

Yoga

Hatha-Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und mit Behinderung Christine Stecher

Die speziell ausgebildete Kursleiterin ermöglicht in diesem Kurs jedem, Yoga in einfachen Übungen zu praktizieren. Die Teilnehmenden üben gemäß ihren ganz persönlichen Fähigkeiten. Sie lernen den Körper besser kennen und finden zu entspannender Ruhe.

21F33275 *

donnerstags ab 15.04.2021, 16.45-17.45 Uhr, 10-mal
Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 1.2
Gebühr: 49 €

Fremdsprachen

Weltsprache Spanisch - Bienvenido! Anette Stanzl

An diesem Nachmittag lernen wir die Weltsprache Spanisch kennen. Spanisch wird nicht nur in Spanien sondern in fast allen Ländern Süd- und Mittelamerikas gesprochen. Wie kam die spanische Sprache dorthin? Mit welchen anderen Sprachen ist Spanisch verwandt? Diese und viele andere Fragen werden wir besprechen. Und daneben auch ein wenig Spanisch lernen. Bienvenido! Willkommen!

21F44020

Freitag, 11.06.2021, 16.00-17.30 Uhr
Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 02
Gebühr: 11 €

Zu allen unseren Kursen ist in der Regel eine Anmeldung erforderlich:
Telefon: 07151 958 80-0 oder
www.vhs-unteres-remstal.de

Ernährung

Gesunde Ernährung wertvoll und leicht gemacht Seminar in leichter Sprache Daniela Weh

In der aktuellen Zeit ist gesunde Ernährung wichtiger denn je. Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe können wir über frische Lebensmittel, die wir aus regionalem Anbau kaufen, aufnehmen. Schmecken wir mal wieder den wahren Geschmack einer Kartoffel, die so herrlich nach Land und Erde schmeckt und nicht verpackt als Pommes oder Kartoffelpuffer daherkommt. Vielleicht schließen wir auch einfach mal die Augen, essen etwas, was wir nicht sehen, und machen daraus ein Ratespiel?

21F30047 *

Samstag, 12.06.2021, 14.30-16.00 Uhr
Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 05
Gebührenfrei

Kochen und Genießen

Schritt für Schritt zum leckeren Menü: Kochkurse für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf Gabriele Sigloch

In diesem Kurs steht die Förderung des selbstständigen Kochens im Vordergrund. Mit wenigen Zutaten und ohne großen Aufwand werden wir gesunde und kostengünstige Leckereien zubereiten. Von der Suppe bis zum Dessert - ein ganzes Menü! Aus organisatorischen Gründen ist dieser Kurs nicht für Personen im Rollstuhl geeignet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben

21F16201 am Wochenende *

Samstag, 19.06.2021, 10.00-13.00 Uhr
Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 04
gebührenfrei (Lebensmittelkosten von 5 € werden im Kurs eingesammelt)

* In Kooperation mit der Diakonie Stetten

Bilder: pixabay



Ein besonderes Angebot
für Menschen mit
Lernschwierigkeiten
in Kooperation mit der
Diakonie Stetten –
offen für alle!

**Februar 2021
bis September 2021**

Adressen und
Öffnungszeiten

Geschäftsstelle Waiblingen

Bürgermühlenweg 4 | 71332 Waiblingen
Tel.: 07151 958 80-0 | Fax: 07151 958 80-13
info@vhs-unteres-remstal.de
Mo, Mi, Do: 09-00-12.30 Uhr und 14.30-18.00 Uhr
Di, Fr: 09-00-12.00 Uhr

E-Mail: info@vhs-unteres-remstal.de
www.vhs-unteres-remstal.de

Politik

Einfach wählen gehen - die Bundestagswahl 2021

Ein Seminar in leichter Sprache

Jürgen Lutz

Im Herbst wählen die Deutschen einen neuen Bundestag. Sie bestimmen damit auch, wer neuer Bundeskanzler wird.

Wir reden über folgende Themen:

Warum sind Wahlen wichtig?

Wer will gewählt werden?

Wie wähle ich?

Welche Themen sind wichtig?

21F10130 *

Donnerstag, 15.07.2021, 19.00-21.00 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 03

gebührenfrei

Mathematik, Naturwissenschaften, Naturkunde

Rechenwerkstatt

Sergej Gorte

Auch Erwachsene können besser rechnen lernen. Wir wollen gemeinsam Rechenkenntnisse auffrischen und verbessern. Ziel ist es, alltägliche Schwierigkeiten lösen zu können. Die kleine Gruppe ermöglicht eine individuelle Betreuung der Teilnehmer.

21F13500

montags ab 15.03.2021, jeweils 19.30-21.00 Uhr, 8-mal

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs, R. 2.3

Gebühr: 20 €

Grundbildung

Lese- und Schreibwerkstatt

Melanie Bella

Auch Erwachsene können noch Schwierigkeiten im Lesen und Schreiben haben. Für diese Personen bieten wir eine flexible und kleine Seminargruppe über das ganze Halbjahr an. Der Einstieg ist immer möglich. Jeder bekommt die Zeit und die Aufgaben, die er braucht.

Wer Menschen in seinem Umfeld kennt: Bitte informieren Sie sie über dieses Angebot.

Neue Teilnehmende sind immer willkommen! Mut, Vertrauen und Verschwiegenheit sind uns wichtig!

21F40860

mittwochs ab 03.03.2021, jeweils 13.30-15.00 Uhr, 19-mal

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 03

Gebühr: 40 €



Musizieren

Trommelworkshop für Menschen mit und ohne

Unterstützungsbedarf - Schnupperworkshop

Hans Fickelscher

Den Mittelpunkt bildet der spielerische und humorvolle Umgang mit Rhythmus. Wir machen Klangspiele mit Kleinpercussion und trommeln mit Cajón, Djembe oder Konga.

Wir lernen verschiedene Instrumente und deren Grundschrifttechniken kennen und improvisieren mit Klängen und Rhythmen. Ziel ist auch das gemeinsame Erleben der Musik, die Förderung von Grundmusikalität, das Experimentieren mit Klängen und die Stärkung des Gemeinschaftsgefühls.

Hans Fickelscher ist einer der bekanntesten Jazzmusiker der Region, seit vielen Jahren gibt er Workshops, u.a. für die Staatstheater Stuttgart. Außerdem leitet er die Inklusionsband "Groove Inclusion". Eigene Trommeln oder Kleinpercussion gerne bitte mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedes Niveau ist willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

21F23780 am Wochenende *

Samstag, 26.06.2021, 11.00-13.30 Uhr

Fellbach, Eisenbahnstr. 23, vhs, R. 02

Gebühr: 13 €

Literatur und Schreiben

Kreative Schreibwerkstatt - Farbenfrohe

Frühlingsgeschichten schreiben

Beate Fischer

Der Frühling kommt. Es wird wärmer. Die Bäume und die Blumen blühen. Die Welt sieht bunt und fröhlich aus. In dieser Jahreszeit gibt es viel zu entdecken. Haben Sie Lust, Geschichten und Gedichte darüber zu schreiben? Dann kommen Sie zur Kreativen Schreibwerkstatt. Sie erhalten leicht verständliche Tipps, wie Sie Ideen finden und umsetzen. Sie können alles selbst ausprobieren. Daraus können einfache, aber auch anspruchsvollere Texte entstehen. Beim Vorlesen der Texte werden wir viele spannende, fröhliche und bunte Entdeckungen machen. Voraussetzung: Sie sollten kurze Texte selbst schreiben können.

21F20010

samstags, 20.03., 10.04. und 24.04.2021 (R. 2), jeweils 14.30-16.30 Uhr, 3-mal

Stetten, Kirchstr. 12/1, vhs im Himbeerbau, R. 1

Gebühr: 15 €

Tanz

Tanz-Workshop - Inklusion durch Bewegung und

Musik

Für besondere Menschen mit und ohne Behinderung ab 18 Jahren

Daniel Zambon

Getanzt wird auf aktuelle Musik aus den Charts! Eine ideale Möglichkeit, die Welt des Tanzens kennenzulernen. Ob Paartanz oder Partytanz, für jeden ist etwas dabei. Tanzen kann jede/r, Tanzen verbindet!

Im Herbst/Winter 2021 ist ein wöchentlicher Kurs geplant, damit diese wertvolle Erfahrung fortgesetzt werden kann. 21F29110

Samstag, 12.06.2021, 14.00-16.00 Uhr

Waiblingen, Max-Eyth-Str. 12, Tanzschule fun&dance

Gebühr: 15,00 €

In Kooperation mit der ADTV-Tanzschule fun&dance

Waiblingen und der Diakonie Stetten

Bewegung mit mehr Unterstützung

Ausgleichsgymnastik mit Musik für Menschen mit und ohne Handicap

Anita Wagner

Wir beginnen die Woche, indem wir unserem Körper etwas Gutes tun! Wir wollen in diesem Kurs unsere Fitness und Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur kräftigen und durch Dehnübungen Verspannungen lösen. Und das Ganze natürlich mit gemeinsamem Spaß an der Bewegung!

Bitte zusätzlich mitbringen: Matte

21F31950 *

montags, 16.30-17.30 Uhr, 15-mal, Kursbeginn sofort nach Beendigung des Lockdowns

Stetten, Schlossberg 2, Diakonie, Schlosshof-Turnhalle

Gebühr: 33 € (für Bewohner der Diakonie 20 €)

Bewegung für Menschen mit Handicap

Bettina Warth

In diesem Kurs treffen sich Menschen mit Behinderung, um sich einmal in der Woche miteinander zur Musik zu bewegen und Spiele zu machen. Sie lernen dabei Übungen kennen, die dem ganzen Körper gut tun, besonders für den viel beanspruchten Rücken und die Koordination. Der Kurs ist aufgrund des Kurskonzepts nicht für Rollstuhlfahrer/-innen geeignet.

21F31960 *

mittwochs, 16.45-17.45 Uhr, 12-mal, Kursbeginn sofort nach Beendigung des Lockdowns

Endersbach, Schorndorfer Str. 22, vhs, R. 1.2

Gebühr: 48 €