Groß & Klein

Für Großeltern, Eltern, Kinder … und Interessierte – Gemeinsame Zeit verbindet!

Spielgruppen Kursstart: 16.01.

Der Spielraum ist mit Materialien nach Pikler- sowie Waldorf-Pädagogik ausgestattet.

donnerstags, 09.45 – 10.45 Uhr: 1-2 Jahre
donnerstags, 11.00 – 12.00 Uhr: bis 1 Jahr
Kosten: 85,00 € / 10 Termine
Leitung: Karina Wenzel, Rubensstraße 10

Spanische Spielgruppe wöchentlich

Offener Treff für zweisprachige Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren und ihre Eltern.

donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr, Rubensstraße 10
Leitung: Paulina Campos und Andrea Moreira
Kosten: 3 €

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe Kursstart: 22.01.

Erste Erfahrungen mit Musik und Klängen.

mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr (6 - 18 Monate)
freitags, 09.00 – 10.00 Uhr (1,5 - 2,5 Jahre)
Kosten: 85,00 € / 10 Termine
Leitung: Olivia Fink, Rubensstraße 10

Kindertanzen Kursstart: 12.02.

Mit einem Mix aus Warm-up, Workout, Tanz, Koordination und Entspannung die Welt des Tanzes und der Rhythmik entdecken.

mittwochs, 16.00 – 16.45 Uhr: 2-3 Jahre
mittwochs, 17.00 – 17.45 Uhr: 4-6 Jahre
Kosten: 39,00 € / 4 Termine
Leitung: Jessica Becker, Rubensstraße 10

Elterncoaching Kursstart: 13.01.

Fachlich begleiteter Austausch und neue Impulse für den Erziehungsalltag und zu Ihren Wunschthemen.

montags, 17.30 – 19.00 Uhr, kostenlos
Leitung: Kerstin Krämer, Elternseminar Stuttgart

Exklusiv im Januar

Groß & Klein

Winterfeuer 10.01.

Am Winterfeuer wärmen wir uns von außen und mit warmem Apfelpunsch von innen. Mit dem Feuer lassen sich viele Leckereien zubereiten. Probieren wir´s gemeinsam aus!

Freitag, 15.30 – 18.00 Uhr, Agendagarten
Leitung: Carola Federspiel, Kosten: 6 €

Workshop: Atmen 11.01.

Vom Kopf in den Körper kommen und den Atem bewusst wahrnehmen. Schenken Sie sich Zeit, Sie selbst und Ihren Atem besser kennenzulernen.

Samstag, 14.00 – 15.30 Uhr, Rubensstraße 10
Leitung: Isabel Ockenga, Kosten: 11 €

Rundgang: Historisches Degerloch 16.01.

Was erzählt uns der Degerlocher Ortskern über seine Geschichte? Kostenfreie Führung mit Helmut Doka von der Geschichtswerkstatt Degerloch. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 14.00 Uhr, Große Falterstraße 4,
Leitung: Helmut Doka, kostenfrei

ReparaturCafé 21.01.

Bringen Sie einen kaputten Gegenstand, wir bieten Werkzeug und Fachkenntnis. Auf Spendenbasis.

Dienstag, 15.00 – 18.00 Uhr,
Gewölbekeller im Helene Pfleiderer-Haus

Elternvortrag „Kinder stark machen im Umgang mit Gewalt“ 23.01.

Es werden praktische Strategien ausprobiert, die Kinder zwischen 3 und 11 Jahren dazu befähigen sollen, Konflikte gewaltfrei zu lösen und sich im Alltag zu behaupten. Anmeldung erforderlich.

Donnerstag, 13.00 – 15.00 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus
Leitung: Simone Almeida Dias, kostenfrei

Klangmeditation und Traumreise 25.01.

Gönnen Sie sich einen kurzen Urlaub für Körper, Geist und Seele. Harmonische Klänge und Schwingungen beruhigen Körper und Geist. Zur Förderung von Gesundheit, emotionaler Balance, Freude am Leben und neuer Energie.

Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 10
Leitung: Anna Wolf, Kosten: 11 €

Literarischer Kaffeenachmittag 28.01.

Im Café Helene wird vorgelesen. Kurzgeschichten und Gedichte, passend zur Jahreszeit. Bei Kaffee und Kuchen dürfen Sie einfach zuhören, oder gerne selbst einen Text mitbringen und lesen!

Dienstag, 15.30 Uhr, Gemeindehaus Elly Heuss-Knapp

Vorschau Februar

Kulinarisches Zusammenspiel 03.02.

Zusammen is(s)t man weniger allein. Gemeinsam kochen und dann das Menü zusammen genießen. Weitere Infos umseitig.

Montag, 17.30 Uhr, WohnCafé Schöttlestraße 12
Leitung: Franziska Höfer, Kosten: 15 €

ElternWorkshop: Chaos im Kinderzimmer 13.02.

Wir geben mit diesem Workshop Anregungen langfristig Ordnung ins Kinderzimmer zu bringen. Praxisbeispiele vermitteln Möglichkeiten, wie sich einfache Ordnungssysteme einrichten lassen.

Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus
Leitung: Melanie Reichold, Kosten: 12 €

Groß & Klein

Fasching 28.02.

Bei uns wirds bunt! Gemeinsam basteln und verzieren wir in fröhlicher Runde Masken und Hüte.

Freitag, 15.00 Uhr, Rubensstraße 10
Leitung: Lena Mehwald, Kosten: 6 €

… und vieles mehr

Unser Angebot für Sie

Neben **Einzelveranstaltungen**, die jederzeit buchbar sind und **regelmäßigen Angeboten**, für die keine Anmeldung erforderlich ist, bieten wir unseren Besuchern ein **vielfältiges Kursangebot**, das in Trimester aufgeteilt ist.

Für jedes Trimester ist eine separate Anmeldung erforderlich. Bei freien Plätzen ist auch ein Einstieg in die Kurse während des laufenden Trimesters möglich.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

---

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

Alle Angebote sind online, per E-Mail, telefonisch und persönlich buchbar.

Monatsprogramm & Kursanmeldung

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

Unsere Veranstaltungen finden im Helene Pfleiderer-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?

Der **Degerlocher Frauenkreis e. V.** bietet ein umfangreiches Angebot an Kursen und Veranstaltungen für Jung und Alt, Alltagsunterstützung für ältere Menschen und Familien sowie Gesellschaft und soziale Teilhabe.

Unser **gemeinnütziger Bürgerverein** für Frauen und Männer ist ein Ort der Begegnung, der Kommunikation, Unterstützung und des gegenseitigen Austauschs für Alt und Jung, Frauen und Männer.

Das breite Angebot wird teilweise von der Stadt Stuttgart bezuschusst, trägt sich darüber hinaus aber allein durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Ohne diese und herausragende ehrenamtliche Unterstützung wäre unsere Arbeit im Stadtbezirk nicht möglich – vielen Dank hierfür!

Mit unserem monatlichen Programm bieten wir Ihnen ein vielfältiges Angebot aus unterschiedlichen Bereichen.

Unser Angebot für Sie

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

Kontakt
Telefon: 0711 7220970
E-Mail: info@degerlocherfrauenkreis.de
www.degerlocherfrauenkreis.de

Wir sind persönlich für Sie da
Mo. - Fr. von 9.00 - 13.00 Uhr
Helene Pfleiderer-Haus
Große Falterstraße 6, 70597 Stuttgart

Bankverbindung
IBAN: DE23 6005 0101 0002 4820 66

Bürgerverein
Degerlocher Frauenkreis e.V.

Monatsprogramm
Januar 2025

aktiv im Stadtbezirk

Kursangebot für Jung & Alt

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Fit & Gesund im Alltag 60+ Kursstart: 07.01.
Annette-Patricia Schönherr 136 € / 16 Termine
Verbesserung von Muskulatur, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen.
dienstags, 10.45 – 11.45 Uhr, Mittlere Straße 17

Gedächtnistraining Kursstart: 08.01.
Rita Schweizer 75 € / 10 Termine
Vielfältiges Programm zu Trainingszielen wie Merkfähigkeit, Konzentration & logischem Denken.
mittwochs, 10.30 – 11.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus

Pilates I & II Kursstart: 27.01.
Chantal Laux 76 € / 8 Termine
Wohltuendes Ganzkörpertraining mit Stretch- und Kräftigungsübungen, vorwiegend auf der Matte.
montags, 16.30 – 17.30 Uhr bzw
dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr, Rubensstraße 10

