

In Kooperation mit dem Fitness Forum

### **FIT = GUT!**

Immer mehr Menschen spüren deutlich die Vorteile, die ihnen regelmäßiges Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Alltag verschafft. Mit zunehmendem Alter wird die körperliche Leistungsfähigkeit zwar geringer, aber die Trainierbarkeit bleibt dennoch erhalten. Warum es sich lohnt, sich fit zu halten, wie man es angeht, auch wenn man bereits eine längere „Ruhepause“ eingelegt hatte und warum es falsch ist, Angst davor zu haben, etwas falsch zu machen beim Gesundheitstraining – das stellt dieser Abend anschaulich dar. Anhand praktischer Beispiele werden die Grundsätze des Gesundheitsvorsorgetrainings erläutert und erlebt. Und das sogar ohne Sportkleidung!

### **152-51756D**

Walter Klein  
Mo 19.10.15; 18.00 – 19.30  
Altenwohnanlage am Lindenschloß (Vortragssaal)  
Goslarer Str. 79 – 81, 70499 Stuttgart- Weilmordorf  
EUR 5.00  
Anmeldung ist erforderlich.

### **GESUNDHEITSGENUSS – SPAZIERGANG ZUM HOFLADEN BUSCH AM FUSSE DES „GRÜNEN HEINERS“**

Wir treffen uns am Kiesbett Löwenmarkt, Fahrt mit der Buslinie 90 ins Weilmordorfer Industriegebiet zur Haltestelle Hemminger Straße. Von dort startet der Spaziergang zur Gärtnerei Busch. Dort angekommen, stärken wir uns mit einem kleinen Imbiss, bevor uns Frau Busch bei einem Rundgang Einblicke in den Gemüsebau gibt. Die Familie Busch bietet in der dritten Generation Gemüse und Salate der Saison aus eigenem Anbau an. Rückfahrt mit der Linie 90 ab Haltestelle Kranstraße zum Löwenmarkt. Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und ausreichend Getränke!

### **152-51225D**

Margit Müller  
Mo 14.09.15; 15.15 – 17.45  
Treffpunkt: Löwenmarkt, am Kiesbett, 70499 Stuttgart-Weilmordorf  
EUR 4.00 Der Fahrpreis für den Bus ist selbst zu entrichten.  
Anmeldung ist erforderlich.

### **GESUNDHEITSGENUSS – SPAZIERGANG ZUM OBSTHOF HÖRNLE UND BESUCH DES APFELFESTES**

An apple a day keeps the doctor away (englisches Sprichwort). Auf Deutsch bedeutet es etwa: Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern. Getreu diesem Motto können Sie beim Apfelfest alle Apfelsorten des Obsthofes Hörnle testen, frisch gepressten Apfelsaft kosten und im Apfelcafé frischen Kuchen genießen. Auf dem Spaziergang zum Obsthof lernen Sie kleine gesundheitsfördernde Übungen kennen. Je nach Lust und Laune endet der Nachmittag auf dem Obsthof Hörnle.  
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und ausreichend Getränke!

### **152-51226D**

Margit Müller  
Sa 03.10.15 13.00 – 15.00  
EUR 4.00  
Treffpunkt: vor der neuen Turnhalle der Wolfbuschschule, 70499 Stuttgart-Weilmordorf  
Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit dem TSV Weilmordorf und der NaturFreunde Stadtteilgruppe Weilmordorf e.V.

### **GEH-TREFF – SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR GESUNDHEIT!**

Gemeinsam sportlich spazieren gehen macht Spaß und ist gleichzeitig gesund! Wer sich mit anderen gemeinsam an der frischen Luft bewegen möchte, für den sind die Geh-Treffs genau das Richtige. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des sportlichen Gehens erleben und dabei Ihr Herz-Kreislauf-System sowie Ihr Immunsystem stärken. Sie bringen Ihren Körper damit auf Touren und können sich mit anderen austauschen.  
Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk.

### **152- 51755D**

Robert Aird  
Sa 31.10.; 07.11.; 21.11.; 12.12.15 (4 mal); 10.00 – 11.00  
EUR 6.00  
Treffpunkt: Parkplatz Friedhof, Ecke Köstlinstraße/ Im Frauenholz  
Anmeldung ist erforderlich.



[www.facebook.com/vhsstuttgart](http://www.facebook.com/vhsstuttgart)



#### **Ansprechpartnerin**

Sozialraumorientiertes Bildungsmanagement  
Annerose Soldt  
Tel. 0711 1873-726

#### **Anmeldung für Kurse**

Senait Berhe  
Tel 0711 1873-791  
[senait.berhe@vhs-stuttgart.de](mailto:senait.berhe@vhs-stuttgart.de)

#### **Geschäftsstelle**

volkshochschule stuttgart  
Fritz-Elsas-Straße 46/48  
70174 Stuttgart

[info@vhs-stuttgart.de](mailto:info@vhs-stuttgart.de)  
[www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)  
T +49 (0)711 18 73-800  
F +49 (0)711 18 73-709



STUTTGART



## GESUNDHEITSGENUSS 65+

INFORMATION- UND MITMACHANGEBOTE

FÜR ÄLTERE MENSCHEN IN WEILMORDORF

volkshochschule stuttgart

[www.vhs-stuttgart.de](http://www.vhs-stuttgart.de)



Foto: DRK Kreisverband Stuttgart e.V.

Wissen trägt Früchte

Mit Unterstützung des Gesundheitsamtes veranstaltet die vhs stuttgart in diesem Jahr im Rahmen des Projektes „GesundheitsGenuss 65+ – Ernährung und Bewegung für ältere Menschen in Weilimdorf“ verschiedene Kurse und Angebote zu den Themen gesunde Bewegung und Ernährung.

Ziel des Projektes ist es, für die ältere Bevölkerung Weilimdorfs ein ganzheitliches und kostengünstiges Programm zu gesunder Bewegung und Ernährung auf beziehungsweise auszubauen und die Vernetzung der lokalen Träger zu fördern.

Wir danken der Stadt Stuttgart und allen unseren Projektpartnern herzlich für ihre Unterstützung!

STUTTGART



TSV Weilimdorf



Evangelische Altenheimat



Logo: DRK Kreisverband Stuttgart

### LACHEN IST GESUND. ES MACHT DAS LEBEN FRÖHLICHER, LEICHTER UND BUNTER.

Dieser Kurs macht bewusst und deutlich spürbar, wie Sie durch Lachen Ihre Gesundheit fördern und Ihr Wohlbefinden selbst steigern können. Regelmäßiges Lachtraining stärkt das Immun- und Herz-Kreislauf-System, beugt Stress vor, unterstützt guten Schlaf, fördert gutes Miteinander und steigert die Lebensfreude. Der Einstieg ins Lach-Training erfordert keine Vorkenntnisse. Schwerpunkte sind: Atem-, Dehn-, Klatsch-, und Lachübungen im Stehen oder Sitzen. Da Lachen sehr ansteckend wirkt, wird aus den Lachübungen in Sekunden ein herzhaftes Lachen, das gute Laune und Wohlbefinden erzeugt. Stets entscheiden Sie selbst, wie intensiv Sie mitlachen. Bequeme Kleidung und ein Getränk sind empfohlen.

#### 152-51750D

Joana Anett Borchert  
Mi 30.09. – 28.10.15 (5 mal); 18.30 – 20.00  
Familienzentrum Treffpunkt Pfaffenäcker  
Kaiserslauterer Straße 14, 70499 Stuttgart-Weilimdorf  
EUR 8.00  
Anmeldung ist erforderlich.

### ENTSPANNEN IST GAR NICHT SO EINFACH – ODER DOCH!

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen verschiedene „bewegte Entspannungsmöglichkeiten“: ob progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation oder Qi Gong. Wir konzentrieren uns pro Abend auf jeweils eine dieser Methoden, der letzte Abend dient der Wiederholung. Die Übungen fördern Koordination und Vitalität sowie das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Alle Entspannungsmethoden können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Bitte auf bequeme Kleidung achten und etwas zu trinken bzw. ggfs. eine Matte mitbringen.

#### 152-51751D

Claudia Betz  
Mo 09.11. – 30.11.15 (4 mal); 19.00 – 20.30  
Altes Pfarrhaus Weilimdorf  
Ditzinger Straße 7, 70499 Stuttgart-Weilimdorf  
EUR 8.00  
Anmeldung ist erforderlich.

### HILFE, WO SIND MEINE SCHLÜSSEL? WO IST MEINE BRILLE?

Wer hat diese Sätze oder ähnliches schon mal gehört? Was ist los mit meinem Gedächtnis? Wieso lässt es mich neuerdings im Stich? Von gelegentlichen Gedächtnisstörungen ist nahezu jeder einmal betroffen. Darum ist es wichtig, frühzeitig entsprechende „Maßnahmen“ zu ergreifen. In unserem kleinen Workshop gehen wir der Spur des „Vergessens“ nach. Was kann ich tun? Sehr viel sogar - und das ohne großen Aufwand, aber mit wissenschaftlich abgesicherten Methoden. Das Ganze macht Spaß - und nette Leute lernt man noch zusätzlich kennen. Neugierig geworden? Bitte Schreibutensilien mitbringen!

#### 152-51752D

Verena Wieland  
Mi 11.11. – 25.11.15 (3mal); 16.00 – 18.00  
Ev. Oswald-Wolfbusch-Gemeindehaus  
Ludmannstr. 10, 70499 Stuttgart-Weilimdorf  
EUR 8.00  
Anmeldung ist erforderlich.

### FIT IM ALTER – WELCHEN EINFLUSS HAT DIE ERNÄHRUNG?

Wie aktuell sind Mangelerscheinungen? Trifft mich der Diabetes? Wie kann ich mich trotz eingeschränkter Mobilität gesund ernähren? Diese und ähnliche Fragen werden in diesem anschaulichen Vortrag gemeinsam erörtert und Lösungen für den Alltag erarbeitet. Sie sind auf Fertigprodukte angewiesen? Auch hier gibt es Möglichkeiten diese zu optimieren.

#### 152-51753D

Ursula Weinberger  
Mo 05.10.15, 18:00-19:30  
Altenwohnanlage am Lindenbachsee (Vortragssaal)  
Goslarer Str. 79 – 81, 70499 Stuttgart-Weilimdorf  
EUR 5.00  
Anmeldung ist erforderlich.

### BEWUSST GENIESSEN – HÄLT FIT IM ALTER!

Lecker soll es sein, das Hüftgold und den Geldbeutel nicht belasten? In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam alltagstaugliche Rezepte zu, die gut schmecken, einfach in der Zubereitung und trotzdem vitaminreich und preiswert sind. Ebenso gibt es Ideen wie Fertigprodukte ergänzt werden können, so dass auch diese mit gutem Gewissen im Alltag verwendet werden können.

#### 152-51754D

Ursula Weinberger  
Fr 13.11.15, 9.30 – 13.30  
Familienzentrum Treffpunkt Pfaffenäcker  
Kaiserslauterer Str. 14, 70499 Stuttgart-Weilimdorf  
EUR 8.00  
Anmeldung ist erforderlich.

In Kooperation mit dem DRK Kreisverband Stuttgart e.V.

### ERSTE-HILFE FÜR SENIOREN – HELFEN STEHT JEDEM GUT!

Im Haushalt, bei einem Ausflug oder einer Familienfeier: Verletzungen durch Stürze, plötzliche Verschlechterung der Gesundheit bei bekanntem Bluthochdruck, Bewusstlosigkeit bei Diabetes oder beim Wandern umgeknickt – diese typischen Notsituationen können Sie in Ihrer Umgebung erleben. In diesem Kurs lernen Sie lebensbedrohliche Zustände zu erkennen und Maßnahmen der Ersten Hilfe anzuwenden. Wir informieren Sie über richtiges Verhalten bei Notfällen und bieten Ihnen vielfältige Übungsmöglichkeiten. Zwischendurch laden wir Sie zu einer kleinen Pause mit Kaffee und Kuchen ein.

Fr 30.10.15; 14.00 – 17.30

Familienzentrum Treffpunkt Pfaffenäcker  
Kaiserslauterer Str. 14  
70499 Stuttgart-Weilimdorf  
EUR 25.00 (bitte zu Beginn in bar bezahlen)  
Anmeldung erforderlich unter 0711 2808-1162.