

# Groß & Klein

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

## Spielraum nach Pikler- und Waldorf-Pädagogik

Kursstart 18.09.

85 € / 10 Termine

Erkunden und Bewegung für Kinder und Austausch für Eltern.

donnerstags, 09.45 – 10.45 Uhr: 1-2 Jahre  
donnerstags, 11.00 – 12.00 Uhr: bis 1 Jahr  
Rubensstraße 10, Leitung: Karina Wenzel

## Spanische Spielgruppe

wöchentlich

Die Spielgruppe richtet sich an 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 € Sommerpause im August

## Kindertanzen

Kursstart 24.09.

54 € / 6 Termine

Die Welt des Tanzes behutsam und spielerisch entdecken. 5 Termine zzgl. Aufführungstermin.

mittwochs, 15.15 – 16.00 Uhr: 4-6 Jahre  
Rubensstraße 10, Leitung: Jessica Becker

## NEU: Mal-Workshop Kreativität und Selbstvertrauen

Kursstart 24.09.

239 € / 10 Termine

Im Workshop vermittelt eine Kunsttherapeutin wie Selbstvertrauen, Freundschaft und Verantwortung in Zusammenhang mit kreativem Arbeiten stehen.

mittwochs, 16.30 – 18.30 Uhr: 8-11 Jahre  
Rubensstraße 10, Leitung: Milena Heppe

## NEU: Malkurs „Fit für die Schule“

Kursstart 25.09.

185 € / 10 Termine

Im Malkurs werden beim kreativen Arbeiten unter Leitung der Kunsttherapeutin Konzentration und Feinmotorik gefördert.

donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr: 5-6 Jahre  
Rubensstraße 10, Leitung: Milena Heppe

## Exklusiv im August

### Klangmeditation und Traumreise 03.08.

Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

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

### Schnupper-Workshop: Ukulele 07.08.

Das Instrument kennenlernen & ausprobieren.

Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr, WohnCafé,  
Leitung: Lena Mehwald, Kosten: 5 €

### Sommerwanderung von der Rohrer Höhe zur Eselsmühle 13.08.

Von der Haltestelle Rohr Mitte gehts hinauf zu den „Drei Brünnele“ am Waldrand, dann zum Schmellbachtal, Naturschutzgebiet Mahdental bis Musberg. Auf dem Talweg an der Reichenbachmühle, Obere Mühle vorbei bis zur Eselsmühle. Wanderstrecke: ca. 7 km 2,5 Std. ohne Pause

Mittwoch, 10.10 Uhr  
Haltestelle Degerloch, Edeka unten  
Leitung: Ingrid Lauer, Marie Fleischer, Kosten: 3 €

### NEU (Groß-) Eltern-Kind-Treff 28.08.

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 9.30 – 11.30 Uhr,  
WohnCafé, Schöttlestraße 12

## Vorschau September

### NEU „Kreativer Nachmittag“ „back to school“ 09.09.

Im Café Helene wird es ab sofort jeden 2. Dienstag im Monat kreativ! Dieses Mal werden Stiftebehälter gebastelt. Einfach vorbeikommen!

Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr, ab 4 Jahren  
Alte Scheuer, Agnes-Kneher-Platz; Kosten: 6 €

### „DFK Hocketse“ 16.09.

Wir laden Mitglieder und Interessierte ganz herzlich zur „DFK Hocketse“ mit Kaffee, Kuchen und Getränken ein!

Dienstag, 15.00 – 18.00 Uhr,  
Alte Scheuer, Agnes-Kneher-Platz

### Ganztagesausflug Sigmaringen 18.09.

Ausflug mit Schloss-Führung, Mittagessen und Stadtbummel.

Donnerstag, Uhrzeit noch offen  
Treffpunkt: Haltestelle Degerloch, Edeka unten

### Traumfänger basteln 19.09.

Aus Weidenzweigen und anderen Naturschätzen werden Traumfänger gebastelt.

Freitag, 15.30 Uhr, ab 4 Jahren  
Agendagarten; Kosten: 6 €

### Klangmeditation und Traumreise 20.09.

Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

Sonntag, 11.00 - 12.00 Uhr, Rubensstraße 10  
Leitung: Anna Wolf, Kosten: 11 €

### Männertreff 23.09.

Im September geht die Gruppe zur Stadtbibliothek mit Führung.

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle,  
Leitung: John Grabert, Kosten: 10 €

### Elternvortrag: Geschwister 24.09.

Kostenloser Vortrag mit praktischen Tipps in Kooperation mit der Stadt Stuttgart

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

### Kultur im Gewölbekeller: Lateinamerikanischer Abend 25.09.

Eine Reise in eine faszinierende landschaftliche und kulturelle Vielfalt mit musikalischem Programm der „spanischen Spielgruppe Degerloch“.

Donnerstag, 18.00 Uhr, Einlass: 17.00 Uhr  
Gewölbekeller, Helene Pfeleiderer-Haus  
Kosten: 12 €

### Kindersachenbasar 27.09.

Kinderkleidung, Spielsachen und Kuchenstand!