Resilienz Kurs Kursstart: 12.01.
Simone Westermayer 119 € / 7 Termine
Inneres Wachstum, Selbstentwicklung und die sieben Säulen der Resilienz.
sonntags, 10.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 10

RückenFit Kursstart: 14.01.
Eva Peters 85 € / 10 Termine
Kräftigung und Dehnung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur.
dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr, Rubensstraße 10

Rücken- und Beckenbodentraining für Frauen Kursstart: 07.01.
136 € / 16 Termine
Annette-Patricia Schönherr
Stärkung und Verbesserung der Körperhaltung sowie Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.
dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr, Mittlere Straße 17

Standfest und geistig fit bis ins hohe Alter Kursstart: 07.01.
95 € / 10 Termine
Johannes Pintz
Buntes Programm aus Gleichgewichts-, Koordinationsübungen und Sturzprophylaxe.
dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr, Rubensstraße 10

Yin Yoga Kursstart: 13.01.
Kaj Morlock 128 € / 12 Termine
Yoga mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Atmung.
montags, 17.45 – 19.00 Uhr, Rubensstraße 10

Yoga I & II Kursstart: 10.01.
Rita Bretzler 85 € / 10 Termine
Übungen aus dem Hatha-Yoga, Entspannungsübungen und Atemtechniken für 50 +.
freitags, 9.00 – 10.00 Uhr bzw. 10.15 - 11.15 Uhr, Mittlere Straße 17

Yoga am Abend Kursstart: 14.01.
Eva Peters 107 € / 10 Termine
Bewusste Wahrnehmung von Körperübungen und Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem.
dienstags, 18.00 – 19.15 Uhr, Rubensstraße 10

Yoga für Alle Kursstart: 09.01.
Rena Gayer 107 € / 10 Termine
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 für Schwangere Kursstart: 05.02.
Eva Peters, ab SW 13 bis zur Geburt 150 € / 8 Termine
Gezielte Atemschulung, Beckenboden- und Wahrnehmungsübungen bringen Entspannung und ein positives Körpergefühl – mehr Energie im Alltag.
mittwochs, 18.30 – 19.45 Uhr, Rubenstraße 10

Yoga Detox und Entspannung Kursstart: 15.01.
85 € / 10 Termine
Simone Westermayer
Mit sanften Asanas und Atemübungen den Stoffwechsel aktivieren und Entspannung fördert.
mittwochs, 11.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 10

SPRACHEN & BEGEGNUNG

English Conversation Kursstart: 13.01.
Varda Rose Hirsch 135 € / 12 Termine
Englische Konversation mit Spaß, Grammatikübungen, aktuellen Tagesgesprächen und Rollenspielen.
montags, 10.00 – 11.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus

Fit for English Kursstart: 08.01.
Dr. Marie-Hélène Perey 112,50 € / 15 Termine
Kurs für alle, die schon grundlegende Englischkenntnisse haben.
mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus

Französisch I & II Kursstart: 07.01.
Bruno Prallet 147 € / 15 Termine
Französischkenntnisse auffrischen und durch Konversation dazulernen.
dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr bzw. 10.45 – 12.15 Uhr
Helene Pfleiderer-Haus

Italienisch I & II Kursstart: 15.01.
Serena Masotti 135 € / 12 Termine
Die Kurse dienen vor allem der Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen.
mittwochs, 9.30 – 11 Uhr (Fortgeschrittene),
11.10 – 12.40 Uhr (Anfänger), Helene Pfleiderer-Haus

Spanischkurs Kursstart: 13.01.
Lucia Rodríguez 144 € / 12 Termine
Spanisch mit Vorkenntnissen. Im Kurs stehen Sprachgebrauch und -verständnis im Vordergrund.
montags, 9.00 – 10.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus

KUNST & KREATIVES

Mischtechnik I und II Kursstart: 03.02.
Christel Wandel 135 € / 9 Termine
Im Kurs werden die gängigen Techniken vermittelt wie: Aquarell, Gouache, Acryl, Pastell, Hinterglasmalerei sowie Drucktechniken. Das Ziel ist, seinen eigenen Malstil zu finden und auszubauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
montags, 9.30 – 11.30 bzw. 14.00 – 16.00 Uhr,
Rubensstraße 10

Aktuelle Kunstszene I und II Kursstart: 22.01.
Mirja Kinzler 85,00 € / 6 Termine
Besuchen Sie Ateliers von Künstler und Galerien im Umkreis von Stuttgart. Treffpunkt variiert.
mittwochs, 13.30 – 15.00 Uhr / 16.30 – 18.00 Uhr

Offene Angebote

Die offenen Angebote unserer Begegnungsstätte bieten Gelegenheit, sich i. d. R. ohne Anmeldung und für wenig Geld zu treffen, sich auszutauschen und gemeinsam Hobbies zu pflegen.

SPRACHEN & BEGEGNUNG

Alleinerziehenden Treffen 1 x im Monat
Offener Treff 3 € / Termin
Erfahrungsaustausch und Vernetzung von alleinerziehenden Eltern.
dienstags, 15.00 – 17.00 Uhr,
im Café Helene, Gemeindehaus Elly Heuss-Knapp
nächster Termin: 14.01.2025

Bingo 1 x im Monat
Karin Maiwald 3 € / Termin
Vergnüglicher Bingo-Nachmittag.
mittwochs, 14.30 – 16.00 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus
Nächste Termine: 15.01.2025, 12.02.2025

Bridge 14-tägig
Offener Treff 3 € / Termin
Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat wird Bridge gespielt.
mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus
Nächste Termine: 08.01.2025, 15.01.2025

Degerlocher Elterntreff wöchentlich
Offener Treff 3 € / Termin
Treffen Sie sich mit anderen Eltern zum Austausch, gegenseitiger Unterstützung und Vernetzung.
freitags, 10.00 – 11.00 Uhr, Rubensstraße 10

English Advanced Conversation I 1x/Monat
Sonja Schanz-Cartledge 3 € / Termin
Offene Diskussionsrunde in englischer Sprache.
donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus
nächste Termine: 09.01.2025, 23.01.2025

English Advanced Conversation II 14-tägig
Offener Treff 3 € / Termin
Offene Diskussionsrunde in englischer Sprache.
montags, 17.00 – 18.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus
Nächste Termine: 13.01.2025, 20.01.2025

Kulinarisches Zusammenspiel
Franziska Höfer 15 € inkl. Wasser / Termin
Der Kochtreff in Degerloch: Gemeinsam wird nicht nur gekocht und gegessen, sondern auch Lebensfreude und Gemeinschaft geteilt.
Menü:
Rote Beete Carpaccio - Kartoffel - Sellerie Gatin mit Wirsing - Apfelstreusel küsst Vanille.
Anmeldung bis 27.01.2024
montags, 17.30 Uhr
WohnCafé, Schöttlestraße 12
Nächster Termin: 03.02.2024

Lesekreis 1 x im Monat
Sonja Schanz-Cartledge 3 € / Termin
Es werden Romane, Kurzgeschichten und Gedichte besprochen.
donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus
Nächste Termine: 30.01.2025, 27.02.2025

Männertreff 1 x im Monat
John Grabert 3 € / Termin
Einmal im Monat geht es um alles, was Männer interessiert und beschäftigt.
Jeden 4. Dienstag im Monat, 14 Uhr im WohnCafé, Schöttlestraße 12

Schachtreff wöchentlich
Max Breu 3 € / Termin
Treffen und Spielen für Schachbegeisterte.
montags, 14.30 – 16.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus

Spielen am Dienstag wöchentlich
Offener Treff 3 € / Termin
Unterhaltung beim gemeinsamen Rummikub-Spiel.
dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus

KREATIVES & MUSIK

Montagsmaler 1 x im Monat
Offener Treff 3 € / Termin
Für alle, die nicht alleine malen möchten – Packen Sie Ihre Malsachen zusammen und gestalten Sie nach Lust und Laune in geselliger Runde!
Jeden 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr im WohnCafé, Schöttlestraße 12

Musikfreunde-Orchester 1 x im Monat
Uwe Hempelt 3 € / Termin
Inklusives Orchesterprojekt zum gemeinsamen Musizieren in ungezwungener Atmosphäre.
dienstags, 10.00 – 11.15 Uhr, Rubensstraße 10
Nächste Termine: 14.01.2025, 11.02.2025

DIGITALE MEDIEN

Sprechstunde Smartphone und Tablet wöchentlich
15 € / Termin
Erich Pfeiffer
Einzelberatung (90 Min.) mit Voranmeldung für all Ihre Fragen rund um Smartphone & Tablet.
donnerstags, 9.30 – 12.30 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus