

# Sommerwochen für Erwachsene 2019

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Sommerzeit – Urlaubszeit – Reisezeit – direkt vor Ihrer Tür

Sind Sie im Sommer zuhause und möchten gerne Filderstadt und die nächste Umgebung kennenlernen?

Viele Filderstädter Institutionen, Vereine, Seniorenclubs, Begegnungsstätten und auch die Stadtverwaltung haben sich ein vielseitiges Programm überlegt. So stehen Ihnen in diesem Jahr zahlreiche Veranstaltungen zur Verfügung, damit der Sommer für Sie in Filderstadt ein Erlebnis wird.

Nutzen Sie die Gelegenheit, werden Sie aktiv und entdecken Sie Neues! Die Sommerwochen bieten Ihnen die Möglichkeit dazu. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Ihr



Christoph Traub  
Oberbürgermeister

## Allgemeines - Fragen – Anregungen – Kritik?

Die **Anmeldung** erfolgt beim jeweiligen Veranstalter unter der angegebenen Telefonnummer. Bei Veranstaltungen mit **Teilnahmebeitrag** erfolgt die Bezahlung direkt vor Ort. **Familienpass**inhaberinnen und -inhaber erhalten eine Ermäßigung entsprechend der geltenden Richtlinien. Informationen erhalten Sie beim Amt für Familie, Schulen und Vereine unter ☎ 0711 7003-357.

Das Sommerferienprogrammteam beim Amt für Familie, Schulen und Vereine freut sich über Ihren Anruf.

Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr  
Dienstag: 14 bis 17 Uhr,  
Donnerstag: 14 bis 18 Uhr  
Karin Hoffmann, ☎ 0711 7003-243  
Ines Mauz, ☎ 0711 7003-288  
oder per E-Mail: sofepro@filderstadt.de

**Dauertermine**  
Offener Mittagstisch

Einladung an unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger, die in gemütlicher Runde ihr Mittagessen einnehmen möchten.

## Dienstag, ab 12:00 Uhr

Begegnungsstätte Treffpunkt am Lindle, Bonlanden  
Bonländer Hauptstraße 14

Das Essen kostet 5,80 EUR zuzüglich Getränke.  
**Anmeldung** bei Frau Gniosdorff, ☎ 0711 99702758.

## Dienstag, ab 11:30 Uhr

findet statt am:

30. Juli im Bürgerhaus „Sonne“, Sielminger Hauptstraße 44, Sielmingen

27. August, 3. September und 10. September im WIE, Wielandstraße, Sielmingen

Das 3-Gänge-Menü kostet 7,50 EUR zuzüglich Getränke.  
**Anmeldung** bei Frau Marmull, ☎ 0711 7947906

## Mittwoch, ab 12:00 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Plattenhardt, Kirchstraße 4,  
Das Essen kostet 4,30 EUR zuzüglich Getränke.

**Anmeldung** bei Frau Schlierer, ☎ 0711 771386.

Treffpunkt am Lindle Bonlanden  
Bonländer Hauptstraße 14

## Mittwoch, ab 9:00 Uhr - Gemeinsames Frühstück

Ein Frühstücksbuffet, duftender Kaffee und freundliche Mitarbeiterinnen erwarten die Gäste. Der richtige Tagesbeginn, um die beste Einstellung für den Tag zu finden!

**Keine Anmeldung** erforderlich. Infos bei Frau König, ☎ 0711 777431.

## Mittwoch, ab 15:00 Uhr - Kaffeetreff

Herzliche Einladung zu Kaffee und Kuchen. Vielleicht darf's auch ein schwäbisches Viertel mit einer Brezel sein? Die Unterhaltung kommt natürlich auch nie zu kurz. Zum Abschluss freuen sich die Gäste über das gemeinsame Singen von Heimatliedern. **Keine Anmeldung** erforderlich! Infos bei Frau Kammler, ☎ 0711 7787202.

## Donnerstag, ab 14:30 Uhr - Spiele-Nachmittag

Gönnen Sie sich einen unbeschwerten Nachmittag bei einer Partie Skat, Canasta, Rommee u.a. **Keine Anmeldung** erforderlich. Infos bei Frau Lichtmaneker, ☎ 0711 7778925.

WIE, Sielmingen  
Wielandstraße

## Freitag, ab 14:30 Uhr - Kaffeetreff

Geöffnet: 23. August, 30. August, 6. September

Die Mitarbeiterinnen der Begegnungsstätte freuen sich auf einen gemütlichen Nachmittag mit Ihnen. Gönnen Sie sich eine Pause bei einer Tasse Kaffee, selbstgebackenem Kuchen oder einem Viertel. **Keine Anmeldung** erforderlich. Infos bei Frau Marmull, ☎ 0711 7947906.

## Einzelne Veranstaltungen

Sonntag, 21. Juli

14:30 – 16:30 Uhr

## Filderstadt als Standort für ein IBA 2027-Projekt?

Veranstalter: SPD Filderstadt

Unser "futuristischer" Spaziergang führt uns dieses Jahr vom S-Bahnhof Bernhausen nach Sielmingen bis zu den Firmen Gemalto und Wacker. Der SPD-Fraktionsvorsitzende, Walter Bauer führt Sie an Plätze, die im Rahmen der Internationalen Bauausstellung "IBA 2027" zukunftsweisende Entwicklungen entlang der S-

Bahnstrecke zwischen Bernhausen und in Sielmingen ermöglichen könnten: Nachhaltige Stadtentwicklung in der Verbindung von Wohnen, nicht störendem Gewerbe, ÖPNV, Car-Sharing, Nutzung von Geh- und Radwegverbindungen. **Treffpunkt:** Dr. Peter Bümlein Platz Bernhausen, S-Bahnhof. die Veranstaltung endet in Sielmingen bei den Firmen Gemalto und Wacker. **Kein Teilnahmebeitrag. Keine Anmeldung** erforderlich.

19:00 Uhr

### **Orgelsommer Filderstadt**

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Bernhausen  
Herzliche Einladung zum Orgelkonzert mit Georgios Zaimis in der Evangelischen Jakobuskirche Bernhausen, Pfarrberg 2. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung und Infos zum Fahrdienst** mit dem **SUSEmobil** bis Do, 18.07. unter ☎ 0711 7003-243.

*Dienstag, 23. Juli bis Dienstag, 6. August*

### **Sommerkurs: ZENbo® Balance im Grünen**

Bei schönem Wetter im Freien

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fit/Gesund), Gesundheitspäd., Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind Trainerin

**Kurs-Nr. 3105**

**Di, 23.07., Di 30.07., Di 06.08., 3x**

jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

oder

**Kurs-Nr. 3109**

**Di, 13.08., Di 20.08., Di 27.08., 3x**

jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

ZENbo® Balance bringt fernöstliche Bewegungsübungen mit Meditation, Achtsamkeitsübungen und klassischen westlichen Entspannungsverfahren in Verbindung. Es besteht aus drei Phasen: - SILENCE: Ankommen und Bewusstsein herstellen (Meditation zur ZENrierung)- MOVE: Sanft fließende, bewusst und konzentriert ausgeführte Bewegungs- und Gymnastikübungen im Stand und am Boden zur Schulung der Körperwahrnehmung und Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichts (angelehnt an Qi Gong, Tai Chi und Yoga). Ihr Atem gibt den Rhythmus vor.- RELAX & GO: Abschlussentspannungsphase (Fantasiereisen, Körperreisen, Sequenzen aus Autogenem Training, Progressive Muskelentspannungen, usw.) Bitte bequeme Kleidung anziehen. Der Kurs findet auch bei Schlechtwetter statt. **Treffpunkt:** Entspannungsraum Alte Mühle Bonlanden, Humboldtstraße 7. Teilnahmebeitrag: 16 (15) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de, ☎ 0711 7003-495.