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

...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!

**am 1. August anmelden!**

### 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 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?

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](mailto:info@degerlocherfrauenkreis.de)

[www.degerlocherfrauenkreis.de](http://www.degerlocherfrauenkreis.de)

## Wir sind persönlich für Sie da

Mo. - Fr. von 9.00 - 13.00 Uhr

Helene Pfeleiderer-Haus

Große Falterstraße 6, 70597 Stuttgart

## Bankverbindung

IBAN: DE23 6005 0101 0002 4820 66



## Monatsprogramm August 2025

Mit Vorschau für September



aktiv im Stadtbezirk

## Kursangebot für Jung & Alt

### BEWEGUNG & GESUNDHEIT

**Fit & Gesund im Alltag 60+** **Kursstart 02.09**  
Annette-Patricia Schönherr 111 € / 13 Termine  
Verbesserung von Muskulatur, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen.  
dienstags, 10.45 – 11.45 Uhr, Mittlere Straße 17

**Gedächtnistraining** **Kursstart 17.09**  
Rita Schweizer 75 € / 10 Termine  
Vielfältiges Programm zu Trainingszielen wie Merkfähigkeit, Konzentration & logischem Denken.  
mittwochs, 10.30 – 11.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

**Pilates I & II** **Kursstart 22.09/24.09.**  
Chantal Laux 86 € / 9 Termine  
Wohltuendes Ganzkörpertraining mit Stretch- und Kräftigungsübungen, vorwiegend auf der Matte.  
montags, 16.30 – 17.30 Uhr, Rubensstraße 10  
mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr, Rubensstraße 10

**RückenFit** **Kursstart 30.09**  
Eva Peters 68 € / 8 Termine  
Kräftigung und Dehnung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur.  
dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr, Rubensstraße 10

**Rücken- und Beckenboden-training für Frauen** **Kursstart 02.09**  
Annette-Patricia Schönherr 111 € / 13 Termine  
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 16.09**  
Johannes Pintz 115 € / 9 Termine  
Buntes Programm aus Gleichgewichts-, Koordinationsübungen und Sturzprophylaxe.  
dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr, Rubensstraße 10

**Yin Yoga** **Kursstart 15.09**  
Kaj Morlock 117 € / 11 Termine  
Yoga mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Atmung.  
montags, 17.45 – 19.00 Uhr, Rubensstraße 10

**Yoga I & II** **Kursstart 19.09**  
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 02.09**  
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 11.09**  
Rena Gayer 107 € / 10 Termine  
Yoga mit dem Fokus den Alltagsstress hinter sich zu lassen und in die Entspannung zu kommen.  
donnerstags, 18.45 – 20.00 Uhr, Rubensstraße 10

**Elemente-Yoga und Entspannung** **Kursstart 03.09**  
Simone Westermayer 139 € / 13 Termine  
Mit sanften Asanas und Atemübungen den Stoffwechsel aktivieren und Entspannung fördern.  
mittwochs, 11.00 – 12.15 Uhr, Rubensstraße 10

**Resilienzkurs** **Kursstart 28.09**  
Simone Westermayer 119 € / 7 Termine  
Lernen Sie die 7 Säulen der Resilienz kennen. In-formationen, Übungen und Austausch.  
sonntags, 10.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 1

### SPRACHEN & BEGEGNUNG

**English Conversation** **Kursstart 08.09**  
Varda Rose Hirsch 135 € / 12 Termine  
Englische Konversation mit Spaß, Grammatikübungen, aktuellen Tagesgesprächen und Rollenspielen.  
montags, 10.00 – 11.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

**Fit for English** **Kursstart 10.09**  
Dr. Marie-Hélène Perey 98 € / 13 Termine  
Kurs für alle, die schon grundlegende Englischkenntnisse haben.  
mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

**Französisch I & II** **Kursstart 16.09**  
Bruno Prallet 127 € / 13 Termine  
Französischkenntnisse auffrischen und durch Konversation dazulernen.  
dienstags, 9.00 – 10.30 Uhr bzw. 10.45 – 12.15 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

**Italienisch I & II** **Kursstart 01.10**  
Serena Masotti 113 € / 10 Termine  
Die Kurse dienen vor allem der Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen.  
mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr bzw. 11.10 – 12.40 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

**Spanisch für Anfänger** **Kursstart 15.09**  
Lucia Rodriguez 135 € / 12 Termine  
Einsteigerkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.  
montags, 9.00 – 10.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

### KUNST & KREATIVES

**Mischtechnik I und II** **Kursstart 29.09**  
Christel Wandel 135 € / 9 Termine  
Im Kurs werden die gängigen Techniken vermittelt wie: Aquarell, Gouache, Acryl, Pastell, Hinterglas-malerei 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 24.09/25.09.**  
Mirja Kinzler 57 € / 4 Termine  
Besuchen Sie Ateliers von Künstlern und Galerien im Umkreis von Stuttgart. Treffpunkt variiert.  
mittwochs, 16.30 – 18.00 Uhr  
donnerstags, 13.30 – 15.00 Uhr

## Offene Angebote

**Die offenen Angebote unserer Begegnungs-stätte bieten Gelegenheit, sich i. d. R. ohne Anmeldung und für wenig Geld zu treffen, sich auszutauschen, gemeinsam Hobbies zu pflegen und Neues zu entdecken.**

### SPRACHEN & BEGEGNUNG

**Alleinerziehenden Treffen** **1 x im Monat**  
Offener Treff  
Erfahrungsaustausch und Vernetzung von alleinerziehenden Eltern.  
dienstags, 15.00 – 17.00 Uhr, im Café Helene, Alte Scheuer, Agnes-Kneher-Platz  
Nächster Termin: 12.08.2025

**Bingo** **1 x im Monat**  
Karin Maiwald 3 € / Termin  
Vergnüglicher Bingo-Nachmittag.  
mittwochs, 14.30 – 16.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus  
Nächster Termin: 10.09.2025, **Sommerpause im August**

**Bridge** **14-tägig**  
Offener Treff 3 € / Termin  
Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat wird Bridge gespielt.  
mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus  
Nächste Termine: 06.08.2025, 20.08.2025

**Degerlocher Elterntreff** **wöchentlich**  
Offener Treff  
Treffen Sie sich mit anderen Eltern zum Austausch, gegenseitiger Unterstützung und Vernetzung.  
mittwochs, 10.00 – 12.00 Uhr, im Café Helene, Alte Scheuer, Agnes-Kneher-Platz

**English Advanced Conversation I** **14-tägig**  
Sonja Schanz-Cartledge 3 € / Termin  
Offene Diskussionsrunde in englischer Sprache.  
donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus  
Nächste Termine: 04.09.2025, **Sommerpause im August**

**English Advanced Conversation II** **14-tägig**  
Offener Treff 3 € / Termin  
Offene Diskussionsrunde in englischer Sprache.  
montags, 17.00 – 18.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus  
Nächste Termine: 11.08.2025, 25.08.2025

**KaffeeStunde** **wöchentlich**  
Lena Mehwald 3 € / Termin  
Geselliger Nachmittag bei Kaffee und Kuchen mit kleinem Rahmenprogramm.  
montags, 14.30 Uhr, WohnCafé Schöttlestraße 12

**Kulinarisches Zusammenspiel** **Termin folgt**  
Zusammen is(s)t man weniger allein. 15 € / Termin  
Gemeinsam kochen und essen.  
Mittwoch, 17.30 Uhr, WohnCafé Schöttlestraße 12

**Lesekreis** **1 x im Monat**  
Sonja Schanz-Cartledge 3 € / Termin  
Es werden Romane, Kurzgeschichten und Gedichte besprochen.  
donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus  
Nächster Termin: 25.09.2025, **Sommerpause im August**

**Männertreff** **1 x im Monat**  
John Grabert 3 € / Termin  
Jeden 4. Dienstag im Monat geht es um alles, was Männer interessiert und beschäftigt.  
Dienstag, 14.00 Uhr, WohnCafé, Schöttlestraße 12  
Nächster Termin: 26.08.2025

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

**Spielen am Dienstag** **wöchentlich**  
Offener Treff 3 € / Termin  
In lustiger Runde und mit viel Spaß wird zusammen gespielt.  
dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

### KREATIVES & MUSIK

**Montagsmaler** **1 x im Monat**  
Offener Treff 3 € / Termin  
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  
Nächster Termin: 15.09.2025, **Sommerpause im August**

**Basteln, gestalten, kreativ sein** **14-tägig**  
Offener Treff mit Voranmeldung 5 € / Termin  
Gemeinsam werden Bastelprojekte geplant, die dann an einem Nachmittag oder über mehrere Termine umgesetzt werden.  
dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus  
Nächster Termin: 16.09.2025, **Sommerpause im August**

**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  
Nächster Termin: 12.08.2025

**ReparaturCafé** **23.09.**  
Ehrenamtliches Team  
Defekte Alltagsgegenstände werden mit kompetenter, ehrenamtlicher Unterstützung von ihren Besitzern repariert. Bezahlung auf Spendenbasis.  
Dienstag, 15.00 – 18.00 Uhr, Gewölbekeller im Helene Pfeleiderer-Haus, Kostenbeitrag auf Spendenbasis  
Nächster Termin: 23.09.2025, **Sommerpause im August**

### DIGITALE MEDIEN

**Smartphone Sprechstunde** **wöchentlich**  
Erich Pfeiffer 10 € / Termin  
Einzelberatung (60 Min.) mit Voranmeldung für Ihre Fragen rund um Smartphone & Tablet.  
donnerstags, 9.30 – 12.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus