

## Vorträge

### Erkrankungen der Prostata

*Dieter Dr. med. Hammer*

Beim Arzt-Patienten-Forum informiert der Referent über Vorsorgemöglichkeiten, Diagnostik und Verlauf der Erkrankungen der Prostata und stellt moderne und alternative Behandlungsmöglichkeiten vor.

**241-5113**

Montag, 8.4.2024, 19.30-21 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 5



Adobe Stock

### Immanuel Kant, der Philosoph der Aufklärung

*Dr. Wolfgang Hauger*

Am 22. April 2024 ist der 300ste Geburtstag von Immanuel Kant. Wir nehmen dieses Jubiläum zum Anlass, uns mit diesem bedeutenden und wirkmächtigen Philosophen zu beschäftigen.

**241-1431**

Montag, 22.4.2024, 18-19.30 Uhr  
Musberg, Altes Rathaus, Eingang Böblinger Straße, Saal, € 9

### Elektromobilität

*Elias Schempff*

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin?

**241-1366**

Mittwoch, 17.4.2024, 19-21 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 14

### Stationen der europäischen Musikgeschichte

*Dr. Susanne Cramer*

Sie hören gerne klassische Musik und möchten mehr über musikgeschichtliche Hintergründe erfahren? In diesem Seminar werden die wesentlichen Stationen der europäischen Musikgeschichte vom Mittelalter bis zur Spätromantik dargestellt.

**241-1506**

Mittwoch, 10.4.2024, 18-20 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier, € 15

### 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

### Erschöpfung und Burnout

Mit Hilfe von Naturheilkunde und Homöopathie überwinden

*Carolin Hacker*

Stress und Erschöpfung sind in der modernen Zeit zu häufigen Begleitern geworden. Das Ausgebrannt-sein kann viele Ursachen haben. Überforderung im Job, Mehrfachbelastungen durch Beruf, Familie, Pflege, etc.

Die Referentin stellt bewährte Heilpflanzen, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente so wie ausgewählte Arzneimittel aus Homöopathie und anthroposophischer Medizin vor.

**241-5116**

Donnerstag, 18.4.2024, 19.30-21 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 16

### Philosophisches Café: Krise als Chance

*Dr. Igor Wroblewski*

Das griechische Wort „krisis“ bezieht sich nicht nur auf eine hoffnungslose Situation, sondern auf den Wendepunkt in einer gefährlichen Lage; zugespitzt formuliert, müsse alles von da an nur besser werden. Lassen Sie uns heute Abend diskutieren, inwiefern diese Idee auch auf unseren Alltag und unsere Erfahrungen in einer krisenbetroffenen Zeit anwendbar ist. Zusammen mit den Stoikern (Epiktet, Marc Aurel u.a.) lernen wir, wie wir uns gegen alle möglichen Schwierigkeiten ausrüsten und aus jeder Situation das Bestmögliche machen.

**241-1424**

Sonntag, 21.4.2024, 16-17.30 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 9

### Aufräumen im Innen & Außen – durch Struktur und Ordnung zum Wohlfühl-Zuhause

*Sandra Hoffmann*

Im Workshop erfährst du, wie wichtig dein Mindset ist, welche Motivationstypen und Aufräumprinzipien es gibt, und du erhältst am Beispiel der Küche Anleitungen, Tipps und Tricks, die du sofort in deinem Zuhause umsetzen kannst. Mit neuen Routinen erschaffst du in deinem Leben eine neue Struktur, um Ordnung selbstständig und nachhaltig in dein Leben einziehen zu lassen.

**241-1625**

Montag, 15.4.2024, 18.30-20.30 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 15

### Europa im Bild - Höhepunkte in der europäischen Geschichte dargestellt in Malerei und Kunsthandwerk

*Sabine Lutzeier*

An anschaulichen Beispielen wird die Entwicklung Europas mit ihren machtpolitischen, religiösen, gesellschaftlichen und kulturellen Vernetzungen und daraus folgenden Identitäten aufgezeigt.

**241-1519**

Dienstag, 9.4.2024, 19-21 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3, € 15

### Einführung in die Wildkräuter

Bildervortrag

*Helmut Treibel*

Wer Wildkräuter sammeln möchte, sollte die Pflanzen kennen und unterscheiden können. Der Dozent stellt mit vielen eigenen Fotos und auf der Grundlage eigener Sammelerfahrung heimische essbare Pflanzen vor. Der Vortrag kann als Einstieg oder Vertiefung für das eigene Sammeln oder als Vorbereitung für Führungen dienen.

**241-1372**

Dienstag, 23.4.2024, 19-20.30 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 1, € 12

## Führungen

### Der Kultur Club: Über den Dächern der Stadt Freitagnachmittags Kultur gemeinsam erleben

*Wolfgang Haug*

Unbeschreiblich ist der Blick vom Kirchturm (52 m Höhe) der Stephanuskirche über die Filder und die Stadt Leinfelden-Echterdingen. Beeindruckend ist die Baugeschichte und die Botschaft des Turmes mit seinen fünf Glocken. Nicht übermäßig herausfordernd ist dafür der Aufstieg! Begleiten Sie mich bis zum unteren Umgang, der Altane.

**241-1500B**

Freitag, 19.4.2024, 16-17.30 Uhr  
Treffpunkt: Echterdingen, Stephanuskirche, Kirchplatz, € 15

### Eine Stuttgarter Stadtführung mit leichter italienischer Konversation A2-B2

"Parlando camminando": Lerne 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.

**241-3402**

Samstag, 4.5.2024, 11-13 Uhr  
Treffpunkt: Stuttgart, Opernhaus, an der großen Freitreppe, € 15

## Gesundheit und Bewegung

### Gyrokinesis®

*Yan Lu*

Die Methode versteht den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als seinen zentralen Träger. Fließende, kreis- und spiralförmige Bewegungsabläufe werden durch verschiedene Atemtechniken miteinander verbunden. Im Gyrokinesis® trainieren wir sitzend auf dem Stuhl, auf dem Boden und im Stehen. Die harmonisierende Kombination aus Entspannung und Energie verbessert das Wohlbefinden spürbar.

**241-5844**

Donnerstag, 11.4.2024, 20.15-21.15 Uhr, 8 mal  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Gesundheitsraum, € 54

## 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

### Weil ich es mir wert bin - Wie ich mein Selbstwert stärken kann

Tatjana Seiffarth

Durch verschiedene Übungen und Good-to-know Einheiten lernst du dich selbst von Herzen wertzuschätzen. Du bist es wert, deinen persönlichen Wert zu kennen und ihn zu stärken.

**241-1624**

Samstag, 13.4.2024, 10.30-13.30 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier, € 19

### Kangatraining

Workout für Mama mit Baby

Jasmin Dreher-Discher

Dieser Kurs ist ein Ganzkörperworkout und richtet sich an Teilnehmerinnen, mit Babys ab ca. 8 Wochen, wenn die gynäkologische Nachsorgeuntersuchung absolviert wurde und aus medizinischer Sicht nichts gegen das Training spricht.

**241-5806T**

Mittwoch, ab 10.4.2024, 9.15-10.15 Uhr, 5 mal  
Echterdingen, VHS am Schafraim, Schafraim 2, Saal, € 70 (Keine Ermäßigung möglich)

## Beruf und EDV

### Smart Surfer - Kommunikation im Netz

Petra Groeger

Das Internet steckt voller Kommunikationsmöglichkeiten. Wir können mit Freunden und Familie E-Mails austauschen, über Messenger kommunizieren und Videotelefonieren.

Welche Kommunikationsmöglichkeiten bietet das Netz und welche passen am besten zu Ihnen? Was hat es mit Fake News auf sich? Und wie schützen Sie sich vor sogenanntem digitalem Stress?

**241-2480**

Mittwoch, 10.4.2024, 9.30-11.45 Uhr  
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum, gebührenfrei

### Zeitmangel und Stressfaktoren

Neue Kraft durch neue Wege

Theresia Friesinger

Was genau Stress ist und bewirkt und dass hinter dem Stress die Kompetenzen liegen und sich Ihre neue Paradieskraft entfaltet, werden Sie nicht nur kognitiv erfahren, sondern auch gefühlt-körperlich erleben. Sie werden mit dem Gefühl für alles Zeit zu haben, was Sie wirklich TUN wollen, nach Hause gehen.

