 12 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Prep Bowls – Gesund, lecker & zeitsparend

Isabella Gaßner, Nathalie Gaßner

Du möchtest Dich gesund und ausgewogen ernähren, hast aber nicht immer Zeit, täglich zeitaufwändig frisch zu kochen? Dann ist dieser Meal-Prep-Bowl-Kurs genau das Richtige für Dich! Wir zeigen Dir, wie Du abwechslungsreiche, nährstoffreiche Bowls mit frischen Zutaten zusammenstellst, die Du bequem für mehrere Tage vorbereiten kannst. Ob Asiatische mit Gyoza, Lachs oder Tofu, Orientalische mit Shawarma und Couscous oder eine Tex Mex Bowl mit Reis, Bohnen, Mais und frischen Avocados. Hier lernst Du die besten Kombinationen für ein leckeres, langanhaltendes Sättigungsgefühl. Perfekt für alle, die Genuss und gesunde Ernährung mit einem effizienten Lebensstil verbinden möchten!

Bitte gebe bei der Anmeldung an, ob Du Fleisch isst oder nicht.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Küchenreibe, Getränke nach Wahl, Behältnisse zur Mitnahme der Speisen.

3647

Sa, 27.6., 15:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 28,40 (€ 25,60), Lebensmittelkosten von ca. 15 € + Fleisch Aufpreis 3 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Frische, leichte Vorspeisen und Beilagen

Perfekt für heiße Sommertage

Isabella Gaßner, Nathalie Gaßner

1. Lachstatar mit Avocado und frischer Zitronen-Yuzu-Note
2. Der Klassiker: Burrata und Tomate
3. Fruchtig-frischer Fetasalat mit einer Mango-Salsa

An heißen Tagen darf es in der Küche gerne leicht, schnell und erfrischend zugehen! In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam sommerliche

Vorspeisen und Beilagen, die nicht nur fantastisch schmecken, sondern auch optisch begeistern. Gemeinsam lernen wir, wie man mit wenigen Zutaten raffinierte Gerichte kreiert, die sich perfekt für laue Sommerabende eignen – leicht, elegant und voller Aroma.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränke nach Wahl, Behältnisse zur Mitnahme der Speisen.

3648

Sa, 11.7., 15:30–19:30 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 28,40 (€ 25,60), Lebensmittelkosten von ca. 15 € + Fleisch Aufpreis 3 € werden im Kurs bar abgerechnet.

MANN KOCHT

Men only – Maultaschen für die Familie zu Ostern

Markus Bauer

Männer in der Küche!

Kurz vor Ostern stürzen wir uns in die Vorbereitungen fürs Feiertagessen. Gemeinsam bereiten wir Maultaschen zu – klar werden wir diese im Kurs auch essen – im Vordergrund steht aber die „Produktion“ für die Familie.

Die produzierten Maultaschen sind also für das Osterfest mit der Familie gedacht – also bitte bei der Anmeldung angeben, für wie viele Personen zubereitet werden soll bzw. wie viele Maultaschen mit nach Hause sollen, damit die Zutatenmengen kalkuliert werden können.

Zubereitet werden klassische, gerollte Maultaschen mit hochwertigen Biozutaten und bestem Maultaschenteig vom Bäcker- für die Geling-Garantie sorgt unser Dozent.

Und natürlich gibt es gleich auch welche zu essen – mit bestem schwäbischem Kartoffelsalat.

Kosten für Lebensmittel werden mit den Dozenten im Kurs abgerechnet. Bitte Vorratsdosen für die Maultaschen, Getränke, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

3671

Sa, 14.3., 10–15 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 25 (€ 22,50), Kosten für Lebensmittel werden mit den Dozenten im Kurs abgerechnet. Abrechnung nach Menge der Maultaschen.

BACKEN

Zuckerfrei backen

Andreas Wolf, Ernährungsberater,
Fitnesstrainer B-Lizenz

Leckeres Gebäck ohne Zucker – geht das? Ja, das geht! Zuckerfrei backen – das bedeutet in erster Linie, ohne raffinierten Haushaltszucker zu backen, sondern mit der Süße von Obst, Früchten, Sirups oder Alternativprodukten. In diesem Backkurs werden wir verschiedene Lecke-



Foto: Andreas Wolf

reien zuckerfrei backen und zusammen genießen, ohne auf Genuss und Geschmack verzichten zu müssen. Begleitend kommt auch die Theorie über das komplexe Thema Zucker nicht zu kurz.

Bitte Vorratsdosen, Mineralwasser, Nudelholz, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

3626

Fr, 20.3., 17–20 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 14,80 (€ 13,30), Kosten für Lebensmittel ca. 12–15 € werden im Kurs abgerechnet.

Glutenfrei backen

Andreas Wolf, Ernährungsberater,
Fitnesstrainer B-Lizenz

Entdecken Sie die Welt des glutenfreien Backens in diesem Backkurs! Lernen Sie, wie Sie köstliche Brote, Kuchen oder Gebäck zubereiten können, die nicht nur glutenfrei sind, sondern auch geschmacklich überzeugen. Erfahren Sie alles über alternative Mehle, die richtige Verarbeitung und wertvolle Tipps für das perfekte Ergebnis. Ob für Allergiker oder einfach aus Neugier – dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Rezepte auszuprobieren und Ihre Backkünste zu erweitern. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen Ihre selbstgebackenen Leckereien!

Kosten für Lebensmittel ca. 10–12 €

Bitte Vorratsdosen, Mineralwasser, Schürze und Geschirrtuch mitbringen.

3627

Di, 28.4., 17–20 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 14,80 (€ 13,30), Kosten für Lebensmittel ca. 10–12 € werden i

Brotliebe trifft Sauerteig: Von der Theorie zur Praxis

Birte Wätjen

Tauche mit diesem Brotbackkurs in die Welt des traditionellen Brotbackens ein. Lerne, wie Du mit Sauerteig Dein eigenes Roggen- und Dinkelbrot backst. Erfahre, was genau Sauerteig eigentlich ist und wie Du die



Foto: Birte Wätjen

wilden Hefebakterien gezähmt bekommst. Als Höhepunkt des Kurses erschaffst Du Deinen eigenen Sauerteig-Starter, Dein persönlicher Begleiter für Deine zukünftigen Brotback-Abenteuer. Am Ende verköstigen wir gemeinsam unsere frisch gebackenen Brote bei einer gemütlichen Brotzeit.

Dieser Kurs ist für Veganer:innen geeignet.

Bitte eine Schürze, zwei saubere Schraubgläser, Geschirrtuch und Handtuch, Dose(n) zum Mitnehmen der Brote und Aufstriche sowie ein Getränk mitbringen.

3628

Sa, 11.4., 16–20 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 21,50 (€ 19,35), Lebensmittelkosten pro Person 8–10 € werden im Kurs abgerechnet

3628A

Sa, 4.7., 16–20 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 21,50 (€ 19,35), Lebensmittelkosten pro Person 8–10 € werden im Kurs abgerechnet



Foto: Birte Wätjen

Kleingebäck mit Sauerteig: Revolution auf dem Frühstückstisch

Du möchtest mit Deinem Sauerteig in ein neues Abenteuer aufbrechen? Dann bist Du bei diesem Backkurs für Kleingebäck mit Sauerteig genau richtig! Hier lernst Du, wie Du knackige Brötchen, klassische Baguettes und fluffige Bagels revolutionierst. Außerdem kreierst Du Deinen eigenen Brotaufstich, eine perfekte Ergänzung zu unseren frisch gebackenen Köstlichkeiten. Als Highlight genießen wir alles gemeinsam bei einer gemütlichen Brotzeit in geselliger Runde.

Dieser Kurs ist für Veganer:innen geeignet.

Bitte eine Schürze, zwei saubere Schraubgläser, Geschirrtuch und Handtuch sowie Dose(n) zum Mitnehmen der Backwaren und Aufstriche mitbringen.

3629

Sa, 7.3., 16–20 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 21,50 (€ 19,35), Lebensmittelkosten pro Person
10–15 € werden im Kurs abgerechnet

3629A

Sa, 6.6., 16–20 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 21,50 (€ 19,35), Lebensmittelkosten pro Person
10–15 € werden im Kurs abgerechnet

Sauerteig und jetzt?

Resteverwertung mit Sauerteig

Birte Wätjen

Du hast immer wieder Sauerteig übrig und weißt nicht, was Du damit anfangen sollst?

In diesem Kurs verwandeln wir Deinen überschüssigen Sauerteig in köstliche Snacks, die garantiert nicht nach „Resteverwertung“ schmecken!

Gemeinsam backen wir knusprige Cracker, aromatische Grissini und rustikales Knäckebrot – die perfekten Begleiter für den nächsten Spieleabend mit Familie oder Freunden. Dazu bereiten wir verschiedene Dips zu und testen unsere Backergebnisse direkt im Kurs – so nimmst Du nicht nur neue Rezepte, sondern auch viele Ideen für zuhause mit.

Der Kurs ist für Veganer*innen geeignet.

Bitte eine Schürze, zwei saubere Schraubgläser, Geschirrtuch und Handtuch sowie Dose(n) zum Mitnehmen der Backwaren mitbringen.

3630

Sa, 20.6., 16–20 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 21,50 (€ 19,35), Lebensmittelkosten pro Person
5–10 € werden im Kurs abgerechnet

VORTRÄGE & SEMINARE

Beachten Sie auch unsere Fahrt D1020 Bio-Genuss mit allen Sinnen. Zu Gast in der Rapunzelwelt in Legau auf S. 20

Einführung in die ketogene vegetarische Ernährung

Andreas Wolf, Ernährungsberater,
Fitnesstrainer B-Lizenz



In diesem informativen Online-Vortrag erhalten Sie einen fundierten Einblick in die ketogene Ernährung. Sie erfahren, wie die ketogene Ernährung funktioniert, welche gesundheitlichen Vorteile sie bieten kann, aber auch, worauf bei der Umsetzung zu achten ist. Ideal für alle, die sich für gesunde Ernährung, Gewichtsmanagement oder alternative Ernährungsformen interessieren.

Beachten Sie auch den Praxiskurs 3641.

3640

Di, 21.4., 20–21:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 19, € 16,80 (€ 15,10)

Einführung in die ketogene Ernährung

Andreas Wolf, Ernährungsberater,
Fitnesstrainer B-Lizenz

In diesem praxisorientierten Kochkurs lernen Sie die Grundlagen der ketogenen Ernährung kennen und setzen sie direkt am Herd um. Gemeinsam bereiten wir schmackhafte, alltagstaugliche Gerichte zu, die wenig Kohlenhydrate und gesunde Fette enthalten – ideal für alle, die sich ketogen ernähren möchten oder neue, gesunde Rezeptideen suchen. Neben dem Kochen erhalten Sie wertvolle Tipps zur Planung und Umsetzung im Alltag. Bitte Schürze, Vorratsbehälter für Reste, Geschirrtuch und Getränk mitbringen.

3641

Di, 12.5., 16–19 Uhr
Plattenhardt, Küche Weilerhauschule
€ 14,80 (€ 13,30), Lebensmittelkosten von ca. 10 €

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.



Foto: Suzy Hazelwood, pexels

3642

Di, 3.3., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 14
€ 16,80 (€ 15,10)

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.

3643

Do, 11.6., 19–20:30 Uhr
Online-Zoom-Raum 14
€ 16,80 (€ 15,10)

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Gefördert durch  Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Besser essen: Nachhaltig, gesund & fair



prevent hoch vier

In den vergangenen Jahren ist der Begriff „Nachhaltigkeit“ immer populärer geworden. Er bezieht sich längst nicht mehr nur auf das Klima und die Umwelt, sondern hält auch im Lebensmittelbereich Einzug. Nirgendwo ist es so einfach, etwas für unsere Umwelt zu tun, wie durch die eigene Ernährung. Doch was bedeutet genau „nachhaltige Ernährung“ und welche Vorteile bietet sie für die eigene Gesundheit?

In diesem Vortrag wird dieses oft abstrakte Konzept verständlich und greifbar gemacht. Sie erfahren, was nachhaltige Ernährung bedeutet und welche Vorteile diese für Sie und Ihren Körper hat. Ihr Wissen über Vitamine, Nährstoffe und Nahrungsbestandteile wird aufgefrischt und wir zeigen Ihnen, wie Sie sich ausgewogen ernähren können. So steht einer gesunden, umweltfreundlichen und für den Menschen „artgerechten“ Ernährung nichts mehr im Wege.

3660

Fr, 24.4., 15–17:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
gebührenfrei

Anmeldung bitte so früh wie möglich!

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

I 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.



Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Gefördert durch  **Baden-Württemberg**
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Foto: Getty Images

Weniger ist mehr: Strategien zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung



prevent hoch vier

Lebensmittelverschwendung ist ein Thema, das uns alle betrifft. Jedes Jahr landen weltweit Millionen Tonnen von Lebensmitteln im Müll, obwohl sie noch genießbar wären. Diese Verschwendung hat weitreichende Folgen – nicht nur für unsere Umwelt, sondern auch für unsere Gesellschaft und Wirtschaft.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung so wichtig ist und welche konkreten Maßnahmen Sie ergreifen können. Wir beleuchten die Ursachen von Lebensmittelverschwendung entlang der gesamten Wertschöpfungskette – vom Erzeuger bis zum Verbraucher – und zeigen auf, wie jeder Einzelne von uns durch bewussteres Einkaufen, Lagern und Konsumieren von Lebensmitteln einen Unterschied machen kann.

Sie erhalten praktische Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Lebensmittel besser planen, richtig lagern und kreativ verwerten können. Außerdem sprechen wir über innovative Ansätze und Projekte, die bereits erfolgreich zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung beitragen.

Lassen Sie uns heute beginnen, bewusst mit unseren Lebensmitteln umzugehen.

3661

Fr, 24.4., 18–20:15 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 21
gebührenfrei

FAMILIEN PASS

Neuerungen beim Familienpass!

Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3 und unter familienpass@filderstadt.de oder unter Tel. 0711 7003-5038

Darmfreundliche Ernährung

Vortrag & Workshop

Leonie Sauter

Ein gesunder Darm bedeutet mehr als nur gute Verdauung – er sorgt dafür, dass die Nährstoffe im Körper ankommen, wehrt Infekte ab und steht mit unserer mentalen Gesundheit in Zusammenhang. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit der Ernährung Ihre Darmflora stärken und präventiv etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun können.

Im Praxisteil wird's lebendig: Wir verkosten und bereiten gemeinsam fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Kombucha oder Wasserkefir zu – natürliche Probiotika, die nicht nur unserem Darm guttun, sondern die auch schmecken!

Bemerkung: Wer möchte darf gerne eigene Einmachgläser mitbringen. Es sind aber auch ausreichend Gläser vorhanden.

Inhalte des Vortrags:

- Das Mikrobiom – kleine Helfer mit großer Wirkung
- Darm & Immunsystem – die innere Schutzbarriere verstehen
- Die Darm-Hirn-Achse – warum der Darm auch „zweites Gehirn“ genannt wird
- Ernährung für einen gesunden Darm
- Fermentation in der Praxis: Sauerkraut, Kimchi, Kombucha & Co.

Für den Workshop bitte Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk und Einmachgläser zur Mitnahme mitbringen.

3662

Mo, 2.3., 18:30–20 Uhr, Plattenhardt, vhs, Raum 22
Fr, 6.3., 17–21 Uhr, Plattenhardt, Weilerhau, Küche
€ 31,50, zzgl. Lebensmittelkosten von ca. 15–17 € werden im Kurs bar abgerechnet.



Foto: Getty Images

Blutzucker im Gleichgewicht

weniger Heißhunger, länger satt!

Vortrag & Workshop

Leonie Sauter

Ein stabiler Blutzuckerspiegel kann helfen, Gewicht zu reduzieren, lange satt zu bleiben und Heißhungerattacken vorzubeugen. Auch bei Typ-2-Diabetes und metabolischem Syndrom kann eine bewusste Ernährungsweise den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Tipps und einer kohlenhydratbewussten Ernährung Ihren Blutzucker ins Gleichgewicht bringen – ganz ohne Kalorien zählen, dafür mit viel Genuss.

Im anschließenden Kochkurs setzen wir das Gelernte direkt in die Praxis um. Gemeinsam kochen

wir ein mehrgängiges Menü mit abwechslungsreichen, alltagstauglichen Gerichten: zum Beispiel Lachs mit Nusskruste, frischer Kichererbsensalat und einen zuckerarmen Nachtisch. Die Rezepte sind leicht zubereitet und zeigen, wie einfach und genussvoll eine gemüserreiche, kohlenhydratbewusste Ernährung sein kann.

Für den Workshop bitte Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk und Einmachgläser zum Mitnehmen mitbringen.

3663

Mo, 4.5., 18:30–20 Uhr, Plattenhardt, vhs, Raum 21
Do, 7.5., 17–21 Uhr, Plattenhardt, Weilerhau, Küche
€ 31,50 (€ 28,35), Die Materialkosten von ca. 17–20 € werden im Kurs bar abgerechnet.

Vortrag: Allgemeine Ernährungslehre

Was unser Körper wirklich braucht

Janina Reinauer

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Doch was bedeutet „ausgewogen“ oder „gesund“ eigentlich genau bzw. woraus besteht unsere Nahrung überhaupt? In diesem Vortrag erfahren Sie, was sich hinter den Begriffen Makro- und Mikronährstoffe verbirgt und welche Aufgaben die allseits bekannten Ernährungsbestandteile Kohlenhydrate, Proteine und Fette in unserem Körper übernehmen.

Gemeinsam beleuchten wir, wie eine optimale Nährstoffverteilung aussehen kann und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Außerdem erhalten Sie spannende Einblicke in den Ablauf der Verdauung: Welchen Weg geht die Nahrung und welche Aufgaben übernehmen Magen, Darm, Leber und andere Verdauungsorgane dabei?

Abgerundet wird der Vortrag durch allgemeine Hinweise auf die Bedeutung der Ernährung in verschiedenen Lebensphasen – vom Säugling über SportlerInnen bis ins höhere Lebensalter.

Der Vortrag bietet einen ersten guten Überblick über das Thema und richtet sich an alle, die Ernährungswissen aufbauen, auffrischen oder erweitern wollen – verständlich erklärt, praxisnah und wissenschaftlich fundiert.

3664

Mo, 15.6., 19:30–21 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 12 (€ 10,80)

Gut vorbereitet: Ihr persönlicher Notvorrat

Samira Seitz

Früher war es selbstverständlich, Lebensmittel zu bevorraten.

Heute wird dieses wichtige Thema oft vernachlässigt. Dabei ist ein persönlicher Notvorrat an Lebensmitteln und Getränken gerade in unserer Zeit von großer Bedeutung.

In diesem Kurs erfahren Sie, warum Vorsorge sinnvoll ist und wie Sie Ihren eigenen Vorrat richtig planen und optimal lagern können. Außerdem beantwortet der Vortrag zahlreiche weitere Fragen rund um Krisen- und Notfallvorsorge und zeigt Ihnen, wie Sie für unerwartete Situationen gut vorbereitet sind.

3667

Do, 21.5., 18:30–20 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 12 (€ 10,80)

KREATIVES



Fachbereichsleitung: Elisa Fischer,
Germanistin und Historikerin
Assistenz: Felix Böppe

FLORISTIK



Foto: Claudia Müller

Floristik-Workshop: Frühling lässt grüßen

Vom Türschmuck bis zur Tischdeko für
Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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.

3730

Mi, 28.1., 19–23 Uhr

Blumenlädle Grötzingen, Raiffeisenstr. 64
€ 22,40 (€ 20,20), Das Material kann im Kurs erworben werden, Abrechnung extra nach Verbrauch.

3730A

Mi, 25.2., 19–23 Uhr

Blumenlädle Grötzingen, Raiffeisenstr. 64
€ 22,40 (€ 20,20), Das Material kann im Kurs erworben werden, Abrechnung extra nach Verbrauch.

MODE, OUTFIT, KOSMETIK



Foto: Alexandra Neff-Sulz

Farbberatung – Persönliche Einzeltermine

Alexandra Neff-Sulz, Farb- und Stilberaterin,
Visagistin

Du möchtest strahlen, noch bevor du ein Wort sagst? Dann komm zu mir zu Deiner persönlichen Farbberatung! Ich arbeite mit dem 13-Farbtup-System, dadurch ist gewährleistet, anders als bei der traditionellen 4-Jahreszeiten-Farbanalyse, dass individueller auf Deine Eigenfarben eingegangen wird. Ob Kleidung, Make-up oder Accessoires – nach Deiner persönlichen Beratung weißt Du genau, welche Farben Dir wirklich stehen. Verwandle Deinen Kleiderschrank in eine Schatzkammer. Spare Zeit und Geld beim Shoppen und erspare Dir den morgendlichen Frust vor dem Kleiderschrank durch Fehlkäufe.

Gönne Dir die Farbberatung als einmalige und nachhaltige Investition durch bewusstere Einkäufe.

Um bei Deiner nächsten Shopping-Tour zielsicher die richtigen Kleidungsstücke für Dich zu finden, kannst Du im Anschluss an die Beratung den hochwertigen Farbpas für 55 € bei mir erwerben.

Persönliche Einzeltermine – Weitere Zusatztermine auf Anfrage möglich. Ich freue mich auf Dich!

www.styleguide4you.de

Bitte komm zur Beratung möglichst ungeschminkt.

3731

Do, 19.2., 15–16 Uhr

3731A

Sa, 28.2., 10–11 Uhr

3731B

Mi, 4.3., 10–11 Uhr

3731C

Do, 12.3., 15–16 Uhr

3731D

Fr, 17.4., 15–16 Uhr

3731E

Sa, 25.4., 10–11 Uhr

Jeweils € 70

Raum nach Absprache.

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, 11.7., 10–14 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 21

€ 42 bei 4 Teilnehmerinnen

€ 53 bei 3 Teilnehmerinnen

Individuelle Farbberatung für Frauen

Mit Achtsamkeit und ohne Stress den Tag beginnen – mit Ihren ganz persönlichen Farben

Anke Reichel, Farb- und Stilberaterin

Sie möchten sich so richtig wohl fühlen, wenn Sie in den Spiegel schauen? Kein Problem, wenn Sie Ihre ganz persönlichen Farben kennen. Bei mir im Kurs lernen Sie Ihre individuellen Farben kennen. Wir analysieren Ihre persönlichen Farben und deren Kombinationsmöglichkeiten. Ebenso besprechen wir die passenden Stoffe und Accessoires in den richtigen Farbtönen. Ihr Kleiderkauf wird gezielter und Fehlkäufe sind Vergangenheit. Ihr Tag beginnt ganz entspannt beim Anziehen – mit Ihren persönlichen Farben!

