

Groß & Klein

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

Unser Angebot an Spielgruppen

Spielraum nach Pikler- und Waldorf-Pädagogik **Kursstart: 08.05.**
68 € / 8 Termine

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

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe **Kursstart: 07.05./08.05.**
85 € / 10 Termine
76,50 € / 9 Termine

mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr: 6 - 18 Monate
donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr: 1 - 2,5 Jahre
Rubensstraße 10, Leitung: Olivia Fink

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

Kindertanzen **Kursstart: 28.05.**
30 € / 4 Termine
52,50 € / 5 Termine

Mix aus Warm-up, Workout, Tanz, Koordination
und Entspannung.
mittwochs, 15.30 – 16.00 Uhr: 2-3 Jahre
mittwochs, 16.15 – 17.00 Uhr: 4-6 Jahre



Groß & Klein

Exklusiv im Mai

Perlentiere **06.05.**
Kunterbunte Perlen möchten Gestalt annehmen!
Gemeinsam kreieren wir Tiere aus Perlen. Ab 6 J.

Dienstag, 15.00 Uhr, Café Helene, Alte Scheuer
Leitung: Lena Mehwald, Kosten: 6 €

Ganztagesausflug nach Haigerloch **09.05.**
Haigerloch, das romantische Städtchen im Eyachtal, verblüfft mit sehenswerten Superlativen. Einige werden an diesem Tag ergründet.

Freitag, 9.30 Uhr
Treffpunkt Haltestelle Degerloch (Edeka unten)
Leitung: Edeltraut Roeck, Barbara Bertz, Kosten: 15 €,
Anmeldung bis 02.05.2025

Workshop: Atmen **10.05.**
Vom Kopf in den Körper kommen und den Atem bewusst wahrnehmen. Schenken Sie sich Zeit, sich selbst und Ihren Atem besser kennenzulernen.

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

Wanderung Wolfschlugen **14.05.**
Von der Ortsmitte gehen wir Richtung Felder, am Waldfriedhof vorbei, durch den Wald, mit schönem Panorama hinunter zu den Lindenhöfen.

Mittwoch, 10.50 Uhr
Treffpunkt Haltestelle Degerloch, Busbahnhof X4
Leitung: Ingrid Lauer, Marie Fleischer, Kosten: 3 €

Klangmeditation und Traumreise **18.05.**
Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmer erkunden die Welt der Klänge. Harmonische Klänge und Schwingungen beruhigen Körper und Geist.

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

ReparaturCafé **20.05.**

Defekte Alltagsgegenstände gemeinsam mit kompetenter, ehrenamtlicher Unterstützung reparieren.
Dienstag, 15.00 – 18.00 Uhr
Gewölbekeller im Helene Pfleiderer-Haus
Kostenbeitrag auf Spendenbasis

Pizzabacken im Agendagarten **23.05.**

Gemeinsam werden die Zutaten geschnitten, der Teig ausgerollt, die Pizza hergestellt und anschließend im Holzofen gebacken.
Freitag, 15.30 Uhr, Agenda-Garten
Leitung: Carola Federspiel, Kosten: 6 €
Anmeldung bis 20.05.2025

Kulinarisches Zusammenspiel **28.05.**

Zusammen is(s)t man weniger allein.
Menü im Mai: Spargelcremesuppe - Tagliatelle mit Steinpilzen - Zitronencreme
Montag, 17.30 Uhr, WohnCafé Schöttlestraße 12
Kosten: 15 €
Anmeldung bis 21.05.2025

Vorschau Juni

Erdbeerzeit **05.06.**

Donnerstag, 16.00 Uhr, WohnCafé, Schöttlestraße 12

Kultur im Gewölbekeller: Sommerlicher Musikabend **05.06.**

Donnerstag, 18.00 Uhr, Helene Pfleiderer-Haus

ReparaturCafé **24.06.**

Dienstag, 15.00 – 18.00 Uhr,

Kulinarisches Zusammenspiel **25.06.**

Mittwoch, 17.30 Uhr, WohnCafé, Schöttlestraße 12

... und vieles mehr

Groß & Klein

Groß & Klein

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



Monatsprogramm Mai 2025



aktiv im Stadtbezirk

Kursangebot für Jung & Alt

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Fit & Gesund im Alltag 60+ Kursstart: 20.05.
Annette-Patricia Schönherr 110,50 € / 13 Termine
Verbesserung von Muskulatur, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen.
dienstags, 10.45 – 11.45 Uhr, Mittlere Straße 17

Gedächtnistraining Kursstart: 07.05.
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: 05.05./ 06.05.
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

RückenFit Kursstart: 06.05.
Eva Peters 85 € / 10 Termine

Kräftigung und Dehnung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur.

dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr, Rubensstraße 10

Rücken- und Beckenboden-training für Frauen Kursstart: 20.05.
Annette-Patricia Schönherr 110,50 € / 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: 06.05.
Johannes Pintz 125 € / 7 Termine

Buntes Programm aus Gleichgewichts-, Koordinationsübungen und Sturzprophylaxe.

dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr, Rubensstraße 10

Yin Yoga Kursstart: 12.05.
Kaj Morlock 106 € / 10 Termine

Yoga mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Atmung.
montags, 17.45 – 19.00 Uhr, Rubensstraße 10

Yoga I & II Kursstart: 02.05.
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: 06.05.
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: 08.05.
Rena Gayler 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

Yoga Detox und Entspannung Kursstart: 07.05.
Simone Westermayer 76,50 € / 9 Termine

Mit sanften Asanas und Atemübungen den Stoffwechsel aktivieren und Entspannung fördert.

mittwochs, 11.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 10

SPRACHEN & BEGEGNUNG

English Conversation Kursstart: 05.05.
Varda Rose Hirsch 101,25 € / 9 Termine

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

montags, 10.00 – 11.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Fit for English Kursstart: 07.05.
Dr. Marie-Hélène Perey 105 € / 14 Termine

Kurs für alle, die schon grundlegende Englischkenntnisse haben.

mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Französisch I & II Kursstart: 06.05.
Bruno Prallet 107,25 € / 11 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: 07.05.
Serena Masotti 101,25 € / 9 Termine

Die Kurse dienen vor allem der Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit in einfachen Alltagssituationen.

mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr: Fortgeschrittene

mittwochs, 11.10 – 12.40 Uhr: Anfänger

Helene Pfeleiderer-Haus

KUNST & KREATIVES

Mischtechnik I und II Kurs startet im Herbst
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 / 14.00 – 16.00 Uhr
Rubensstraße 10

Aktuelle Kunstszene I und II Kurs läuft
Mirja Kinzler 85,50 € / 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

Erfahrungsaustausch und Vernetzung von alleinerziehenden Eltern.

dienstags, 15.00 – 17.00 Uhr,
im Café Helene, Alte Scheuer, Agnes Kneher Platz
Nächster Termin: 13.05.2025

Bingo 1 x im Monat
Karin Maiwald 3 € / Termin

Vergnüglicher Bingo-Nachmittag.

mittwochs, 14.30 – 16.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus
Nächster Termin: 14.05.2025

Bridge 14-tägig
Offener Treff 3 € / Termin

Jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat wird Bridge gespielt.

mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus
Nächste Termine: 07.05., 21.05.2025

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
Nächster Termin: 08.05., 15.05.2025

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: 12.05., 26.05.2025

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: 22.05.2025

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, 14.00 Uhr im WohnCafé,
Schöttlestraße 12

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

Basteln, gestalten, kreativ sein 14-tägig
Offener Treff 5 € / Termin

Gemeinsam werden Bastelprojekte geplant, die dann an einem Nachmittag oder über mehrere Termine umgesetzt werden.

Anmeldung bitte eine Woche vorher.

dienstags, 15.30 – 17.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

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: 13.05.2025

DIGITALE MEDIEN

Sprechstunde Smartphone und Tablet wöchentlich
Erich Pfeiffer 10 € / Termin

Einzelberatung (60 Min.) mit Voranmeldung für all Ihre Fragen rund um Smartphone & Tablet.

donnerstags, 9.30 – 12.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus



Café Helene
dienstags, 15.00 - 17.00 Uhr
mittwochs, 10.00 - 12.00 Uhr