*Mittwoch, 24. Juli*

8:30 – 18:00 Uhr

### **Kulturreise in die Pfalz nach Jockgrim**

Veranstalter: Altenzentren-Förderverein Filderstadt e.V.

Der Tagesausflug führt Sie nach Jockgrim. Wir besuchen das Haus Pamina, eine Wohnanlage für betreutes Wohnen. Wir bekommen einen Einblick in betreutes Leben mit hochwertigen neuen Mietwohnungen. Den Vormittag schließen wir in der gegenüberliegenden Pizzeria Piccolo Mondo ab, wo wir das gemeinsame Mittagessen einnehmen. Danach besuchen wir das Ziegeleimuseum Jock-

grim. Das 1996 eingeweihte Ziegeleimuseum befindet sich im restaurierten Pressehaus der ehemaligen Carl-Ludowici-Falz-Ziegelei ganz in der Nähe der Wohneinrichtungen für Seniorinnen und Senioren. Die Ausstellung dokumentiert die rund 100-jährige Geschichte der Ziegelherstellung in Jockgrim. Johann Wilhelm Ludowici entwarf zahlreiche Gebilde, auch fernab der Ziegelproduktion und verhalf somit der Ziegelei zum weltweiten Erfolg. Zu besichtigen ist u.a. ein Kugelhaus aus den 50er Jahren. Dieses sollte durch seine gute Transportmöglichkeit und optimale Raumnutzung seinerzeit eine Alternative zum herkömmlichen Wohnungsbau darstellen. **Rückfahrt gegen 16 Uhr. Teilnahmebeitrag:** 25 EUR, incl. Busfahrt, Mittagessen und Führungen. **Treffpunkt:** Parkplatz Filharmonie Tübinger Straße 40, Bernhausen. **Anmeldung bis 18. Juli** bei der Geschäftsstelle, Frau Hoffmann ☎ 0711 7003-243. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

*Mittwoch, 24. Juli bis Mittwoch, 28. August*

### **Raus in den Sommer: Bewegung mit Muße**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fit/Gesund), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind Trainerin

**Kurs-Nr. 3308**

**Mi 24.07., Mi 31.07., Mi 07.08., Mi 14.08., Mi 21.08., Mi 28.08., 6x**

jeweils 9:00 – 10:00 Uhr

Gehen an der frischen Luft, ohne sich dabei übernehmen zu müssen, tut gut. Ab und zu halten wir an geeigneten Stellen und machen kleine, abwechslungsreiche Übungen. Auch die Erfahrung der Natur mit allen Sinnen und kleine Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

Wir treffen uns auch bei "sehr schlechtem" Wetter!

Bitte lockere Kleidung und Sportschuhe anziehen und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Plattenhardt, Schulhof der Weilerhauschule. **Teilnahmebeitrag:** 28 (25) EUR.

**Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Kalestra, E-Mail: skalestra@filderstadt.de oder ☎ 0711 7003-475.

### **Outdoor Walk & Workout: Raus in den Sommer!**

Mit Schwung durch den Sommer

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fit/Gesund), Gesundheitspädagogin, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind Trainerin

**Kurs-Nr. 3309**

**Mi 24.07., Mi 31.07., Mi 07.08., Mi 14.08., Mi 21.08., Mi 28.08., 6x**

jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Wir walken und machen an einzelnen Haltepunkten abwechslungsreiche Kraft- und Ausdauerübungen. Angenehmer Nebeneffekt ist, dass der Fettabbau in frischer Luft intensiver angekurbelt wird. Auch die Erfahrung der Natur mit allen Sinnen und kleine Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz. Wir treffen uns auch bei "sehr schlechtem" Wetter! Bitte lockere Kleidung und Sportschuhe anziehen und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Schulhof der Weilerhauschule, Im Weilerhau, Plattenhardt. **Teilnahmebeitrag:** 28 (25) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Kalestra, ☎ 0711 7003-475 oder E-Mail: skalestra@filderstadt.de.

Donnerstag, 25. Juli bis Donnerstag, 15. August

### Yoga am Morgen - Sommer special entspannt in den Tag starten

Veranstalter: Familienbildungsstätte Filderstadt e.V.  
Dozentin: Anja Putscher, Yogalehrerin  
Kurs-Nr. 5361L

Do, 25.07., Do, 01.08., Do, 08.08., Do 15.08., 4 x  
jeweils 9:00 – 10:15 Uhr

In diesem harmonischen Yoga-Kurs am Morgen werden wir abwechslungsreiche Stellungen aus dem Hatha-Yoga üben und diese mit dynamischen Übungsabfolgen (Flows) aus dem Vinyasa-Yoga und meditativen, länger gehaltenen Übungen aus dem Yin-Yoga ergänzen. Abgerundet mit Atemübungen und einer schönen Anfangs- und Schlussspannung erreichen wir so einen ganzheitlichen Ansatz für einen gesunden Körper und entspannten Geist. Zudem wird unsere Konzentration und Achtsamkeit gefördert. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, evtl. Kissen/Matte. **Treffpunkt:** fbs-Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstraße 7, 1. OG, Raum 1. **Teilnahmebeitrag:** 25,50 EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Familienbildungsstätte, ☎ 07158 984 60 12, E-Mail: info@fbs-filderstadt.de oder online: www.fbs-filderstadt.de.

Freitag, 26. Juli

Ab 11:00 Uhr

### Traditionelles Backhausfest für Senioren

Veranstalter: Vereinsring Plattenhardt und Abteilung Ältere Filderstadt

Auch in diesem Jahr raucht wieder der Kamin im Backhaus in Plattenhardt! Wir verwöhnen Sie mit frischem Brot und Daien aus dem Holzbackofen. Most aus den heimischen Streuobstwiesen vertreibt den Durst – es gibt aber auch andere kühle Getränke. Die Veranstalter heißen alle Besucher recht herzlich willkommen. Das beliebte Duo „Viola und Joe“ spielt zur Unterhaltung. **Treffpunkt:** Backhaus Plattenhardt, Uhlbergstraße. **Teilnahmebeitrag:** 7 EUR, inkl. Getränke, Daien und ein Laib frisch gebackenes Brot zum Mitnehmen. **Anmeldung bis 25. Juli** bei der Abteilung Ältere Filderstadt, Frau Grabendörfer ☎0711 7003-420 oder Herr Wagner-Haußmann ☎0711 7003-342.

Samstag, 27. Juli

10:00 – 14:00 Uhr

### Schnuppertauchen

Veranstalter: Tauchclub Filderstadt e.V.

Nach kurzer theoretischer Einführung in das Gerätetauchen tauchen Sie mit dem Gerät unter Anleitung selbst im Gartenhallenbad. Als Teilnehmer bestätigen Sie vor Ort schriftlich, dass Sie gesund sind. Bitte Badekleidung und falls vorhanden Tauchmaske, Schnorchel und Flossen mitbringen. **Treffpunkt:** Gartenhallenbad Bernhausen. **Teilnahmebeitrag:** Badeintritt (Erwachsene 4 EUR). **Anmeldung** beim Amt für Familie, Schulen und Vereine, Frau Hoffmann ☎ 0711 7003-243 oder Frau Mauz ☎ 0711 7003-288 oder E-Mail: sofepro@filderstadt.de.

Sonntag, 28. Juli

11:00 – 12:15 Uhr

### „Early Bird“

#### Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft  
weitere Termine: So 18.08., So 08.09.

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

9:30 Uhr

### Orgelsommer Filderstadt

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Sielmingen  
Herzliche Einladung zum musikalischen Festgottesdienst in der Ev. Martinskirche Sielmingen, Sielminger Hauptstraße 7. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung und Infos** zum **Fahrdienst** mit dem **SUSEmobil** bis Do, 25.07. unter ☎ 0711 7003-243.

19:00 Uhr

### Orgelsommer Filderstadt

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Sielmingen  
Herzliche Einladung zum Konzert mit Marbod Hans (Trompete) und Martin Zeller (Orgel) in der Ev. Martinskirche Sielmingen, Sielminger Hauptstraße 7. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung und Infos** zum **Fahrdienst** mit dem **SUSEmobil** bis Do, 25.07. unter ☎ 0711 7003-243.

Montag, 29. Juli bis Donnerstag, 01. August

### In vier Tagen fit für den Büroalltag Kombikurs Windows/Word/Excel/Outlook

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozent: Markus Schunke

**Kurs-Nr. 2114**

**Mo, 29.07. – Do, 01.08.**

täglich 8:00 -16:00 Uhr, 4 x

Sie erlernen grundlegende PC-Kenntnisse, um den Anforderungen des Berufsalltags souverän zu begegnen.

Windows 10: Verknüpfungen auf dem Desktop erstellen; Speicherorte, Netzwerkpfade; lokale Pfade; Pfadstruktur Win7; Tipps und Tricks für einfaches Arbeiten; schnelle Zugriffe auf Dateien

Word 2016: Texte und Briefe erstellen und nach DIN 5008 gestalten; Tabellen, Textbausteine und Briefvorlagen erstellen; Formatierungsmöglichkeiten kennen und gezielt anwenden

Excel 2016: Berechnungstabellen erstellen und gestalten; Formeln und Funktionen gezielt anwenden; Daten durch Diagramme grafisch aufbereiten

Outlook 2016: Planungs- und Organisationstätigkeiten gezielt koordinieren, Daten austauschen; Kalender-, Aufgabenfunktionen mit Erinnerung; Praxisnahe Unterlagen

werden gestellt. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Treffpunkt:** Plattenhardt, VHS, EDV-Raum, **Teilnehmerbeitrag:** € 245 (222) EUR, Ratenzahlung und Fachkursförderung möglich! **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Paul-Weiß, ☎ 0711 7003-463 oder Email: ipaul-weiss@filderstadt.de.

*Montag, 29. Juli bis Freitag, 2. August*

täglich 18:00 – 19:30 Uhr

### **Tennis-Camp für Erwachsene**

Veranstalter: Tennisclub Bernhausen e.V.

Mo 29.07. – Fr 02.08.

Spielstärke: Anfänger, Fortgeschrittene, Turnierspieler. Bitte Sandplatzschuhe mitbringen. Tennisschläger und Bälle sind vorhanden. **Treffpunkt:** Tennisclub Bernhausen, La Souterrainer Straße 14 (neben der Rundsporthalle). **Teilnahmebeitrag:** 100 EUR. **Anmeldung** bei Herrn Tomazic, E-Mail: zeljko.tomazic@gmail.com oder ☎ 07158 60953.

### **English A1 Power Course for Beginners – Kompaktkurs für Englisch-Anfänger**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Izabela Chmielowska B.A.

**Kurs-Nr. 2507**

**Mo 29.07. bis Fr 02.08.**

täglich 18:30 – 20:30 Uhr

Dieser Englischkurs eignet sich für Englisch-Anfänger sowie Interessierte mit sehr geringen Englischkenntnissen, die einen intensiven Einstieg in die Sprache suchen und in kurzer Zeit Fortschritte machen möchten. Auch Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf einen Besuch im englischsprachigen Ausland vorbereiten möchten, kann dieser Kurs gute Hilfestellung geben. Wir arbeiten strukturiert mit Blick auf die für uns wichtigen Vokabeln, Ausdrücke und Sätze. Wir geben Gas, nehmen uns aber trotzdem immer wieder die Zeit, das Gelernte in der Anwendung zu testen und zu üben, damit wir uns im Sprechen zunehmend sicher fühlen. See you! Cheers! Bitte Schreibzeug, ggf. Englisch Wörterbuch mitbringen. **Treffpunkt:** Plattenhardt, VHS, Raum 21, **Teilnehmerbeitrag:** 82 (68) EUR, inkl. Kursmaterial 4 EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Paul-Weiß, Email: ipaul-weiss@filderstadt.de oder ☎ 0711 7003-463.

### **Sommerkurs Basic Conversation A2 – Kompakt Konversation auf leichtem bis mittlerem Niveau**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Izabela Chmielowska B.A.

**Kurs-Nr. 2509**

**Mo 29.07. bis Fr 02.08.**

täglich 19:00 – 21:15 Uhr

Möchten Sie eine Woche lang Ihre Englischkenntnisse auffrischen? An fünf Abenden werden wir uns über verschiedene Themen unterhalten und dabei flüssiges Sprechen und Hörverständnis üben. Außerdem wollen wir immer wieder einen kurzen Blick auf die Grammatik werfen. Eine Nachbereitung zu Hause ist nicht nötig. Come along and have fun! Bitte Schreibzeug mitbringen. **Treffpunkt:** Plattenhardt, VHS, Raum 23, **Teilnehmerbeitrag:** 73 (60) EUR, inkl. Kursmaterial 3 EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Paul-Weiß, ☎ 0711 7003-463 oder Email: ipaul-weiss@filderstadt.de.

*Montag, 29. Juli bis Montag, 12. August*

### **Vinyasa-Sommeryoga: Power aus der Mitte**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Stella Bergengruen, Yoga-Lehrerin (Aya), staatl. gepr. Altenpflegerin

**Kurs-Nr. 3106**

**Mo, 29.07., Mo, 05.08., Mo, 12.08., 3x**

jeweils 18:30 – 19:45 Uhr

Manchmal braucht man Durchsetzungsvermögen und Kraft, um seinen eigenen Weg gehen zu können. Diese drei Yogastunden können dir dabei helfen, in deiner Mitte anzukommen, um dich dort zu stärken, damit du deinen Weg gehen kannst. Für geübte Yogaerfahrene mit etwas Kondition, die auch mal Herausforderungen suchen. Anspruchsvolle Sequenzen, auch eine gute Vorbereitung für die Krähe. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke. **Treffpunkt:** Entspannungsaal Alte Mühle (auch bei Schlechtwetter). **Teilnahmebeitrag:** 23 (20) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de, ☎ 0711 7003-495.

