

Exklusiv im Dezember

Workshop: Weihnachtliches Filzen

Freitag, 01.12.2023, 15.30 - 18.00 Uhr **Groß & Klein**

Die Weihnachtszeit steht vor der Türe und Sie möchten gerne Selbstgemachtes verschenken oder benötigen noch Deko für Ihr Zuhause? Für Groß & Klein zwischen 8 und 99 Jahren, die Lust an kreativem Arbeiten haben.

Kosten: 14,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Sabine Götz-Münz

Yoga Special: Chakra-Reihe

Das Solarplexus-Chakra

Sonntag, 03.12.2023, 09.30 - 11.30 Uhr

Das Solarplexus-Chakra wird auch innere Sonne genannt. Es ist das dritte der sieben Haupt-Chakren und verantwortlich für Kraft und Energie. Dieses Energiezentrum ermöglicht auch Mitgefühl im Umgang mit Mitmenschen und stärkt den inneren Ruhepol. Zum Jahresende der perfekte Ausklang unserer Yoga Special "Chakra-Reihe".

Kosten: 17,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Simone Westermayer

Japanische Tuschkmalerei

Samstag, 16.12.2023, 14.00 - 17.00 Uhr

Dieser Workshop führt ein in die japanische Tuschkmalerei. Diverse Techniken und Pinselführung werden gezeigt sowie Hintergründe der östlichen und westlichen Kunst erläutert. Japanische Pinsel und Japanpapier können im Kurs erworben werden.

Kosten: 24,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Holde Wössner

Lesekreis

Donnerstag, 21.12.2023, 17.30-19.00 Uhr

Mögen Sie Literatur? Dann kommen Sie in unseren Lesekreis und diskutieren Sie mit anderen Lesebegeisterten über die Texte und vertiefen Sie Ihr Verständnis von Handlungen und Charakteren.

Kosten: 4,- €

Helene Pfeleiderer-Haus, Leitung: Sonja Schanz-Cartledge



Helene's Waffelfenster
Samstag, den 9. Dezember 2023
10.00 - 13.00 Uhr

Hereinspaziert.
zu Waffeln, Punsch und Puppentheater

Am Samstag den 9. Dezember weht Waffelduft über den Degerlocher Markt, denn das Helene Pfeleiderer-Haus öffnet sein Fenster im Erdgeschoss zu Waffeln und Punsch. Alt und Jung sind dazu herzlich eingeladen!

Für große Freude sorgt in diesem Jahr das Puppentheater um 10.30 Uhr im Gewölbekeller für Kinder ab 4 Jahren.
Karten gibt es ab sofort für 5,- Euro im Vorverkauf.

Vorverkauf: Geschäftsstelle im Degerlocher Frauenkreis e.V., Filder Apotheke, Haus des Buches A. Müller, Kinderschuhgeschäft Little Foot.

Degerlocher Frauenkreis e.V. - Große Falterstraße 6, Telefon: 0711 7220970
E-Mail: info@degerlocherfrauenkreis.de, www.degerlocherfrauenkreis.de

Vorschau Januar

NEU: Italienisch für Anfänger

Mittwoch, 10.01.2024, 11.10 - 12.40 Uhr

Der Kurs dient vor allem der Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen.

Kosten: 113,- € für 10 Termine

Helene Pfeleiderer-Haus, Leitung: Serena Masotti

Klangmeditation und Traumreise

Sonntag, 14.01.2024, 10.00 - 11.00 Uhr

Gönnen Sie sich einen kurzen Urlaub für Körper, Geist und Seele. Harmonische Klänge und Schwingungen beruhigen Körper und Geist.

Kosten: 11,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Anna Wolf

NEU: Yoga Detox und Entspannung

ab Mittwoch, 17.01.2024, 11.00 - 12.00 Uhr

Eine Yoga-Klasse, die mit sanften Asanas und Atemübungen den Stoffwechsel aktiviert und die Entspannung fördert.

Kosten: 85,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Simone Westermayer

NEU: Meditation zur Monatsmitte

ab Mittwoch, 17.01.2024, 19.00 - 19.45 Uhr

Einmal im Monat in die Stille gehen: mit einfachen Körper- und Wahrnehmungsübungen.

Kosten: 24,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Detlef Häusler

NEU: Bridge

ab Mittwoch, 17.01.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat wird Bridge gespielt.

Kosten: 3,- €

Helene Pfeleiderer-Haus

NEU: Freies Tanzen, Entspannen, Meditation

Freitag, 20.01.2024, 15.00 - 16.30 Uhr

Beim freien Tanzen den Alltag von sich schütteln und Lebensfreude spüren.

Kosten: 15,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Holde Wössner

Workshop: Mosaik Werkstatt

Freitag, 26.01.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

Gemeinsam gestalten die Teilnehmer/innen mit vielen bunten Glassteinen einen Mosaikspiegel. Für Groß & Klein zwischen 8 und 99 Jahren.

Kosten: 35,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Frauke Löffler

Yoga Special: Das Leben feiern

Sonntag, 28.01.2024, 09.30 - 11.30 Uhr

Der Januar steht für den Anfang, für den Aufbruch in etwas Neues. Mit kraftvollen und herzöffnenden Asanas begrüßen wir das Jahr.

Kosten: 17,- €

Rubensstraße 10, Leitung: Simone Westermayer

... und vieles mehr...!

Unser Angebot für Sie

In unserem Monatsprogramm finden Sie neben regelmäßigen Kursen und Veranstaltungen auch viele einmalige Angebote und Workshops.

Unser regelmäßiges Kursangebot ist in Trimester aufgeteilt. Für jedes Trimester ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Bei freien Plätzen ist auch ein Einstieg in die Kurse während des laufenden Trimesters möglich. Einzelne Veranstaltungen sind jederzeit buchbar. Aus organisatorischen Gründen bitten wir auch bei unseren offenen Angeboten um eine kurze Anmeldung. **Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!**

Angebote für das 1. Trimester 2024 sind ab dem 01.12.2023 buchbar!

1. Trimester: Januar - April

Anmeldung jeweils ab 1. Dezember

2. Trimester: Mai - August

Anmeldung jeweils ab 1. April

3. Trimester: September - Dezember

Anmeldung jeweils ab 1. August

Für alle Kurse und Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!

Die Kursgebühren variieren je nach Dauer des Kurses. Mehr Infos auf unserer Homepage.

Unsere Veranstaltungen finden im Helene Pfeleiderer-Haus am Degerlocher Marktplatz, Große Falterstraße 6 oder in unseren Räumen in der Rubensstraße 10 sowie in der Mittleren Straße 17 statt. Den Veranstaltungsort und weitere Informationen finden Sie in der jeweiligen Angebotsbeschreibung.

Kennen Sie uns schon?

Die **Begegnungsstätte** im Degerlocher Frauenkreis e.V. ist ein Ort der Begegnung, der Kommunikation und des gegenseitigen Austauschs für Alt und Jung, Frauen und Männer.

Mit unseren Kursen und Veranstaltungen bieten wir Ihnen ein vielfältiges Programm aus unterschiedlichen Bereichen.

Unser Angebot für Sie

- Bewegung & Gesundheit
- Sprachen & Begegnung
- Kunst & Kreatives
- Kinder & Familie
- Digitale Medien

Monatsprogramm & Kursanmeldung

Sie finden unser aktuelles Monatsprogramm als Broschüre bei uns im Haus, über den nebenstehenden QR Code oder auf unserer Homepage unter:



www.degerlocherfrauenkreis.de

Kontakt

Telefon: 0711 7220970

Email: info@degerlocherfrauenkreis.de

www.degerlocherfrauenkreis.de

Wir sind persönlich erreichbar

Mo. - Fr. von 9.00 - 13.00 Uhr

Helene Pfeleiderer-Haus

Große Falterstraße 6, 70597 Stuttgart

Für Ihre Kursgebühr und Spende

IBAN: DE79 6005 0101 0002 3151 88



Begegnungsstätte

Programm Dezember 2023

mit Vorschau Januar 2024



aktiv im Stadtbezirk

Regelmäßige Kurse & Angebote

Bewegung & Gesundheit

Eduktion Demenz Kurs läuft!
Susanne Nienaber

Gemeinsam mit der Krankenkasse BARMER bietet die Diplom-Psychologin Susanne Nienaber diese 10-wöchige Schulung für Menschen an, die an Demenz erkrankte Angehörige betreuen. In dem Kurs geht es um das Verstehen und den Umgang mit der Krankheit, sowie Erfahrungsaustausch.

donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Fit & Gesund im Alltag 60+ Kurs läuft!
Annette-Patricia Schönherr

Verbesserung von Muskulatur, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen.

dienstags, 10.45 - 11.45 Uhr, Mittlere Straße 17

Gedächtnistraining Kurs läuft!
Rita Schweizer

Vielfältiges Programm zu Trainingszielen wie Merkfähigkeit, Konzentration & logisches Denken.

mittwochs, 10.30 - 11.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Gesprächskreis Demenz 1x pro Monat
Offener Treff

Einmal monatlich Treffen sich Angehörige von Menschen mit Demenz zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Unterstützung und Vernetzung.

mittwochs, 17.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Nächster Termin: 13.12.2023

Pilates Kurs läuft!
Chantal Laux

Wohlthuendes Ganzkörpertraining mit Stretch- und Kräftigungsübungen, vorwiegend auf der Matte.

montags, 16.30 - 17.30 Uhr, Rubensstraße 10

RückenFit Kurs läuft!
Eva Peters

Kräftigung und Dehnung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur.

dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr, Rubensstraße 10

Sanftes Rücken- und Beckenbodentraining für Frauen Kurs läuft!

Annette-Patricia Schönherr

Stärkung und Verbesserung der Körperhaltung sowie Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

dienstags, 09.30 - 10.30 Uhr, Mittlere Straße 17

Standfest und geistig fit bis ins hohe Alter Kurs läuft!

Johannes Pintz

Buntes Programm aus Gleichgewichts-, Koordinationsübungen und Sturzprophylaxe.

dienstags, 09.30 - 11.00 Uhr, Rubensstraße 10

Yin Yoga am Abend Kurs läuft!
Kai Morlock

Yoga mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Atmung.

montags, 17.45 - 19.00 Uhr, Rubensstraße 10

Yoga I & II Kurs läuft!
Rita Bretzler

Übungen aus dem Hatha-Yoga, Entspannungsübungen und Atemtechniken für 50+.

freitags, 09.00 - 10.00 Uhr bzw. 10.15 - 11.15 Uhr

Mittlere Straße 17

Yoga für Alle Kurs läuft!
Rena Gayer

Yoga mit dem Fokus den Alltagsstress hinter sich zu lassen und in die Entspannung zu kommen.

donnerstags, 18.30 - 19.45 Uhr, Rubensstraße 10

Yoga am Abend Kurs läuft!
Eva Peters

Bewusste Wahrnehmung von Körperübungen und Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem.

dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr, Rubensstraße 10

Sprachen & Begegnung

English Advanced Conversation 14-tägig
Sonja Schanz-Cartledge 3,- € / Termin

Offene Diskussionsrunde in englischer Sprache.

donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Nächste Termine: 07.12.2023, 18.01.2024, 01.02.2024

English Conversation Kurs läuft!
Varda Rose Hirsch

Englische Konversation mit Spaß, Grammatikübungen, aktuellen Tagesgesprächen und Rollenspielen.

montags, 10.00 - 11.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Fit for English Kurs läuft!
Hazel Britton

Kurs für alle, die schon grundlegende Englischkenntnisse haben.

mittwochs, 15.45 - 17.15 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Französisch I & II Kurs läuft!
Bruno Prallet

Französischkenntnisse auffrischen und durch Konversation dazulernen.

dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr bzw. 10.45 - 12.15 Uhr

Helene Pfeleiderer-Haus

Italienisch Kurs läuft!
Serena Masotti

Für fortgeschrittene Italienischkenntnisse.

mittwochs, 09.30 - 11.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Spanisch Kurs läuft!
Lucia Rodríguez

Sie haben bereits Spanischkenntnisse und möchten wieder einen leichten Einstieg in die spanische Sprache finden? In unserem Kurs stehen Sprachgebrauch und -verständnis im Vordergrund.

montags, 09.00 - 10.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Bingo 1x pro Monat
Karin Maiwald 0,50 € / Spiel

Vergnüglicher Nachmittag mit liebevoll ausgewählten kleinen Preisen.

mittwochs, 14.30 - 16.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Nächste Termine: 13.12.2023, 10.01.2024, 14.02.2024

Lesekreis 1x pro Monat
Sonja Schanz-Cartledge 4,- € / Termin

Lesebegeisterte sprechen über Texte und vertiefen ihr Verständnis von Handlung und Charakteren. Die Treffen finden einmal pro Monat statt.

donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Nächste Termine: 21.12.2023, 25.01.2024, 29.02.2024

Männertreff 1x pro Monat
John Grabert 3,- € / Termin

Jeden vierten Dienstag im Monat geht es um alles, was Männer interessiert und beschäftigt. Wer Lust hat auf einen Austausch mit anderen Männern und eine Gelegenheit sucht für neue Begegnungen und Kontakte, der ist hier goldrichtig. Auch gemeinsame Unternehmungen können geplant werden.

dienstags, 14.00 - 16.00 Uhr,

WohnCafé, Schöttlestraße 12

Nächste Termine: 23.01.2024, 27.02.2024, 26.03.2024

Musikfreunde-Orchester 1x pro Monat
Uwe Hempelt 3,- € / Termin

Inklusives Orchesterprojekt zum gemeinsamen Musizieren in ungezwungener Atmosphäre.

dienstags, 10.00 - 11.15 Uhr, Rubensstraße 10

Nächste Termine: 12.12.2023, 09.01.2024, 13.02.2024

Rummikub wöchentlich
Offener Treff 3,- € / Termin

Rummikub spielen in geselliger Runde.

dienstags, 14.00 - 16.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Schachtreff wöchentlich
Max Breu 2,- € / Termin

Treffen und Spielen für Schachbegeisterte.

montags, 14.30 - 16.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Kunst & Kreatives

Aktuelle Kunstszene Kurs läuft!
Mirja Kinzler

Besuchen Sie in diesem Kurs einmal monatlich Ateliers von Künstlern und Künstlerinnen und Galerien im Umkreis von Stuttgart.

mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr, Treffpunkt variiert

Mischtechnik I & II Kurs läuft!
Christel Wandel

Gängige Techniken werden vermittelt, um die eigene Lieblingstechnik zu finden und auszubauen.

montags, 09.30 - 11.30 Uhr bzw. 14.00 - 16.00 Uhr

Rubensstraße 10

Digitale Medien

Sprechstunde Smartphone & Tablet wöchentlich
Erich Pfeiffer 15,- € / Termin

Einzelberatung (90 Min.) mit Voranmeldung für all Ihre Fragen rund um Smartphone & Tablet.

donnerstags, 09.30 - 12.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Kinder & Familie

Alleinerziehenden-Stammtisch 1x pro Monat
Offener Treff 2,- € / Termin

Austausch alleinerziehender Mütter und Väter zur gegenseitigen Unterstützung und zum Vernetzen.

dienstags, 16.15 - 17.45 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

i.d.R. Kinderbetreuung mit Anmeldung möglich

Nächster Termin: 12.12.2023

Elterncoaching Kurs läuft!
Kerstin Krämer, Silvia Weber-Vogt

Vom Elternseminar Stuttgart fachlich begleiteter Austausch unter Eltern über ihren Erziehungsalltag.

Es stehen Themenbereiche wie „Mit Freude und Gelassenheit erziehen“, „Sicherheit und Orientierung geben durch Grenzen setzen“, „Kinderängsten Sicherheit geben“ oder „Mediennutzung“ zur Wahl.

montags, 17.30 - 19.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Elterntreff wöchentlich
Offener Treff 2,- € / Termin

Treffen Sie sich mit anderen Eltern zum Austausch, gegenseitiger Unterstützung und Vernetzung.

freitags, 10.00 - 11.00 Uhr, Rubensstraße 10

Café Helene - Begegnung in der Alten Scheuer



Öffnungszeiten:

dienstags: 15 - 17 Uhr

mittwochs: 10 - 12 Uhr



„Groß & Klein“ ist unser Programm für Groß-
eltern, Eltern und alle anderen ... mit Kind!

Happy-Fingers Kurs läuft!
Katja Pielenz

Gemeinsam unter Anleitung Kreatives werken und gestalten aus verschiedensten Materialien. Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich! (8 - 99 J.)

dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Spielgruppen Kurs läuft!
Karina Wenzel

In der Gruppe bewegen und begegnen sich die Kinder. Der Spielraum ist mit Materialien nach Pikler sowie Waldorf-Pädagogik ausgestattet.

mittwochs, 09.45 - 10.45 Uhr: bis 1 Jahr

donnerstags, 09.45 - 10.45 Uhr: 1-2 Jahre

donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr: bis 1 Jahr

Rubensstraße 10

Spanische Spielgruppe wöchentlich
Paulina Campos und Andrea Moreira 2- € / Termin

Offener Treff für zweisprachige Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren und ihre Eltern. Es wird gespielt, gesungen und getanzt. Einstieg jederzeit möglich.

donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr, Rubensstraße 10

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe Kurs läuft!
Olivia Fink

Ziel ist, die Beziehung zwischen Kind und Eltern zu intensivieren und erste Erfahrungen mit Musik und Klängen anzubieten. (6 - 18 Monate)

freitags, 09.00 - 10.00 Uhr, Rubensstraße 10

Kindertanzen Kurs läuft!
Jessica Becker

Die Teilnehmenden werden mit dem Mix aus Warm-up, Workout, Tanz, Koordination und Entspannung die Welt des Tanzes und der Rhythmik entdecken.

mittwochs, 15.30 - 16.15 Uhr: 2-3 Jahre

mittwochs, 16.30 - 17.15 Uhr: 4-6 Jahre

Rubensstraße 10

