



# Offen für alle

**Unser Veranstaltungs-Angebot  
von Februar 2026 bis September 2026**



## Was ist Easy-Uni?

Die Easy-Uni gibt es schon seit Herbst 2007 im Programm von der Volkshochschule Unteres Remstal.

Easy-Uni können Sie so aussprechen: Isi-Uni.

Die Kurse in der Easy-Uni sind ein besonderes Angebot für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Das bedeutet:

Die Themen werden in den Kursen gut verständlich erklärt.

Das gefällt vielleicht auch Menschen ohne Lernschwierigkeiten.

Deshalb ist ganz wichtig:

Bei den Easy-Uni-Angeboten sind **alle Menschen** willkommen.

Die Easy-Uni hat mit wenigen Kursen angefangen.

In der Zwischenzeit gibt es viele verschiedene Angebote.

Zum Beispiel:

- Politik wird gut verständlich erklärt.
- Sie können Yoga kennenlernen.
- Sie können Kochen lernen.

Gemeinsam mit einer Gruppe können Sie viel Spaß haben.

Die Volkshochschule organisiert das Angebot gemeinsam mit der Diakonie Stetten.

Deshalb können Sie sich auch bei der Volkshochschule oder bei der Diakonie Stetten anmelden.

Mehr Informationen über die Anmeldung finden Sie auf Seite 26.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Blättern in unserem Heft und bei unseren Angeboten.

Viele Grüße von

Dr. Stefanie Köhler

Leitung der Volkshochschule

Unteres Remstal

Sebastian Müller

Fachstelle Bildung – Teilhabe – Kooperation

Diakonie Stetten

## Inhaltsverzeichnis:

Was ist Easy-Uni? .....	2
Was bedeuten die Symbole? .....	4

### Kurse

Politischer Stammtisch – Jetzt reden wir! .....	6 bis 7
Stetten, unsere Heimat: Wanderung zur Y-Burg und zu Bronzeplastiken ....	8
Kochkurs: Schritt für Schritt zum leckeren Menü / Fellbach .....	9
Kochkurs: Schritt für Schritt zum leckeren Menü / Fellbach .....	10
Kochkurs: Schritt für Schritt zum leckeren Menü / Stetten .....	11
Lebensraum Wiese: Insektenhotel bauen .....	12
Die Welt der Honigbienen: Besuch beim Imker .....	13
Einzel Schulung am PC, Smartphone oder Tablet .....	14
Tanzkurs – Inklusion mit Musik .....	15
Tanz-Workshop – Inklusion mit Musik .....	16 bis 17
Gymnastik für Menschen mit und ohne Handicap .....	18 bis 19
Bewegung für Menschen mit Beeinträchtigungen .....	20
Hatha-Yoga für Menschen mit Einschränkungen und mit Behinderung ....	21
Deutsches Sportabzeichen inklusiv .....	22 bis 23
Informationen zur Anmeldung .....	26
Impressum .....	27

## Was bedeuten die Symbole?

Die Volkshochschule hat für ihre verschiedenen Bereiche bestimmte Namen. Und die Bereiche haben verschiedene Farben. Manche der Namen sind schwierig. Deshalb haben wir für jeden Namen ein Symbol gemacht. Hier stellen wir Ihnen die Symbole kurz mit Beispielen vor:



### Individuum und Gesellschaft

Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

- eine Führung in einem Museum
- ein Kurs über Politik



### Länder, Kulturen und Reisen

Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

- ein Vortrag über ein anderes Land
- eine Führung in der Natur



### Praktisches Wissen für den Alltag

Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

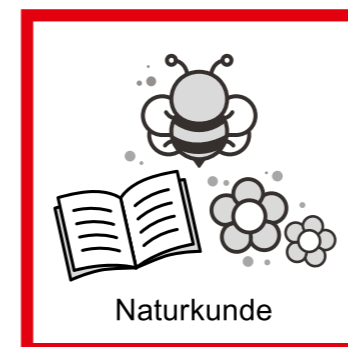
- ein Kochkurs
- ein Kurs über ein Gesetz



### Grundbildung

Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

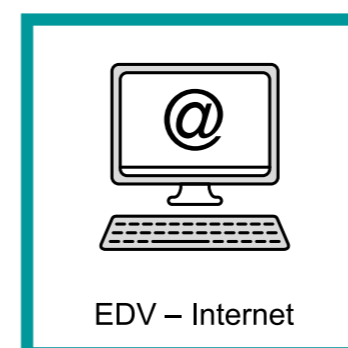
- ein Lesekurs
- ein Schreibkurs



### Naturkunde

Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

- Eine Führung in der Natur
- Ein Kurs zum Thema Tiere
- ein Kurs für kreatives Schreiben



### EDV – Internet

Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

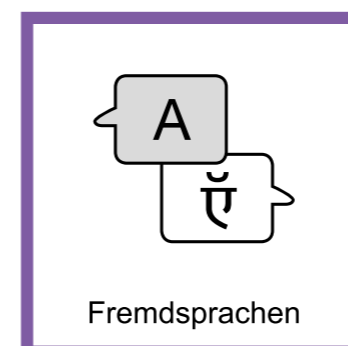
- Computerkurse
- Kurse zum Internet oder zu Handys



### Gesundheit, Bewegung und Entspannung

Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

- Sportkurse
- Kurse über gesunde Ernährung



### Fremdsprachen

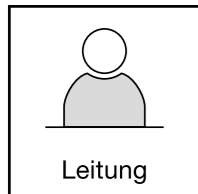
Angebote mit diesem Symbol sind zum Beispiel:

- Englisch lernen
- Italienisch lernen



## Politischer Stammtisch – Jetzt reden wir!

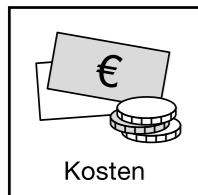
Bei unserem politischen Stammtisch kommen alle zur Wort.  
Wir diskutieren über aktuelle Themen.  
Sie können mitbestimmen: Welche Themen sind für Sie wichtig?  
Sie können Fragen stellen und mitreden.  
Ihre Meinung ist wichtig!



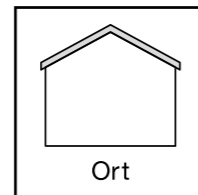
**Kursleitung:**  
Jürgen M. Lutz



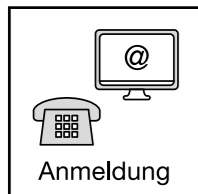
**Datum und Uhrzeit:**  
Mittwoch, 15. April 2026,  
von 17.00 bis 18.30 Uhr



**Was kostet der Kurs:**  
Der Kurs ist kostenlos.



**Ort:**  
Stetten, Diakonie,  
Schlossberg 6,  
Funzel

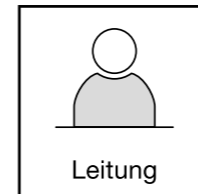


**Anmeldung:**  
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F10330

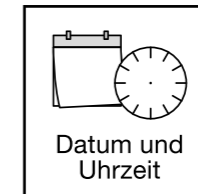


## Politischer Stammtisch – Jetzt reden wir!

Bei unserem politischen Stammtisch kommen alle zur Wort.  
Wir diskutieren über aktuelle Themen.  
Sie können mitbestimmen: Welche Themen sind für Sie wichtig?  
Sie können Fragen stellen und mitreden.  
Ihre Meinung ist wichtig!



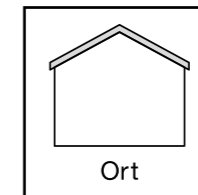
**Kursleitung:**  
Jürgen M. Lutz



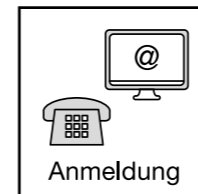
**Datum und Uhrzeit:**  
Mittwoch, 24. Juni 2026,  
von 17.00 bis 18.30 Uhr



**Was kostet der Kurs:**  
Der Kurs ist kostenlos.



**Ort:**  
Stetten, Diakonie,  
Schlossberg 6,  
Funzel

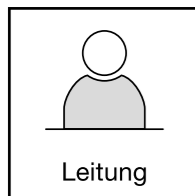


**Anmeldung:**  
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F10340



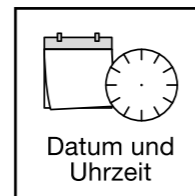
## Stetten, unsere Heimat: Wanderung zur Y-Burg und zu Bronzeplastiken für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir wandern von der Diakonie Stetten zur Y-Burg.  
Von dort gehen wir weiter zum Aussichtspunkt 7-Linden  
und zum Sänglerheim.  
Hier machen wir eine Pause.  
Wir laufen an der herzoglichen Kugelbahn entlang weiter zu unserem Ziel:  
dem Abenteuerspielplatz im Tal.  
Am Ende laufen wir zurück zur Bushaltestelle Freibad in Stetten.  
Die Wanderung ist 5,5 km lang. Sie ist nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.  
Wir treffen uns bei jedem Wetter, außer bei Gewitter, Hagel,  
Sturm oder starkem Regen.  
Wenn die Wanderung ausfällt, gibt es am 16.05.2026 einen Ersatztermin.  
**Bitte mitbringen:** passende Kleidung, feste Schuhe und Getränke.  
Sie können auch ein Vesper mitnehmen.



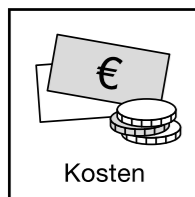
### Kursleitung:

Jörg Bonn



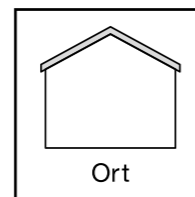
### Datum und Uhrzeit:

Samstag, 09. Mai 2026,  
von 14.00 bis 18.00 Uhr



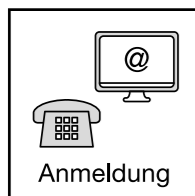
### Was kostet der Kurs:

Der Kurs kostet 6 Euro.  
(Verwaltungskostenpauschale)



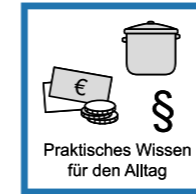
### Treffpunkt:

Stetten, Kirchstraße,  
Bushaltestelle „Freibad“



### Anmeldung:

Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F13560 am Wochenende



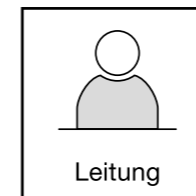
## Schritt für Schritt zum leckeren Menü: Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst kochen können.  
In der Gruppe können Sie etwas Gesundes und Leckereres kochen:

- Von der Suppe bis zum Dessert – ein ganzes Menü!
- Sie brauchen nur ein paar Zutaten.
- Das kostet wenig Geld.
- Und das Kochen macht wenig Arbeit.

Aus organisatorischen Gründen ist dieser Kurs  
nicht für Personen im Rollstuhl geeignet.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben.



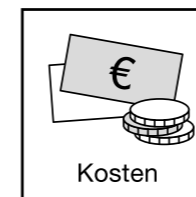
### Kursleitung:

Gabriele Sigloch,  
Gesundheitspädagogin



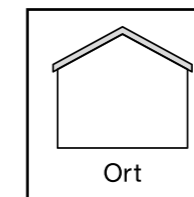
### Datum und Uhrzeit:

Samstag, 21. Februar 2026,  
von 10.00 bis 13.00 Uhr



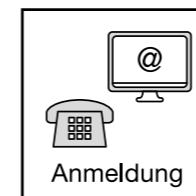
### Was kostet der Kurs:

Der Kurs kostet 13 Euro.  
(Lebensmittelkosten von 8 Euro  
werden im Kurs abgerechnet)



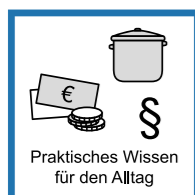
### Ort:

Fellbach, Eisenbahnstraße 23,  
Volkshochschule, R. 04



### Anmeldung:

Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F16060 am Wochenende



## Schritt für Schritt zum leckeren Menü:

### Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Dies ist ein besonderer Kochkurs zur Landtagwahl in Baden-Württemberg. Wir kochen schwäbische und badische Gerichte.

Zusätzlich lernen wir etwas über den schwäbischen und badischen Teil von Baden-Württemberg.

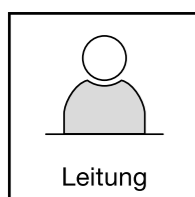
Sie lernen, wie Sie selbst kochen können.

In der Gruppe können Sie etwas Gesundes und Leckereres kochen:

- Von der Suppe bis zum Dessert – ein ganzes Menü!
- Sie brauchen nur ein paar Zutaten.
- Das kostet wenig Geld.
- Und das Kochen macht wenig Arbeit.

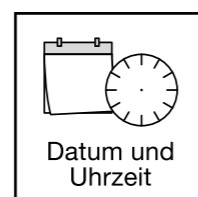
Aus organisatorischen Gründen ist dieser Kurs nicht für Personen im Rollstuhl geeignet.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben.



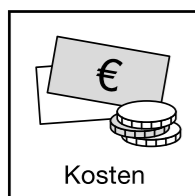
#### Kursleitung:

Gabriele Sigloch,  
Gesundheitspädagogin  
und Jürgen M. Lutz



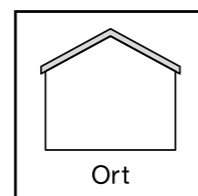
#### Datum und Uhrzeit:

Samstag, 28. Februar 2026,  
von 10.00 bis 13.00 Uhr



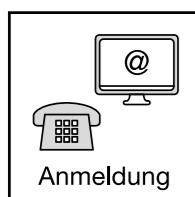
#### Was kostet der Kurs:

Der Kurs kostet 13 Euro.  
(Lebensmittelkosten von 8 Euro werden im Kurs abgerechnet)



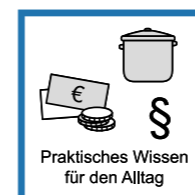
#### Ort:

Fellbach, Eisenbahnstraße 23,  
Volkshochschule, R. 04



#### Anmeldung:

Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F16063 am Wochenende



## Schritt für Schritt zum leckeren Menü:

### Kochkurs für Menschen mit und ohne Behinderung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbst kochen können.

In der Gruppe können Sie etwas Gesundes und Leckereres kochen:

- Von der Suppe bis zum Dessert – ein ganzes Menü!
- Sie brauchen nur ein paar Zutaten.
- Das kostet wenig Geld.
- Und das Kochen macht wenig Arbeit.

Das Menü für den 2. und 3. Termin wird beim ersten Mal besprochen.

Aus organisatorischen Gründen ist dieser Kurs

nicht für Personen im Rollstuhl geeignet.

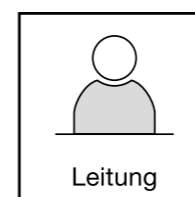
Bitte pünktlich sein, da das Gebäude kurz nach Kursbeginn abgeschlossen wird.

Parken ist in der Tiefgarage der Sporthalle (Dinkelstraße 8) möglich.

Von dort aus bitte den Serpentinweg hoch, über den Schulhof

zur Karl-Mauch-Schule laufen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, kleine Behälter für Kostproben.



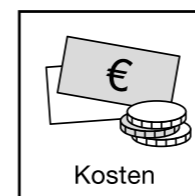
#### Kursleitung:

Gabriele Sigloch,  
Gesundheitspädagogin



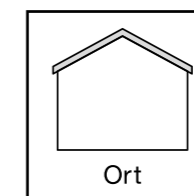
#### Datum und Uhrzeit:

Samstag, 07. März 2026,  
Samstag, 21. März 2026,  
Samstag, 25. April 2026,  
von 10.00 bis 13.00 Uhr, 3-mal



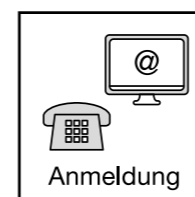
#### Was kostet der Kurs:

Der Kurs kostet 39 Euro.  
(Lebensmittelkosten von 8 Euro pro Termin werden im Kurs abgerechnet)



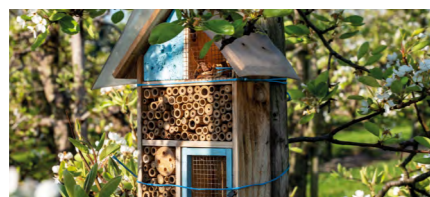
#### Ort:

Stetten, Albert-Moser-Str. 16,  
Karl-Mauch-Schule, Küche,  
Raum 1.05, 1. OG



#### Anmeldung:

Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F16066 am Wochenende



## Lebensraum Wiese: Insektenhotel bauen

### Workshop für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir machen etwas für unsere Umwelt.

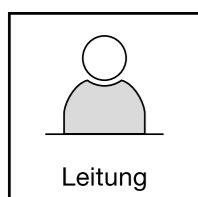
In diesem Kurs lernen wir mehr über unsere Wiesen und Insekten.

Wir lernen, welche Insekten in unseren Wiesen wohnen und was sie benötigen.

Wir bauen gemeinsam mit dem BUND Weinstadt ein Insektenhotel für den Bürgerpark in Weinstadt.

Das Insektenhotel dient als Schutz und als Nistmöglichkeit.

Gerne können Sie eine Begleitperson mitbringen.



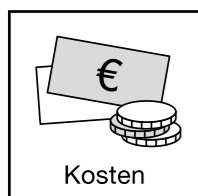
#### Kursleitung:

BUND Weinstadt



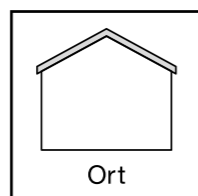
#### Datum und Uhrzeit:

Samstag, 07. März 2026,  
von 10.00 bis 13.00 Uhr



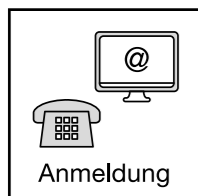
#### Was kostet der Kurs:

Der Kurs kostet 5 Euro.  
(Maximal 8 Teilnehmer)



#### Ort:

Beutelsbach,  
Poststr. 15/3,  
vhs, Eingangsbereich



#### Anmeldung:

Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F13530



## Die Welt der Honigbienen: Besuch beim Imker

### für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir besuchen einen Imker in Grunbach / Remshalden.

Dieser heißt Walter Kuhn.

Von ihm lernen wir etwas über Honigbienen.

Zum Beispiel warum die Honigbienen für die Menschen und die Natur wichtig sind.

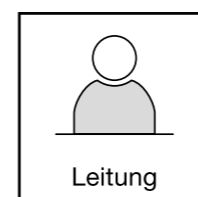
Wir schauen uns einen Bienenstock an und beobachten die Bienen.

Wir schauen uns die Brutwaben und Honigwaben an.

Herr Kuhn erklärt uns den Umgang mit Insekten und Bienen.

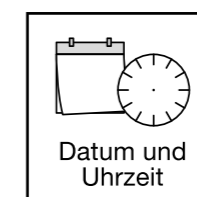
Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie keine Angst vor Bienen und auch keine Allergie gegen Bienenstiche haben.

Bei schlechtem Wetter muss der Kurs auf den 24.04.2026 verschoben werden.



#### Kursleitung:

Walter Kuhn



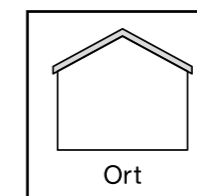
#### Datum und Uhrzeit:

Freitag, 17. April 2026,  
von 16.30 bis ungefähr 18.00 Uhr  
Ausweichtermin 24.04.2026



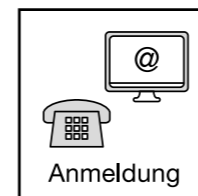
#### Was kostet der Kurs:

Der Kurs kostet 10 Euro.  
Mindestalter: 10 Jahre



#### Treffpunkt:

Grunbach,  
Ecke Heinrich-Heine-Straße 11,  
Schild „Brombeerweg“,  
ca. 100 m hoch zum Stückle



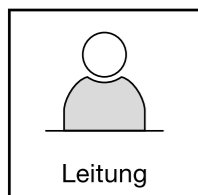
#### Anmeldung:

Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F13540



## Einzelschulung am PC, Smartphone oder Tablet

Sie wünschen eine Einzelschulung am eigenen Laptop, in unserem EDV-Schulungsraum oder online als Live-Webinar? Sie schildern uns Ihren Themenwunsch, wir finden den passenden Trainer für Sie. Gemeinsam steigen wir professionell in Ihr Thema ein.



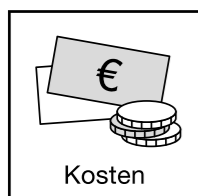
### Kursleitung:

Sie sagen, was Sie lernen wollen. Dann findet die Volkshochschule einen passenden Lehrer für Sie.



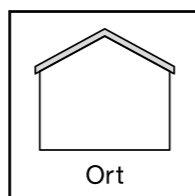
### Datum und Uhrzeit:

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin: 07151 958 80-22 oder eine E-Mail schreiben: christina.dongus@vhs-unteres-remstal.de



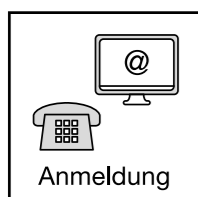
### Was kostet der Kurs:

Eine Stunde kostet 69 Euro.



### Ort:

Nach Absprache



### Anmeldung:

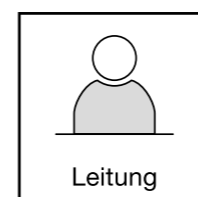
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26. Kursnummer: 26F50000



## Tanzkurs – Inklusion mit Musik Für Menschen mit und ohne Behinderung

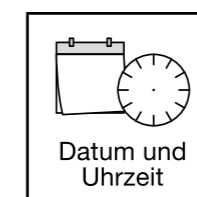
Jeder kann tanzen. Tanzen bringt Sie mit anderen Menschen zusammen. In diesem Kurs tanzen Sie auf aktuelle Musik aus den Charts! So können Sie sehr gut verschiedene Tänze kennenlernen. Sie können zu zweit tanzen, Sie können alleine und in der Gruppe tanzen. Sie können mitmachen, wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind.

Der Kurs findet an vier Samstagen statt. Am Samstag, den 14.03.2026 findet abends eine Party statt.



### Kursleitung:

Daniel Zambon



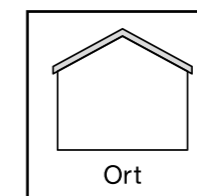
### Datum und Uhrzeit:

Samstag, 28. Februar 2026, Samstag, 07. März 2026, Samstag, 14. März 2026, Samstag, 21. März 2026, von 14.00 bis 15.30 Uhr, 4-mal



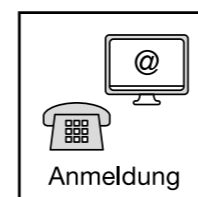
### Was kostet der Kurs:

Der Kurs kostet 81 Euro.



### Ort:

Waiblingen, Max-Eyth-Straße 12, Tanzschule fun&dance



### Anmeldung:

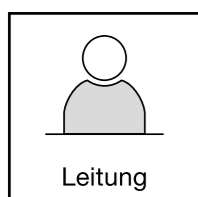
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26. Kursnummer: 26F29000 am Wochenende



## Tanz-Workshop – Inklusion mit Musik

### Für Menschen mit und ohne Behinderung

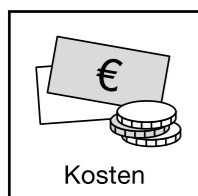
Jeder kann tanzen.  
 Tanzen bringt Sie mit anderen Menschen zusammen.  
 In diesem Kurs tanzen Sie auf aktuelle Musik aus den Charts!  
 Sie lernen verschiedene Tänze kennen.  
 Sie können zu zweit tanzen,  
 Sie können alleine und in der Gruppe tanzen.  
 Sie können mitmachen, wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind.



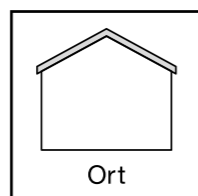
**Kursleitung:**  
 Daniel Zambon



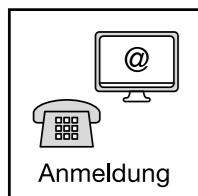
**Datum und Uhrzeit:**  
 Samstag, 02. Mai 2026,  
 von 14.00 bis 16.00 Uhr



**Was kostet der Kurs:**  
 Der Kurs kostet 21 Euro.



**Ort:**  
 Waiblingen,  
 Max-Eyth-Straße 12,  
 Tanzschule fun&dance



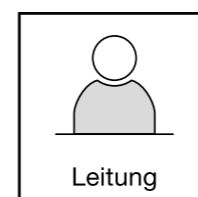
**Anmeldung:**  
 Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
 Kursnummer: 26F29002 am Wochenende



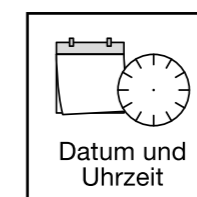
## Tanz-Workshop – Inklusion mit Musik

### Für Menschen mit und ohne Behinderung

Jeder kann tanzen.  
 Tanzen bringt Sie mit anderen Menschen zusammen.  
 In diesem Kurs tanzen Sie auf aktuelle Musik aus den Charts!  
 Sie lernen verschiedene Tänze kennen.  
 Sie können zu zweit tanzen,  
 Sie können alleine und in der Gruppe tanzen.  
 Sie können mitmachen, wenn Sie mindestens 18 Jahre alt sind.



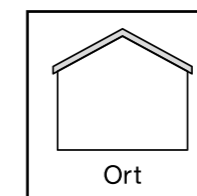
**Kursleitung:**  
 Daniel Zambon



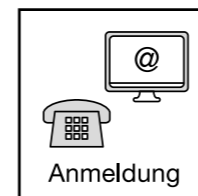
**Datum und Uhrzeit:**  
 Samstag, 18. Juli 2026,  
 von 14.00 bis 16.00 Uhr



**Was kostet der Kurs:**  
 Der Kurs kostet 21 Euro.



**Ort:**  
 Waiblingen,  
 Max-Eyth-Straße 12,  
 Tanzschule fun&dance



**Anmeldung:**  
 Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
 Kursnummer: 26F29004 am Wochenende



## Gymnastik für Menschen mit und ohne Handicap

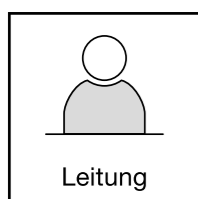
Wir beginnen die Woche mit etwas Gutem für den Körper.

Das können Sie für Ihren Körper tun:

- Sie werden fitter.
- Sie können sich besser bewegen.
- Ihre Muskeln werden stärker.
- Sie können sich dehnen.

Und das Ganze machen wir natürlich mit gemeinsamem Spaß an der Bewegung!

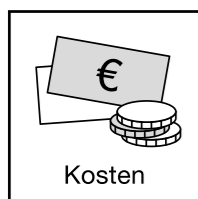
**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, Matte oder Decke, Handtuch und ein Getränk



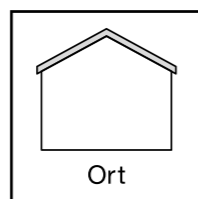
**Kursleitung:**  
Anita Wagner



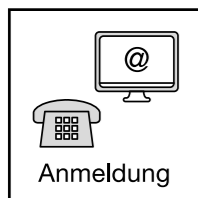
**Datum und Uhrzeit:**  
montags ab 23. Februar 2026,  
von 16.30 bis 17.30 Uhr, 15-mal



**Was kostet der Kurs:**  
Der Kurs kostet 35 Euro.



**Ort:**  
Stetten, Schlossberg 2,  
Diakonie Stetten,  
Schlosshof-Turnhalle



**Anmeldung:**  
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F31950



## Gymnastik für Menschen mit und ohne Handicap

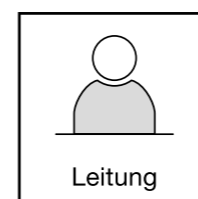
Wir beginnen die Woche mit etwas Gutem für den Körper.

Das können Sie für Ihren Körper tun:

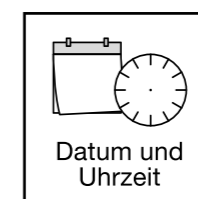
- Sie werden fitter.
- Sie können sich besser bewegen.
- Ihre Muskeln werden stärker.
- Sie können sich dehnen.

Und das Ganze machen wir natürlich mit gemeinsamem Spaß an der Bewegung!

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, Matte oder Decke, Handtuch und ein Getränk



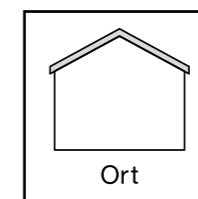
**Kursleitung:**  
Anita Wagner



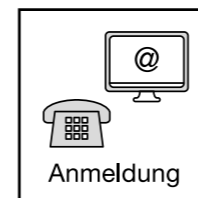
**Datum und Uhrzeit:**  
montags ab 23. Februar 2026,  
von 17.30 bis 18.30 Uhr, 15-mal



**Was kostet der Kurs:**  
Der Kurs kostet 35 Euro.



**Ort:**  
Stetten, Schlossberg 2,  
Diakonie Stetten,  
Schlosshof-Turnhalle



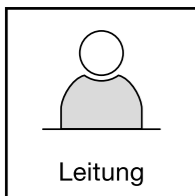
**Anmeldung:**  
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F31952



## Bewegung für Menschen mit Beeinträchtigungen

Bewegung für Menschen mit Beeinträchtigungen  
Wir lernen verschiedene Übungen kennen, die dem Körper guttun.  
Diese Übungen sind besonders gut für den Rücken.  
Wir bewegen unseren Körper zur Musik.  
Wir kräftigen unseren Körper und verbessern unsere Koordination.

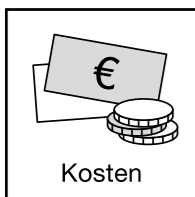
Der Kurs ist nicht für Rollstuhlfahrer\*innen geeignet.



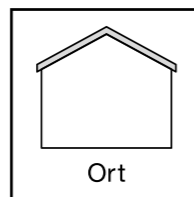
**Kursleitung:**  
Bettina Warth



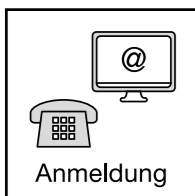
**Datum und Uhrzeit:**  
montags ab 02. März 2026,  
von 16.45 bis 17.45 Uhr,  
12-mal



**Was kostet der Kurs:**  
Der Kurs kostet 53 Euro.



**Ort:**  
Waiblingen, Devizesstr. 10,  
Diakonie Außenstelle,  
Mehrzweckraum  
(Der eigentliche Raum ist nicht direkt in  
der Silcherstraße, aber gegenüber durch  
die Spielstraße zugänglich)



**Anmeldung:**  
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F31955

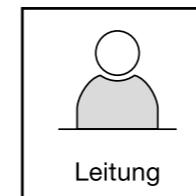


## Hatha-Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und mit Behinderung

Christine Stecher hat eine ganz besondere Ausbildung.  
Sie kann allen Menschen einfache Yoga-Übungen zeigen.  
Die Teilnehmer üben so, wie sie es können.  
So lernen sie ihren Körper besser kennen.  
Und sie können ruhig und entspannt sein.

**Bitte mitbringen:**

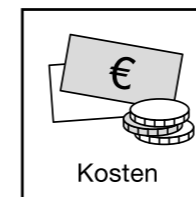
Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch



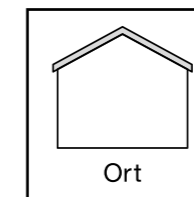
**Kursleitung:**  
Christine Stecher



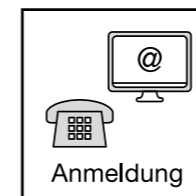
**Datum und Uhrzeit:**  
donnerstags ab 05. März 2026,  
von 16.20 bis 17.20 Uhr, 8-mal



**Was kostet der Kurs:**  
Der Kurs kostet 49 Euro.



**Ort:**  
Waiblingen, Bürgermühlenweg 4  
Volkshochschule, Raum 1.2



**Anmeldung:**  
Informationen zur Anmeldung sehen Sie auf Seite 26.  
Kursnummer: 26F33275



## Deutsches Sportabzeichen inklusiv

### Für Menschen mit und ohne Handicap

Das deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des deutschen, olympischen Sportbundes.

Das Sportabzeichen zeichnet körperliche Leistungen im Breitensport aus. Das Deutsche Sportabzeichen kann von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Behinderungen gemacht werden.

Sie müssen in 4 Bereichen eine Prüfung machen:

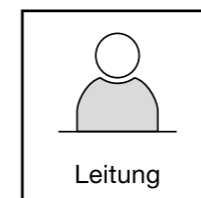
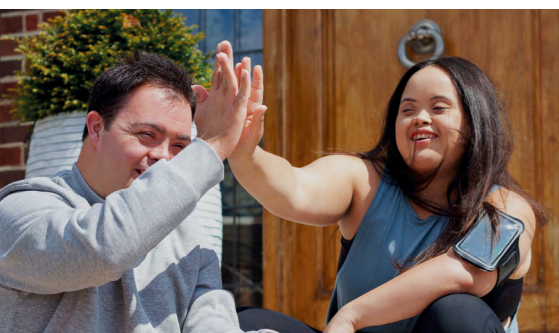
- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination

Zusätzlich muss ein Schwimmnachweis gemacht werden. Dieser muss selbstständig gemacht werden.

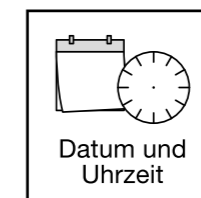
Das Sportabzeichen gibt es in Gold, Silber und Bronze. Je nachdem was Sie geschafft haben.

Sie müssen keine Mitgliedschaft in einem Sportverein haben. Jeder kann mitmachen und ist herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe und geeignete Kleidung, Getränk, 5 € in bar für das Sportabzeichen.



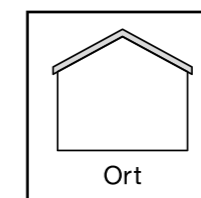
**Kursleitung:**  
SG Weinstadt e.V.  
und Sebastian Müller



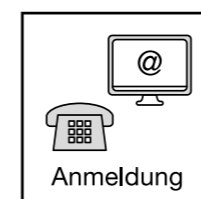
**Datum und Uhrzeit:**  
Freitag 18. September 2026,  
von 18.00 bis 20.00 Uhr



**Was kostet der Kurs:**  
Der Kurs ist kostenlos.  
(5 Euro vor Ort für das Sportabzeichen)



**Treffpunkt:**  
Weinstadt,  
Stadion Benzach



**Anmeldung:**  
Anmeldung über Diakonie Stetten, Herr Sebastian Müller

Bitte eine E-Mail schreiben:  
[ds-bildung-teilhabe-kooperation@diakonie-stetten.de](mailto:ds-bildung-teilhabe-kooperation@diakonie-stetten.de)

Kursnummer: 26F31960



[www.diakonie-stetten.de](http://www.diakonie-stetten.de)



[www.sgweinstadt.de](http://www.sgweinstadt.de)





## Kooperationsmannschaft Diakonie Stetten e.V. / SG Weinstadt

Im September 2019 wurde eine inklusive Fußballmannschaft gegründet. Diese ist offizieller Teil der Fußballabteilung der SG Weinstadt.

Die Mannschaft nimmt an traditionellen Fußballturnieren von Special Olympics teil und stellt ein Team in der neu geschaffenen Unified Liga vom Württembergischen Fußball Verband. Zusätzlich nehmen wir noch an mehreren Einladungsturnieren teil.

In den vergangenen Jahren wurde das Team mehrfach Baden-Württembergischer Landesmeister von Special Olympics BW.

Für unsere Mannschaft werden noch Spielerinnen und Spieler gesucht!

### Training:

**Wer:** ALLE FUSSBALLBEGEISTERTEN (AB 14 JAHREN)

- mit und ohne Behinderung
- für die Teilnahme zu Veranstaltungen von Special Olympics ist ein Schwerbehinderten Ausweis notwendig.

**Wann:** Montag

**Uhrzeit:** 17:15 bis 18:45 Uhr

**Ort:** Auf dem Kunstrasenplatz der Sportgemeinschaft Weinstadt e.V., in Weinstadt / Benzach

**Leitung:** Sebastian Müller und Jan Bauer

Hast du Lust, dann komm vorbei oder melde Dich!

[sebastian.mueller@diakonie-stetten.de](mailto:sebastian.mueller@diakonie-stetten.de)

[jan.bauer@diakonie-stetten.de](mailto:jan.bauer@diakonie-stetten.de)

[www.sgweinstadt.de](http://www.sgweinstadt.de)



# WELLENBRECHER



[www.diakonie-stetten.de](http://www.diakonie-stetten.de)



[www.sgweinstadt.de](http://www.sgweinstadt.de)



[www.sunchillie.de](http://www.sunchillie.de)

Tauche ein in ein einzigartiges Schwimmerlebnis, bei dem Gemeinschaft, Freude und Teilhabe im Mittelpunkt stehen! Wellenbrecher richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung, die das Element Wasser neu entdecken, ihre Fähigkeiten erweitern und gemeinsam trainieren möchten.

## Wer sind wir?

- Kooperation der Sportgemeinschaft Weinstadt e.V., Sunny's Schwimmschule und der Diakonie Stetten e.V.
- wir verbinden sportliche Expertise, jahrelange Erfahrung und ein großes Herz für Inklusion.
- unsere Trainer:innen sind nicht nur Profis im Schwimmunterricht, sondern auch im Umgang mit unterschiedlichen körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

## Für wen ist Wellenbrecher gedacht?

- Schwimmbegeisterte mit geistigen oder körperlichen Behinderungen
- Alle, die Inklusion und Sport erleben möchten

## Unsere Angebote:

- Wellenbrecher Beginner / 10 Einheiten à 45 Minuten
- Wellenbrecher Kids / 10 Einheiten à 45 Minuten
- Wellenbrecher Trainingsgruppe / 10 Einheiten à 45 Minuten

## Kosten:

- 149 €
- 109 € mit Handicap

## Was uns besonders macht:

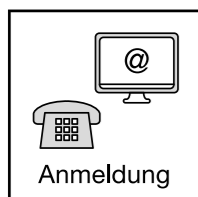
Bei Wellenbrecher steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir schaffen eine herzliche und wertschätzende Atmosphäre, in der sich jede:r willkommen fühlt.

Ob Anfänger:in oder erfahrene:r Schwimmer:in – wir passen unser Training individuell an die Bedürfnisse an. Dabei fördern wir nicht nur sportliche Fähigkeiten, sondern auch Selbstvertrauen, soziale Kontakte und Lebensfreude.

## Kontakt:

SG Weinstadt  
[www.sgweinstadt.de](http://www.sgweinstadt.de)





## Informationen zur Anmeldung

### Sie wollen sich für ein Angebot anmelden?

Hier können Sie lesen, wie Sie sich anmelden können:

#### Über die Internetseite der Volkshochschule Unteres Remstal:

[www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de)

Hier finden Sie die Easy-Uni-Angebote unter der Überschrift:

Besondere Angebote

#### Oder telefonisch bei der Volkshochschule Unteres Remstal:

Telefon: 07151 958 80-0

#### Oder bei Sebastian Müller in der Diakonie Stetten:

Telefon: 07151 940-2385

E-Mail: [DS-Bildung-Teilhabe-Kooperation@diakonie-stetten.de](mailto:DS-Bildung-Teilhabe-Kooperation@diakonie-stetten.de)

### Sie brauchen Begleitung zu einem Kurs

### oder Sie wollen eine Begleitung zu einem Kurs anbieten?

Dann melden Sie sich bei der vhs Unteres Remstal

oder bei der Fachstelle „Koordination Ehrenamt“ der Diakonie Stetten e.V.

Telefon: 07151 940-2775

[www.diakonie-stetten.de](http://www.diakonie-stetten.de)

Wir helfen ihnen, eine Begleitung zu finden.

### Sie haben Fragen zu einem Angebot?

Auch dann können Sie sich an die

Volkshochschule Unteres Remstal wenden:

Telefon: 07151 958 80-0

E-Mail: [info@vhs-unteres-remstal.de](mailto:info@vhs-unteres-remstal.de)

Oder Sie fragen Sebastian Müller

in der Fachstelle Bildung – Teilhabe – Kooperation:

Telefon: 07151 940-2385

E-Mail: [DS-Bildung-Teilhabe-Kooperation@diakonie-stetten.de](mailto:DS-Bildung-Teilhabe-Kooperation@diakonie-stetten.de)

Wir freuen uns auf Sie!

Einzelne VHS Kurse der EasyUni können als Fortbildungsmaßnahme im Rahmen der WfbM beantragt werden. Besprechen Sie dies bitte mit ihrem Vorgesetzten.



## Impressum

Verantwortlich für den Inhalt dieser Broschüre sind:

#### Volkshochschule Unteres Remstal e. V.

Geschäftsstelle Waiblingen

Bürgermühlenweg 4

71332 Waiblingen

Telefon: 07151 958 80-0

E-Mail: [info@vhs-unteres-remstal.de](mailto:info@vhs-unteres-remstal.de)

[www.vhs-unteres-remstal.de](http://www.vhs-unteres-remstal.de)

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 9 bis 13 Uhr

Montag und Mittwoch von 14 bis 16 Uhr

Donnerstag von 14 bis 18 Uhr

#### Diakonie Stetten e. V.

Fachstelle Bildung – Teilhabe – Kooperation

Interdisziplinärer Fachdienst FABIAN

Schlossberg 2

71394 Kernen im Remstal

Telefon: 07151 940-2385

E-Mail: [DS-Bildung-Teilhabe-Kooperation@diakonie-stetten.de](mailto:DS-Bildung-Teilhabe-Kooperation@diakonie-stetten.de)

#### Fotografien:

Cover: © Philipp Berndt

Seite 5: © anuwat; 6 und 7: AdobeStock: © Studio Romantic; Seite 8:

© Pixabay; Seite 9: © Pexels; Seite 10: AdobeStock: © wutzkoh; Seite 11:

AdobeStock: © monticellllo; Seite 12: AdobeStock: © barmalini; Seite 13:

AdobeStock: © Mediteraneo; Seite 14: AdobeStock: © fotofabrika; Seite 15:

AdobeStock: © AnnaStills; Seite 16 und 17: © Unsplash; Seite 18 und 19:

AdobeStock: © Viacheslav Yakobchuk; Seite 20: © Pexels; Seite 21:

© Pixabay; Seite 22 und 23: AdobeStock: © Drobot Dean, © Anna Neubauer,

© babaroga; © majorosl66, © Kzenon; © Sebastian Müller; Seite 24:

© Ronny Zimmermann; Seite 25: © Patricia Fels

Rückcover: Titel Semesterprogramm vhs UR, © Gestaltung f-com;

Titelfoto: iStock, gremlin



## Morgen. Übermorgen. Zukunft

Das ist das Motto für unsere Angebote in diesem Heft.

Die Volkshochschule Unteres Remstal hat sich dieses Motto ausgedacht.

Wir stehen auf festem Boden.

Wir schauen in neue Welten.

Unsere Zukunft entsteht heute.

Wir gehen mutig, sind neugierig und offen für Neues.

Gerne begleiten wir Sie auf diesem Weg.

Wir wollen Sie zum Easy-Uni Programm einladen.

Wir freuen uns auf Sie!