*Montag, 29. Juli bis Montag, 19. August*

### **Pilates – Figurtraining**

Veranstalter: Familienbildungsstätte Filderstadt e.V.,

Dozentin: Andrea Strauß, Liz. Fachfrau für Fitness, Ernährung und Gewichtsmanagement

**Kurs-Nr. 5318L**

**Mo., 29.7., Mo 05.08., Mo 12.08., Mo 19.08., 4 x**

jeweils 17:00 - 18:00 Uhr

**Kurs-Nr. 5319L**

**Mo., 29.7., Mo 05.08., Mo 12.08., Mo 19.08., 4 x**

jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

Möchten Sie Ihren gesamten Körper kräftigen und eine Stabilisierung des Oberkörpers erreichen? Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf der haltungsgerechten Ausrichtung des Körpers und der korrekten Atmung liegt. Hauptaugenmerk gilt den tiefen Bauchmuskeln sowie der gesamten Beckenmuskulatur, verantwortlich für ihre Haltung. **Treffpunkt:** fbs-WIE, Sielmingen, Wielandstraße 8, 1. OG, Raum 3. **Teilnahmebeitrag:** 21,05 EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei der Familienbildungsstätte, online: www.fbs-filderstadt.de, E-Mail: info@fbs-filderstadt.de oder ☎ 07158 984 60 12.

### **Fitmix - Ganzkörpertraining in den Sommerferien**

Veranstalter: Familienbildungsstätte Filderstadt e.V.,

Dozentin: Andrea Strauß, Liz. Fachfrau für Fitness, Ernährung und Gewichtsmanagement

**Kurs-Nr. 5320L**

**Mo., 29.7., Mo 05.08., Mo 12.08., Mo 19.08., 4 x**

jeweils 19:00 - 20:00 Uhr

Freuen Sie sich auf ein fetziges Kraft-Ausdauerprogramm. Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und trainieren anschließend effektiv und abwechslungsreich Ihren Körper in Topform. Übungen für Oberkörper, Beine, Po kräftigen Ihre Muskulatur und straffen Ihren Körper. Intensiv geht es mit Bauch- und Rückenübungen weiter. Abschließend stretchen wir unseren gesamten Körper. Die Muskulatur kann sich entspannen und entwickeln. Frohgelaut starten Sie in die Woche. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Matte. **Treffpunkt:** fbs-WIE, Sielmin-

gen, Wielandstr. 8, 1. OG, Raum 3. Teilnahmebeitrag: 21,05 EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Familienbildungsstätte, E-Mail: info@fbs-filderstadt.de, ☎ 07158 984 60 12 online: www.fbs-filderstadt.de.

*Montag, 29. Juli bis Montag, 2. September*

### **Sommerkurs: Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozent: Peter C. Tusch, (Sport) Physiotherapeut, Chirogymnast, REBODY-FTCoach

**Kurs-Nr. 3310**

**Mo, 29.07., Mo, 05.08., Mo, 12.08., Mo, 19.08., Mo, 26.08., Mo, 02.09., 6x**

jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

**Kurs-Nr. 3311**

**Mi, 31.07., Mi, 07.08., Mi, 14.08., Mi, 21.08., Mi, 28.08., Mi, 04.09., 6x**

jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

Vorbeugen ist einfacher, als Schäden zu heilen: Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit ist eine auch für den Rücken hervorragende Ganzkörpergymnastik mit ausdauerintensiven Spannungs- und Kraftübungen, basierend auf der Grundlage der orthopädischen Wirbelsäulengymnastik, Stretch und Relax- und Bauch-Beine-Po-Elementen. Ein Rundumprogramm für alle, die fit werden oder bleiben möchten. Mit Hilfe verschiedener Materialien wie Pezziball, Theraband, Stäben, Flexibar etc. erfolgt eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Koordinationsübungen sollen die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Sichern Sie sich durch ein konsequentes Training gerade auch in Zeiten ohne Schmerzen langfristige Beschwerdefreiheit. Das Programm gibt ebenfalls Anregungen, wie man entlastende Übungen in den Tagesablauf integrieren kann und welche speziell für Sie am besten sind. Bei ernsthaften oder akuten Beschwerden ist der Kurs für Sie nicht geeignet. Sprechen Sie im Vorfeld ggfs. mit Ihrem Arzt. Bitte Stoppersocken und Handtuch mitbringen. **Treffpunkt:** Plattenhardt, Schillerhalle. **Teilnahmebeitrag:** 34 (31) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, E-Mail: aneffsulz@filderstadt.de, ☎ 0711 7003-495.

*Montag, 29. Juli bis Mittwoch, 4. September*

### **Sommerferien-Angebot: Aqua-Fitness-Kurse mit Power!**

Veranstalter: Fildorado GmbH

Das Ferien-Special für sportlich Ambitionierte im Erlebnisbad! Fünf Kurse mit jeweils sechs Terminen.

**Aqua-Mix**

**jeweils montags: 29.07. – 02.09. von 18:00 – 18:45 Uhr**

**Aqua-Power**

**jeweils dienstags: 30.07. – 03.09. von 19:00 – 19:45 Uhr**

**Aqua-Power-Mix**

**jeweils mittwochs und freitags: 31.07. – 16.08. von 09:15 – 10:00 Uhr**

**Aqua-Power**

**jeweils mittwochs: 31.07. – 04.09. von 18:00 – 18:45 Uhr**

**Aqua-Mix**

**jeweils mittwochs: 31.07. – 04.09. von 19:00 – 19:45 Uhr**

Die Kurse finden im Sportbecken statt. Die Inhalte sind ein vielseitiger Mix aus Aqua-Fitness-Elementen mit verschiedenen Handgeräten und Musik, jeweils abgestimmt auf die Teilnehmer. Der Aqua-Power-Kurs ist von den Fitness-Elementen ähnlich, jedoch intensiver. **Treffpunkt:** Schwimmmeisterraum. **Teilnahmebeitrag:** 34 € zzgl. Erlebnisbad-Eintritt. Weitere **Informationen** unter Fildorado GmbH, www.fildorado.de oder ☎ 0711 772066. **Anmeldung** unter www.fildorado.de.

*Dienstag, 30. Juli*

14:00 – 17:00 Uhr

### **Familienrallye im Wad**

Veranstalter: Erziehungshilfestelle Filderstadt

Die Erziehungshilfestelle Filderstadt lädt Familien auf einen Besuch ein, um in spannenden Stationen den Wald zu entdecken. Einfach im Zeitfenster vorbei kommen - jedoch bis spätestens 16 Uhr. Herzliche Einladung, nach der Rallye noch weitere Zeit im unübertroffenen Erholungsraum Wald zu verbringen. Bitte beachten: Die Tour ist für Kinderwagen ungeeignet. Bitte wald- und wetterfeste Kleidung, Vesper und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Schützenhaus Bonlanden, Wolfsklänge. **Kein Teilnahmebeitrag. Keine Anmeldung** erforderlich.

### **Hui Chun Gong - die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser (im Freien)**

Veranstalter: Petra Herrmann, Hui Chun Gong Lehrerin, Gesundheitscoach

weitere Termine: Di 06.08., Di 13.08., Di 20.08., Di 27.08., Di 03.09.

jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

Hui Chun Gong bedeutet "Übung zur Rückkehr des Frühlings" und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem **Qi Gong**. Die meditativen Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit und kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an. Die Übungen finden im Freien statt. Bitte lockere Kleidung tragen, Socken / Gymnastikschlappchen und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Osterwiesenstraße 18, Bonlanden. **Teilnehmerbeitrag:** 8 EUR je Termin. Infos bei Petra Herrmann, ☎ 0711 77 33 46, E-Mail: phe@entspanntbewegt.de. **Keine Anmeldung** erforderlich.

18:45 – 19:45 Uhr

### **Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel**

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft  
weitere Termine: Di 06.08., Di 13.08., Di 20.08., Di 27.08., Di 03.09., Di 10.09.

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

Dienstag, 30. Juli bis Dienstag, 13. August

### TriloChi®

#### eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozentin: Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fit/Gesund),  
Gesundheitscoach, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body  
& Mind Trainerin

**Kurs-Nr. P3110: Di, ab 30.7., 20:00 – 21:15 Uhr, 3x**

**Kurs-Nr. P3111: Di, ab 20.8., 20:00 – 21:15 Uhr, 3x**

TriloChi basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Das zeitgemäße Mind-Body-Konzept dieser ganzheitlichen Körper- und Energiearbeit umfasst Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen und ist das Ergebnis langjähriger Erfahrungen zur Gesundheitsvorsorge und aktiven Stressreduktion. Die harmonische Kombination von Musik, Bewusstsein und Bewegung fördert das Wohlbefinden auf allen Ebenen. Das Grundgerüst der TriloChi Methode besteht aus folgenden 3 Segmenten: Bewegtes und stilles ChiFlowMotion® (Tai Ji, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen) PowerChi® (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Anregung) ChiYoga (Yoga-, Pilates-, Beckenboden- und Rückenübungen). Bitte, wenn möglich, eine eigene Yogamatte mitbringen. **Teilnahmebeitrag:** je Kurs 20 (19) EUR. **Treffpunkt:** Uhlberghalle, Vereinszimmer, Mahlestraße, Bonlanden.

**Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de oder ☎ 0711 7003-495.

Dienstag, 30. Juli bis Dienstag, 27. August

### Sommerkurs: Pilates und Rückentraining Bewegung, Muskelkräftigung, Entspannung

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozentin: Maria Hofmeier, vhs-Physiotherapeutin, Rücken-  
schulleiterin, Fach-ÜL C (Reha), Übungsleiter B (Reha)

**Kurs-Nr. 3313, Teilnahmebeitrag: 27 (24) EUR**

**Di, 30.07., Di, 06.08., nicht am Di, 13.08., Di 20.08., Di, 27.08., Di 03.09., 5x**

jeweils 9:00 – 10:00 Uhr

**Kurs-Nr. 3312, Teilnahmebeitrag: 32 (29) EUR**

**Do, 01.08., Do, 08.08., Do, 15.08., Do, 22.08., Do, 29.08., Do, 05.09., 6x**

jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

In diesem Kurs geht es neben Pilates auch intensiv um aktives Rückentraining - eine Rundum-Gymnastik, die Ihnen helfen soll, eventuelle Verspannungen abzubauen sowie die Rückenmuskulatur zu kräftigen.

Es wird barfuß geübt. Bitte Handtuch und Anti-Rutsch-Socken mitbringen. **Treffpunkt:** Plattenhardt, Schillerhalle. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Kalestra E-Mail: skalestra@filderstadt.de oder ☎ 0711 7003-475.

Dienstag, 30. Juli bis Dienstag, 3. September

### Sommerkurs: Body-Styling

Gesund, frisch und fit fühlen und aussehen  
Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozentin: Yasmine Krumm, Fitnesstrainerin

**Kurs-Nr. 3306**

**Di, 30.07., Di, 06.08., Di, 13.08., Di 20.08., Di, 27.08., Di, 03.09., 6x**

jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

Bodystyling ist ein strukturiertes, effektives Herz-Kreislauf-Training mit Stärkung der Muskel-Ausdauer. Kondition und Muskulatur werden aufgebaut, Fett abgebaut und Sie formen damit Ihren ganzen Körper (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken) und halten ihn fit. Sie fühlen sich wohler und haben automatisch eine positivere Ausstrahlung. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. **Teilnahmebeitrag:** je Kurs 32 (29) EUR. **Treffpunkt:** Plattenhardt, Schillerhalle, Schulstraße 13/1. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Kalestra, ☎ 0711 7003-475 oder E-Mail: skalestra@filderstadt.de.

### Sommerkurs: Kick-Power-Fitness

mit Kampfsportelementen powern zu Musik, Dampf ablassen und Spaß haben

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozentin: Yasmine Krumm, Fitnesstrainerin

**Kurs-Nr. 3307**

**Di, 30.07., Di, 06.08., Di, 13.08., Di 20.08., Di, 27.08., Di, 03.09., 6x**

jeweils 19:45 – 21:00 Uhr

Kick-Power-Fitness hat nichts mit Boxsport zu tun. Es ist vielmehr ein spezielles Muskelkräftigungs-, Ausdauer- und Koordinationstraining, bei dem nach der Aufwärmphase im Rhythmus der Musik schnelle, kraftvoll-dynamische Bewegungen in die Luft gestoßen werden, die an verschiedene Kampfsportarten erinnern: Kicks mit gestrecktem Bein, verschiedene Schläge mit Armen und Fäusten, Kicks mit dem Knie usw. Dieses effiziente Workout trainiert ganz gezielt gleichzeitig Körper und Geist. Der körperliche Effekt: Kondition und Muskulatur werden aufgebaut, Fett abgebaut sowie Reaktionsvermögen und Koordinationsfähigkeit verbessert. Der psychische Effekt liegt auf der Hand: Wir spüren uns besser und fühlen uns lebendig, bauen Aggressionen ab und tanken positive Energie! Egal wie fit oder alt Sie sind - jeder kann durch dieses Training in eine bessere Verfassung kommen! Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. **Teilnahmebeitrag:** 48 (43) EUR. **Treffpunkt:** Plattenhardt, Schillerhalle, Schulstraße 13/1. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Kalestra, ☎ 0711 7003-475 oder E-Mail: skalestra@filderstadt.de.

Mittwoch, 31. Juli

### Fit für die Pedelec-Tour - Fahrtechnik- und Fahr-sicherheitsschulungen für Frauen

Veranstalter: Sportgemeinschaft Filderstadt e.V.

**Kurs 1:** Mittwoch, 31.07. von 9:00 – 11:30 Uhr

**Kurs 2:** Mittwoch, 31.07. von 17:30 – 20:00 Uhr

Leitung: Heike Schall (Pedelec Instructorin)

Sie haben ein neues E-Rad, sind jedoch länger nicht mehr Fahrrad gefahren und brauchen etwas Unterstützung beim Wiedereinstieg? Sie fahren schon länger mit Ihrem E-Rad, fühlen sich jedoch in manchen Situationen unsicher und möchten in einem geschützten Raum und zusammen mit Gleichgesinnten Ihre Fahrpraxis verbessern? Sie nutzen Ihr Pedelec regelmäßig, möchten es aber gern stärker auch unter Fitness-Aspekten einsetzen? Das lautlose und Elektromotor betriebene Fahrvergnügen ist nicht ungefährlich. Erhöhtes Tempo bedeutet größere Gefahr. Der Fahrer benötigt das entsprechende Knowhow, um sicher unterwegs zu sein. Wir üben ge-

meinsam das sichere Bergab fahren, richtig Anfahren am Berg, auf unebenem Untergrund, Schotter oder nassem Boden sicher fahren und das richtige Bremsen. Mehr Sicherheit und Freude beim Radeln sind das Ziel und nebenbei gibt es viele Praxis-Tipps wie: Wann muss ich schalten? Wie kann ich Energie sparen? Welche Trittfrequenz ist beim Pedelecfahren optimal? **Bitte mitbringen:** Eigenes E-Bike bzw. Pedelec, Fahrradhelm, wetterangepasste Kleidung, etwas zu trinken. **Teilnahmebeitrag:** 15 EUR. **Treffpunkt:** asphaltierter Bereich vor dem Fleinsbachstadion Bernhausen, Dombasler Straße 8. **Anmeldung** bei der Sportgemeinschaft Filderstadt e.V., ☎ 0711/ 70 67 71 (Heike Schall) oder E-Mail: heike.schall@spoge.de.

*Mittwoch, 31. Juli bis Mittwoch, 14. August*

### **Sommerkurs: Dranbleiben - Vinyasa Yoga**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozentin: Stella Bergengruen, Yoga-Lehrerin (Aya),  
staatl. gepr. Altenpflegerin

**Kurs-Nr. 3107**

**Mi 31.07., Mi 07.08., Mi 14.08., 3x**

jeweils 18:30 - 19:45 Uhr

Für alle, denen die Sommerpause zu lange ist, bietet dieser Kurs die Möglichkeit, dreimal eine ruhige Yogastunde für Yogaerfahrene zu praktizieren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke. **Treffpunkt:** Bonlanden, Alten Mühle, Humboldtstraße 5, Entspannungssaal. **Teilnahmebeitrag:** 23 (20) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, ☎ 0711 7003-495, E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de.

*Mittwoch, 31. August bis Mittwoch, 4. September*

### **Sommerkurs: Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozent: Peter C. Tusch, (Sport) Physiotherapeut, Chirogymnast, REBODY-FTCoach

**Kurs-Nr. 3311**

**Mi, 31.07., Mi, 07.08., Mi, 14.08., Mi, 21.08., Mi, 28.08., Mi, 04.09., 6x**

jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

Vorbeugen ist einfacher, als Schäden zu heilen: Wirbelsäulengymnastik Body-Power-Fit ist eine auch für den Rücken hervorragende Ganzkörpergymnastik mit ausdauerintensiven Spannungs- und Kraftübungen, basierend auf der Grundlage der orthopädischen Wirbelsäulengymnastik, Stretch und Relax- und Bauch-Beine-Po-Elementen. Ein Rundumprogramm für alle, die fit werden oder bleiben möchten. Mit Hilfe verschiedener Materialien wie Pezziball, Theraband, Stäben, Flexibar etc. erfolgt eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Koordinationsübungen sollen die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Sichern Sie sich durch ein konsequentes Training gerade auch in Zeiten ohne Schmerzen langfristige Beschwerdefreiheit. Das Programm gibt ebenfalls Anregungen, wie man entlastende Übungen in den Tagesablauf integrieren kann und welche speziell für Sie am besten sind. Bei ernsthaften oder akuten Beschwerden ist der Kurs für Sie nicht geeignet. Sprechen Sie im Vorfeld ggfs. mit Ihrem Arzt. Bitte Stoppersocken und Handtuch mitbringen. **Treffpunkt:** Plattenhardt, Schillerhalle. **Teilnahmebeitrag:** 34 (31) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, ☎ 0711 7003-495 oder E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de.

*Donnerstag, 1. August*

19:30 – 22:00 Uhr

### **Tischtennis-Abend**

Veranstalter: TSV Bernhausen, Tischtennisabteilung  
Haben Sie Lust, in netter Atmosphäre Tischtennis zu spielen? Sie bekommen eine kurze Einführung ins Tischtennis und anschließend spielen wir ein kleines Turnier. Bitte Tischtennis-Schläger, Hallenturnschuhe, Sportkleidung, Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** untere Turnhalle der Bruckenackerhalle, Bruckenackerstraße 4, Bernhausen. **Kein Teilnahmebeitrag. Keine Anmeldung** erforderlich.

*Donnerstag, 1. August bis Donnerstag, 15. August*

### **Sommerkurs: Yin & Yang im Grünen**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozentin: Stella Bergengruen, Yoga-Lehrerin (Aya),  
staatl. gepr. Altenpflegerin

**Kurs-Nr. 3108**

**Do, 01.08., Do, 08.08., Do 15.08., 3x**

jeweils 18:30 - 19:45 Uhr

Yoga im Grünen lässt uns seine ganz eigene Qualität genießen. Je nachdem, wie sich die Natur gerade zeigt und wie wir uns fühlen, öffnen wir uns den gegensätzlichen Kräften von "Yin und Yang" - mit meditativ ruhigeren und länger gehaltene Asanas und fließenden ineinander übergehenden Sequenzen. Eine Abschlussentspannung rundet den Abend ab. Bei schlechtem Wetter im Entspannungsraum der Alten Mühle. **Treffpunkt:** Bonlanden, vor der Alten Mühle, Humboldtstraße 5. **Teilnahmebeitrag:** 23 (20) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, ☎ 0711 7003-495, E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de.

*Donnerstag, 1. August bis Donnerstag, 5. September*

### **Sommerkurs: Pilates und Rückentraining**

Bewegung, Muskelkräftigung, Entspannung

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Maria Hofmeier, vhs-Physiotrainerin, Rückenschulleiterin, Fach-ÜL C (Reha), Übungsleiter B (Reha)

**Kurs-Nr. 3312**

**Do, 01.08., Do, 08.08., Do, 15.08., Do, 22.08., Do, 29.08., Do, 05.09., 6x**

jeweils 19:00 – 20:00 Uhr

In diesem Kurs geht es neben Pilates auch intensiv um aktives Rückentraining - eine Rundum-Gymnastik, die Ihnen helfen soll, eventuelle Verspannungen abzubauen sowie die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Es wird barfuß geübt. Bitte Handtuch und Anti-Rutsch-Socken mitbringen. **Treffpunkt:** Plattenhardt, Schillerhalle. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Kalestra E-Mail: skalestra@filderstadt.de oder ☎ 0711 7003-475.

*Freitag, 2. August*

10:00 – 14:00 Uhr

### **Informationen zum Brandschutz**

Veranstalter: Feuerwehr Bernhausen

Wir informieren Sie, wie man sich im Brandfall verhält, wie man einen Notruf absetzt. Wir machen kleine Löschübungen und schauen uns die Schlauchwerkstatt und die Feuerwehrautos an. **Kein Teilnahmebeitrag. Treffpunkt:** Feuerwehrhaus Bernhausen, Nürtinger Straße 25/1. **An-**

**meldung** bei Gerold Stürzl, ☎ 0151 22868952 oder E-Mail: Kinderbrandschutz@gmx.de.

19:00 Uhr

### **Orgelsommer Filderstadt**

Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Herzliche Einladung zum Konzert mit Peter Alber (Euphonium) und Constanze Abele (Orgel) in der Kath. St. Stephanuskirche Bernhausen, Johannesstraße 42. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung und Infos** zum Fahrdienst mit dem **SUSEmobil** bis Mi, 31.07. (12 Uhr) unter ☎ 0711 7003-243.

*Samstag, 3. August*

9:00 Uhr

### **„Filder-Extra-Wochenblatt-Cup“**

#### **Beachvolleyball-Männer-Turnier**

Veranstalter: Fildorado GmbH

Es erwartet Sie ein Männer-Beachvolleyball-Turnier in Zweierteams. Bitte Sportkleidung tragen. **Treffpunkt:** Beach-Stadion Freibad Fildorado. **Teilnahmebeitrag:** 25 EUR je Mannschaft incl. Freibadeintritt. **Anmeldung und Infos** unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de).

*Sonntag, 4. August*

9:00 Uhr

### **„Filder-Extra-Wochenblatt-Cup“**

#### **Beachvolleyball-Mixed-Turnier**

Veranstalter: Fildorado GmbH

Es erwartet Sie ein Mixed-Beachvolleyball-Turnier in Zweierteams. Bitte Sportkleidung tragen. **Treffpunkt:** Beach-Stadion Freibad Fildorado. **Teilnahmebeitrag:** 25 EUR je Mannschaft incl. Freibadeintritt. **Anmeldung und Infos** unter [www.fildorado.de](http://www.fildorado.de).

*Dienstag, 6. August*

### **Hui Chun Gong - die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser**

Veranstalter: Petra Herrmann, Hui Chun Gong Lehrerin, Gesundheitscoach

weitere Termine: Di 13.08., Di 20.08., Di 27.08., Di 03.09.

jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

Hui Chun Gong bedeutet "Übung zur Rückkehr des Frühlings" und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem **Qi Gong**. Die meditativen Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit und kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an. Die Übungen finden im Freien statt. Bitte lockere Kleidung tragen, Socken / Gymnastikschläppchen und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Osterwiesenstraße 18, Bonlanden. **Teilnehmerbeitrag:** 8 EUR je Termin. Infos bei Petra Herrmann, ☎ 0711 77 33 46, E-Mail: [phe@entspanntbewegt.de](mailto:phe@entspanntbewegt.de). **Keine Anmeldung** erforderlich.

### **Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel**

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft

weitere Termine: Di 13.08., Di 20.08., Di 27.08., Di 03.09., Di 10.09.

jeweils von 18:45 – 19:45 Uhr

„Early Bird“ am So 18.08., So 08.09.

jeweils 11:00 - 12:15 Uhr

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

*Samstag, 10. August*

9:00 – 12:00 Uhr

### **Füttern und Futtern –**

#### **Fütterbrunch für die ganze Familie**

Veranstalter: Jugendfarm Filderstadt

Erwartungsvoll wiehern uns die Ponies schon entgegen. Aus dem Hühnerstall gackert es und die Ziegen melden sich meckernd zu Wort – es ist Zeit für Frühstück auf der Jugendfarm! Gemeinsam füttern wir zunächst die Pferde, Esel, Schafe, Ziegen, Hühner. Und natürlich werden auch die Farmkatzen nicht vergessen. Anschließend stärken wir uns bei einem zünftigen Brunch im Hof. Eine tolle Gelegenheit, sich über das Konzept der Jugendfarm zu informieren. Nach dem Frühstück bleibt reichlich Zeit die Farm zu erkunden und zu spielen. Ein Angebot für alle Familien – Sie sind herzlich eingeladen! Jede Familie bringt bitte ihre Lieblingsbrötchen, Aufstrich sowie einen Beitrag für das Gemeinschaftsbuffet selbst mit. Kaffee, Tee, Milch und Kaba, Kuchen und leckere Eier steuert die Jugendfarm bei. Auch bei sommerlichen Temperaturen empfehlen wir feste Schuhe für alle sowie Kleidung, die schmutzig werden darf. **Treffpunkt:** Jugendfarm Filderstadt, Im Lorrain, Bonlanden. **Kein Teilnahmebeitrag.** **Anmeldung** beim Amt für Familie, Schulen und Vereine, E-Mail: [sofepro@filderstadt.de](mailto:sofepro@filderstadt.de) oder Frau Hoffmann ☎ 0711 7003-243 oder Frau Mauz ☎ 0711 7003-288.

*Sonntag, 11. August*

19:00 Uhr

### **Orgelsommer Filderstadt**

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Harthausen  
Herzliche Einladung zum Konzert mit Brass Orange in der Ev. Kirche Filderstadt-Harthausen, Harthäuser Hauptstraße 2, Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung und Infos** zum Fahrdienst mit dem **SUSEmobil** bis Do, 08.08. unter ☎ 0711 7003-243.

*Dienstag, 13. August*

### **Hui Chun Gong - die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser**

Veranstalter: Petra Herrmann, Hui Chun Gong Lehrerin, Gesundheitscoach

weitere Termine: Di 20.08., Di 27.08., Di 03.09.

jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

Hui Chun Gong bedeutet "Übung zur Rückkehr des Frühlings" und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem **Qi Gong**. Die meditativen Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit und kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an. Die Übungen finden im Freien statt. Bitte lockere Kleidung tragen, Socken / Gymnastikschläppchen



und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Osterwiesenstraße 18, Bonlanden. **Teilnehmerbeitrag:** 8 EUR je Termin. Infos bei Petra Herrmann, ☎ 0711 77 33 46, E-Mail: phe@entspanntbewegt.de. **Keine Anmeldung** erforderlich.

### **Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel**

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft  
weitere Termine: Di 20.08., Di 27.08., Di 03.09., Di 10.09.

jeweils von 18:45 – 19:45 Uhr

„Early Bird“ am So 18.08., So 08.09.

jeweils 11:00 - 12:15 Uhr

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

### **Sommerkurs: ZENbo® Balance im Grünen**

Bei schönem Wetter im Freien

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fit/Gesund), Gesundheitspäd., Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body & Mind Trainerin

Kurs-Nr. 3109

Di, 13.08., Di 20.08., Di 27.08., 3x

jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

ZENbo® Balance bringt fernöstliche Bewegungsübungen mit Meditation, Achtsamkeitsübungen und klassischen westlichen Entspannungsverfahren in Verbindung. Es besteht aus drei Phasen: - SILENCE: Ankommen und Bewusstsein herstellen (Meditation zur ZENtrierung)- MOVE: Sanft fließende, bewusst und konzentriert ausgeführte Bewegungs- und Gymnastikübungen im Stand und am Boden zur Schulung der Körperwahrnehmung und Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichts (angelehnt an Qi Gong, Tai Chi und Yoga). Ihr Atem gibt den Rhythmus vor.- RELAX & GO: Abschlussentspannungsphase (Fantasiereisen, Körperreisen, Sequenzen aus Autogenem Training, Progressive Muskelentspannungen, usw.) Bitte bequeme Kleidung anziehen. Der Kurs findet auch bei Schlechtwetter statt. **Treffpunkt:** Entspannungsraum Alte Mühle, Bonlanden, Humboldtstraße 7. **Teilnahmebeitrag:** 16 (15) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de, ☎ 0711 7003-495.

