

Stellenanzeige

**WIR
SUCHEN
DICH!**

... damit unsere Werbung nicht
schwarz-weiß bleibt

MEDIENCOACH

Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen

www.jobs-le.de
(Kennzahl 4326)

Vorträge

Was könnte Europa von dem Weltbürger Friedrich Nietzsche lernen?

Dr. Igor Wroblewski

Friedrich Nietzsche (1844-1900) hat richtig anerkannt, dass seine Leserschaft erst nach seinem Tod kommen werde und dass er Bücher für "alle und keinen" schreibe. Inwiefern kann man von ihm als von einem Literaten oder einem Philosophen sprechen? Was können wir in philosophisch-politischer Hinsicht solchen Nietzscheanischen Gedanken abgewinnen?

241-1430

Donnerstag, 7.3.2024, 17-18.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier
€ 15 (Keine Ermäßigung möglich)

Erbrecht – Vermögen richtig vererben

Volker Stöckmann

Der Vortrag führt Sie in die Grundzüge des Erbrechts ein, gibt Ihnen Hinweise auf wichtige Gestaltungsmöglichkeiten.

241-1714

Montag, 11.3.2024, 19-20.30 Uhr
Anmeldung erforderlich!
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 14

Volkshochschule Leinfelden-Echterdingen

Neuer Markt 3, 70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel. 0711 1600-315, Fax 0711 1600-305
E-Mail: vhs@le-mail.de
Internet: www.vhs-le.de

"Falsche Gewürze tun ebenso weh wie falsche Töne" - G. Rossini als Maître de Cuisine

Elena Konson

Im Mittelpunkt des Vortrags steht die zweite große Leidenschaft des "italienischen Mozart" - die noble Küche, der Rossini sein ganzes Leben gewidmet hatte.

241-1504

Dienstag, 5.3.2024, 19-20.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 15

Philosophisches Café: "Heimat": Was ist das überhaupt?

Dr. Igor Wroblewski

Heute geht es um einen uns allen bekannten und doch vielschichtigen Begriff, den wir nach einem Impulsvortrag zusammen diskutieren möchten.

241-1422

Sonntag, 10.3.2024, 16-17.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2
€ 9 (Keine Ermäßigung möglich)

Das 1x1 der Geldanlage – Aktien, ETFs & Co

Volker Reif

Hohe Inflation und niedrige Zinsen. Wer nur in Tages- und Festgeld investiert, verliert stetig an Kaufkraft.

241-1733T

Donnerstag, 21.3.2024, 18-21 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier, € 19

Gesundheit und Bewegung

Resilienz beginnt im Körper - wie Sie mit Vagusnerv-Übungen nachhaltig ihre Stresstoleranz erhöhen

Florence Feher

Lernen Sie die Funktionsweise ihres autonomen Nervensystems kennen und verstehen. Erkennen Sie unvermutete Stressfaktoren und lernen Sie spüren, welche Signale Ihr Körper über Ihr Stressniveau sendet, noch bevor Ihr Kopf dieses erkennt.erspüren Sie im Workshop mit dem eigenen Körper, wie Sie durch Vagusnerv-Übungen und Mikro-Übungen Ihre Stressanfälligkeit nachhaltig senken und Reizbarkeit, Aggression, depressive Verstimmung u.v.m. lindern. Dämpfen und lenken Sie Ihre individuellen Stressreaktionen. Wertvoll für alle, die unter ihren Stressreaktionen leiden.

241-1614

Samstag, 16.3.2024, 10-12.30 Uhr
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier, € 19

Dance Yoga - Yoga, Tanz und Emotionen

Petra Herrmann

Getragen von der Musik, verschmelzen beim Dance Yoga klassische Yogaelemente und tänzerische Bewegungen zu einem Flow.

241-5668

Freitag, ab 8.3.2024, 18-19 Uhr, 5 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum, € 34

Fit durch die Schwangerschaft

Lorena Ehret

Durch die Kombination aus gezieltem Kraft- und Ausdauertraining mit Mobilisation und Entspannung, wird dein Körper gekräftigt und du hast mehr Energie und Ausgeglichenheit im Alltag.

241-5815

Donnerstag, ab 7.3.2024, 19-20 Uhr, 7 mal
Leinfelden, Schönbuschschule, Gymnastikraum
€ 47



Adobe Stock

Entspannung pur und Balance Yoga

Geeignet für Einsteiger/-innen und Geübte
Susanne Bauer

Balance Yoga – die ideale Mischung aus Yoga, Entspannung und Atemübungen um wieder in deine Balance zu kommen.

241-5550T

Dienstag, ab 12.3.2024, 17-18.15 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2, Saal, € 51

DANA® Aerial-Yoga

Yoga im Tuch

Melanie Bade

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die üblichen Asanas ganz neu erfahren. So arbeitest du an der Flexibilität und Stärkung des Körpers.

241-5614A

Sonntag, 10.3.2024, 14-15.30 Uhr

241-5614B

Sonntag, 28.4.2024, 14-15.30 Uhr

241-5614C

So, 9.6.2024, 14-15.30 Uhr

Stuttgart-Botnang, Yummie Yoga, Alte Stuttgarter Straße 4, € 20 (Keine Ermäßigung möglich)

Yoga & Dharma

Anne-Kristin Gräf

Hatha-Yoga inspiriert vom Anusara Yoga Stil wird mit der buddhistischen Dharma Lehre kombiniert. Ziel ist es, dem Körper Wohlbefinden zurückzugeben, den Geist zu beruhigen und zu schulen und das Herz zu öffnen.

241-5650T

Dienstag, ab 12.3.2024, 18-19 Uhr, 14 mal
Leinfelden, Schönbuschschule, Gymnastikraum
€ 95

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi, Fr, 8–12 Uhr &
Mi 14–18 Uhr

Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich.
Bei Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Gesundheit und Bewegung

Zumba® Gold

Carmen Paintner

Zumba® Gold ist eine Tanzfitnessvariante für alle mit Gelenkproblemen, Einsteiger/innen, Pausierer/innen oder alle, die es ein bisschen ruhiger mögen.

241-5942

Dienstag, ab 12.3.2024, 20.15–21 Uhr, 6 mal
Echterdingen, VHS am Schafrain, Schafrain 2,
Saal, € 30

Sprachen

Spanisch A1 für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Oswaldo Calle Quiñonez

Sie wollten schon immer einmal Spanisch lernen?
Wir bauen auf unseren ersten Kenntnissen weiter
auf, kommen Sie dazu!

241-3507

Donnerstag, 7.3.2024, 18.15–19.45 Uhr, 15 mal
Echterdingen, Ph.-Matth.-Hahn-Gymnasium,
Zimmer 706 (Neubau), € 104



Adobe Stock

Englisch 60+ A2

Kleingruppe mit 7–10 Teilnehmenden

Agnes Abai-Nemeth

Sie haben jetzt mehr Zeit und Lust, Englisch zu lernen? Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie einige Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben.

241-3213

Freitag, ab 1.3.2024, 11–12.30 Uhr, 14 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 1
€ 125

Englisch A1 für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Kleingruppe mit 5–10 Teilnehmenden

Susanne Janke-Burghartz

Sie möchten Englisch von Grund auf lernen – für Reisen, erste Konversationen oder für berufliche Zwecke? Mit vielen unterhaltsamen Möglichkeiten zur direkten Anwendung können Sie in einer überschaubaren Gruppe einsteigen.

241-3209

Donnerstag, ab 7.3.2024, 9.30–11 Uhr, 12 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 3
€ 150

Vorbereitung auf die offiziellen Sprachprüfungen (Dele) in Spanisch B2 - Online-Kurs

Kleingruppe mit 5–9 Teilnehmenden

Anita Glunz

Planen Sie einen längeren Aufenthalt in Spanien und möchten dort studieren, arbeiten oder einfach Ihre Sprachkenntnisse in Spanisch offiziell bescheinigen lassen? Dann bereiten Sie sich in diesem Online-Kurs mit einer zertifizierten Dele-Prüferin optimal auf die 4 Prüfungsteile (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) vor.

241-3526W

Mittwoch, ab 6.3.2024, 19.30–21 Uhr, 8 mal
VHS-Webseminar – live im Internet, mitmachen
von überall, € 125

Beruf und EDV

Fit am PC mit Excel - Grundlagen

Petra Groeger

In diesem Kurs lernen Sie, wie mit einem Tabellenkalkulationsprogramm häufig wiederkehrende Berechnungen schnell und zuverlässig erledigt werden können.

Fachkursförderung möglich

241-2541

Dienstag, ab 9.4.2024, 9–12 Uhr, 5 mal
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum, € 185 (inkl. 18 € Materialkosten)

Frauen im Business – mit Power und Persönlichkeit zum Erfolg

Sabine Mainka

In diesem Workshop steht die Körpersprache von Frauen und deren Wirkung im Vordergrund, die in vielerlei Hinsicht dazu führt, dass Frauen weniger überzeugend wirken (können).

Zudem werden die innere Haltung und die „weibliche“ Kommunikation betrachtet, die auch dazu beitragen können, dass vorhandene Kompetenzen und Fähigkeiten nicht zur vollständigen Entfaltung kommen.

241-2110

Di und Mi, ab 12.3.2024, 17–20.30 Uhr, 2 mal
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier, € 85

Das eigene Smartphone kennenlernen (Google Android)

Grundkurs für Teilnehmende mit eigenem Gerät

Steffen Demuth

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen, die ein Smartphone mit dem Betriebssystem Android haben. Voraussetzung: Sie haben ein Google Konto und können mit Kalender, Adressen und Mail umgehen.

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Gerät und seine Grundeinstellungen (Google Account, Google Playstore, W-LAN und mobile Daten) kennen. Der Schwerpunkt liegt auf den "Apps".

241-2416

Dienstag, 12.3.2024, 9–13 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum, € 42



Volkshochschule
Leinfelden-Echterdingen

Android-Smartphone sicher einstellen

Steffen Demuth

Behalten Sie den Spaß am Bedienen Ihres Android-Smartphones oder -Tablets, ohne sich verunsichern zu lassen. Es gibt einfache Verhaltensregeln und Programme, die den Umgang mit dem mobilen Gerät sicherer machen.

241-2422

Dienstag, 12.3.2024, 13.30–16.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum, € 36

WhatsApp - Kommunikationstool

Einführungsabend kompakt

Steffen Demuth

Die Smartphone App WhatsApp ist die gegenwärtig am häufigsten verwendete Text- und Bildnachrichtensoftware. In diesem Kompaktworkshop bekommen Sie eine grundlegende Einführung über die Möglichkeiten von WhatsApp.

241-2430

Dienstag, 12.3.2024, 17–19 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum, € 22

Kochen

Sushi-Kurs

Namiko Saito-Holzwarth

In diesem Kurs lernen Sie, klassische japanische Sushi herzustellen. Es werden von Hand geformte Reisbällchen und gerollte Sushi mit Nori-Algen, mit verschiedenen Sorten frischem Fisch u. a. zubereitet.

241-5054

Mittwoch, 20.3.2024, 17.30–21.30 Uhr
Leinfelden, Ludwig-Uhland-Schule, Zimmer 39/40, Küche, Eingang kleiner Parkplatz (Ecke Bahnhof-/Stuttgarter Straße)
€ 45 (17) (inkl. 17 € Lebensmittelkosten)

Kreativ

Kreidefarbe trifft auf Möbel

Alice Rabe

In einem 4-stündigen Kurs geben wir einem Kleinköcher ein neues Aussehen. Ich zeige Ihnen Techniken, wie Sie Ihr Möbel individuell gestalten können. Wir arbeiten mit Kreidefarbe ohne Lösungsmittel und Wachs.

241-4415

Samstag, 9.3.2024, 10–16.30 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 11, Kreativraum, € 56

Die Farbzauberer

Julia Duis

Nachdem wir die verschiedenen Aquarelltechniken kennengelernt haben, beschäftigen wir uns mit dem Aufbau eines Landschaftsbildes.

241-4116

Dienstag, 12.3.2024, 15–18 Uhr
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 11, Kreativraum, € 26