

## Vorträge

### 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

### 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

### 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

### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

*Hartmut Nehme*

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von KI vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

**241-1364W**

Montag, 15.4.2024, 18.30-21 Uhr

VHS-Webseminar - live im Internet, € 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

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

*Hartmut Nehme*

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen.

**241-1368W**

Dienstag, 23.4.2024, 18.30-21 Uhr

VHS-Webseminar - live im Internet, € 15

### 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

## 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



Adobe Stock

### 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 Schafrain, Schafrain 2, Saal, € 70 (Keine Ermäßigung möglich)

### Shinrin Yoku – Waldbaden - Achtsamkeit im Wald

*Patricia Heß*

Deine Sinne nehmen täglich, meist unbewusst, eine Unmenge an Reizen auf. Augen und Ohren sind dabei in unserer urbanen hoch technologisierten Welt oft überfordert, Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn jedoch unterfordert. Der Wald ist ein wunderbarer Ort, um gestresste Sinne zu beruhigen und andere zu fordern und zu fördern, kurz - unsere Sinne auszubalancieren. Ich lade dich ein mit mir durch den Wald zu schlendern und mit kleinen, von mir angeleiteten Impulsen, die Natur mit allen Sinnen bewusster und intensiver zu erleben. Je achtsamer wir der Natur begegnen, desto differenzierter nehmen wir sie wahr. Je differenzierter wir sie wahrnehmen, desto erstaunter sind wir, welche kleinen und großen Wunder die die Natur sozusagen auch vor unserer Haustür für uns bereithält. Außerdem erfährst du etwas über die Ursprünge des Waldbadens und die zum Teil erstaunlichen gesundheitlichen Wirkungen des Waldes, von denen du bei jedem Waldaufenthalt ganz nebenbei profitierst.

Treffpunkt: Stuttgart, Eingang Haus des Waldes

**241-1375**

Freitag, 26.4.2024, 17-20 Uhr

Treffpunkt: Stuttgart, Haus des Waldes, Königsstraße 74, € 38

### 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

## 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)

## 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.



Volkshochschule  
Leinfeld-Echterdingen

## Kreativ

### 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

Leinfeld, VHS am Neuen Markt, Raum 2, € 47



Adobe Stock

### 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

### Westafrikanische Lieder

*Ursula Branscheid-Kouyaté, Mamadi Kouyaté*

Außergewöhnlich schön sind die westafrikanischen Lieder, besonders melodisch und hierzulande noch kaum bekannt. Im Frage-und-Antwort-Modus sind sie leicht zu lernen und machen Spaß. Sie bereichern jede Djembé- / Percussion-Gruppe um ein melodisches Element, lassen sich gut mit Kindern einstudieren oder mit Gitarre begleiten.

Im Gegensatz zum restlichen Afrika wurde im äußersten Westen schon früh im diatonischen System gespielt. Das macht die Melodien für uns vertraut und gut auf unsere Instrumente übertragbar.

Es gibt Lieder, die traditionell mit Trommeln begleitet werden oder solche, die mit den landestypischen Melodie-Instrumenten begleitet werden. Vorerfahrung nicht notwendig.

Noten und Texte werden verteilt, Musikbeispiele vorgeführt

**241-4612**

Sonntag, 21.4.2024, 11-13.15 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Saal  
€ 25

### Sitzkissen filzen

*Heike Fink*

Ob bei einer Pause beim Radfahren oder Wandern, im Garten oder zu Hause. Wer möchte nicht warm, trocken und bequem sitzen? Dafür filzen wir uns ein leichtes und platzsparendes Sitzkissen!

**241-4820**

Samstag, 20.4.2024, 10-16 Uhr

Atelier Fink, Felsenstr. 44/1, 70794 Filderstadt  
€ 48

### Malerei auf Seide

Kinder (6-10 Jahre)

*Svetlana Yakovleva*

In diesem Kurs erlernt und erprobt ihr in der Praxis eine interessante Technik des Zeichnens auf Seide: Ihr zeichnet eine Kontur, die das Ausbreiten der Farbe verhindert, bemalt Stoff mit Farben und mischt Farben.

Ihr erstellt ein kleines Panel, mit dem ihr euer Zimmer dekorieren oder eine Tasche oder ein T-Shirt dekorieren könnt.

Gemalt wird mit professionellen Stofffarben!

**241-4118**

Samstag, 4.5.2024, 10-11.30 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 11,  
Kreativraum, € 20 (inkl. 8 € Materialkosten)



Adobe Stock

### Bastelwerkstatt

Für Kinder von 6-10 Jahren

*Hui-Ling Brandl-Kuo*

In der Bastelwerkstatt bieten wir den Kindern viele unterschiedliche Angebote, zum Beispiel Origami, die Kunst des Papierfaltens. Ich zeige euch, wie man aus einem einfachen Blatt Papier ein Tier, z.B. Pikachu, Fisch, Kaninchen oder einen Ballon falten kann. Wir basteln und zeichnen auch interessante Spielzeuge wie Kreisel, Windrad und viele andere Sachen. In diesem Kurs werden wir viel Spaß haben, viel basteln und in den Pausen immer wieder mit unserem selbstgemachten Spielzeug spielen.

Von 12 bis 12.30 Uhr machen wir eine gemeinsame Mittagspause mit dem mitgebrachten Vesper.

**241-4111**

Freitag, 10.5.2024, 8-12.30 Uhr

Leinfeld, VHS am Neuen Markt, Raum 1  
€ 24 (Keine Ermäßigung möglich)



Adobe Stock

### Sommer- und Blumenmotive in Aquarell

Für Erwachsene und malfreudige Jugendliche ab 14 Jahre

Für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse  
*Susanne Haase*

Gemeinsam malen wir Sommer- und Blumenmotive auf dicken Aquarellkarton. Wir arbeiten nach Vorlagen oder eigenen Motiven.

Auch andere Motive sind möglich. Der Kurs ist für malfreudige Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. 10 Stück dicker Aquarellkarton mit mind. 500g in der Größe ca. 12 x 16 cm und die Nutzung weiterer spezieller Materialien sind im Kurspreis enthalten. Zusätzlich kann auf eigenem, mitgebrachtem Papier gemalt werden.

Bitte mitbringen: Aquarellset ca. 12 Näpfchen (z.B. Van Gogh, Schminke...), Aquarellpapier mind. 300 gr. (z.B. Saunders Waterford, Canson, Hahnemühle oder Arches), Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, Wasserbehälter, Palette, Lappen oder Küchenrolle und ein Vesper.

**241-4211**

Freitag, 17.5.2024, 10-16.30 Uhr

Musberg, VHS im Rathaus, Filderstr. 14, Raum 11,  
Kreativraum, € 59 (18) (inkl. 18 € Materialkosten)

## Deutsch

### Einstufungstest

Kommen Sie zur Sprachberatung, wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs für Sie richtig ist:

- Schriftlicher Einstufungstest
- Beratung und Kurseinstufung

**Eine Anmeldung ist erforderlich.** Wenn Sie eine Berechtigung/Verpflichtung zum Integrationskurs haben, bringen Sie bitte alle Unterlagen mit.

Join the information morning if you are not sure which course is suitable for you:

- Consulting and assignment to course levels
- Placement test

Mittwoch, 10.04.2024, vormittags  
Leinfeld, Neuer Markt 3, 1.0G