Das "Ich-habe-Zeit-Gefühl" wird sich durch neue, aktive Resilienzquellen, die Sie im Kurs erlernen und die Sie in Verbindung mit Ihren ganz persönlichen Stressfaktoren konzipieren, ausbreiten und idealerweise nie mehr verlassen.

**241-2136**

Donnerstag, 11.4.2024, 18.15-21.45 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier, € 38

### Fit für Office: Kombinationskurs Word, Excel und PowerPoint

Schreiben, rechnen, präsentieren

Dagmar Frech

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten das grundlegende Arbeiten mit Word, Excel, PowerPoint lernen.

Fachkursförderung möglich

**241-2505**

Mittwoch, ab 10.4.2024, 18.30-21.30 Uhr, 12 mal  
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, EDV-Raum, € 429

### 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)

## Sprachen



Adobe Stock

### Business English B2 Conversation - Practice makes perfect

Ermioni Fritz

Speaking, listening, presenting, persuading, negotiating; upgrade your communication skills toolbox through practising.

Be it small talk, telephone skills, effective meetings or presenting your ideas, services or products; it's all part of the communication landscape. (Fachkursförderung möglich)

**241-3249W**

Donnerstag, ab 11.4.2024, 18-19.30 Uhr, 8 mal  
VHS-Webseminar, € 100

### Latein A1

Für Anfänger/-innen ohne/geringe Vorkenntnisse  
Sabine Ziemlich

Sie erhalten Grundkenntnisse der lateinischen Sprache und gewinnen darüber hinaus Erkenntnisse über die Wurzeln unserer europäischen Kultur.

**241-3624**

Donnerstag, 11.4.2024, 10.35-12.05 Uhr, 10 mal  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 3, € 125

### Français au bistro avec un café

Französische Konversation A2-B1

Miriam Smigielski

Pour communiquer et s'exprimer sur des sujets de tous les jours dans une ambiance sympathique autour d'un café, pour partager et échanger ses expériences en français, pour perfectionner sa langue étrangère, pour renforcer sa motivation, pour parler sans crainte et avec assurance, venez nous rejoindre, profiter de cette atmosphère et faites-vous plaisir avec un café au lait ou un café noir.

**241-3307B**

Montag, 15.4.2024, 15-16.30 Uhr  
Leinfelden, Eiscafé Da Daniele, Neuer Markt 3  
€ 15 inkl. eine Tasse Café

### Englisch - Fit in Grammatik in Klasse 7 Gymnasium und Realschule! - Online-Kurs

Sabine Ziemlich

Die wichtigsten Aspekte der englischen Grammatik werden wiederholt und erweitert. So kann auch gezielt Deine Stil- und Inhaltsnote gefördert werden. Der Kurs findet online auf Zoom statt.

**241-3205W**

Dienstag, ab 16.4.2024, 14.45-15.45 Uhr, 10 mal  
VHS-Webseminar, € 20

## Kreativ

### Comic-Zeichnen

Vladimir Novikov

Ziel in diesem Kurs ist es, einen 1-seitigen Comic zu erstellen.

Der Kursleiter führt auch 'Nichtbegabte' ans Comic-Zeichnen heran.

**241-4207**

Freitag, ab 12.4.2024, 19-20.30 Uhr, 3 mal  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Atelier, € 36

### Grundtechniken in der Acrylmalerei

Zeljko Bozicevic

Unser Schwerpunkt ist die handwerkliche Dimension des Malens. Wir wollen erkundigen, welche Farbflächen mit Acryl möglich sind, wie man bestimmte Effekte erzeugt und welche Materialien uns dafür zur Verfügung stehen. Der Kurs ist auch als Materialkunde der Acrylmalerei konzipiert.

**241-4208**

Freitag, 12.4.2024, 16-20 Uhr  
Leinfelden, VHS am Neuen Markt, Raum 2, € 47

### Djembé Workshop

Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté

Wir befassen uns zunächst mit den Schlagtechniken und der Koordination der Hände und spielen dann Original-Rhythmen aus Westafrika. Dabei sorgen Einlagen der beiden Dozenten immer wieder für afrikanisches Feeling.

**241-4614**

Sonntag, 21.4.2024, 14-18.30 Uhr  
Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Saal, € 45