In der Gruppe sehen Sie auch die Farbanalysen der anderen Teilnehmerinnen. Das schult ihre eigene Farbwahrnehmung und hilft Ihnen zusätzlich, Farbharmonien gut zu erkennen. Kommen Sie, bringen Sie gerne Ihre Mutter, Schwester oder ihre Freundinnen mit und freuen Sie sich auf kreative Stunden und Farbvielfalt.

Und damit Sie auch in Zukunft Ihre Farben jederzeit parat haben, können Sie bei mir einen praktischen Farbpas im Wert von 50 Euro erwerben. Er enthält alle ihre persönlichen Farben und wird Ihnen bei zukünftigen Einkäufen ein wertvoller Begleiter sein. Sie werden ganz gezielt einkaufen und Fehlkäufe vermeiden.

Weitere Informationen auf der Homepage unserer Dozentin unter www.farbberatung-reichel.de

Kleingruppe: maximal 5 Teilnehmerinnen

Bitte ungeschminkt kommen und Schreibutensilien mitbringen.

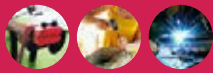
3734

Sa, 9.5., 10–14:30 Uhr

Plattenhardt, vhs, Raum 23

€ 49,20 bei 4 Teilnehmerinnen

€ 54 bei 3 Teilnehmerinnen



Kunstschule Filderstadt

Schulstraße 13

70794 Filderstadt-Plattenhardt

Das Büro der Kunstschule befindet sich
im Kunstschulgebäude, 1. OG.

Assistenz Sylvia Nikolaou
snikolaou@filderstadt.de

Telefon 0711 7003-4321

Telefax 0711 7003-7325

Internet www.kunstschule-filderstadt.de

Kunstschulleiter: Ali Schöler

aschueler@filderstadt.de • Tel. 0711 7003-4320

Leitung der Jugendkunstschule:

Julia Brielmann • jbrielmann@filderstadt.de
Tel. 0711 7003-4323

Leitung der Jugendkunstschule:

Manuela Kallinger • mkallinger@filderstadt.de
Tel. 0711 7003-4324

Wir erhalten täglich zahlreiche Anrufe. Wir bitten
deshalb um Verständnis, wenn Sie uns nicht
sofort telefonisch erreichen können. Nutzen Sie
unser Fax, E-Mail & die Anmeldekarte!

Gemeinsame Mitarbeiter*innen vhs/KSF:

Hausmeister: Joachim Huss • Tel. 0711 7003-4387

Reinigung: Hatice Agaç, Teuta Kolmekshaj

IMPRESSUM

Redaktion/Copyright: vhs/KSF Filderstadt

Herstellung:

typopoint GbR, Ostfildern

www.typopoint.de • info@typopoint.de

Druck:

Ungeheuer + Ulmer KG GmbH + Co., Ludwigsburg
www.medienhaus.u-u.de

Anzeigenverwaltung:

connection line, Villingen-Schwenningen
www.connection-line.de • info@connection-line.de

Fotografien:

Wenn nicht anders angegeben, Rechte der
Kunstschule.

Papier: chlor- und säurefrei

Auflage: 3.000

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Mo, Di 9–12 Uhr und 14–17 Uhr

Mittwoch geschlossen

Do 9–12 Uhr und 14–18 Uhr

Freitag geschlossen

PROGRAMMÜBERSICHT

KUNSTSCHULE FÜR KINDER

Tag der offenen Türen S. 109

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren

9001+9003 Kritzelkratzen S. 109

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

9004–9007 Farben und Formen S. 109

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

9008–9013 Werkstatt der Fantasie S. 110

Interdisziplinäre Kurse für Kinder ab 7 J.

9020–9023 Werkst. f. künstl. Gestalten S. 110

Bildhauerei, Werken, Technik
und Kunsthandwerk

9025–9053 S. 110

Wochenendkurse

9101–9184 S. 111

Offene Kunstwerkstatt im WIE S. 112

Osterferien

9202–9217 S. 115

Pfingstferien

9220–9235 S. 117

Sommerferien

9240–9288 S. 118

Sommerscamp 2026

in der Musikschule Filum S. 121

KUNSTSCHULE FÜR JUGENDLICHE

Kurse für Jugendliche

9353–9372 S. 122

Jugendkunstpreis 2026 S. 123

Ferienkurse für Jugendliche

9203–9283 S. 123

KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE

9520 Führungen & Exkursionen S. 125

9530–9536 Aquarell-/Malkurse
mit Gyjho Frank S. 125

9555–9570 Aquarell-, Acryl- &
Ölmalerei S. 126

9577–9880 Sumi-2 & Experimentelle
Tuschmalerei S. 128

9551–9633 Malen & Zeichnen S. 129

9600–9608 Figur: Akt – Portrait S. 130

9620–9623 Digitale Fotografie &
Bildbearbeitung S. 131

9632–9634 Druck – Grafik S. 132

9635+9638 Kunst Angewandt S. 133

9644–9658 Keramik S. 133

9660–9665 Schweißen & Schmieden S. 134

9685–9691 Nähen, Schneidern,
Sticken, Färben S. 134

9700–9706 Bildhauerei &
plastisches Gestalten S. 135

Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 136

Lageplan U 3

FAMILIENPASS

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

Das Bruttoeinkommen ohne Kindergeld
darf die nachfolgenden Grenzen nicht
überschreiten:

Familienpass A (60 Prozent Ermäßigung)

1 Personenhaushalt 2.500 Euro

2 Personenhaushalt 2.900 Euro

3 Personenhaushalt 3.300 Euro

4 Personenhaushalt 3.900 Euro

5 Personenhaushalt 4.300 Euro

Familienpass B (35 Prozent Ermäßigung)

1 Personenhaushalt 2.900 Euro

2 Personenhaushalt 3.300 Euro

3 Personenhaushalt 3.700 Euro

4 Personenhaushalt 4.300 Euro

5 Personenhaushalt 4.700 Euro

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

Nähere Informationen erhalten Sie beim
Amt für Familie, Schulen und Vereine unter
Tel. 7003-5038 oder auf www.filderstadt.de

AUSSTELLUNG

Teilnehmende aus dem
Erwachsenenbereich der
Kunstschule stellen aus

Fachgebiete dabei sind:
Acryl- und Ölmalerei, Zeichnung,
Aquarell, Akt- und Portrait,
Bildhauerei, Keramik, Schweißen
und alle Drucktechniken.

Vernissage:

So, 17. Mai 2026 um 11.15 Uhr
Ausstellungsdauer bis So,
14.06.2026

Ort: Städtische Galerie
Bonländer Hauptstr. 32/1
70794 Filderstadt Bonlanden

Öffnungszeiten:

Do, 10–12:30 Uhr, Sa, 15–18 Uhr,
So, 11–17 Uhr



FILDERSTADT
Eine Stadt.
Viele Möglichkeiten.



KUNSTSCHULE FÜR KINDER



Fachbereichsleitung (55%) Manuela Kallinger,
Dipl. Sozpäd., Studium Kunsttherapie
Schwerpunkte: Programmplanung der Jugend-
kunstschule, Projektplanung Vorschulbereich.
Tel. 0711 7003-4324, mkallinger@filderstadt.de

Fachbereichsleitung (55%) Julia Briemann,
Kulturpädagogin und Kulturmanagerin (M. A.),
Kunsttherapeutin (IKT)

Schwerpunkte: Projektplanung Schulkind- und
Jugendbereich, Hector-Akademie, Ganztagschule.
Tel. 0711 7003-4323, jbriemann@filderstadt.de

Verwaltung und Büro: Sylvia Nikolaou
Tel. 0711 7003-4321, snikolaou@filderstadt.de

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

Kerstin Ganser, freischaffendKunst, Grafik-Design
und Marketing

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 krea-
tive Entdeckungsreise mit Ihrem (Enkel-)Kind bei
vielfältiger Mal- und Materialerfahrung, die über die
häuslichen Möglichkeiten hinausgeht. Das Malen
mit Farben, Kreiden, Stiften auf großen Formaten
ist dabei Schwerpunkt. Mit Ton und Teig machen
wir plastische Erfahrungen, auch Filzen und Kleis-
tern wird ausprobiert. Bitte bringen Sie für das Kind
und sich selbst Kleidung mit, die bunt werden darf.

Der Kurs ist so ausgelegt, dass pro erwachsene
Person ein Kind teilnehmen kann.

9002

Fr, ab 27.2., 15–16 Uhr, 12 x
nicht am 22.5.

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 127,20 pro (Groß-) Elternteil mit 1 Kind

9003

Fr, ab 27.2., 16:15–17:15 Uhr, 12 x
nicht am 22.5.

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 127,20 pro (Groß-) Elternteil mit 1 Kind

Die Kunstschule ist auch
auf Instagram – schauen
Sie einfach mal rein!
[kunstschule_filderstadt](https://www.instagram.com/kunstschule_filderstadt)



KURSE FÜR KINDER VON 3 BIS 5 JAHREN



Foto: Sandra Schwarz

Farben und Formen in Bewegung

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem ex-
perimentellen Erforschen von Farben, Materialien,
Formen und den eigenen gestalterischen Mög-
lichkeiten. Die Neugierde soll dabei unsere ständige
Begleiterin sein. Das Herstellen eigener Farben
aus ungiftigen Pigmenten sowie plastischer Mate-
rialien, wie beispielsweise Knete, Ton und Gips,
wird Teil unserer Forschungsreise sein. Das ganz-
heitliche Erleben der Themen wird uns anregen,
zeichnerische, malerische und plastische Um-
setzungen zu gestalten. Wir zeichnen, malen,
formen, bauen, filzen, drucken, spielen ...

9004

Sandra Schwarz, Diplomdesignerin,
Kunstpädagogin

Mo, ab 23.2., 14:30–16 Uhr, 12 x
nicht am 20.4., 18.5. und 15.6.

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 112,80

9005

NN

Di, ab 10.3., 14:30–16 Uhr, 7 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 65,80

9007

Juliane Seidel, Pädagogin

Mi, ab 4.3., 14:30–16 Uhr, 13 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 122,20

WICHTIGER HINWEIS:

Die ausgeschriebenen Kursgebühren
gelten für voll ausgebuchte Kurse. Wird
die Mindestanzahl an Anmeldungen nicht
erreicht, fällt eine erhöhte Kursgebühr
(sog. Staffelpgebühr) an, damit der Kurs
trotzdem stattfinden kann. Falls eine neue
Gebühr berechnet wird, informieren wir
frühzeitig per E-Mail über die genaue
Höhe. In diesem Fall gibt es die Möglich-
keit, kostenlos vom Kurs zurückzutreten,
falls unter den veränderten Bedingungen
die Teilnahme nicht mehr gewünscht wird.

TAG DER OFFENEN TÜREN



Grafik: Patricia Gomeriger-Prestle

**Freitag
6. Februar 2026
von 15–18 Uhr**

Mit kostenlosen Workshops
für Jung und Alt
Ausstellungen in allen Räumen
Kaffee und Kuchen



KURSE FÜR KINDER VON 5 BIS 7 JAHREN

Werkstatt der Fantasie

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Kinder bringen eine großartige Fähigkeit und auch ein inneres Verlangen zu schöpferischem Tun mit. Zeichnen, Malen, Bauen, Werken, Bewegung und Gestik sind für sie wichtige und selbstverständliche Ausdrucksmittel.

Wir können dazu beitragen, Kindern kreative und künstlerische Grunderfahrungen zu ermöglichen, ihnen helfen, sich selbstbewusst und kompetent gestalterischer Mittel zu bedienen.

Die Kinder treffen sich einmal wöchentlich zum Malen, Zeichnen, Werken aber auch zum Fotografieren, Spielen und Erzählen.

Das Konzept und die Themen werden im Team der Kunstpädagog*innen gemeinsam entwickelt. Einen Förderzeitraum von zwei bis drei Jahren halten wir für sinnvoll. Die Kurse können auch während der ersten Schuljahre noch besucht werden. Sie sorgen bei den Kindern für Beständigkeit und Vertrautheit in dieser oft schwierigen Übergangsphase.

9008

Regina Seidel, Pädagogin

Mo, ab 23.2., 14:30–16 Uhr, 12 x
nicht am 18.5.

Kunstschule, Malersaal
€ 112,80

9009

Regina Seidel, Pädagogin

Mo, ab 23.2., 16:30–18 Uhr, 12 x
nicht am 18.5.

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 112,80

9010

Constanze Hammel, Erzieherin, Atelier- und Werkstattpädagogin

Di, ab 3.3., 16:30–18 Uhr, 12 x
nicht am 9.6.26

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 112,80

9011

Johanna Knoop

Do, ab 5.3., 14:15–15:45 Uhr, 12 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 115

9012

Claudia Dietz, Bildhauerin

Do, ab 26.2., 16–17:30 Uhr, 10 x

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 119,80

9013

Angela Ehni, Grafikerin, Biologin und Lehrerin

Di, ab 3.3., 14:30–16 Uhr, 12 x

Kunstschule, Malersaal
€ 112,80



Foto: Manu Kallinger

INTERDISZIPLINÄRE KURSE FÜR KINDER AB 7 JAHREN



Foto: Manu Kallinger

Werkstatt für künstlerisches Gestalten

Für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs bieten wir Euch mit Malerei, Zeichnung, Druck, Keramik und anderen Techniken vielfältige Möglichkeiten an, Euch künstlerisch auszuprobieren oder weiterzuentwickeln. Je nach Interesse der Gruppe kann es unterschiedliche Semesterschwerpunkte geben. Auch was die Themenwahl betrifft, sind wir gerne bereit, Euch entgegenzukommen. Wichtig ist uns in diesem Kurs das Gespräch über Eure Arbeiten oder über Künstler*innen, deren Arbeiten für Euch interessant sein könnten. Uns liegt an einer langen „Zusammenarbeit“, die es Euch möglich macht, in Ruhe Euren ganz eigenen Stil zu entwickeln und viel über Euch und über die Welt, die uns umgibt, zu erfahren.

9020

Sandra Schwarz, Diplomdesignerin,
Kunstpädagogin

Mo, ab 23.2., 16:30–18 Uhr, 12 x
nicht am 20.4., 18.5. und 15.6.

Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 112,80

9021

Angela Ehni, Grafikerin, Biologin und Lehrerin

Di, ab 3.3., 16:30–18 Uhr, 12 x

Kunstschule, Malersaal
€ 112,80

9022

Sabine Schäfer-Gold, Künstlerin, Kunstpädagogin

Mi, ab 4.3., 16:30–18 Uhr, 12 x

Kunstschule, Malersaal
€ 112,80

9023

Regina Seidel, Pädagogin

Do, ab 26.2., 16:15–17:45 Uhr, 12 x
nicht am 21.5.

Kunstschule, Malersaal
€ 112,80

Die Kunstschule ist auch
auf instagram – schauen
Sie einfach mal rein!
kunstschule_filderstadt



BILDHAUEREI, WERKEN, TECHNIK UND KUNSTHANDWERK

Textilträume – Nähen lernen mit Spaß **NEU**

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Saira Malik

Die Freude am Nähen entdecken! In diesem kreativen Kurs tauchen Kinder und Jugendliche in die Welt des Nähens ein – ganz gleich, ob sie zum ersten Mal an der Nähmaschine sitzen oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen des Nähens kennen, arbeiten mit einfachen Schnittmustern und gestalten Schritt für Schritt ein eigenes Kleid oder einen Rock. Mit hilfreichen Tipps zur Stoffwahl und zur Anpassung der Schnitte entstehen einzigartige Kleidungsstücke, die Persönlichkeit und Stil zum Ausdruck bringen. Ein Kurs voller Inspiration, handwerklichem Können und textilem Zauber!

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (falls vorhanden) und eigene Nähstoffe

9025

Mo, ab 9.3., 18:30–20 Uhr, 6 x
nicht am 13.4.

Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 53,40



Foto: Manu Kallinger

(Holz-) Atelier am Dienstag

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Silke Ruckstuhl, Dipl.-Industriedesignerin

Die Kunst zu wachsen oder mit der Kunst zu wachsen. Wer einmal nach Herzenslust sägen, bohren, leimen, nageln, feilen, kneten, formen und schmirgeln will, der ist in diesem Kurs richtig. Neben Holz haben wir auch andere Materialien wie beispielsweise Speckstein, Ton und Textilien zur Verfügung und lassen uns auch davon inspirieren. Ziel des Kurses ist es, Euch in Euren künstlerischen und handwerklichen Interessen und Fähigkeiten zu fördern und zu begleiten.

Die Kurse können jeweils einzeln oder direkt alle gebucht werden

9041

Di, ab 24.2., 15:25–16:55 Uhr, 5 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 50,50

9041A

Di, ab 14.4., 15:25–16:55 Uhr, 6 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 60,60

9041B

Di, ab 9.6., 15:25–16:55 Uhr, 7 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 70,70



Foto: Mitaly Mukherjee

Werkstatt der Buchkinder

NEU

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Mitaly Mukherjee, Dipl.-Kunsttherapeutin, Kunst- und Naturpädagogin, Kinderbuchautorin

Tauche ein in die kreative Welt der Buchkinder! Gemeinsam schreibt Ihr eigene Geschichten, malt, druckt und illustriert sie – bis Euer ganz persönliches Buch entsteht. Ideen, Worte, Bilder und kleine Skizzen begleiten Euch auf dieser spannenden Reise. Ihr entdeckt, wie Geschichten wachsen, wie Figuren lebendig werden und wie Bilder mit Texten zusammenspielen. Vielleicht entsteht ein Märchen, ein Comic oder ein Buch über Euer Lieblingstier – alles ist möglich!

In unserer Werkstatt dürft Ihr Eurer Fantasie freien Lauf lassen, Neues ausprobieren und lernen, wie man Bücher selbst bindet. Zwischendurch schauen wir uns auch schöne Lieblingsbücher an und sprechen darüber, was sie besonders macht.

9045

Mi, ab 6.5., 16–18 Uhr, 6 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 81,60

Mit Pinsel und Bleistift kleine Kunstwerke erschaffen

Für Kinder von 8 bis 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. Am ersten Kurstag lernst du an einem vorgegebenen Motiv, wie lebendige Linien und transparente Farbflächen entstehen. An den folgenden Kurstagen bringst du ein eigenes Motiv mit und setzt das Gelernte selbstständig um. Du wirst staunen, was alles in dir steckt und wie ausdrucksstark deine Kunstwerke sind. Unser Mal-Material sind verschiedene Bleistifte, farbige Tuschen und Papiere.

9046

Mi, ab 15.4., 14–16 Uhr, 3 x
Kunstschule, Studio
€ 44

Wir bauen ein Getriebe

Für Kinder ab 7 Jahren

Werner Bernhard, Entwicklungsingenieur/Konstrukteur

Ein Getriebe ist das Herzstück jedes mechanischen Gerätes. Es besteht aus verschiedenen Zahnrädern und Wellen. In diesem Kurs werdet Ihr aus einem Bausatz ein solches Getriebe mit drei Getriebestufen kennen lernen und zusammenbauen. Danach könnt Ihr es testen, schmieren und das Übersetzungsverhältnis bestimmen. Das Getriebe dürft Ihr am Ende natürlich mit nach Hause nehmen und Eurer Familie vorführen.

Inkl. 17 € Materialkosten

9051

Fr, 17.4., 16–17:30 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 27,40

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 selbst einen? In diesem Kurs baut Ihr selbst einen Elektromotor aus einem Bausatz zusammen. Von der selbst gewickelten Spule, über die Verdrahtung bis hin zum Aufbau des mechanischen Gehäuses. Zum Schluss testen wir alle Motoren, bevor Ihr sie anschließend mit nach Hause nehmen dürft.

Inkl. 21 € Materialkosten

9052

Fr, 8.5., 16–18:15 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 35,60

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 mit einem Bausatz selbst von der Verdrahtung bis zur Mechanik. Er bewegt sich, von einer Unwucht angetrieben, über den Boden. Zum Schluss testen wir alle Roboter, bevor Ihr sie anschließend mit nach Hause nehmen dürft.

Inkl. 21 € Materialkosten

9053

Fr, 12.6., 16–18:15 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 35,60



Die Geschenkidee für jeden Anlass!

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

WOCHENENDKURSE

Töpfern mit (Groß-)Eltern und Kindern ab 6 Jahren

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.

2 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9101

Sa, 28.2., 14–17 Uhr
Sa, 21.3., 11–13 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 33 pro Person



Foto: Simone Haasis

Mal-Zeit mit dem Farbpiano

für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kinder-malbegleiterin (IHKD)

Der Malraum (in Anlehnung an den Malort „Clos-lieu“ nach Arno Stern) an der Kunstschule ist ein ganz besonderer Ort: Er bietet Kindern einen geschützten Raum, um im „Mal-Spiel“ innere Bilder und Stimmungen, Gefühle und Erlebtes zum Ausdruck zu bringen und zu bearbeiten. Das Farbpiano, ein großer Farbpaletten-Tisch mit 20 Farbtönen und Pinseln, steht 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 gleichzeitig neben der Motorik u. a. auch die Selbstwahrnehmung und Konzentration ohne äußere Reize fördert.

Bitte Malkleidung mitbringen.

9110

Sa, 14.3., 18.4., 16.5., 13.6., 11–12:30 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 47,80

9111

Sa, 14.3., 18.4., 16.5., 13.6., 14:30–16 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 47,80



Töpfern mit (Groß-)Eltern und Kindern

Für Kinder ab 6 Jahren

Annette Niemann-Rohr

Genießen Sie ein gemeinsames Wochenende beim Experimentieren und beim Aufbau von Figuren und Gefäßen, die wir dann noch glasieren werden.

2 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9112

Sa, 14.3., 14–17 Uhr

Sa, 18.4., 15:45–17:15 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 32 pro Person



Foto: Manu Kallinger

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

9113

Sa, 14.3., 10–13:30 Uhr

So, 15.3., 10–15 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 59,30

Kreative Schweißwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

In diesem einzigartigen Kurs habt ihr die Gelegenheit, eure künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu schaffen. Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Gartenskulptur. Unsere kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ihr werdet angeleitet, wie ihr mit Schweißgerät, Metallstücken und anderen Werkzeugen umgehen könnt, um beeindruckende Kunstwerke zu erschaffen. Ob Skulpturen oder Kunstgegenstände, ihr könnt vieles machen.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

9114

Fr, 20.3., 15–18 Uhr

Sa, 21.3., 11–17 Uhr

Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7

€ 58,80

Action Painting – Auf den Spuren von Jackson Pollock

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Petra Eisele, Kulturpädagogin

Farben mischen. Farben sprengeln. Farben tropfen. Farben pinseln. Farben ziehen. Farben rollen. Farben wegkratzen, Farben spachteln. Farben schütten. In diesem Kurs dürft Ihr all das ausprobieren. Wir nutzen vor allem Acrylfarbe und sehr viel unkonventionelles Material. Du arbeitest frei von konkreten Bildvorstellungen und lässt einfach dem Schaffensprozess freien Lauf. Zu Beginn schauen wir uns gemeinsam Leben und Werk des amerikanischen Künstlers Jackson Pollock an.

Du kannst eigene Ideen und Wünsche in den Kurs einbringen und wir schauen dann gemeinsam, was sich realisieren lässt.

Bitte bring für die gemeinsame Pause etwas zu Essen und Trinken mit.

9115

Sa, 21.3., 11–15 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 23,40

Mal-Abenteuer für kleine Künstler*innen

NEU

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Petra Eisele, Kulturpädagogin

In diesem Workshop dürft ihr ganz viel mit Farbe experimentieren: Farben tropfen lassen, Farben spritzen, mit der Wasserpistole zielen, mit den Händen schmieren, Farben kratzen usw.

Wir arbeiten frei und ohne feste Ideen – der Spaß am Entdecken ist das Wichtigste!

Bitte Kleidung und Schuhe anziehen die schmutzig werden dürfen. Eine Begleitperson darf bei Bedarf mitkommen.

9116

Sa, 21.3., 10–11 Uhr

Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt

€ 6,60

OFFENE KUNSTWERKSTATT IM „WIE“

Für Grundschulkinder

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!

Bleibt in den Ferien geschlossen!



Foto: Manu Kallinger

Töpfern mit (Groß-)Eltern und Kindern

Für Kinder ab 6 Jahren

Annette Niemann-Rohr

Genießen Sie ein gemeinsames Wochenende beim Experimentieren und beim Aufbau von Figuren und Gefäßen, die wir dann noch glasieren werden.

2 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9117

Sa, 21.3., 14–17 Uhr, Sa, 18.4., 14–15:30 Uhr

Kunstschule, Keramik

€ 32 pro Person

Speckstein

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Martina Steinmann, Dipl.-Kunsttherapeutin

Speckstein ist ein farbiger und weicher Stein, der mit Feile, Säge und Schmirgelpapier leicht zu bearbeiten ist. Aus ihm könnt ihr Schalen, Tiere oder Schmuckanhänger feilen. Nass geschliffen glänzt er wie ein Edelstein und fühlt sich ganz weich und samtig an.

Bringt Vesper und Arbeitskleidung mit. Mein Hund Rona und ich freuen uns auf Euch.

Materialkosten in Höhe von 5 € sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

9118

So, 15.3., 10–15 Uhr

Kunstschule, Holzwerkstatt

€ 36

WICHTIGER HINWEIS:

Die ausgeschriebenen Kursgebühren gelten für voll ausgebuchte Kurse. Wird die Mindestanzahl an Anmeldungen nicht erreicht, fällt eine erhöhte Kursgebühr (sog. Staffelgebühr) an, damit der Kurs trotzdem stattfinden kann. Falls eine neue Gebühr berechnet wird, informieren wir frühzeitig per E-Mail über die genaue Höhe. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, kostenlos vom Kurs zurückzutreten, falls unter den veränderten Bedingungen die Teilnahme nicht mehr gewünscht wird.



Schnupperkurs: Kunstvoller Schmuck mit Makramee

Für Kinder ab 8 Jahren

Jasmin Weis, Pädagogin

In diesem Kurs habt Ihr die Möglichkeit, in die Welt der Makramee-Knotenkunst reinzuschmecken. Ich werde Euch verschiedene einfache Knüpftechniken und Knoten zeigen, mit denen Ihr zunächst einen Schlüsselanhänger fertigen könnt. Im weiteren Verlauf zeige ich Euch, wie man mit den feinen bunten Nylon-Schnüren ein Armband oder Fuß-Band knüpft. Dieses dürft Ihr ganz kreativ mit farbigen Schnüren und Perlen so gestalten, wie es Euch gefällt.

Materialkosten in Höhe von 2–5 € werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

9131

Fr, 17.4., 15–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 18,30

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.

Eine Materialgebühr in Höhe von 8 € wird direkt im Kurs abgerechnet.

3 € Brennkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9134

Sa, 18.4., 10–15 Uhr
Sielmingen, WIE, Kunstraum
€ 35,10

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

9135

Sa, 25.4., 10–15 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 34,30

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



Magie der Bäume

NEU

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Julia Duis, Kunsthistorikerin M. A.

Seit jeher haben Bäume einen großen Zauber auf die Menschen ausgeübt. Auch bei vielen Künstler*innen sind Bäume und überhaupt die Natur ein großes Thema. Maler wie Caspar-David Friedrich und Claude Monet sowie die Malerin Gabriele Münter malten Bäume und Landschaften auf ganz unterschiedliche und sehr eigene Weise. Mit verschiedenen Farben und Techniken lassen wir unsere eigenen magischen Bäume entstehen. Darüber hinaus hören wir spannende Geschichten über das Leben und Werk der Künstler*innen.

9136

Fr, 24.4., 15–17 Uhr
Sa, 25.4., 10–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 56,80

Kreative Schweißwerkstatt

Für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

An diesem Wochenende werden wir das Schweißen mit dem Schutzgas-Schweißgerät lernen und es werden wunderbare und interessante Objekte aus Metall entstehen. Durch sägen, feilen und bohren wird das Material in die richtige Form gebracht und dann kann geschweißt werden. Ob Roboter, Insekt oder Kerzenständer, eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte Vesper und Arbeitskleidung nicht vergessen.

9137

Sa, 25.4., 11–18 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 47,10 pro Person



Foto: Manu Kallinger

Holzwerkstatt für Kinder

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Hier macht Ihr erste Erfahrungen mit 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 dabei. Holzstücke und Latten werden lebendig und verwandeln sich in Tiere, kleine Häuschen oder Fantasiegebilde.

Bitte Vesper, kleines Getränk und Malerkittel mitbringen.

9138

Sa, 2.5. und So, 3.5., 10–15 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 68

Die Kunstschule ist auch
auf Instagram – schauen
Sie einfach mal rein!
[kunstschule_filderstadt](https://www.instagram.com/kunstschule_filderstadt)





Tiere aus Ton

NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Martina Steinmann, Dipl.-Kunsttherapeutin

Aus einer Ton Kugel wird ein tolles Tier. Wir höhlen die Kugel aus und so kann dein Tier zum Stifte Halter oder eine kleine Geheimdose werden.

Hast du Lust, dann bring Arbeitskleidung und Vesper und gute Laune mit. Mein Hund Rona steht auch bestimmt Modell für Euch.

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9139

So, 26.4., 10–15 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 34



Foto: Mitaly Mukherjee

Familienstag Filzen und Malen – ein Garten voller Blumen, Früchte und Gemüse



Für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitperson

Mitaly Mukherjee, Dipl.-Kunsttherapeutin, Kunst- und Naturpädagogin, Kinderbuchautorin

Gemeinsam tauchen wir ein in die bunte Welt der Gärten – voller Blumen, Früchte und Gemüse.

Mit leuchtenden Wasserfarben und sanften Naturtönen gestalten Kinder und Erwachsene zusammen farbenfrohe Gartenbilder. Danach wird es flauschig: Mit warmer Seifenlauge und weicher Wolle filzt jede Familie ihr eigenes kleines Gartenkunstwerk – bunte Blumen, rote Erdbeeren oder sogar einen Mini-Gemüsegarten. Vielleicht krabbelt auch eine Maus durch euren Garten oder eine kleine Schnecke? Zwischendurch lassen wir uns von echten Gartenpflanzen inspirieren, entdecken Formen und Farben und staunen, was man alles selbst erschaffen kann. Dieser Familientag lädt zum Staunen, Lachen und gemeinsamen Gestalten ein – ein kreativer Tag voller Fantasie und Freude!

Der Kurs und die Gebühr sind für je einen Erwachsenen mit einem Kind.

Bitte mitbringen: Handtuch, eventuell Malerkittel oder wasserdichte Schürze, kleine Vesper und Getränk.

9145

Sa, 4.7., 14–17:30 Uhr, So, 5.7., 10–13 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 57

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

9162

Sa, 13.6. und So, 14.6., 10–15 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 64,70

Action Painting – Auf den Spuren von Jackson Pollock

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Petra Eisele, Kulturpädagogin

Farben mischen. Farben sprengeln. Farben tropfen. Farben pinseln. Farben ziehen. Farben rollen. Farben wegkratzen, Farben spachteln. Farben schütten. In diesem Kurs dürft Ihr all das ausprobieren. Wir nutzen vor allem Acrylfarbe und sehr viel unkonventionelles Material. Du arbeitest frei von konkreten Bildvorstellungen und lässt einfach dem Schaffensprozess freien Lauf. Zu Beginn schauen wir uns gemeinsam Leben und Werk des amerikanischen Künstlers Jackson Pollock an.

Du kannst eigene Ideen und Wünsche in den Kurs einbringen und wir schauen dann gemeinsam, was sich realisieren lässt.

Bitte bring für die gemeinsame Pause etwas zu Essen und Trinken mit.

9163

Sa, 13.6., 11–15 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 23,40

Mal-Abenteuer für kleine Künstler*innen

NEU

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Petra Eisele, Kulturpädagogin

In diesem Workshop dürft ihr ganz viel mit Farbe experimentieren: Farben tropfen lassen, Farben spritzen, mit der Wasserpistole zielen, mit den Händen schmieren, Farben kratzen usw.

Wir arbeiten frei und ohne feste Ideen – der Spaß am Entdecken ist das Wichtigste!

Bitte Kleidung und Schuhe anziehen die schmutzig werden dürfen. Eine Begleitperson darf bei Bedarf mitkommen.

9164

Sa, 13.6., 10–11 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 6,60

Siebdruck

ganz einfach

NEU



In Kooperation mit dem Serigrafie-Museum

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin
Dagmar Bauer

Der Kurs teilt sich zwei Teile:

Zunächst treffen wir uns an der Kunstschule und lernen spielerisch die Grundlagen des Siebdrucks kennen. Dazu bauen wir selbst einfache Siebe aus kleinen Rahmen. Dann gestalten wir Schablonen nach Vorlagen aus Büchern oder Zeichnungen. Mit sogenannten „Rakeln“ quetschen wir Farbe durch die Siebe und schon geht's los mit unseren Drucken und Experimenten mit Mehrfachdrucken.

In der letzten Stunde besuchen wir das Serigrafie-Museum in Plattenhardt und bestaunen die Siebdruck-Arbeiten der „Großen“. Zum Abschluss drucken wir mit den professionellen Sieben des Museums jeweils auch noch eine Karte zum Mitnehmen.

Die Materialkosten für das Drucken vor Ort in Höhe von 2,50 € pro Person werden direkt im Museum abgerechnet.

9166

Sa, 17.7., 14–18:30 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 29,40

Töpfern mit (Groß-)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.

2 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe.

9165

Sa, 20.6., 14–17 Uhr
Sa, 11.7., 14–15:30 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 32 pro Person

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.

Eine Materialgebühr in Höhe von 8 € wird direkt im Kurs abgerechnet,

3 € Brennkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9167

Sa, 20.6., 10–15 Uhr
Sielmingen, WIE, Kunstraum
€ 35,10



Foto: Jasmin Weis

Wir knüpfen einen Traumfänger

Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

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 ganz individuelle Traumfänger kreieren. Ihr lernt Knüpftechniken, mit denen Ihr die Netze knüpfen könnt. Und ich zeige Euch verschiedene Designmöglichkeiten und Knüpftechniken, um dann die Materialien anzubringen. Ihr dürft dabei Eurer Kreativität freien Lauf lassen. Wer möchte, kann gerne eigene Materialien und Gegenstände zum Verzieren mitbringen. Der Kurs kann sowohl von Erwachsenen ohne Kinder gebucht werden als auch von Kindern und Jugendlichen ohne Erwachsenen.

Die Materialgebühr in Höhe von 3 – 8 € wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

9174
Fr, 10.7., 16–19 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 18,30 pro Person

Kreative Schweißwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

In diesem einzigartigen Kurs habt ihr die Gelegenheit, eure künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu schaffen. Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Gartenskulptur. Unsere kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ihr werdet angeleitet, wie ihr mit Schweißgerät, Metallstücken und anderen Werkzeugen umgehen könnt, um beeindruckende Kunstwerke zu erschaffen. Ob Skulpturen oder Kunstgegenstände, ihr könnt vieles machen.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

9184
Fr, 17.7., 15–18 Uhr
Sa, 18.7., 11–17 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 60

FERIENKURSE

Bitte zu den Ferienkursen Vesper und Getränk sowie Arbeitskleidung mitbringen.

Osterferien 1. Woche

Malen mit Acryl und viel Gefühl

Für Grundschulkinder

Andrea Supper, Freischaffende Künstlerin

In diesem Malkurs lernen die Kinder, mit Acrylfarben zu malen. Eigene Mal-Ideen der Kinder werden dabei berücksichtigt und umgesetzt. Je nach Voraussetzungen und individuellen Vorlieben der Kinder kommen dabei auch Schablonen zur eigenen Ausgestaltung zum Einsatz. Als Bildträger recyceln wir Pappe und Karton, beispielsweise von Verpackungen.

Das Malen auf Pappe mit Acrylfarbe hebt die bereits vorhandene natürliche Struktur des Trägermaterials hervor und sorgt für besondere Lebendigkeit des Bildes. Über den Einsatz von Farben hinaus experimentieren die Kinder mit der Verwendung von Materialien wie Asche, Sand, Pflanzenteilen oder Gips, um besonders interessante Hintergründe zu kreieren.

Letztlich erfahren die Kinder auch, dass durch die Verwendung von Karton/Pappe als Basis nachhaltiges Kunstschaffen möglich ist.

9202
Mo, 30.3.–Do, 2.4., 10–13 Uhr, 4 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 79

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.

Was ihr gerne mitbringen dürft: Eure eigene Nähmaschine, Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9203
Mo, 30.3.–Mi, 1.4., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89

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 Teilnehmende 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.

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.

9205
Mo, 30.3.–Do, 2.4., 10–15 Uhr, 4 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 116,30

Ferien im Tonatelier

Für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik

Während wir den Ton schlagen und vorbereiten, überlegen wir uns schon mal, was wir daraus machen wollen. Sollen es Tiere werden? Hasen, Giraffen und Katzen? Oder doch lieber eine Burg, ein Flugzeug oder eine ganze Stadt? Am besten fangen wir klein an und schauen, was daraus wird. Aus Tonwürsten und Tonplatten entsteht genau das, was wir wollen, und am Schluss können wir es auch noch mit speziellen Tonfarben bemalen.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen!

1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

Auch am Feiertag!

9206
Mo, 30.3.–Do, 2.4., 10–15 Uhr, 4 x
Kunstschule, Keramik
€ 117,30

Frühlingsfarben mit Collagepapieren kleben, verbunden mit Farbenlehre

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Entdecke die farbenfrohe Frühlingswelt mit neuen Augen und bringe sie in freien Formen aufs Papier. Und weil es im Frühling viel zu erleben gibt, kannst du auch deine eigenen Bildgeschichten erzählen; z. B. wie du Drachen steigen lässt, Fahrrad fährst und vieles andere mehr. Du lernst in dem Kurs unterschiedliche Techniken der Bildgestaltung kennen: Von der Malerei mit Gouachefarbe bis zum Collagen kleben mit transparent durchscheinenden Papieren. Vor allem lernst du ganz viel über Farben und deren wundervolles Zusammenspiel kennen. So gestaltest du spannende Bilder nach deinen eigenen Vorstellungen.

9207
Mo, 30.3.–Do, 2.4., 10–13 Uhr, 4 x
Kunstschule, Malersaal
€ 73,20

Die Kunstschule ist auch auf Instagram – schauen Sie einfach mal rein!
kunstschule_filderstadt





Foto: Simone Haasis

Beflügelt – Insekten-Kunst mit Schmetterling, Käfer & Co

NEU

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalbegleiterin (IHKD)

Wusstest du, dass es auf der Erde über eine Million Arten von Insekten gibt?

Und dass viele von ihnen in Form und Farbgestaltung die reinsten Kunstwerke sind?

Mit diesen Insekten beschäftigen wir uns in dem Kurs und zeichnen, malen und basteln einzigartige Libellen, Käfer, Bienen und Schmetterlinge. Wir verwenden verschiedene Materialien wie Verpackungs- und Papierreste, Stoff, Perlen und was uns sonst geeignet scheint.

Dabei kannst Du Dich vom Material inspirieren lassen und deine ganze Fantasie und eigenen Ideen einbringen.

In einem selbst gebauten „Insekten-Kunst-Kasten“ stellst Du dann deine Lieblings-Insekten aus.

Bitte mitbringen: Mal-Kleidung, Schuhkarton mit abnehmbarem Deckel, Pausensnack und Getränk max. 6 TN

9208

Di, ab 31.3., 13–16 Uhr, 2 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 37,60

Theaterspiel und Märchen

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Christian Kaiser, Staatl. anerkannter Theaterpädagoge

Gibt es etwas Schöneres als Märchen spielen und sich Verkleiden?

Durch eine Reihe an Übungen und Spielen lernen wir die Grundlagen des Theaterspiels kennen. Gemeinsam werden dann kleine Aufgaben spielerisch bewältigt. Aus diesen entstehen stetig wachsende Rollen. Und so entwickeln wir im Laufe der Woche unser eigenes kleines Märchen, welches wir zum Kursende gegen 12:30 Uhr für die Familienmitglieder aufführen werden.

9209

Mo, 30.3.–Do, 2.4., 10–14 Uhr, 4 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 90,50

Osterferien 2. Woche

Nähkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin, Schnittdirektrice, Maltherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise Euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Was ihr gerne mitbringen dürft: Eure eigene Nähmaschine, Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9204

Di, 7.4.–Do, 9.4., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89

Malen in den Osterferien

Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstler*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Ölen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

9210

Di, 7.4. und Mi, 8.4., 10–16 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 72,60



Foto: Julia Duis, Aquarell: Finn

Die Farbazauberer – Aquarellmalerei für Kinder

Für Kinder ab 7 Jahren

Julia Duis, Kunsthistorikerin M. A.

Kann man Sonnenlicht malen? Wie entsteht mit nur wenigen Strichen ein Landschaftsbild? Dies und vieles mehr werden wir in diesem Kurs lernen. Nachdem wir verschiedene Aquarelltechniken ausprobiert haben, beschäftigen wir uns mit dem Aufbau eines Landschaftsbildes. Als Vorlage für die Bilder dienen uns die Kunstwerke der französischen Impressionisten. Claude Monet und seine Malerfreund*innen malten gerne im Freien, was zur damaligen Zeit ungewöhnlich war. Zu deren Leben und Werk werden wir daher viele spannende Geschichten hören. Gerne dürft Ihr eure eigenen Rundpinsel (falls vorhanden) und ein Vesper für die Pause mitbringen.

9211

Mi, ab 8.4., 10–15 Uhr, 2 x
Kunstschule, Malersaal
€ 62,70

Malen mit Glas, geht das?

Für Kinder ab 8 Jahren

Sandra Feuerecker, Kunstglaserin

NEU

Du malst gerne, bist kreativ und liebst es, mal was ganz Besonderes auszuprobieren? Dann ist das Malen mit Glasstücken genau das Richtige für Dich. Zunächst suchst Du Dir eine runde oder eckige Glasplatte als „Malgrund“ aus. Mit sehr speziellem leuchtend bunten Glas klebst Du darauf Dein eigenes Bild. Du kannst dieses selbst passgenau zerkleinern oder vorhandene Glasstücke in verschiedenen Größen verwenden. Ich zeige Dir, wie das geht. Lass Deiner Kreativität freien Lauf und entwerfe Dein Lieblingsmotiv, eine Landschaft oder eine bunte Fläche. Ist alles getrocknet, wird es in meiner Werkstatt im Brennofen gebrannt und verschmilzt zu einem einzigartigen bunten Glas Bild. Natürlich werden Ösen eingeschmolzen, damit Dein Kunstwerk zu Hause an der Wand oder am Fenster hängend in der Sonne leuchten kann, wenn Du es nach ca. drei Wochen an der Kunstschule abholst. Nebenbei erfährst Du einiges über den seltenen Beruf der Glasmalerin.

In der Kursgebühr enthalten sind 39 € für das spezielle Glas.

9212

Mi, 8.4., 10–13:15 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 57,60

9213

Mi, 8.4., 14–17:15 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 57,60

Das ganz besondere Fensterbild: Glasmosaik

NEU

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Sandra Feuerecker, Kunstglaserin

Stell Dir vor, ein von Dir gestaltetes Bild aus Glas steht an Deinem Fenster. Die Sonne scheint und bringt bunte Glasstücke auf dem Bild zum Leuchten und malt einen bunten Schatten auf das Fensterbrett. Eine schöne Vorstellung, die in diesem Kurs Stück für Stück Wirklichkeit



Foto: Sandra Feuerecker

wird. Ich zeige Dir, wie das geht. Zuerst suchst Du Dir farbige Glasstücke aus, zerkleinerst sie und klebst sie auf die Oberfläche einer Glasplatte. So entsteht nach und nach Dein kleines Glaskunstwerk. Motiv, Farbverlauf und Farbwahl entscheidest Du. Ist das Bild fertig, füllen wir die Lücken zwischen den Gläsern mit Fugenmaterial. So kommen die Glasstücke am besten zur Geltung. Damit Dein Fensterbild (20 x 30 cm) auch sicher steht, sägst Du einen passenden Holzsockel, der dann noch geschliffen und lackiert wird. Nach ein paar Stunden ist es getrocknet und kann in der Kunstschule abgeholt werden. Nebenbei erfährst Du einiges über den seltenen Beruf der Glasmalerin.

In der Kursgebühr enthalten sind 34 € für das spezielle Glas.

9214

Do, 9.4., 10–16:30 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 71,30



Foto: Armin Kretschmar

Manga Zeichnen-Workshop

Für Kinder und Jugendliche
von 9 bis 14 Jahren

NEU

Armin Kretschmar

Mangas, die ursprünglich aus Japan kommenden Comics, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei Jugendlichen und viele würden gerne ihre Lieblingsfiguren zeichnen können. Doch das ist gar nicht so einfach. Und die YouTube Anleitungen sind da eher etwas für Fortgeschrittene.

In diesem Kurs lernt Ihr daher zunächst nach einer einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitung, ein Manga-Porträt zu gestalten. Es gibt Tipps für Erfassung der richtigen Proportionen, die Darstellung über- großer Augen sowie die typischen Haarschnitte. Wir werfen einen Blick auf die verschiedenen Manga-Stilelemente sowie Chibis und Anime Figuren.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Mitbringen bitte – soweit vorhanden – einen Zeichenblock DIN A4 und Bleistifte H–3B.

9215

Sa, 11.4., 14–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 25,10

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!

9216

Di, 7.4.–Fr, 10.4., 15–18 Uhr, 4 x
Sielmingen, WIE, Kunstraum
€ 75,70



Foto: Anett Frey

Mein Buch der Fantasie

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Anett Frey, freischaffende Künstlerin

Wolltest du schon immer mal Dein eigenes kleines Buch gestalten? An diesen beiden Tagen hast du die Möglichkeit dazu.

Zuerst darf die Fantasie in Zeichnungen wirbeln. Anschließend gestalten wir eigene Druckstempel zum Drucken. Damit nimmt die Geschichte Fahrt auf und wird kunterbunt. Die Zeichnungen und Drucke bilden die Grundlage zu deinem persönlichen Buch, das wir zunächst selbst binden. Du kannst es nach eigenen Ideen noch weiter gestalten und zum Schluss mit nach Hause nehmen.

Bitte für die gemeinsame Pause ein kleines Vesper und Getränk mitbringen.

9217

Di, 7.4.–Do, 9.4., 10–14 Uhr, 3 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 71,20

Pfingstferien

Malen in den Pfingstferien

Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstler*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Ölen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

9220

Di, ab 26.5., 10–16 Uhr, 2 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 72,60

WICHTIGER HINWEIS:

Die ausgeschriebenen Kursgebühren gelten für voll ausgebuchte Kurse. Wird die Mindestanzahl an Anmeldungen nicht erreicht, fällt eine erhöhte Kursgebühr (sog. Staffelfebühr) an, damit der Kurs trotzdem stattfinden kann. Falls eine neue Gebühr berechnet wird, informieren wir frühzeitig per E-Mail über die genaue Höhe. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, kostenlos vom Kurs zurückzutreten, falls unter den veränderten Bedingungen die Teilnahme nicht mehr gewünscht wird.



Foto: Andrea Supper

Malen mit Acryl und viel Gefühl

Für Grundschulkinder

Andrea Supper, Freischaffende Künstlerin

In diesem Malkurs lernen die Kinder, mit Acrylfarben zu malen. Eigene Mal-Ideen der Kinder werden dabei berücksichtigt und umgesetzt. Je nach Voraussetzungen und individuellen Vorlieben der Kinder kommen dabei auch Schablonen zur eigenen Ausgestaltung zum Einsatz. Als Bildträger recyceln wir Pappe und Karton, beispielsweise von Verpackungen.

Das Malen auf Pappe mit Acrylfarbe hebt die bereits vorhandene natürliche Struktur des Trägermaterials hervor und sorgt für besondere Lebendigkeit des Bildes. Über den Einsatz von Farben hinaus experimentieren die Kinder mit der Verwendung von Materialien wie Asche, Sand, Pflanzenteilen oder Gips, um besonders interessante Hintergründe zu kreieren.

Letztlich erfahren die Kinder auch, dass durch die Verwendung von Karton/Pappe als Basis nachhaltiges Kunstschaffen möglich ist.

9222

Di, 26.5.–Do, 28.5., 10–13 Uhr, 3 x
Kunstschule, Malersaal
€ 57,40

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.

Was ihr gerne mitbringen dürft: Eure eigene Nähmaschine, Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9223

Di, 26.5.–Do, 28.5., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



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.

9224

Di, 26.5.–Fr, 29.5., 10–15 Uhr, 4 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 116,30

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

9226

Di, 26.5.–Fr, 29.5., 10–15 Uhr, 4 x
Kunstschule, Keramik
€ 118,30

Pfingstferien 2. Woche

Wir bauen eine Fantasie-Stadt aus Recyclingmaterialien

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffender Künstlerin

Lass deiner Fantasie freien Lauf wenn du verschiedene Recyclingmaterialien vor dir hast und baue deine eigene Fantasie-Stadt. Wenn du mit dem Bauen fertig bist, wählst du deine Lieblingsfarbe und malst dein Kunstwerk an – somit bekommt es noch eine ganz andere Gestalt – ganz nach deinen Vorstellungen! Du wirst außerdem sehen, welche Licht- und Schattenwirkungen sich an deinem Kunstwerk zeigen. Zum Anmalen gibt es mit Wasser vermalbare Ölfarben und Acrylfarben, die gut am Objekt haften.

9232

Mo, ab 1.6., 10–13 Uhr, 4 x
nicht am 4.6.
Kunstschule, Malersaal
€ 73,20

Nähkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,
Schnittdirektrice, Maltherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise Euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Was ihr gerne mitbringen dürft: Eure eigene Nähmaschine, Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9233

Mo, 1.6.–Mi, 3.6., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89

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

9234

Mo, 1.6.–Mi, 3.6., 10–15 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 92

Werkstattreihe Künstler*innen und Tüftler*innen – Alexander Calder

Für Kinder ab 8 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin,
Techniklehrerin

Alexander Calder hat riesige bunte Tier-Kunstwerke aus Metall geschaffen, die zum Teil aussehen wie übergroße Origami Figuren. Aber auch hängende sich bewegende drehende miteinander verbundene Farbflächen und Formen. Genau das Richtige für Euch zur Inspiration. So könnt ihr tüfteln und Ausprobieren und eigene Mobile- oder Stabile-Skulpturen entwerfen und erfinden. Ihr könnt sie aus Papier, Draht, Farben und verschiedensten leichten Materialien bauen. Und unabhängig davon, wie Eure Kunstwerke sich schließlich entwickeln, es geht dabei immer auch um ein Gleichgewicht von Bewegung und Balance. Dieses Gleichgewicht herzustellen und damit zu experimentieren, darum geht es in dem Kurs.

9235

Mo, 1.6.–Mi, 3.6., 14:30–17 Uhr, 3 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 50,30

Sommerferien 1. Woche



Foto: Andrea Schloder, Schiff: Finn

Malen in den Sommerferien

Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstlern*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Ölen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

9240

Mo, 3.8.–Fr, 7.8., 10–15 Uhr, 5 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 140,70

Kunterbunte Tierwerkstatt

Für Kinder 5 bis 8 Jahren

Walter Schüler, freischaffender Künstler, Monika Heimbach, Pädagogin

Wir hören viele spannende Geschichten von wilden, zahmen, großen und kleinen Tieren und bauen sie aus verschiedenen Materialien wie z. B. Papier, Pappe, Draht, Pappmaché, Ton und Farbe nach, dabei lernt Ihr unterschiedliche Techniken kennen. Auch die Holzwerkstatt steht uns in diesem Kurs zur Verfügung. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und es kann vieles entstehen: Ein Hund an der Leine, den man Gassi führen kann, ein springender Delfin, eine Hasenfamilie, eine Muschel mit echter Perle oder was Euch sonst noch so einfällt. Außerdem ist noch viel Zeit zum Malen und Erfinden eigener Geschichten.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen

9242

Mo, ab 3.8., 10–15 Uhr, 5 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 150

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

9244

Mo, 3.8.–Mi, 5.8., 10–15 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 92

Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer

Für Kinder von 5 – 9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik,
Elke Radtke, (Video-)Künstlerin



Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töpfen und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schleichen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß! Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie Wasser/Tee. Bis bald!!! Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.

Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

9245

Mo, 3.8.–Fr, 7.8., 10–17 Uhr, 5 x
Am Uhlbergturn
€ 208,70

Farben des Hochsommers malen – verbunden mit Farbenlehre

Für Kinder und Jugendliche von 7 bis 12 Jahren

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Entdecke die farbenfrohe Welt des Hochsommers mit neuen Augen und bringe sie in freien Formen auf das Papier. Und weil es im Hochsommer viel zu erleben gibt, wie z. B. das Rumtoben im kühlen Wasser des Schwimmbades, kannst du auch deine eigenen Bildgeschichten erzählen. Dabei mischst du, wie große Künstler*innen, die mit Wasser vermalbaren Gouachefarben auf deiner Palette und lässt so spannende Bilder nach deinen eigenen Vorstellungen entstehen.

9246

Mo, 3.8.–Fr, 7.8., 10–13 Uhr, 5 x
Kunstschule, Malersaal
€ 90

Schweißen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ellen Zimmermann-Wendt

In dieser Woche werden wir das Schweißen mit dem Schutzgas-Schweißgerät lernen und es werden wunderbare und interessante Objekte aus Metall entstehen. Durch sägen, feilen und bohren wird das Material in die richtige Form gebracht und dann kann geschweißt werden. Ob Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Stifte-Halter, eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

9247

Mo, 3.8.–Mi, 5.8., 14–17 Uhr, 3 x
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 56,40

Sommerferien 2. Woche

Malen in den Sommerferien

Für Kinder ab 8 Jahren

Andrea Schloder, freischaffende Künstlerin

Das Malatelier bietet kleinen Künstler*innen die Gelegenheit, ihre eigenen Ideen und Fantasien in selbstbestimmtem Arbeiten auszuleben. Dazu werden vielfältige Materialien zur Verfügung gestellt, z. B. Acrylfarben, Buntstifte, Kreiden, selbst gemachte Farben aus Eiern, Pigmenten, Harz und Ölen, die alle ausprobiert und auch gemischt werden können. Wir malen überwiegend auf Papier, werden aber auch eine Leinwand selbst aufspannen, grundieren und bemalen.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9250

Mo, ab 10.8., 10–16 Uhr, 2 x
Sielmingen, WIE, Kunstraum
€ 69,60

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.

9252

Mo, 10.8.–Fr, 14.8., 10–15 Uhr, 5 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 143,70

Kreatives Nähen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Esther Hack,
Modedesignerin

Ihr habt Lust zu nähen und Ideen was Ihr machen wollt, dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Egal ob Kleidungsstücke, Hüte oder Taschen, ich



Foto: Esther Hack,
Patchwork-Decke: Luisa

helfe Euch bei der Umsetzung. Vorkenntnisse braucht Ihr keine, nur ein wenig Geduld bis alle Nähmaschinen laufen und jede(r) damit umgehen kann. Wenn Ihr habt bringt Schnitt und Stoffe mit, ansonsten finden wir was im Fundus und entwickeln die Schritte selbst.

Ebenso Eure eigene Nähmaschine, falls Ihr eine habt. Ich bin gespannt auf Eure Ideen.

9253

Mo, 10.8.–Do, 13.8., 10–15 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 116,30

Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer

Für Kinder von 5 – 9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik,
Claudia Geier



Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töpfen und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schleichen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß! Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie Wasser/Tee. Bis bald!!! Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.

Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

9255

Mo, ab 10.8., 10–17 Uhr, 5 x
Am Uhlbergturn
€ 208,70

Aus Klängen werden Bilder

Malen mit Musik für Kinder ab 6 Jahren

Julia Duis, Kunsthistorikerin M. A.

Viele berühmte Künstler*innen ließen sich durch Musik ihrer Zeit inspirieren. Beispielsweise hatte Wassily Kandinsky sogar Farben vor Augen, wenn er Musik hörte. Zusammen mit seiner Partnerin Gabriele Münter gehörte er zu der berühmten Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“. Paul Klee spielte auch Geige in einem Orchester. Seine Frau Lily war eine begabte Pianistin, beide haben sich sicherlich gegenseitig beeinflusst. Gemeinsam hören wir spannende Geschichten aus dem Leben und Werk verschiedener Musiker*innen und Künstler*innen. Zur Musik aus verschiedenen Epochen gestalten wir unsere eigenen Kunstwerke. Gerne dürft ihr Vesper und Getränk für die Pause mitbringen.

9256

Mo, 10.8.–Mi, 12.8., 10–15 Uhr, 3 x
Kunstschule, Studio
€ 92,60



Lieblingstier – Zeichnen und Malen

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Fariba Gholizadeh, Kinderbuch-Illustratorin

Bist du auf der Suche nach einem Kurs, bei dem du deine Lieblingstiere wie beispielsweise Löwe, Katze, Schaf, Dino, Krokodil und mehr malen kannst? Dann bist du hier richtig.

Du lernst Schritt für Schritt deine Tiere mit viel Spaß und auf fantasievolle Weise künstlerisch aufs Papier zu bringen.

Als gelernte Illustratorin zeige ich dir dabei verschiedene Mal- und Zeichentechniken.

Entdecke die Freude am Zeichnen und Malen und gehe die ersten Schritte auf dem Weg zu Künstler*innen.

9257

Mi, 12.8.–Fr, 14.8., 13–15 Uhr, 3 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 38,60

Welt der Farben – Farben in der Welt

NEU

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Fariba Gholizadeh, Kinderbuch-Illustratorin

In diesem Kurs begeben wir uns gemeinsam auf eine spannende Reise in die Welt der Farben. Wir starten mit den drei Grundfarben Blau, Gelb und Rot und erforschen, wie sie wirken und was passiert, wenn wir sie miteinander mischen.

Unterschiedliche Techniken und Materialeexperimente begleiten uns auf der Suche nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten.

Dabei entdecken wir, wie Farben Gefühle ausdrücken können und welche Farbtöne entstehen. Wir beschäftigen uns auch mit Büchern und mit den Farben, die uns umgeben.

Wie kunstvoll färbt doch die Natur Bäume, Blumen und Tiere ein! Wir schauen uns aber auch alltägliche Dinge wie Häuser oder eure Spielsachen an. Welche Farbe hat Euer Lieblingseis?

Ein Kurs voller bunter Überraschungen – für alle, die Lust haben, die Farben in der Welt bewusst wahrzunehmen und auch neu zu entdecken.

9258

Mi, 12.8.–Fr, 14.8., 10–12 Uhr, 3 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 38,60

Theater plus Kunst – Sommer Camp

Für Kinder ab 7 Jahren

Maud Rapp, Theaterpädagogin, Katja Miller, Illustratorin, Malerin

In unserem Sommerkurs machen wir Theater: Mit allem, was dazu gehört!

Der Kurs wird in zwei Teile gegliedert: Am Vormittag entwickeln und proben wir zusammen ein Theaterstück. Dafür machen wir Theaterübungen und Spiele, lernen laut zu sprechen und üben, wie es ist auf der Bühne zu stehen. Nach einer Mittagspause dürft ihr euch dann künstlerisch austoben: Gemeinsam mit einer Kunstpädagogin erweckt ihr das Theaterstück mit Euren Händen zum Leben: Ihr bastelt Requisiten, entwerft Kostüme und baut ein Bühnenbild speziell für unser entwickeltes Stück. Dafür benutzen wir unseren Fundus an Federn, Glitzersteinen, Papier und Holz, Stoffe wie Farben. So entsteht in einer Woche Stück für Stück Euer ganz eigenes „Gesamtkunstwerk“.

Zum krönenden Abschluss dürft ihr natürlich dieses selbst entworfene Theaterstück Eltern und Freund*innen auf der Bühne vorführen.

9259

Mo, 10.8.–Fr, 14.8., 10–16 Uhr, 5 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 176

Sommerferien 5. Woche

Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer

Für Kinder von 5 – 9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik,
Elke Radtke, (Video-)Künstlerin



Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töpfen und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schleichen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß! Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie Wasser/Tee. Bis bald!!! Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.

Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

9275

Mo, ab 31.8., 10–17 Uhr, 5 x
Am Uhlbergturn
€ 208,70

Kreatives Nähen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Esther Hack, Modedesignerin

Ihr habt Lust zu nähen und Ideen, was ihr machen wollt, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Egal ob Kleidungsstücke, Hüte oder Taschen, ich helfe Euch bei der Umsetzung. Vorkenntnisse braucht ihr keine, nur ein wenig Geduld, bis alle Nähmaschinen laufen und jede(r) damit umgehen kann. Falls ihr welche habt bringt gerne Schnitte und Stoffe mit, ansonsten finden wir was im Fundus und entwickeln die Schnitte selbst.

Ebenso könnt ihr eure eigene Nähmaschine mitbringen, falls ihr eine habt.

Ich bin gespannt auf eure Ideen.

9282

Mo, 31.8.–Do, 3.9., 10–15 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 116,30

Sommerferien 6. Woche

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.

Was ihr gerne mitbringen dürft: Eure eigene Nähmaschine, Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9283

Mo, 7.9.–Do, 10.9., 10–15 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 116,30

Farbenfrohe Welt durch Kinderaugen – Kreativität ohne Grenzen

NEU

Für Grundschulkinder

Andrea Supper, Freischaffende Künstlerin

Hier können die Kinder ihre eigene Kunstwelt erschaffen und ihre Fantasie ausleben.

In diesem Malkurs lernen die Kinder mit Acrylfarben zu malen und experimentieren mit verschiedenen Materialien wie Sand, Pflanzenteilen, Asche und Gips. Durch die Verwendung von recycelten Materialien wie Karton und Pappe wird nachhaltiges Kunstschaffen gefördert. Anhand von Bildbeispielen werden Ideen gesammelt und im gemeinsamen „Kunstgespräch“ diskutiert. Daran anknüpfend werden die Kinder bei der Umsetzung ihrer dann daraus entstandenen eigenen Ideen begleitet und unterstützt. Der Kurs ist insbesondere auch für Kinder geeignet, die sich bisher nicht richtig an das Malen herangetraut haben.

9284

Mo, 7.9.–Fr, 11.9., 10–13 Uhr, 5 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 87

Ein Viertel Mond zwischen Wigwam und Lagerfeuer

Für Kinder von 5–9 Jahren

Ursula Kohler, Studium der Keramik,
Elke Radtke, (Video-)Künstlerin



Auf leisen Sohlen nähern wir uns dem Leben der indigenen Kulturen Nordamerikas. Am Waldrand und auf der Wiese verbringen wir eine Woche voll träumerischer und aufregender Abenteuer! Hagenunu und Bunte Feder helfen uns ein typisches Stammeslager zu gestalten. Wir lernen Ornamente zu malen, Gefäße und Totems zu töpfen und spielen mit allen Materialien, die Wald und Steppe uns bieten. Wir jagen Pflanzen und pflücken Bären (oops!), wir üben uns im Schleichen und schauen auch mal nach, was auf dem Kriegspfad so los ist. Überlieferte Geschichten helfen uns dabei, die Klischees vom „indianischen Leben“ hinter uns zu lassen und besser zu verstehen, was wirklich war. Zum Schluss halten wir ein zünftiges POWWOW!

Bitte ein Leintuch/Stoff (alt und weiß! Keine Kunstfaser) plus einen Socken mitbringen! Außerdem unbedingt feste Mokassin, alte Kleidung (wir malen mit Acryl) und ausreichend Vesper sowie



Wasser/Tee. Bis bald!!! Wir treffen uns beim Wanderparkplatz am Uhlbergturn in Plattenhardt, Ortsausgang von Plattenhardt in Richtung Waldenbuch.

Vor Kursbeginn erhalten eure Eltern ein Merkblatt mit allen wichtigen Informationen zur Waldwoche und zum Aufenthalt im Naturraum Wald.

9285

Mo, ab 7.9., 10–17 Uhr, 5 x
Am Uhlbergturn
€ 208,70

Kreative Schweißwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

In diesem einzigartigen Kurs habt ihr die Gelegenheit, eure künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu erschaffen.

Ob Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Gartenskulptur – das entscheidet ihr.

Unsere Kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ihr werdet angeleitet, wie ihr mit Schweißgerät, Metallstücken und anderen Werkzeugen umgehen könnt, um eure beeindruckenden Kunstwerke zu gestalten.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

9286

Mo, 7.9.–Do, 10.9., 14–17 Uhr, 4 x
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 76,70

Lieblingstier – Zeichnen und Malen

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Fariba Gholizadeh, Kinderbuch-Illustratorin

Bist du auf der Suche nach einem Kurs, bei dem du deine Lieblingstiere wie beispielsweise Löwe, Katze, Schaf, Dino, Krokodil und mehr malen kannst? Dann bist du hier richtig.

Du lernst Schritt für Schritt deine Tiere mit viel Spaß und auf fantasievolle Weise künstlerisch aufs Papier zu bringen.

Als gelernte Illustratorin zeige ich dir dabei verschiedene Mal- und Zeichentechniken.

Entdecke die Freude am Zeichnen und Malen und gehe die ersten Schritte auf dem Weg zu Künstler*innen.

9287

Mi, 9.9.–Fr, 11.9., 13–15 Uhr, 3 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 41,60

Gefäße, Schalen und Dosen aus Ton

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Martina Steinmann, Dipl.-Kunsttherapeutin

An diesen zwei Tagen könnt ihr aus Ton Gefäße herstellen: Große und kleine, offene oder mit Deckel, bunte oder polierte oder mit besonderen Verzierungen. Wenn es euch interessiert, könnt ihr euch auch mal an der Töpferscheibe versuchen. Mein Hund Rona und ich freuen uns auf euch!

+ 1 € Brennkosten pro Stück, unabhängig von der Größe

9281

Mo, 7.9., 10–15 Uhr
Di, 8.9., 10–15 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 62

Welt der Farben – Farben in der Welt

NEU

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Fariba Gholizadeh, Kinderbuch-Illustratorin

In diesem Kurs begeben wir uns gemeinsam auf eine spannende Reise in die Welt der Farben. Wir starten mit den drei Grundfarben Blau, Gelb und Rot und erforschen, wie sie wirken und was passiert, wenn wir sie miteinander mischen.

Unterschiedliche Techniken und Materialelemente begleiten uns auf der Suche nach neuen Ausdrucksmöglichkeiten.

Dabei entdecken wir, wie Farben Gefühle ausdrücken können und welche Farbtöne entstehen. Wir beschäftigen uns auch mit Büchern und mit den Farben, die uns umgeben.

Wie kunstvoll färbt doch die Natur Bäume, Blumen und Tiere ein! Wir schauen uns aber auch alltägliche Dinge wie Häuser oder eure Spielsachen an. Welche Farbe hat euer Lieblingseis?

Ein Kurs voller bunter Überraschungen – für alle, die Lust haben, die Farben in der Welt bewusst wahrzunehmen und auch neu zu entdecken.

9288

Mi, 9.9.–Fr, 11.9., 10–12 Uhr, 3 x
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 41,60

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN
GUTSCHEIN GUTSCHEIN

**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.

KURSE SOMMERCAMP 2026 IN DER MUSIKSCHULE FILUM

Eine Kooperation der Musikschule Filum und der Kunstschule

Aufführung im Konzertsaal des Filum
am Fr, 7.8.2026

In den Kursen erarbeiten wir in fünf Tagen gemeinsam ein Musical mit Stücken aus dem weltberühmten „The greatest Showman“. Alle bringen sich ein – egal ob im Tanz, beim Chor, im Schauspiel oder beim Bühnenbild – und es entsteht am Ende eine Große Aufführung. Melde Dich für einen der Kurse an und sei dabei beim Musical-Sommerscamp 2026!

Alle Kurse finden in der Musikschule statt und kosten 100 € für die gesamte Woche inkl. einem vegetarischen Mittagessen an allen Tagen, sowie Snacks und Getränken.

Mo. 3.8. bis Fr. 7.8.2026, 9–16 Uhr
Anmeldung bei der Kunstschule Filderstadt:
0711 7003-4321 oder snikolaou@filderstadt.de
oder www.kunstschule-filderstadt.de

Singen und Tanzen im Musical – mit Hayley Huff und Nena Keller

Kurs D9410

In diesem Kurs spielst Du mit anderen gemeinsam Theater, tanzt, singst im Chor oder schlüpfst in Rollen, die du mit Ausdruck und Persönlichkeit füllst. Du entdeckst neue Stärken oder vertiefst, was dir schon liegt: Singen in der Gruppe oder solo, tanzen in verschiedenen Stilrichtungen, Schauspiel und Szenenarbeit. Jeder Kurstag beginnt mit Spielen, Improvisationen und Übungen aus der Theaterpädagogik. Danach folgt Tanztraining und Stimmarbeit. Du lernst, selbstbewusst aufzutreten, deine Stimme klar einzusetzen und dich sicher auf der Bühne zu bewegen. Gemeinsam mit der Musical-Band probst du für die große Aufführung und sammelst echte Bühnenerfahrung. Und das Beste: Beim täglichen Morgensingen lernst du schnell neue Leute kennen.

Alter: 9–17 Jahre

Max. Teilnehmende: 50 (30 Chor und 20 Theater/Tanz)

Bühnenbild/Textilgestaltung/Malen – mit Susanne Bäuerle

Kurs D9411

Ihr näht unter Anleitung Wandbehänge aus Stoff, welche die Bühne eindrucksvoll verschönern werden. Diese dürft ihr nach den Aufführungen mit nach Hause nehmen. Ihr näht von Hand und mit der Maschine und bemalt/bedruckt unsere Stoffe. Außerdem seid ihr auch noch für die Requisiten und Kostüme zuständig. Das heißt, ihr dürft auch noch andere Dinge bauen, basteln, nähen, malen – wie z. B. Stellwände, Blumen, usw. – je nachdem, was die Darsteller*innen und Sänger*innen noch so für ihre Auftritte brauchen.

Alter: ab 10 Jahren/max. 7 Teilnehmende

Zirkuspädagogik – mit Elisa Fischer

Kurs D9412

In unserem Kurs wird's magisch: Wir präsentieren große und kleine Illusionen, beeindrucken das Publikum mit Artistik und Jonglage und zaubern die passende Zirkus-Atmosphäre auf die Bühne!

Bevor wir uns an verblüffende Zaubertricks und verschiedene Zirkuskünste wie Jonglage, Diabolo, Kugellaufen oder einfache akrobatische Elemente wagen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen und arbeiten uns Schritt für Schritt an unsere Bühnenperformance heran – passend zum Stück, das wir am Ende gemeinsam auf-führen werden.

Keine Vorkenntnisse nötig. Tragt lockere, bequeme Kleidung und bringst Schlappchen oder Stoppersocken mit.

Alter: ab 10 Jahren/max. 12 Teilnehmende



KUNSTSCHULE FÜR JUGENDLICHE

KURSE FÜR JUGENDLICHE



Foto: Ali Schüler

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 Stilleben malen und zeichnen, aber auch Fantasievorstellungen und eigene Träume zu Papier bringen.

Zunächst 8 Abende.

Bei Interesse zusätzliche Termine:

- Schauen, wie die Profis das machen!
- Selber Rahmen bauen, mit Leinwand bespannen und grundieren.

9353

Mi, ab 25.2., 17–18:30 Uhr, 8 x
Kunstschule, Studio
€ 76,80

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 auszuüben, verschiedene Materialien auszuprobieren und Dir Zeit für intensives Zeichnen zu nehmen.

Ob Portraits, Mangas oder Stilleben, alle Ideen sind willkommen. Ich unterstütze Euch bei der Perspektive, Licht und Schatten und bei Eurem persönlichen Strich.

9359

Fr, ab 6.3., 15:45–17:15 Uhr, 4 x
Kunstschule, Malersaal
€ 41,40

Kreative Schweißwerkstatt

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

In diesem einzigartigen Kurs habt ihr die Gelegenheit, eure künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu schaffen. Roboter oder Insekt, Kerzenständer oder Gartenskulptur. Unsere kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ihr werdet angeleitet, wie ihr mit Schweißgerät, Metallstücken und anderen Werkzeugen umgehen könnt, um beeindruckende Kunstwerke zu erschaffen. Ob Skulpturen oder Kunstgegenstände, ihr könnt vieles machen.

Bitte lange, alte Baumwollkleidung und geschlossene Schuhe anziehen.

9114

Fr, 20.3., 15–18 Uhr
Sa, 21.3., 11–17 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 58,80

Comic – Expedition in die Erdtiefe

NEU

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Nadja Pidan, Vorstandsvorsitzende der Kunstakademie Esslingen, Kunstdozentin

Tauche mit Stift und Fantasie in die geheimnisvolle Welt unter der Erde ein! In diesem Workshop erkundest Du in lockerer Kunstschul-Atmosphäre die Tiefen der Erde – von geheimen Höhlen über fantastische Wesen bis hin zu verborgenen Schätzen. Ob Du bereits Zeichenerfahrung hast oder nicht, spielt keine Rolle. Mit verschiedenen Zeichnungsmitteln gestaltest Du Deine eigene Expedition und entwickelst spannende Bildgeschichten. Bitte bringe, soweit vorhanden, Papier oder Skizzenbücher sowie Deine Lieblingsstifte mit.

9354

Fr, 10.4., 15–17 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 16,30

Procreate entdecken: Dein Einstieg in die digitale Kunst!

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Juliana Mukherjee

Du liebst es zu zeichnen und möchtest die digitale Kunstwelt entdecken? In diesem Kurs bekommst Du eine einfache und verständliche Einführung in Procreate. Wir entdecken gemeinsam die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen, mit praktischen und kreativen Übungen.

Damit befassen wir uns:

- Erste Schritte in Procreate: Leinwände, Menüs und Einstellungen.
- Werkzeuge, Pinsel und Farben: Verschiedene Pinsel, Farbeinstellungen und Werkzeuge
- Ebenen und Masken: Die Kraft von Ebenen und Clipping Masks
- Transforming-Tool: Objekte verschieben, drehen, verformen und skalieren
- Zeichenhilfe: Gitter, Symmetrien und perspektivisches Zeichnen
- Exportieren und weiterverwenden
- Praktische Geheimtipps

Werde kreativ, probiere Dich aus und entdecke, was in Dir steckt!

Was Du mitbringen musst: Dein iPad mit der Procreate App, wenn möglich mit Papermatt-Folie,

dein Apple Pencil. Außerdem für die Pausen etwas zu Essen und Getränk

9364

Sa, 16.5., 11–17 Uhr
Plattenhardt, vhs, Raum 24
€ 38,10

Wir bauen ein Hybridauto

Für Jugendliche von 11 bis 13 Jahren

Werner Bernhard, Entwicklungsingenieur/Konstrukteur

Heute fahren noch fast alle Autos mit einem Benzin- oder Dieselmotor. Aber gibt es da denn nichts anderes? Das gibt es, einen sogenannten Hybridantrieb. In diesem Kurs bauen wir ein Hybridauto zusammen, genau genommen einen Hybridporosche, der ursprünglich auch für Porsche entwickelt wurde. Dieses Auto hat einen elektrischen und einen mechanischen Antrieb über eine Feder. Jedes der 4 Räder hat einen Freilauf, so dass man das Auto entweder mit dem mechanischen Antrieb, dem elektrischen Antrieb oder beiden Antrieben gleichzeitig bewegen kann. Das Hybridauto kann am Ende mit nach Hause genommen werden, wobei es bei jedem Auto auch die Garantie gibt, dass es am Ende funktioniert.

Inkl. 38 € Materialkosten

9324

Fr, 5.6., 13–17:30 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 64,20

Zeichnen – präzise und frei

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Uta-Maria Königer, freischaffende Malerin und Bildhauerin

Am ersten Kurstag üben wir das exakte Abbilden von Formen und entdecken so Proportion, Raum, Licht und Schatten. Ebenso entdecken wir das spontane Zeichnen, das aus der Bewegung heraus entsteht. Präzises Zeichnen, kombiniert mit freien Linien, ergibt wirkungsvolle Bilder. An den beiden anderen Kurstagen bringst Du ein eigenes Motiv mit und probierst das Gelernte selbstständig aus. Unser Malmaterial sind verschiedene Zeichnstifte, Kreiden, Tuschen und Papiere.

Bitte mitbringen: ein Motiv, eine Idee, ein Foto

9377

Fr, ab 5.6., 14–17 Uhr, 3 x
Kunstschule, Studio
€ 60,10

AUSSTELLUNG

„Kunst verbindet“ –
Einblicke in Kooperations-
projekte und Kurse der
Jugendkunstschule“

Vernissage

So, 26. Juli 2026 um 11:15 Uhr
in der Städtischen Galerie Filderstadt
Ausstellungsdauer bis So, 23.8.2026



Foto: Petra Eisele

Pizza-Action Night – Fluid Art

Für Jugendliche von 14 bis 17 Jahren

Petra Eisele, Kulturpädagogin

Ein Stück Kreativität auf Leinwand.

In diesem Kurs nähern wir uns dem Trend der „Fluid Art“. Hierfür bauen wir eine Konstruktion um Farbe in einem Behälter über einer Leinwand schwingen zu lassen. Die Farbe wird nicht gemalt sondern gegossen und fließt geschmeidig über den Malgrund. Du arbeitest frei von konkreten Bildvorstellungen und lässt einfach dem Schaffensprozess freien Lauf. Zur Inspiration schauen wir uns Leben und Werk des amerikanischen Künstlers Jackson Pollock an.

Für eine gemeinsame Pause bestellen wir Pizza, bitte bring dafür 5€ mit. Du kannst natürlich gerne auch ein eigenes Abendessen mitbringen, falls dir das lieber ist.

9371

Fr, 19.6., 18–21 Uhr
Kunstschule, Kinder- und Jugendwerkstatt
€ 17,80

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 Still-



Foto: Ali Schüler,
Zeichnung: Jule Henke

leben, Tiere oder Portraits malen und zeichnen, aber auch Fantasievorstellungen und eigene Träume zu Papier oder auf die Leinwand bringen.

9358

Sa, ab 27.6., 14–17 Uhr, 2 x
Kunstschule, Studio
€ 39,60

Portraitmodellieren mit Ton

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet

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.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9644

Sa, 4.7. und So, 5.7., 14–18 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 49,10

Wer hat meinen Keks geklaut? – Entwicklung einer Detektiv-Story in Comic-Style

NEU

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Nadja Pidan, Vorstandsvorsitzende der Kunstakademie Esslingen, Kunstdozentin

Werde zum Comic-Detektiv! In diesem Kurs entwickelst Du Deine eigene lustige Detektivgeschichte und setzt sie zeichnerisch in Szene. Mit Stift und Fantasie begibst Du Dich auf Spurensuche, entwirfst spannende Figuren, überraschende Wendungen und natürlich die große Auflösung des Keksrätsels. Vorkenntnisse im Zeichnen sind nicht nötig – alle können mitmachen und kreativ experimentieren.

Bitte bringe, soweit vorhanden, Papier oder Skizzenbücher sowie Deine Lieblingsstifte mit.

9355

Fr, 10.7., 15–17 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 16,30

Manga Zeichnen – Workshop

NEU

Für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

Armin Kretschmar

Mangas, die ursprünglich aus Japan kommenden Comics, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei Jugendlichen und viele würden gerne ihre Lieblingsfiguren zeichnen können. Doch das ist gar nicht so einfach. Und die YouTube Anleitungen sind da eher etwas für Fortgeschrittene.

In diesem Kurs lernt Ihr daher zunächst nach einer einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitung, ein Manga-Porträt zu gestalten. Es gibt Tipps für Erfassung der richtigen Proportionen, die Darstellung übergroßer Augen sowie die typischen Haarschnitte. Wir werfen einen Blick auf die verschiedenen Manga-Stilelemente sowie Chibis und Anime Figuren.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Mitbringen bitte – soweit vorhanden – einen Zeichenblock DIN A4 und Bleistifte H–3B.

9372

Sa, 18.7., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 25,10

JUGENDKUNSTPREIS 2026 BADEN-WÜRTTEMBERG

Ein bildkünstlerischer Wettbewerb für Jugendliche von 15 bis 21 Jahren

Offizielle Vernissage mit 40 Ausstellenden, davon 16 Preisträger*innen

Reise in Kunstmetropole und künstlerischer Workshop auf Schloss Rotenfels zu gewinnen



Thema:
ZUSAMMEN

Einsendeschluss 20. April 2026
www.jugendkunstschulen.de



FERIENKURSE FÜR JUGENDLICHE

Nähkurs

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Susanne Bäuerle, Textildesignerin, Schnittdirektrice, Maltherapeutin

In diesem Nähkurs lernt ihr, auf unkomplizierte und kreative Weise Euch einen Rock, eine kultige Tasche und vieles andere mehr zu nähen. Der Kurs ist auch für Nähanfänger*innen geeignet. Ihr werdet in die Grundkenntnisse an der Nähmaschine eingeführt, so dass ihr dann eure ganz eigenen Ideen umsetzen könnt.

Was ihr gerne mitbringen dürft: Eure eigene Nähmaschine, Stoffe, Stoffreste oder auch Kleidungsstücke, die ihr verändern wollt.

9203

Mo, 30.3.–Mi, 1.4., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89

9204

Di, 7.4.–Do, 9.4., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89

9223

Di, 26.5.–Do, 28.5., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89

9233

Mo, 1.6.–Mi, 3.6., 10–15 Uhr, 3 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 89

9283

Mo, 7.9.–Do, 10.9., 10–15 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 116,30

Die Kunstschule ist auch auf Instagram – schauen Sie einfach mal rein!
[kunstschule_filderstadt](https://www.instagram.com/kunstschule_filderstadt)





Kreatives Nähen

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Esther Hack, Modedesignerin

Ihr habt Lust zu nähen und Ideen was ihr machen wollt, dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Egal ob Kleidungsstücke, Hüte oder Taschen, ich helfe euch bei der Umsetzung. Vorkenntnisse braucht ihr keine, nur ein wenig Geduld bis alle Nähmaschinen laufen und jede(r) damit umgehen kann. Wenn ihr habt bringt Schnitt und Stoffe mit, ansonsten finden wir was im Fundus und entwickeln die Schnitte selbst.

Ebenso eure eigene Nähmaschine, falls ihr eine habt. Ich bin gespannt auf eure Ideen.

9253

Mo, 10.8.–Do, 13.8., 10–15 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 116,30

9282

Mo, 31.8.–Do, 3.9., 10–15 Uhr, 4 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 116,30

Lust auf Schauspiel

Für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Christian Kaiser, Staatl. anerkannter Theaterpädagog

Wir tauchen spielerisch ein in verschiedene Theaterstücke und Szenen, um uns mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen: Wie erzeuge ich Spannung? Wie gestalte ich meine Figur interessant und fülle sie mit Leben? Was macht eine gute Szene aus?

Durch das Spielen und Reflektieren verschiedener Szenen werdet ihr mit den Grundlagen des Theaters vertraut.

Am Ende kann sich, wer möchte, eigene Szenen ausdenken, und wir setzen diese auf der Bühne um.

9378

Mo, 30.3.–Do, 2.4., 15–18 Uhr, 4 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 74,20

Das ganz besondere Fensterbild: Glasmosaik

NEU

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Sandra Feuerecker, Kunstglaserin

Stell Dir vor, ein von Dir gestaltetes Bild aus Glas steht an Deinem Fenster. Die Sonne scheint und bringt bunte Glasstücke auf dem Bild zum Leuchten und malt einen bunten Schatten auf das Fensterbrett. Eine schöne Vorstellung, die in diesem Kurs Stück für Stück Wirklichkeit wird. Ich zeige Dir, wie das geht. Zuerst suchst Du Dir farbige Glasstücke aus, zerkleinerst sie und klebst sie auf die Oberfläche einer Glasplatte. So entsteht nach und nach Dein kleines Glaskunstwerk. Motiv, Farbverlauf und Farbwahl entscheidest Du. Ist das Bild fertig, füllen wir die Lücken zwischen den Gläsern mit Fugenmaterial. So kommen die Glasstücke am besten zur Geltung. Damit Dein Fensterbild (20 x 30 cm) auch sicher steht, sägst Du einen passenden Holzsockel, der dann noch geschliffen und lackiert wird. Nach ein paar Stunden ist es getrocknet und kann in der Kunstschule abgeholt werden. Nebenbei erfährst Du einiges über den seltenen Beruf der Glasmalerin.

In der Kursgebühr enthalten sind 34 € für das spezielle Glas.

9214

Do, 9.4., 10–16:30 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 71,30

Manga Zeichnen – Workshop

NEU

Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren

Armin Kretschmar

Mangas, die ursprünglich aus Japan kommenden Comics, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei Jugendlichen und viele würden gerne ihre Lieblingsfiguren zeichnen können. Doch das ist gar nicht so einfach. Und die YouTube Anleitungen sind da eher etwas für Fortgeschrittene.

In diesem Kurs lernt Ihr daher zunächst nach einer einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitung, ein Manga-Porträt zu gestalten. Es gibt Tipps für Erfassung der richtigen Proportionen, die Darstellung übergroßer Augen sowie die typischen Haarschnitte. Wir werfen einen Blick auf die verschiedenen Manga-Stilelemente sowie Chibis und Anime Figuren.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Mitbringen bitte – soweit vorhanden – einen Zeichenblock DIN A4 und Bleistifte H–3B.

9215

Sa, 11.4., 14–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 25,10

Farbpiano meets Street Art



Für Jugendliche ab 12 Jahren

Simone Haasis, freiberufliche Designerin, Kindermalmbegleiterin (IHKD)

Du liebst Farben, möchtest gern eine besonders entspannte und kreative Auszeit für Dich verbringen und dabei neue Energie tanken? Der Kunstraum im WIE bietet Dir die Möglichkeit dazu. Hier malen wir stehend auf großen Papieren an der Wand und an Staffeleien. Im Zentrum steht das „Farbpiano“, ein XL-Farbpalettenstisch mit 20 leuchtenden Farb-Tönen (Gouache), den wir gemeinsam nutzen.

Bei diesem speziellen Workshop erweitern wir unsere Palette an gestalterischen Ausdrucksmöglichkeiten: Das Malen mit Pinseln und dem Farbpiano wird ergänzt durch Techniken aus dem Bereich der Street Art, wie z. B. Stencil (Schablonieren), Marker, Stempel, Collage ... Wir bleiben dabei dem Motto treu: Keine Motiv-Vorgaben, keine (Be-)Wertung – Deine eigenen Bildideen dürfen entstehen. Du findest deinen ganz persönlichen Ausdruck, indem Du deine Fantasie spielen lässt und mit Farben, Formen und Malwerkzeugen experimentierst. In mehreren Schichten, von figurlich bis abstrakt, alles ist möglich.

Zusätzlich zu den Papieren in Plakatgröße können auch Leinwände gestaltet werden. Bitte beachten, dass wir nur in Innenräumen arbeiten und keine Spraydosen benutzen, diesen Effekt aber mit einfachen anderen Mitteln erreichen können.



Foto: Simone Haasis

Entspannung und Spaß an einem besonderen Mal-Erlebnis stehen im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte Malkleidung (auch Schuhe) und Getränk mit Verpflegung für die Pause mitbringen.

Leinwand kann günstig im Kurs erworben (ca. 4€) oder in gewünschter Größe mitgebracht werden.

Der Kurs findet im WIE in Sielmingen statt!

9357

Mo, 3.8.–Mi, 5.8., 14–17 Uhr, 3 x
Sielmingen, WIE, Kunstraum
€ 56,80

Malen und Zeichnen wie echt



Für Jugendliche ab 12 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 Stillleben, Tiere oder Portraits malen und zeichnen, aber auch Fantasievorstellungen und eigene Träume zu Papier oder auf die Leinwand bringen.

9366

Mo, 3.8.–Fr, 7.8., 14–17 Uhr, 5 x
Kunstschule, Studio
€ 95



Foto Manu Kallinger

Steinbildhauerei für Jugendliche

Für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Martina Steinmann, Dipl.-Kunsttherapeutin

In dieser Woche könnt ihr euch einen Sandstein aussuchen. Zusammen bauen wir unsere Arbeitsplätze im Freien unter Pavillons auf. Gemeinsam helfen wir uns mit den großen Steinen. Du kannst gerne deine Ideen umsetzen oder die Ideen kommen durch betrachten von Bildern oder von den Steinen. Aus deinem Stein kann auch ein Brunnen werden. Die Werkzeuge sind Hammer und unterschiedliche Meisel.

Ich freue mich auf euch. Mein Hund Rona ist auch dabei.

Bringt bitte Arbeitskleidung, feste Schuhe, wenn möglich eine eigene Schutzbrille und Vesper mit.

9368

Mo, 3.8.–Fr, 7.8., 10–15 Uhr, 5 x
Hof der Kunstschule
€ 165



KUNSTSCHULE FÜR ERWACHSENE



Fachbereichsleitung Erwachsene: Ali Schüler
Verwaltung und Büro: Sylvia Nikolaou

Ali Schüler · Tel. 0711 7003-4320
aschueler@filderstadt.de

Sylvia Nikolaou · Tel. 0711 7003-4321
snikolaou@filderstadt.de

FÜHRUNGEN & EXKURSIONEN



Foto: Bauhaus Dessau

Exkursion Bauhaus Dessau

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin,
Techniklehrerin

Dreitägige Exkursion – Begleitete Busreise inkl.
zwei Übernachtungen und Museumsführungen.

Das Bauhaus Dessau und die ikonischen Orte der
Bauhaus-Bewegung auf geführten Touren. Erleben
Sie das Bauhaus auf eine ganz besondere Art –
indem Sie in restaurierten Einzel- oder Doppel-
zimmern im historischen Atelierhaus übernachten.

Geführte Touren:

- 21. Juni 15:30 Uhr, Historisches Bauhausgebäude
- 22. Juni 10:30 Uhr, Meisterhäuser und 14 Uhr,
Siedlung Dessau-Törten
- 23. Juni 10:30 Uhr, Neues Bauhausmuseum mit
Sonderausstellung

Verpflegung auf eigene Kosten. Nach Ankunft am
Sonntag am Bauhaus, Imbiss im Bauhaus Café-
Bistro. Für Sonntagabend wurde ein Tisch im
historischen Kornhaus an der Elbe reserviert.

Das Frühstück findet im Bauhaus Café-Bistro
statt.

Für Montagmittag ist eine Rast an der legendären
Trinkhalle bei den Meisterhäusern vorgesehen
(Montagabend evtl. Teehäuschen, Dessau)

Dienstagmittag Bistro im Bauhaus Museum.

Für Selbstfahrer: z. B. mit dem Wohnmobil.

Es besteht die Möglichkeit, sich allen Führungen
und Aktivitäten in Dessau anzuschließen. Preis für
alle Führungen in Dessau ca. 70 Euro pro Person
(könnte günstiger werden, wenn sich viele Perso-
nen für diesen Part anmelden). Eine Möglichkeit
für einen Wohnmobil-Stellplatz ist z. B. der Segel-
flughafen Dessau.

Anmeldung per E-Mail, telefonisch oder im Inter-
net mit dem Hinweis „Selbstfahrer“.

9520

Abfahrt: So, 21.6. um 7:30 Uhr, Parkplatz Kunst-
schule, Schulstr. 13, 70794 Filderstadt

Rückreise: Di, 23.6. gegen 14 Uhr
voraussichtlich 20 Uhr Ankunft Kunstschule
€ 330 pro Person

Im Preis enthalten: Fahrt mit dem Kleinbus (acht
Personen inkl. Fahrer und Dozentin) nach Dessau
und zurück, zwei Übernachtungen im Atelierhaus,
alle Eintritte und Führungen. Bei Buchung eines
Doppelzimmers reduziert sich die Gebühr für das
Paar auf € 290 pro Person.

KURSE MIT GYJHO FRANK



Foto: Olaf Nagel, Malerei: Gyjho Frank

Freies Malen

Freie Werkstatt für Acrylmalerei

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Für alle Interessierten werden in diesem Kurs
unterschiedliche Stile und Techniken des freien
Malens vermittelt und gefördert. Eigeninitiative
bedeutet, sich selbst in diverse Themen und
Farbwelten zu vertiefen.

Bitte mitbringen: Leinwände, große Pinsel und
Farben.

9530

Do, ab 26.2., 18–20 Uhr, 12 x
Kunstschule, Malersaal
€ 156,80 (€ 141,10)

Acryl am Wochenende I

Für alle Interessierten

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Für alle Interessierten werden in diesem Kurs im
freien Malen unterschiedliche Stile gefördert und
Techniken vermittelt. Eigeninitiative bedeutet, sich
selbst in diverse Themen und Welten der Farbe zu
vertiefen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

9531

Sa, 7.3. 13–18 Uhr/So, 8.3. 12–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 68 (€ 61,20)

Acryl am Wochenende II

Für alle Interessierten

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Für alle Interessierten werden in diesem Kurs im
freien Malen unterschiedliche Stile gefördert und
Techniken vermittelt. Eigeninitiative bedeutet, sich
selbst in diverse Themen und Welten der Farbe zu
vertiefen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

9532

Sa, 27.6. 13–18 Uhr/So, 28.6., 12–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 68 (€ 61,20)

Aquarell am Samstag

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 Aquarell-
malzubehör.

9533

Sa, 21.3., 13–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 34 (€ 30,60)

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 Aquarell-
malzubehör.

9534

So, 21.6., 13–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 34 (€ 30,60)

Acryl am Sonntag

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Gyjho Frank, freischaffender Künstler

Langer, freier Malsonntag in Acryl für Individua-
list*innen. Für alle Interessierten werden in diesem
Kurs im freien Malen unterschiedliche Stile geför-
dert und Techniken vermittelt. Eigeninitiative be-
deutet, sich selbst in diverse Themen und Welten
der Farbe zu vertiefen.

Malmaterialien bitte selbst mitbringen!

9535

So, 12.7., 13–18 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 34 (€ 30,60)



**Die Geschenkidee
für jeden Anlass!**

Gutscheine erhalten Sie in der vhs und ksf.



Foto: Ali Schüler, Aquarell: Gjyho Frank

Lange Aquarellnacht

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gjyho 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.

9536

Fr, 3.7., 18–23 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 34 (€ 30,60)

AQUARELL-, ACRYL- & ÖLMALEREI

Aquarellmalerei am Nachmittag

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Baumpfleger

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.



Foto und Aquarell: Philipp Kompalla

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, Perylengrün, Goldgrün.

Papier A4 (oder A3): Ingres 100g weiß (nicht hellweiß) von Hahnemühle. Alternativen: Fabriano Artístico 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): Katzenschnur 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.

Bitte mitbringen: Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Aquarellpapier A4, A3, Aquarellfarben, Bleistift (H, HB)

9555

Mo, ab 23.2., 16–18 Uhr, 6 x
Kunstschule, Studio
€ 76,80 (€ 69,10)

Aquarell – Apfelblüte auf heimischen Wiesen und der schwäbischen Alb

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Baumpfleger

März–Mai ... da ist sie wieder ... die Zeit der Apfelblüte. Unsere heimischen Streuobstwiesen verwandeln sich in ein weißes Blütenmeer. Schwäbische Landschaft trifft florale Augenweide.

Gemeinsam lassen wir den Blick über die heimischen Wiesen schweifen – und bringen ihre Schönheit mit Pinsel und Aquarellfarben zum Ausdruck.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Aquarellpapier A4 oder A3, Bleistift (H, HB)

9552

Sa, 14.3. und So, 15.3., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 51,20 (€ 46,10)

Das abstrakte Aquarell – auf anderen Wegen

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Baumpfleger

Farbexplosion, Kraft, Mut und Zuversicht. Der Weg zu einem gelungenen abstrakten Aquarell scheint einfach. Doch wer diesen Weg der Aquarellmalerei beschreitet, der weiß, dass alle diese Komponenten nur ein kleiner Teil des großen Ganzen sind. Farbenlehre trifft Pinselschwung. Freiheit trifft Wildheit. Jedes neue Blatt Papier wird zum (Selbst-) Experiment.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Aquarellpapier A4 oder A3, Bleistift (H, HB)

9553

Sa, 27.6. und So, 28.6., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 51,20 (€ 46,10)

Ein Abend unter Gleichgesinnten – das erste Aquarell-Kolloquium

NEU

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Philipp Kompalla, freischaffender Künstler und Gärtner

Tauchen Sie mit uns ein in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei: Bei unserem ersten Aquarell-Kolloquium treffen sich begeisterte Aquarellmaler*innen zum kreativen Austausch. Gemeinsam betrachten und besprechen wir mitgebrachte Werke, teilen Erfahrungen und diskutieren über Techniken, Bildaufbau und Komposition.

Bringen Sie Ihre Aquarelle mit – wir freuen uns darauf, sie gemeinsam zu genießen und in inspi-

rierender Atmosphäre darüber ins Gespräch zu kommen.

9554

Fr, 20.3., 19–21:30 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 16 (€ 14,40)



Foto: Ali Schüler, Malerei: Ruth Wiegel

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, Acrylpinsel, Grundausstattung Acrylfarben

9556

Mo, ab 23.2., 19–21 Uhr, 8 x
Kunstschule, Studio
€ 104,50 (€ 94)

9557

Mi, ab 25.2., 19–21:15 Uhr, 8 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 117,60 (€ 105,90)

Acrylmalerei am Wochenende – Intensivworkshop

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Ali Schüler, freischaffender Künstler und Kunstschulleiter

Dieses Wochenende wird speziell für alle Kursteilnehmenden aus den Acrylmalkursen angeboten. Aber auch Interessierte mit Vorkenntnissen sind willkommen. Intensiv dranbleiben, sich Zeit nehmen, endlich einmal am Stück ohne Unterbrechung arbeiten. Inhaltlich ist der Kurs identisch mit den fortlaufenden Acrylkursen am Montag- und Mittwochabend.

Bitte mitbringen: Eine oder mehrere Leinwände (Größe nach eigener Wahl), Flachborstenpinsel, Größen ca. 4–20, Grundausstattung Acrylfarben in Tuben.

9558

Sa, 25.4. und So, 26.4., 14–18 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 52,30 (€ 47,10)



Foto: Ali Schüler, Malerei: Hans-Peter Blum

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.

Bitte mitbringen: Borsten-Pinsel 4–10, Mallappen. Ölfarben nur wenn vorhanden mitbringen, sie können im Kurs erworben werden.

9562

Di, ab 24.2., 18:30–20:30 Uhr, 8 x
Kunstschule, Malersaal
€ 104,50 (€ 94)

9563

Mi, ab 25.2., 19–21:30 Uhr, 12 x
Kunstschule, Malersaal
€ 196 (€ 176,40)

Ölmalerei am Wochenende

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, freischaffende Künstlerin

Dieses Wochenende ist geeignet, um sich einmal an die Technik der Ölmalerei heranzuwagen. Sie entdecken, wie sinnlich sich Ölfarben beim Malen anfühlen und können die einzigartige Leuchtkraft und Lasurfähigkeit ausprobieren und erleben. Mit kleinen Übungen zu den verschiedenen Maltechniken, Farbmischungen und Kompositionen erarbeiten wir uns die Grundlagen der Ölmalerei. Gemalt werden kann gegenständlich nach Vorlage (dann bitte eigene Motive mitbringen) oder auch abstrakt. Es sind keine Vorkenntnisse in der Ölmalerei nötig. Ich unterstütze Sie individuell bei der Umsetzung Ihrer ganz eigenen Bildideen.

Bitte mitbringen: Diverse Pinsel, eine oder auch mehrere Leinwände in verschiedenen Größen, Ölfarben soweit vorhanden – Farben können auch im Kurs gegen eine geringe Materialgebühr zur Verfügung gestellt werden.

9564

Sa, 25.4. und So, 26.4., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 51,20 (€ 47,60)

Die Kunst, Farben zu mischen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, freischaffende Künstlerin

Dieses Wochenende bringt uns Farben mit vielen praktischen Übungen und verständlicher Theorie näher. Meist verwenden wir Farben unbewusst. Und oft wirken die gemischten Töne dann nicht so, wie wir sie gerne hätten. Da kann es hilfreich sein, etwas über die Grundlagen der Farbenlehre zu wissen. Farbtheorie kann ein praktischer Leitfad zum Mischen und Kombinieren von Farben sein. Doch der beste Weg, es zu lernen, ist das praktische Tun, zu experimentieren und Erfahrungen zu sammeln. Mit verschiedenen Übungen

mischen wir Farben, erfahren mehr darüber, wie Farben wirken und sich gegenseitig beeinflussen, üben wir Farben wahrzunehmen. Erst wenn wir Farben wirklich sehen, können wir sie auch mischen. Denn Farbe ist vor allem Wahrnehmung. Wenn wir unsere Farben verstehen und bewusst einsetzen, kommen wir leichter zu den Bildern, die wir eigentlich malen wollen.

Bitte mitbringen: Festes Papier ab DIN A3 und diverse Pinsel. Wir werden die meisten Übungen mit Acrylfarben machen. Deswegen Acrylfarben in Cyan, Magenta und Primär Gelb mitbringen. Und soweit vorhanden weitere Farbtöne. Es können auch gerne Öl- und Aquarellfarben mitgebracht werden. Weiteres Material kann im Kurs gegen eine geringe Gebühr erworben werden.

9565

Sa, 9.5. und So, 10.5., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 51,20 (€ 46,10)

Acrylmalerei am Mittwochvormittag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

Der Kurs lädt dazu ein, Freude an der eigenen Kreativität zu finden und verschiedene Arbeitsweisen und Materialien der Acrylmalerei kennenzulernen. Kenntnisse über Bildaufbau, Komposition oder Farbgebung werden im praktischen Arbeiten vermittelt. Eigene Bildideen können verwirklicht werden oder Anregungen aus den Bereichen Malerei oder Fotografie als Vorlagen dienen, die wir mit dem erlernten Knowhow gekonnt auf die Leinwand bringen.

Bitte mitbringen: Acrylpinsel in verschiedenen Größen, eigene Auswahl an Acrylfarben und eine oder mehrere Leinwände, Größen nach eigenem Ermessen. Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen.

9566

Mi, ab 25.2., 10–12:30 Uhr, 8 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 130,70 (€ 117,70)



Foto und Malerei:
Patricia Gomeriger-Prestle

Acrylmalerei am Mittwochnachmittag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Katja Miller, Illustratorin, Malerin

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Acrylmalerei! Egal, ob Sie gerade erst mit dem Malen beginnen oder Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten – in diesem Kurs sind Sie genau richtig! Dieses Angebot richtet sich sowohl an kreative Köpfe, die Unterstützung bei der Umsetzung ihrer Ideen suchen, als auch an Einsteiger*innen, die ihre ersten Schritte in der Malerei wagen möchten. Wer möchte, kann das Bespannen und Grundieren von Keilrahmen oder anderen Malgründen erlernen. Wir werden verschiedene Techniken erkunden, um kleine Motive auf große Leinwände zu übertragen. Aber auch diejenigen, die einfach in einer entspannten Atmosphäre malen möchten, sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Acrylpinsel in verschiedenen Größen, eigene Auswahl an Acrylfarben und eine oder mehrere Leinwände, Größen nach eigenem Ermessen. Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen.

9567

Mi, ab 25.2., 14:15–16:45 Uhr, 8 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 130,70 (€ 117,60)

Rot ist nicht gleich Rot

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viele Rottöne und Rot-Nuancen es gibt? Rote Autos, rote Ampeln, Tulpen, Tomaten, Sonnenuntergänge, Äpfel, Cranberrys, Himbeeren ... u. v. m. Hier eine kleine Auswahl an Farben, die zur Rotfamilie gehören: Orange, Rotorange, Karminrot, Violettrot, Pink, Rosa, Violett, Apicotrosa, Rotbraun, Rostrot ... In diesem Workshop untersuchen wir die unterschiedlichsten Farbtöne und ihre Wirkung miteinander und aufeinander. Grundlage für diesen Workshop ist die Farbenlehre von Johannes Itten.

Wer möchte, kann gerne rote Papiere aus Verpackungsmaterialien oder aus Zeitschriften zum Kurs mitbringen.

9568

Sa, 28.2., 14–18:30 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 27 (€ 24,30)

Licht und Schatten

NEU

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

In diesem Kurs entdecken Anfänger*innen und Fortgeschrittene, wie Licht und Schatten Zeichnungen und Gemälden Tiefe und Ausdruck verleihen. Mit Farbstift, Bleistift und Tempera lernen Sie, Lichtquellen zu erkennen und gezielt Schatten zu setzen. Ob Stilleben, Landschaft oder abstrakte Formen. Durch praktische Übungen entwickeln Sie ein sicheres Gespür für Hell-Dunkel-Kontraste und räumliche Wirkung. Der Kurs bietet Raum für kreatives Arbeiten in entspannter Atmosphäre. Keine Vorkenntnisse nötig.

9569

Sa, 18.4., 14–18:30 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 27 (€ 24,30)

AUSSTELLUNG

„Teilnehmende aus dem Erwachsenenbereich der Kunstschule stellen aus“

Vernissage

So, 17. Mai 2026 um 11:15 Uhr
in der Städtischen Galerie Filderstadt
Ausstellungsdauer bis So, 14.6.2026



Foto und Malerei: Okuli Bernhard

Experimentell Malen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Okuli Bernhard, freischaffende Künstlerin

Wir malen mit Gouachefarben in unterschiedlichen Farbtönen spontan kreuz und quer über unser Blatt. Während der Trocknungszeit schneiden wir Schablonen aus Fotokarton in verschiedenen Größen und Formen – z. B. Rechteck, Quadrat, Oval, schlankes Hochformat, schmales Querformat u. v. m.; es werden dazu farbige, graue, schwarze und weiße Fotokartons angeboten.

Sie werden eine große Freude haben, mithilfe der Schablonen nach Ausschnitten auf Ihren bemalten Blättern zu suchen und sie zu finden. Das Ergänzen durch eigene Zeichnung oder Malerei macht das auserwählte „Motiv“ noch spannender. Somit sind fantastische Ergebnisse garantiert ...

Materialien: Wir verwenden Fotokartons, Gouachefarben, Graphitstifte, Farbstifte und Wachskreiden (vorhanden).

9570

Sa, 9.5., 14–18:30 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 27 (€ 24,30)

WOCHENENDKURSE



Foto und Malerei: Mitaly Mukherjee

Acrylmalerei – Ein Garten voller Blumen

NEU

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mitaly Mukherjee, Dipl.-Kunsttherapeutin, Kunst- und Naturpädagogin, Kinderbuchautorin

... surreal, märchenhaft oder intuitiv – entdecken Sie Ihren eigenen Stil!

Blumen sind seit Jahrhunderten ein beliebtes Motiv in der Kunst – voller Farbe, Symbolik und Ausdruckskraft. In diesem vielseitigen Acryl-Malkurs

gestalten wir gemeinsam einen „Garten voller Blumen“ und erkunden dabei drei unterschiedliche künstlerische Herangehensweisen. Abstrakt: Fokus auf Farben, Formen und Emotionen – Blumen als Ausdruck innerer Stimmung. Realistisch: Naturgetreue Darstellung von Blumen und Gärten – mit genauer Beobachtung von Licht, Schatten und Details. Fantastisch: Blumenwelten, märchenhaft oder symbolisch überhöht.

Was Sie erwartet: Einführung in die Grundlagen der Acrylmalerei. Eintauchen in verschiedene Farbwelten und Techniken in Hinblick auf florale Motive. Praktische Übungen zu Pinseltechniken, Schichtung und Struktur. Freies Arbeiten am eigenen Blumen-Garten-Kunstwerk – in Ihrem bevorzugten Stil. Bildbetrachtung und Inspiration: Wir entdecken die Vielfalt der Blumenmalerei in verschiedenen Kunstepochen – von barocken Stillleben über impressionistische Gartenlandschaften bis hin zu modernen Interpretationen.

9571

Sa, 13.6. und So, 14.6., 14–19 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 64 (€ 57,60)

Acrylmalerei am Sonntag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Carmen Campanini, Kunstpädagogin, freischaffende Künstlerin

Genießen Sie eine wunderschöne Maltechnik und erkunden Sie die Vielfältigkeit, die sie zu bieten hat. Flüssig wie Aquarellfarbe oder deckend und pastos wie Ölfarbe – auf Leinwand, Papier oder Holz. Die Farbkraft von Acrylfarbe erlaubt es uns auch viel Farbtheorie in der Praxis umzusetzen. 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

9572

So, 14.6., 10–18 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 51,20 (€ 46,10)

SUMI-E & EXPERIMENTELLE TUSCHMALEREI

Sumi-e – Japanische Tuschmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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.

9577

Mi, ab 25.2., 10:15–12:15 Uhr, 10 x
Kunstschule, Studio
€ 128 (€ 115,20)

Experimentelle Tuschmalerei

Für Fortgeschrittene und Anfänger*innen

Petra Friedrich, Künstlerin, Studium der japanischen Tusch- und Farbmalerie bei Prof. Hitoshi Kobayashi, Tokyo und Ayako Koga, Yokohama

Mit Tusche, Wachs, Kaffee und verschiedenen anderen Materialien begeben wir uns in ein Zauberkabinett für Entdecker*innen, dabei inspiriert der Zufall unsere Kreativität. Wir suchen nach möglichen spannenden Reduktionen, weniger ist mehr. Zwischen Linie und Form, Form und Raum, suchen wir nach unserer Bildaussage.

Papier, Tusche und Unterlage können im Kurs erworben werden.

9579

Fr, 13.3. bis So, 15.3., 10–17 Uhr, 3 x
Kunstschule, Studio
€ 137,20 (€ 123,50)

9580

Fr, 1.5. bis So, 3.5., 10–17 Uhr, 3 x
Kunstschule, Studio
€ 137,20 (€ 123,50)



Foto : Ali Schüler

Experimentelle Tuschmalerei – Intensivwoche im Sommer

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Petra Friedrich, Künstlerin, Studium der japanischen Tusch- und Farbmalerie bei Prof. Hitoshi Kobayashi, Tokyo und Ayako Koga, Yokohama

Arbeiten auf und mit Papier erscheint oft flüchtig, skizzenhaft. Aber Papier ist offen für fast jedes Experiment. So sind Tusche und Papier wunderbare Partner, die Spielen und Ausprobieren zulassen. Wir werden auswaschen, mit Wachs festhalten, mit vielen Materialien experimentieren und dabei den Zufall mit einbeziehen. Eine Woche künstlerisches Arbeiten auf dem Weg den individuellen Ausdruck zu finden.

Bitte mitbringen: Lappen, Schale, Briefbeschwerer, Pinsel, Tusche. Tuschstein und Papier können im Kurs erworben werden

9578

Mo, 17.8. bis Fr, 21.8., 10–17 Uhr, 5 x
Kunstschule, Studio
€ 212,30 (€ 197,50)

Die Kunstschule ist auch auf Instagram – schauen Sie einfach mal rein!
kunstschule_filderstadt





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 23.2., 10–12 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 192 (€ 172,80)

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 24.2., 17:45–17:55 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
gebührenfrei

Zeichnen und Malen

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Anhand von Übungen werden Grundlagen bildnerischer Gestaltung vermittelt. Die Übungen gliedern sich in figurlich-räumliches Zeichnen und Malen, Portrait, freies Zeichnen und Malen. Im Mittelpunkt steht der individuelle Ansatz.

Die Teilnehmenden lernen Materialien kennen (Aquarell, Acryl, Tusche, Gouache, Kreiden, Stifte, Grundierungen etc.) und sie eigenständig anzuwenden. Ziel ist es, einen vertrauteren und selbstverständlicheren Umgang mit bildnerischen Mitteln und ein Gefühl für die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu gewinnen.

Darüber hinaus bietet der Kurs Betrachtungen aus Kunstgeschichte und aktueller Kunst. Bei Interesse sind Atelier- und Ausstellungsbesuche vorgesehen.

9583

Di, ab 24.2., 14:30–17 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 240 (€ 216)

9584

Di, ab 24.2., 18–20 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 192 (€ 172,80)



9585

Di, ab 24.2., 20–22 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 192 (€ 172,80)

9586

Do, ab 26.2., 14:30–17 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 240 (€ 216)

9587

Do, ab 26.2., 18–20 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 192 (€ 172,80)

9588

Do, ab 26.2., 20–22 Uhr, 15 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 192 (€ 172,80)



Foto: Walter Schüler

Intensiv-Zeichenschulung

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Basis- und Aufbauseminar

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.

9589

Fr, 20.3., 19–21:30 Uhr
Sa, 21.3. und So, 22.3., 10–17:30 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 112 (€ 100,80)

9590

Fr, 19.6., 19–21:30 Uhr
Sa, 20.6. und So, 21.6., 10–17:30 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 112 (€ 100,80)



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

Geschichten visuell zu erzählen ist eine spannende künstlerische Ausdrucksform. Die Bandbreite reicht von humorvollen Cartoons und Comics bis zu literarisch anspruchsvollen Graphic Novels. Auch wir können unsere Erlebnisse, Gedanken und Geschichten in Bildern erzählen.

Texte unserer Lieblingssongs, Gedichte oder Träume können ebenfalls gute Vorlagen für gezeichnete Stories sein. Im unserem Kurs lernen wir die Gestaltungselemente und Stilmittel von Comic und Graphic Novel kennen und gekonnt anwenden. So können wir unsere ganz individuellen Stories als Bildgeschichten gestalten.

Bei Interesse kann der Kurs weitergeführt werden.

Bitte mitbringen: Zeichenblock Din A3, Bleistifte und Fineliner in verschiedenen Strichstärken, sonstiges vorhandenes Material nach Wunsch.

9593

Sa, 11.7., 10–17 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 45,70 (€ 41,10)

WICHTIGER HINWEIS:

Die ausgeschriebenen Kursgebühren gelten für voll ausgebuchte Kurse. Wird die Mindestanzahl an Anmeldungen nicht erreicht, fällt eine erhöhte Kursgebühr (sog. Staffelpgebühr) an, damit der Kurs trotzdem stattfinden kann. Falls eine neue Gebühr berechnet wird, informieren wir frühzeitig per E-Mail über die genaue Höhe. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, kostenlos vom Kurs zurückzutreten, falls unter den veränderten Bedingungen die Teilnahme nicht mehr gewünscht wird.



Urban Sketching – Menschen leichter erfassen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nadja Pidan, Vorstandsvorsitzende der Kunstakademie Esslingen, Kunstdozentin

Sitzend, stehend oder in Bewegung – Menschen bringen Leben in jedes Bild, sind aber gar nicht so leicht aufs Papier zu bannen. Mit lockeren Übungen und spielerischem Ausprobieren nähern wir uns Schritt für Schritt den Proportionen, der Haltung und dem individuellen Ausdruck einer Figur. Wenn die Grundlagen sitzen, widmen wir uns den spannenden Details. Bei schönem Wetter findet der Workshop im Freien statt.

Bitte und einen Skizzenblock, einen flachen Pinsel, Aquarellfarben und Buntstifte mitbringen.

9594

Sa, 18.4., 14–17 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 19,60 (€ 17,70)

Urban Sketching – Meine Sommerfarbpalette

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nadja Pidan, Vorstandsvorsitzende der Kunstakademie Esslingen, Kunstdozentin

Wie mische ich mein perfektes Sommergrün, und welche Farbe harmoniert mit dem Himmel? Bei gutem Wetter gehen wir nach draußen und beobachten, wie Licht und Schatten die Farben verändern. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der Grüntöne und erproben, wie sich mit wenigen Nuancen Stimmung und Tiefe erzeugen lassen. Im Mittelpunkt stehen Farbtheorie, das „richtige“ Mischen und der spielerische Umgang mit Farbe. Bitte einen Skizzenblock, Pinsel, Wasser- oder Aquarellfarben mitbringen.

9595

Sa, 11.7., 14–17 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 19,60 (€ 17,70)



Foto und Zeichnung: Nadja Pidan

Wander- und Zeichentour

NEU

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nadja Pidan, Vorstandsvorsitzende der Kunstakademie Esslingen, Kunstdozentin

Unsere kleine Wanderung beginnen wir an der Kunstschule. Unterwegs legen wir zahlreiche Stopps ein, um die Natur zu beobachten und skizzieren. Sommerlandschaften, Naturstudien und vieles mehr werden wir dabei in unseren Skizzenbüchern festhalten. Tipps rund ums Thema Zeichnen und Aquarellieren werden dabei helfen zahlreiche Motive erfassen zu können. So wird aus Wandern etwas komplett Neues entstehen!

Kleine Skizzenbücher oder einen Aquarellblock, versch. Pinsel, Wasserfarben, Stifte, Hocker, kleines Vesper, Sonnenschutz und Wasser.

9596

Sa, 20.6., 10–14 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 26,10 (€ 23,50)

FIGUR: AKT – PORTRAIT



Foto und Zeichnung: Albrecht Weckmann

Zwischen Akt und Gewand- figur – 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 12.3., 19–21:30 Uhr, 9 x
Kunstschule, Studio
€ 228 (€ 205,20)

Akt am Samstag und Sonntag

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

9601

Sa, 7.3., 10–17 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 70,90 (€ 63,80)

9603

Sa, 9.5., 10–17 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 70,90 (€ 63,80)

9602

So, 19.4., 10–17 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 70,90 (€ 63,80)

9604

So, 5.7., 10–17 Uhr
Kunstschule, Studio
€ 70,90 (€ 63,80)

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 Portraiddarstellung 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).

9605

Mi, ab 25.2., 19:15–21:15 Uhr, 8 x
Kunstschule, Studio
€ 162,10 (€ 145,90)



Foto: Patricia Gomeriger-Prestle,
Zeichnung: Annika Sasse

WICHTIGER HINWEIS:

Die ausgeschriebenen Kursgebühren gelten für voll ausgebuchte Kurse. Wird die Mindestanzahl an Anmeldungen nicht erreicht, fällt eine erhöhte Kursgebühr (sog. Staffelpgebühr) an, damit der Kurs trotzdem stattfinden kann. Falls eine neue Gebühr berechnet wird, informieren wir frühzeitig per E-Mail über die genaue Höhe. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, kostenlos vom Kurs zurückzutreten, falls unter den veränderten Bedingungen die Teilnahme nicht mehr gewünscht wird.



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 Kurses. Wir schulen dabei präzises Wahrnehmen, lernen Proportionen und Volumen der menschlichen Gestalt zu erfassen und sowohl in schnellen Skizzen, als auch mit Mitteln und Techniken unserer Wahl, wiederzugeben. Dem Entwickeln eigener Ausdrucksformen wird dabei viel Raum gelassen. Anregung, Ermutigung und Korrektur unterstützen diesen Prozess. In lockerer Atmosphäre lernen wir, die Formensprache des menschlichen Körpers neu zu sehen und auf individuelle Weise darzustellen.

Mit Modell

Bitte mitbringen: Papier mindestens DIN A3, besser A2, Bleistifte (je nach persönlicher Vorliebe auch Kohle, Kreiden, Tusche, Pinsel, Farben).

9606

Mi, ab 6.5., 19:15–21:15 Uhr, 8 x

Kunstschule, Studio

€ 162,10 (€ 145,90)

Portrait-Samstag – Abenteuer Mensch – mit drei Modellen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Patricia Gomeriger-Prestle, freischaffende Künstlerin, Theatermalerin

Einen ganzen Samstag lang mit unterschiedlichen Modellen (Frau, Kind, männlicher Charakterkopf) verschiedene Herangehensweisen und Darstellungsmöglichkeiten auskosten, das ist ein ganz besonders intensives Erlebnis!

Mit drei Modellen

Mitzubringen: Zeichenpapier A2, Bleistifte (je nach persönlichen Vorlieben auch Kohle, Kreiden, Rötel, Tusche/Pinsel, Farben ...).

9607

Sa, 18.4., 10–17 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 70,90 (€ 65,90)

Akt-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 ...).

9608

Sa, 13.6., 10–17 Uhr

Kunstschule, Studio

€ 70,90 (€ 63,80)

DIGITALE FOTOGRAFIE & BILDBEARBEITUNG



Foto: Olaf Nagel

Makrofotografie

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, Freier Fotograf

Der Makrobereich begeistert viele Liebhaber*innen der Fotografie. Es ist faszinierend mit Kamera und spezieller Optik in unsichtbare Welten vorzustoßen. So zeigen uns Makroaufnahmen Bereiche, die oft unbeachtet werden, in voller Größe aber außerordentliche Faszination erlangen. Es ist ein eigener Weg des Herangehens, bei dem man mit Betrachtung von Details und Alltagsgegenständen neue Erkenntnisse von unscheinbaren Motiven gewinnen kann. Wir werden kreativ in der Gestaltung, lernen mit Licht und Schatten zu arbeiten, stoßen auf die Problematik von Schärfentiefe und basteln uns Hilfsmittel zur Unterstützung unserer Aufnahmen. Ein Stativ und eine Kamera mit Makroobjektiv, sowie ein Laptop zur Bildbearbeitung sind von Vorteil. Wichtiger Hinweis: Für das Nikon-System habe ich diverse Objektive und Zwischenringe.

Treffpunkt: Fotostudio Olaf Nagel, Nielsenstraße 24, 73760 Ostfildern
Tel. 0711-3428963, mobil 0171 6464244
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop und ein Stativ.

9620

Sa, 14.3., 10–18 Uhr

Ostfildern, Photostudio, Nielsenstr. 24

€ 53,40 (€ 47,90)

Experimentelle Fotografie

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, Freier Fotograf

Entdecke neue Perspektiven und kreative Ausdrucksformen in der Welt der Fotografie! Dieser Workshop richtet sich an ambitionierte Fotograf*innen, die jenseits klassischer Bildgestaltung neue kreative Wege betreten möchten. Inhaltlich geht es um Mehrfachbelichtungen, Langzeitbelichtungen und Kombinationen von Dauerlicht, Blitzlicht und Bewegungsunschärfe. Im Studio sind wir unabhängig vom Wetter. Wir arbeiten mit einem Modell.

Treffpunkt: Fotostudio Olaf Nagel, Nielsenstraße 24, 73760 Ostfildern
Tel. 0711-3428963, mobil 0171 6464244
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop, Stativ.

9621

Sa, 21.3., 10–18 Uhr

Ostfildern, Photostudio, Nielsenstr. 24

€ 53,40 (€ 47,90)



Foto: Olaf Nagel

Portraitfotografie

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, Freier Fotograf

In diesem Kompaktkurs lernst Du Menschen im professionellen Fotostudio und draußen bei natürlichem Licht eindrucksvoll zu inszenieren. Gemeinsam mit einem erfahrenen Modell erarbeitest Du Schritt für Schritt, wie ausdrucksstarke Portraits entstehen - von der Lichtsetzung bis zur emotionalen Bildsprache. Was Dich erwartet: Grundlagen der Portraitfotografie. Lichtführung und gezielte Lichtsetzung für verschiedene Stimmungen. Umgang mit dem Modell: Kommunikation, Posing und Ausdruck. Emotionen sichtbar machen und authentische Momente einfangen. Kameratechnik und Bildgestaltung. Theorie & Praxis: direktes Anwenden des Gelernten. Ziel des Kurses: Die Persönlichkeit Deines Gegenübers fotografisch herauszuarbeiten und in beeindruckenden Bildern festzuhalten. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Portraitfotografie auf ein neues Level heben möchten.

Mit Modell

Treffpunkt: Fotostudio Olaf Nagel, Nielsenstraße 24, 73760 Ostfildern
Tel. 0711-3428963, mobil 0171 6464244
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop, Stativ.

9622

Sa, 25.4., 10–18 Uhr

Ostfildern, Photostudio, Nielsenstr. 24

€ 53,40 (€ 48)

Fotografie/Architektur & Atmosphäre am Lost Place

Für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene

Olaf Nagel, Freier Fotograf

NEU

Verlassene Orte erzählen Geschichten. Für alle die ihre Fähigkeiten in der Architektur- und Stimmungsfotografie erweitern möchten und Lust auf ein fotografisches Abenteuer abseits der üblichen Pfade haben. Zwischen bröckelndem Putz, rostigem Metall und geheimnisvollem Licht lernst Du, wie man Architektur & Atmosphäre wirkungsvoll inszeniert. Kursinhalte: Bildkomposition in außergewöhnlichen Räumen. Arbeiten mit natürlichem Licht und vorhandener Atmosphäre. Storytelling durch Fotografie. Umgang mit schwierigen Lichtverhältnissen. Was Du mitnimmst: Kreative Herangehensweisen an ungewöhnliche Motive. Ein Portfolio voller atmosphärischer Aufnahmen mit Charakter.

Tel. 0711-3428963, mobil 0171 6464244
nagel@nagel-photodesign.de

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Objektive, Laptop, Stativ.

9623

Sa, 20.6., 10–18 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

€ 53,40 (€ 48)



SOMMERATELIER UND SOMMERAKADEMIE



Foto: Walter Schüler

Sommeratelier – Akt Zeichnen und Malen

Walter Schüler, freischaffender Künstler

Vier Tage intensiv und konzentriert Akt zeichnen und malen. Uns steht die Schillerhalle zur Verfügung, das heißt, die Teilnehmer*innen haben genügend Platz sich auszubreiten. Großformatiges Arbeiten ist möglich, auf Leinwänden und Papier, auf dem Boden und an mobilen Stellwänden. Wir können uns auch mit einfachen Drucktechniken, wie Linolschnitt und Monotypie auseinandersetzen. Neben Anatomie ist das klassische Thema „Figur und Raum“, etwas, das viel Spielraum auch für Abstraktion und expressives Arbeiten lässt.

Wer möchte, kann in den Räumen der Kunstschule einen Arbeitsplatz einrichten, als Rückzugsort und zur Weiterarbeit an Bildern, auch unabhängig von den angegebenen Uhrzeiten.

Arbeitsmaterial und Verpflegung bitte nach eigenem Bedarf mitbringen. Bei Nachfragen bitte an das Sekretariat wenden.

Mit Modell

9610

Do, 30.7. bis So, 2.8., 10–19 Uhr, 4 x
Plattenhardt, Schillerhalle
€ 259,20 (€ 239)

Sommeratelier – Holzbildhauerei

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Birgit Rehfeldt, Bildhauerin

Wer Lust hat, einmal drei Tage lang in Ruhe mit Holz zu arbeiten, ist in diesem Kurs genau richtig. Jede/r Teilnehmer*in sucht sich zuerst sein Werkstück aus. Liegend, stehend, dünn oder dick. Bei der Motivfindung, egal ob figürlich oder abstrakt, durch Skizzen und kleine Tonmodelle, werden die dabei entstandenen Ideen individuell besprochen. Wir bearbeiten das Holz mit den vorhandenen



Foto: Birgit Rehfeldt,
Skulptur: Ingeborg Wolfram

Werkzeugen, Schnitzseisen und Knüpfeln. Es können gerne auch eigene Kettensägen, Winkelschleifer o. ä. mitgebracht werden.

In den fachgerechten Umgang mit dem vorhandenen Werkzeug wird eingeführt. Aber bitte beachten, keine Kettensägen-Einführung! Ich bin jedoch gerne beim Sägen behilflich.

Beim Umsetzen der Idee in Formen wird ein Schwerpunkt auf die Beobachtung der Volumen, Formenabläufe und Querschnitte gelegt. Jede/r wird seinen Arbeitsrhythmus finden. Nach dem Zwiebelschalenprinzip nähern wir uns dem plastischen Ereignis, unserer Skulptur!

Das Material kann mitgebracht oder im Kurs nach vorheriger Absprache günstig erworben werden.

9704

Fr, 31.7. bis So, 2.8., 10–17 Uhr, 3 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 134,40 (€ 125)

Sommerakademie – Ich mach mein Ding

Albrecht Weckmann, Künstler & Pädagoge

Wege finden zum „das ist mein Ding“ – Ist es ein Wort, ein Gegenstand, eine Idee, die mir bereits im Kopf herumschwirrt, oder gehe ich offen auf die Suche, lass mich in dieser Woche anregen, (ver)föhren ...?

Das Zeichnen ist zunächst unser Mittel, um dieses Finden sichtbar zu machen.

In der gestalterischen Umsetzung praktizieren wir mit diversen, auch experimentellen Formen des Tiefdrucks, Flach- und Hochdrucks – vom einfachen, Linien-Umdruckverfahren, bis zum malerischen Umgang mit der Druckplatte. Der Exkurs zur Tuschmalerei provoziert zur spontanen, schnellen Aktion und öffnet schließlich den Weg zu komplexen Arbeiten in der Kombination von Wort, Zeichnung, Druck und Malerei = Mixed-Media.

9540

Mo, 31.8. bis Do, 3.9., 10–16:30 Uhr, 4 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 169,90 (€ 152,90)

DRUCK – GRAFIK



Foto und Radierung: Anett Frey

Organische Formen – Kaltnadelradierung

NEU

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Anett Frey, freischaffende Künstlerin

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Druckgrafik! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Kaltnadelradierung, einer traditionellen Tiefdrucktechnik, die durch ihre besondere Ausdrucksstärke und handwerkliche Tiefe begeistert.

Der gestalterische Schwerpunkt liegt auf organischen Formen – inspiriert von Naturstrukturen, Pflanzen, Körperformen oder freien, fließenden Linien. Diese Motive eignen sich besonders gut für die Kaltnadeltechnik und laden zum Experimentieren mit Textur und Komposition ein. Mit einfachen Werkzeugen ritzen Sie Ihre Motive direkt in eine Druckplatte und erleben, wie einzigartige Kunstwerke entstehen. Schritt für Schritt führe ich Sie durch den gesamten Prozess – von der Motivfindung über die Plattenbearbeitung bis hin zum Druck auf hochwertigem Papier.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch, Bleistift, diverse Materialien aus der Natur.

9632

Sa, 2.5. und So, 3.5., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 53,40 (€ 48)

Natur erleben und künstlerisch umsetzen – Kaltnadelradierung

NEU

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Anett Frey, freischaffende Künstlerin

Die Natur als Atelier – in diesem Kurs verbinden wir das unmittelbare Erleben der Landschaft mit der künstlerischen Technik der Kaltnadelradierung. Gemeinsam gehen wir nach draußen, beobachten, skizzieren und sammeln Eindrücke, die später in der Kunstschule in Druckgrafiken umgesetzt werden. Die Kaltnadelradierung bietet eine wunderbare Möglichkeit, die feinen Linien und Strukturen der Natur einzufangen – sei es ein Blatt, ein Ast, eine Landschaft oder ein organisches Detail. Mit einfachen Werkzeugen ritzen Sie Ihre Motive direkt in eine Druckplatte und erleben, wie durch Farbe und Druckvorgang aus einer Skizze ein ausdrucksstarkes Kunstwerk entsteht.

Was Sie erwartet: Einführung in die Technik der Kaltnadelradierung. Naturstudien und Skizzenarbeit im Freien. Übertragung von Naturmotiven auf Druckplatten. Arbeiten mit Druckfarbe und



Druckerpresse und die Erstellung eigener Drucke in kleiner Auflage.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch, Bleistift, Sitzgelegenheit.

9633

Sa, 13.6. und So, 14.6., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 53,40 (€ 48)

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. 4 Personen kann der Siebdruck in allen seinen Facetten vorgestellt und selber ausprobiert werden. Sie erleben, wie vielseitig und individuell diese Drucktechnik ist. Vorhandene Entwürfe können mitgebracht werden, gerne auch aus anderen Kursen. Wir besprechen Ihre Ideen und stellen die passenden Schablonen her. Fotos können z. B. mit Ihrem Handy oder Laptop so für das Druckverfahren entsprechend bearbeitet werden. Selbst feinste Linien können mittels der fotomechanischen Schicht auf ein Sieb übertragen und bis max. DIN A4 gedruckt werden. Gearbeitet wird mit wasserbasierenden Farben.

Bitte bringen Sie Arbeitskleidung, Stifte, Schere, verschiedenen Papiere (mindestens 120 g), Maler-Klebeband und, sofern vorhanden, auch schwarze Rohrer-Tusche und Pinsel mit. Fotos, Vorlagen und Skizzen müssen schwarz-weiß sein.

9634

Sa, 21.3. und So, 22.3., 14–18 Uhr
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 81,10 (€ 69,30)

KUNST ANGEWANDT

Lavendel-Druck 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 z. B. auch ganz besondere Geburtstagskarten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Wer möchte, kann gerne Fotografien oder ausgewählte Motive aus Zeitschriften mitbringen.

9635

Fr, 6.3., 16–20 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 25,60 (€ 23)

Malen mit Pflanzenfarben

Angela Ehni, Grafikerin, Biologin und Lehrerin

Farben aus Pflanzen haben ihren ganz eigenen Charakter. Die Farbtöne sind immer wieder anders und variieren je nach Jahreszeit und Standort der Pflanzen. Im Workshop stellen wir individuelle Farbpaletten her, mit denen experimentiert und gemalt werden kann. Die Pflanzenfarben schaffen eine Verbindung von Kunst und Natur, was Thema unserer Malerei ist. Hier kann sowohl abstrakt, als auch gegenständlich gearbeitet werden.

Die zunächst flüssig verwendeten Farben können dann im nächsten Schritt konserviert und weiterverarbeitet werden. Hierfür werden unter anderem haltbare Pigmente hergestellt, die sich später für unterschiedliche Malmittel einsetzen lassen.

Das Material, das Sie zur Herstellung der Farben benötigen, finden Sie in Ihrem Haushalt! Eine Liste erhalten Sie vor dem Start des Workshops, so dass alles vorbereitet werden kann. Ebenso erhalten Sie eine Liste von Pflanzen, die verwendet werden. Hier finden Sie alle Pflanzen, die gesammelt bzw. besorgt werden können. Auch der Gemüseladen führt einige im Sortiment!

Materialien zum Malen: Aquarellblock DIN A4 oder größer, Pinsel, Schälchen.

9636

Fr, ab 12.6., 20–22 Uhr, 3 x
Kunstschule, Grafikwerkstatt
€ 40 (€ 37,20)

KERAMIK

Portraitmodellieren mit Ton

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet

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.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9644

Sa, 4.7. und So, 5.7., 14–18 Uhr
Kunstschule, Keramik
€ 49,10 (€ 44,20)

Töpfern am Vormittag

Brigitte Kugler-Hillinger

Grundkenntnisse und Feinheiten der Aufbaukeramik und der Drehtechnik werden vermittelt. Für den Glasurbrand gibt es nach Absprache einen Zusatztermin.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9646

Do, ab 26.2., 9–11:30 Uhr, 9 x
Kunstschule, Keramik
€ 135 (€ 121,50)

9647

Fr, ab 27.2., 9–11:30 Uhr, 8 x
Kunstschule, Keramik
€ 120 (€ 108)



Foto: Florian Klette

Modellieren und Töpfern

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ute Gärtner-Schüler, freischaffende Künstlerin

In diesem Kurs können Sie die Grundkenntnisse des Arbeitens mit Ton, wie das figürliche Gestalten, die Aufbaukeramik und das Drehen an der Töpferscheibe lernen. Im Vordergrund steht der individuelle künstlerische Ausdruck. Das können Büsten, Figuren, Gefäße oder auch abstrakte Objekte sein. Die Arbeiten können glasiert oder mit Oxyden behandelt und in der Kunstschule gebrannt werden.

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9649

Mi, ab 25.2., 10–12:15 Uhr, 8 x
Kunstschule, Keramik
€ 108 (€ 97,20)

Töpfern am Mittwochabend

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 umgesetzt werden. Glasurbrand nach Absprache am letzten Termin.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9650

Mi, ab 25.2., 19–21:30 Uhr, 7 x
Kunstschule, Keramik
€ 105 (€ 94,50)

9651

Mi, ab 10.6., 18:30–21 Uhr, 5 x
Kunstschule, Keramik
€ 75 (€ 67,50)

Tierplastiken – Intensivwochenende

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Annette Niemann-Rohr

Sie sind uns Freunde und Wegbegleiter, verkörpern Gelassenheit, Kraft und Wildheit. Wir modellieren ein Tier nach Wahl naturgetreu oder vereinfacht, es geht um Proportion, Ausdruck, Körperhaltung und das Experimentieren mit verschiedenen Oberflächen. Die innen hohlen, mittelgroßen Figuren werden aus grob schamottiertem Ton aufgebaut, bemalt und frostsicher gebrannt.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9652

Sa, ab 9.5., 14–18 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 60 (€ 54)

Töpfern für den Garten

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Annette Niemann-Rohr

Hier können wir verschiedene Dinge für die Tiere in unserem Garten oder unserem Balkon töpfen. Wir verschönern unseren Garten mit dekorativen Elementen und schaffen gleichzeitig einen Beitrag zur Verbesserung unserer Umwelt. Die Objekte werden in Aufbautechnik hergestellt und zum Teil modelliert. Form und Dekoration werden mit Fantasie und Kreativität frei gewählt.



Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9653

Do, ab 23.4., 19–21:30 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 45 (€ 40,50)

Freies Arbeiten mit Ton

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Elke Steiger, Biologin, Keramikerin

Mit verschiedenfarbigen Tönen und Glasuren werden eigene Ideen in Steinzeug und Irdnwaren verwirklicht. Für erfahrene Keramiker*innen stehen fünf Töpferscheiben zur Verfügung. Die fertigen Teile werden im Elektroofen unter oxidierenden Bedingungen gebrannt.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9654

Di, ab 14.4., 18–21 Uhr, 8 x
Kunstschule, Keramik
€ 144 (€ 129,60)

Keramik im Rakubrand

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bettina Kohlen, Keramikerin

Dieser Kurs vermittelt umfangreiche Kenntnisse über Grundlagen und Anwendung keramischer Formgestaltungstechniken, individuelle praxisbezogene Anleitung, sowie Tricks und Kniffe aus meinem Erfahrungsschatz.



Foto und Keramik:
Bettina Kohlen

Die selbst gefertigten Keramikstücke werden für den 2. Teil des Kurses bei 900 °C vorgebrannt. In Vorbereitung auf das Rakubrennen werde ich am Glasurabend in die Farb- und Glasurgestaltung einführen. Welche Einflüsse das Feuer, das Wasser und die Luft auf die keramischen Oberflächen nehmen, erleben Sie selbst.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Schrüh- und Rakubrand berechnet.

9656

Sa, 7.3., 10–17 Uhr
So, 8.3., 10–16 Uhr
Fr, 27.3., 19–22 Uhr, Glasieren
Sa, 28.3., 9–17 Uhr, Rakubrand
Kunstschule, Keramik
€ 144 (€ 129,60)

Glass Fusing – Intensiv-woche in den Faschingsferien

Verbindung von Glas und Keramik

Elke Steiger, Biologin, Keramikerin

Upcycling – das Wort ist in aller Munde! Aus farbigen alten Flaschen und Glasplatten entstehen in der Hitze des keramischen Brennofens individuelle Kunstwerke. Durch Verbindung mit Keramik werden sie in Szene gesetzt.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9657

Mo, 16.2., Mi, 18.2., Fr, 20.2., 10–14 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 72 (€ 64,80)

Glass Fusing – Intensiv-woche in den Sommerferien

Verbindung von Glas und Keramik

Elke Steiger, Biologin, Keramikerin

Upcycling – das Wort ist in aller Munde! Aus farbigen alten Flaschen und Glasplatten entstehen in der Hitze des keramischen Brennofens individuelle Kunstwerke. Durch Verbindung mit Keramik werden sie in Szene gesetzt.

Die Materialkosten werden mit 7 € pro kg Ton inkl. Brand berechnet.

9658

Mo, 17.8., Mi, 19.8., Fr, 21.8., 17–21 Uhr, 3 x
Kunstschule, Keramik
€ 72 (€ 64,80)

SCHWEISSEN & SCHMIEDEN

Offene Werkstatt – Schnupperkurs Schweißen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ellen Zimmermann-Wendt

Schweißen lernen in kurzer Zeit. Ich vermittele die notwendige Theorie und gebe Tipps für die praktische Umsetzung Ihrer Ideen, mit vorgefundenen Materialien aus unserem reichhaltigen Fundus. Einfach mal machen und sehen, wie es funktioniert. Fortgeschrittene können selbstständig arbeiten.

Materialkosten ca. 10 Euro

Bitte mitbringen: Werkstatt geeignete Kleidung und Vesper. Kaffee gibt es vor Ort.

9660

Sa, 25.7., 10–18 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 48 (€ 43,20)

Kreative Schweißwerkstatt

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne von Rosen, freischaffende Künstlerin, Techniklehrerin

Unsere Kreative Schweißwerkstatt ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. In diesem einzigartigen Kurs haben Sie die Gelegenheit, Ihre künstlerische Kreativität mit handwerklichem Geschick zu verbinden und faszinierende Kunstwerke aus Metall zu erschaffen. Sie werden von einer erfahrenen Künstlerin und Metallhandwerkerin angeleitet. Schritt für Schritt lernen Sie mit dem Schweißgerät und den wichtigsten Werkzeugen umzugehen. So können beeindruckende Kunstwerke entstehen. Ob figürliche Objekte, abstrakte Installationen oder funktionale Kunstgegenstände – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Materialkosten je nach Verbrauch ca. 10–15 €. Kleidung: Langärmelige, alte Baumwollkleidung, lange Hosen, geschlossene Schuhe. Wer möchte, kann eigene Arbeitshandschuhe, Gehörschutz und eine Kaffeetasse mitbringen.

Kleidung: Langärmelige, alte Baumwollkleidung, lange Hosen, geschlossene Schuhe. Wer möchte, kann eigene Arbeitshandschuhe, Gehörschutz und eine Kaffeetasse mitbringen.

9663

Fr, 8.5., 17–20:30 Uhr, Sa, 9.5., 10–18 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 69 (€ 62,10)



Foto: Ali Schüler

Metallgestaltung – Schweißen und Schmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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 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.

Materialkosten: Für Werkstoff und Verbrauchsmaterial wird je nach Verbrauch ein Beitrag von 15–30 € 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 bitte selber mitbringen.

9665

Fr, 17.4., 14–18 Uhr, Sa, 18.4., 10–18 Uhr
Bonlanden, Schmiede, Kanalstr. 7
€ 79,20 (€ 71,20)

NÄHEN, SCHNEIDERN, STICKEN, FÄRBN ...

Hobbyschneidern

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Manuela Kehrle

Sie wollen etwas Besonderes? Ein Einzelstück? Dann schneiden Sie Ihre Garderobe einfach selbst! Ich helfe Ihnen, Maß zu nehmen und dies richtig auf den Schnitt zu übertragen. Auch kleine Figurprobleme können wir geschickt kaschieren. Falls Sie Änderungsarbeiten (Reißverschlüsse erneuern, Ärmel oder Hosen kürzen, usw.) erledigen wollen, helfe ich Ihnen gerne, diese Arbeiten mit Tipps und Tricks zu meistern. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Garderobe modisch unter fachkundiger Anleitung zu erweitern.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien und Schreibzeug

9685

Do, ab 5.3., 19–21:30 Uhr, 10 x
Plattenhardt, vhs, Raum 22
€ 140 (€ 127)

Sashiko – Japanisch Sticken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, Textildesignerin, Schnittdirektrice, Malthérapeutin

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 werden im Kurs abgerechnet.

Wer möchte kann mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren, evtl. Stoffreste und Stickgarn.

9686

Fr, 8.5., 16–20 Uhr
Kunstschule, Malersaal
€ 25,60 (€ 23)

Experiment Holzschnitt: Stoffdruck – drucken, nähen, färben ...

NEU

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,
Schnittdirektrice, Malthérapeutin

Dieser Workshop bietet Zeit und Platz um in die Welt des freien Umgangs mit Textilien einzutauchen. Wir drucken, nähen, färben ... Haben Spaß am unkonventionellen Umgang mit alten und neuen Techniken und finden so zu unserer eigenen Bildsprache. Zeit und Platz für Austausch, neue Ideen – und eine Tasse Tee.

Der Workshop findet im Atelier der Künstlerin statt.

Bitte mitbringen – falls vorhanden – Stoffe, Garne, unterschiedliche Papiere, usw.

9690

Sa, 16.5., 14–19 Uhr
So, 17.5., 14–18 Uhr
Esslinger Str. 71, 73207 Plochingen
€ 57,60 (€ 51,80)

Indigo – Blaumachen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Susanne Bäuerle, Textildesignerin,
Schnittdirektrice, Malthérapeutin

In diesem Kurs dreht sich alles um das „Blaue Gold“ – um „Indigo“- das über Jahrhunderte auf fast allen Kontinenten zum Färben von Textilien verwendet wurde.

Nach einer kurzen Einführung in die Theorie des Blaumachens und Details zum Färbebad – der Indigoküppe – geht es gleich ans praktische ausprobieren. Mit einer japanische Falt-Abbinde-Technik, „Shibori“ genannt, bereiten wir die Stoffe fürs Färben vor. Dort wo durch die Faltung beim Eintauchen in das Färbebad kein Sauerstoff hingelangt, bleibt der Stoff weiß. So entstehen die spannendsten Musterungen.

Doch das eigentliche „Blaue Wunder“ passiert, wenn der Stoff wieder aus der unappetitlich gelben Brühe gezogen wird und sich mit jeder Sekunde an der Luft mehr und mehr in dieses tiefe, magische Indigoblau verwandelt ...

Bitte mitbringen – falls vorhanden: Stoffreste aus Baumwolle, Seide, Leinen oder auch Wolle. evtl. weiße Geschirrhandtücher, etc. Es entstehen je nach Bedarf geringe Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Der Workshop findet im Atelier der Künstlerin statt.

Esslinger Str. 71, 73207 Plochingen

9691

Sa, 13.6., 10–18 Uhr
Esslinger Str. 71, 73207 Plochingen
€ 51,20 (€ 46,10)

BILDHAUEREI & PLASTISCHES GESTALTEN



Foto: Ali Schüler

Bildhauerei

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. Bei komplexeren Eingriffen arbeite ich nach Absprache mit der Kettensäge vor. Ob glatt oder rau, farbig oder natur, alles ist möglich für Ihre Skulptur! Keine Einführung in die Arbeit mit der Kettensäge.

Materialkosten extra.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und festes Schuhwerk.

9700

Mo, ab 23.2., 18:30–21:30 Uhr, 11 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 211,20 (€ 190,10)

9701

Mi, ab 25.2., 9–12 Uhr, 11 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 211,20 (€ 190,10)

Holzbildhauerei am Wochenende

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Birgit Rehfeldt, Bildhauerin

Wer Lust hat, einmal mit Holz zu arbeiten ist in diesem Kurs genau richtig. Dabei sind Anfänger*innen ebenso willkommen und werden sicher zur fertigen Arbeit begleitet. Das Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Die Kunstschule hat ein reichhaltiges Holzlager, in dem Sie bei Bedarf sicher ein passendes Stück finden werden. Bei der Motivfindung, egal ob figürlich oder abstrakt, werden die Ideen und Möglichkeiten individuell besprochen. Wir bearbeiten das Material mit den vorhandenen Schnitzseisen und dem Knüpfel, mit Rassel 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! Keine Einführung in die Arbeit mit der Kettensäge. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 15–30 €.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, festes Schuhwerk.

9702

Sa, 7.3. und So, 8.3., 10–17 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 89,60 (€ 80,70)

9703

Sa, 4.7. und So, 5.7., 10–17 Uhr
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 89,60 (€ 80,70)



Foto: Uli Gsell

Steinbildhauerei am Wochenende – Figur und Form

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Kurse können einzeln oder auch gemeinsam gebucht werden

Uli Gsell, Bildhauer

Wir entdecken die uralte Kunst der Steinbildhauerei. Faszinierend ist, wie aus einem rohen Steinblock Schritt für Schritt eine Form entsteht – behutsam herausgearbeitet mit Geduld und Gespür. Wir erleben die Schwere und Widerstandskraft des Materials und lernen, eine Figur oder Form im Stein zu „erkennen“. Mit Hammer und Meißel, im eigenen Rhythmus, beginnen wir unsere Arbeit. Zu Beginn gibt es eine Einführung in Material- und Werkzeugkunde. Gearbeitet wird mit Sandstein oder Kalkstein. Der Ausgangspunkt kann eine Zeichnung, ein Modell oder einfach der Stein selbst sein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – handwerkliches Geschick und etwas Geduld genügen. Werkzeuge werden gestellt, Steine können direkt im Kurs erworben werden. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 15–25 €.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, festes Schuhwerk.

9705 Figur und Form I

Sa, 21.3. und So, 22.3., 10–17 Uhr, 2 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 89,60 (€ 80,70)

9706 Figur und Form II

Sa, 25.4. und So, 26.4., 10–17 Uhr, 2 x
Kunstschule, Holzwerkstatt
€ 89,60 (€ 80,70)



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule/Kunstschule Filderstadt vom 1. Dezember 2025

1. Anmeldung

- 1.1 Mit Zugang der Anmeldung bei der vhs/Kunstschule ist der/die Anmeldende hieran gebunden und anerkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
- 1.2 Anmeldungen sind möglich
 - auf der im Programmheft eingelebten Anmeldekarte
 - persönlich
 - oder formlos schriftlich
 - oder per Fax, Internet oder E-Mail
 - oder telefonisch
 - Anmeldungen durch eine/n Vertreter*in sind nur möglich, wenn diese/r die Anmeldung persönlich durchführt.
- 1.3 Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet. Es wird eine Buchungsbestätigung versandt.
- 1.4 Der regelmäßige Besuch von Veranstaltungen kann – ggf. unter Berechnung einer Bearbeitungsgebühr – bestätigt werden.

2. Teilnahmeentgelte/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. Zusätzlich können Kosten für Skripte, Kopien, Material, Lebensmittel usw. entstehen. Diese sind nicht ermäßigbar. Für die Kurse der Kunstschule kommen Staffelgebühren zum Einsatz.
- 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.
 - Familienpassinhaber*innen:
Familienpass A: 60 Prozent
Familienpass B: 35 Prozent

3. Rücktritt

- 3.1 Rücktritt durch Teilnehmende:
 - 3.1.1 Ein Rücktritt durch Teilnehmende ist nur innerhalb bestimmter Fristen möglich:
 - Bei Kurskursen (1–5 Termine), Tages- oder Wochenendseminaren spätestens 4 Arbeitstage vor dem Beginn
 - Bei Kursen ab mindestens 6 Terminen am 2. Arbeitstag nach dem ersten Kurstermin.
 - Bei Kochkursen eine Woche vor Beginn – bei späterer Abmeldung werden zusätzlich zu den Kursgebühren auch die Lebensmittelkosten fällig.
 - Bei Fahrten und Reisen gelten besondere Bestimmungen.

- 3.1.2 Ein Rücktritt während eines bereits laufenden Kurses ist nur möglich, wenn der/die Teilnehmende nachweist, dass er/sie aus einem nicht von ihm/ihr zu vertretenden Grund eine begonnene Veranstaltungsreihe nicht zu Ende besuchen kann. Das bereits bezahlte Entgelt kann (abzüglich einer Bearbeitungsgebühr) auf schriftlichen Antrag bei der Geschäftsstelle anteilig ab dem Tag des Rücktritts erstattet werden, sofern dieser vor Kursende gestellt wird. Bei Krankmeldung ist ein Attest erforderlich.
- 3.1.3 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.
- 3.1.4 Die Bearbeitungsgebühr für Rücktritte beträgt 5 Euro.

3.2 Rücktritt vhs/Kunstschule, Kursveränderungen

- 3.2.1 Die vhs/Kunstschule kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall von Kursleitenden oder aus anderen wichtigen Gründen eine Veranstaltung ausfallen lassen oder terminlich verändern. In diesem Fall werden bereits bezahlte Entgelte in voller Höhe erstattet.
- 3.2.2 Werden Veranstaltungen von der vhs/Kunstschule während des Veranstaltungsverlaufs abgebrochen, werden bereits bezahlte Entgelte teilweise ohne Abzug von Bearbeitungskosten erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs/Kunstschule sind ausgeschlossen.
- 3.2.3 Bleibt ein Kurs unter der von der vhs/Kunstschule festgelegten Mindestgruppengröße und soll auf Wunsch der Teilnehmenden trotzdem stattfinden, wird entweder zusätzlich zum Kursentgelt eine Aufzahlung erhoben, die den Ausfallbetrag auf alle Teilnehmenden umlegt oder aber eine Terminkürzung, bei gleichbleibender Gebühr, vorgenommen. In beiden Fällen wird keine Bearbeitungsgebühr verlangt.

4. Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen findet in der Regel kein Unterricht statt, es sei denn, es ist ausdrücklich angegeben.

5. Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten unter Einhaltung der DSGVO. Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Homepage www.filderstadt.de

6. Haftung

- 6.1 Die vhs/Kunstschule behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor.
- 6.2 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 Veranstaltungstätte sowie für Diebstahl und den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die vhs/Kunstschule keine Haftung, auch nicht bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche.

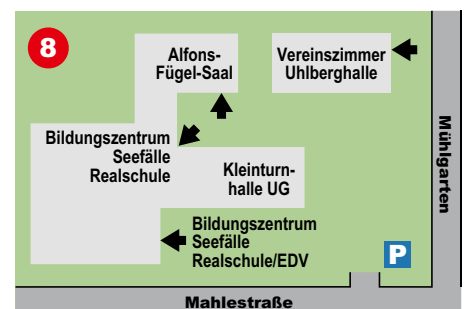
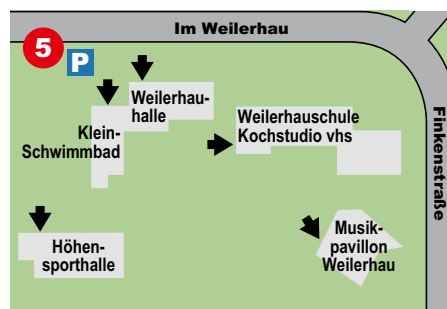
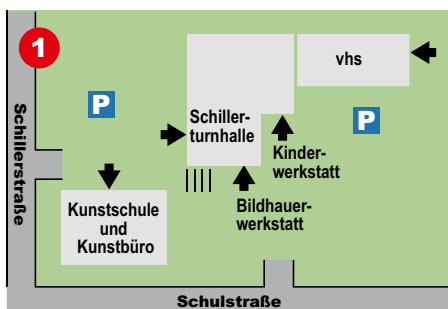
7. Inkrafttreten

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen treten mit Wirkung vom 1. Dezember 2025 in Kraft.

LAGEPLAN



- | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| <p>1 Geschäftsstelle vhs
Mörkeschule
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