### *Samstag, 17. August*

9:00 Uhr

### **Geführte Wanderung auf den Wegen der Markt- und Milchfrauen von den Fildern nach Stuttgart und Feuerbach**

Veranstalter: Fraueninvestmentclub Filgeld

Ungefähr vom 17. bis ins 19. Jahrhundert wurden die bäuerlichen Waren von den Fildern in den Stuttgarter Talkessel gebracht. Von der Gegenrichtung kamen die Milchfrauen von Feuerbach nach Stuttgart und es herrschte ein reger Warenaustausch. Bei der Wanderung - ca. 4 - 5 Stunden im ruhigen Tempo - gehen wir diesem Weg von Sillenbuch bis Stuttgart und wer noch Lust hat, weiter bis Feuerbach. Bitte achten Sie auf gutes Schuh-

werk. **Treffpunkt:** Haltestelle Silberwald, Sillenbuch. **Kein Teilnahmebeitrag. Anmeldung** unter ☎ 0711 48962851 oder E-Mail: edeltraud\_herrmann@t-online.de.

### *Sonntag, 18. August*

11:00 – 12:15 Uhr

„Early Bird“

### **Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel**

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft

weiterer Termin: So 08.09.

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

19:00 Uhr

### **Orgelsommer Filderstadt**

Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Herzliche Einladung zum Orgelkonzert mit Mar Vaqué Mur in der Kath. St. Stephanuskirche Bernhausen, Johannesstr. 42. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung** zum Fahrdienst mit dem **SUSEmobil** bis Do 15.08. unter ☎ 0711 7003-243.

### *Dienstag, 20. August*

### **Hui Chun Gong - die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser**

Veranstalter: Petra Herrmann, Hui Chun Gong Lehrerin, Gesundheitscoach

weitere Termine: Di 27.08., Di 03.09.

jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

Hui Chun Gong bedeutet "Übung zur Rückkehr des Frühlings" und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem **Qi Gong**. Die meditativen Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit und kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an. Die Übungen finden im Freien statt. Bitte lockere Kleidung tragen, Socken / Gymnastikschlappchen und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Osterwiesenstraße 18, Bonlanden. **Teilnehmerbeitrag:** 8 EUR je Termin. Infos bei Petra Herrmann, ☎ 0711 77 33 46, E-Mail: phe@entspanntbewegt.de. **Keine Anmeldung** erforderlich.

### **Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel**

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft

weitere Termine: Di 27.08., Di 03.09., Di 10.09.

jeweils von 18:45 – 19:45 Uhr

„Early Bird“ am So 08.09. von 11:00 - 12:15 Uhr

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

Dienstag, 20. August bis Dienstag, 3. September

### NEU: TriloChi®

#### eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,  
Dozentin: Petra Herrmann, Übungsleiterin C (Fit/Gesund),  
Gesundheitscoach, Rücken- u. Bewegungstrainerin, Body  
& Mind Trainerin

**Kurs-Nr. P3111: Di 20.8., Di 27.08., Di 03.09. (3x)**

jeweils 20:00 – 21:15 Uhr

TriloChi basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eine Synthese aus fernöstlichen Disziplinen und westlichen Trainingsmethoden. Das zeitgemäße Mind-Body-Konzept dieser ganzheitlichen Körper- und Energiearbeit umfasst Techniken, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen und ist das Ergebnis langjähriger Erfahrungen zur Gesundheitsvorsorge und aktiven Stressreduktion. Die harmonische Kombination von Musik, Bewusstsein und Bewegung fördert das Wohlbefinden auf allen Ebenen. Das Grundgerüst der TriloChi Methode besteht aus folgenden 3 Segmenten: Bewegtes und stilles ChiFlowMotion® (Tai Ji, Qi Gong inspiriert und Entspannungsübungen) PowerChi® (Meridianaktivierung und Herz-Kreislauf Anregung) ChiYoga (Yoga-, Pilates-, Beckenboden- und Rückenübungen). Bitte, wenn möglich, eine eigene Yogamatte mitbringen. **Teilnahmebeitrag:** Kurs 20 (19) EUR. **Treffpunkt:** Uhlberghalle, Vereinszimmer, Mahlestraße, Bonlanden. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Neff-Sulz, E-Mail: aneff-sulz@filderstadt.de oder ☎ 0711 7003-495.

Samstag, 24. August

14:00 Uhr

#### Waldenbuch - geführter Stadtrundgang

Veranstalter: Fraueninvestmentclub Filgeld

Der Stadtrundgang führt durch die Vergangenheit in die Gegenwart der Schönbuchstadt. Der Rundgang dauert ca. 2 Stunden und geht zwar über einige Treppen, ist aber gut zu bewältigen und es gibt auch Ausweichmöglichkeiten. Ein Besuch der Stadtkirche St. Veit ist eingeplant. Nach dem Stadtrundgang kann noch das Museum der Alltagskultur besucht werden. **Treffpunkt:** Großer Parkplatz beim Gasthof Rößle, Waldenbuch. **Kein Teilnahmebeitrag. Anmeldung** unter ☎ 0711 48962851 oder E-Mail: edeltraud\_herrmann@t-online.de.

Sonntag, 25. August

19:00 Uhr

#### Orgelsommer Filderstadt

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Plattenhardt  
Herzliche Einladung zum Konzert mit Lourens Kuijper (Oboe) und Luboš Ihring (Orgel) in der Ev. Georgskirche Bonlanden, Georgstraße 14. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung** zum Fahrdienst mit dem **SUSEmobil** bis Do, 29.08. unter ☎ 0711 7003-243.

Montag, 26. August

17:00 – 20:30 Uhr

#### Schwäbische Tapas

Veranstalter: dittmers Kochlounge GmbH

Entdecken Sie traditionelle Gerichte aus dem Ländle in kleiner „mundgerechter“ Form als Fingerfood! Die schwä-

bische Küche hat viel zu bieten. In diesem Kochkurs kochen wir sechs tolle schwäbische Spezialitäten - von traditionell über deftig bis süß – alles ist dabei! Freuen Sie sich auf einen spannenden Kochkurs mit leckeren Rezepten aus Omas Küche und altbewährten Köstlichkeiten. Aber auch moderne Tipps und Tricks rund um die schwäbische Küche werden vermittelt. Im Preis enthalten ist Mineralwasser. Alle alkoholfreien Getränke, sowie Weine und Bier können auf Basis der Preisliste erworben werden. Außerdem erhalten Sie die Rezepte zum Nachkochen. Bitte Schürze mitbringen. **Treffpunkt:** dittmers Kochlounge, Schulstraße 29, Plattenhardt. **Teilnehmerbeitrag:** 37 EUR. **Anmeldung** bei Anette Heller, ☎ 0711 99705622 oder E-Mail: kontakt@dittmers-kochlounge.de.

Montag, 26. August bis Mittwoch, 28. August

Täglich 17:00 – 19:00 Uhr

#### Cheerleading

Veranstalter: TSV Sielmingen, Abt. Cheerleading

Ein Angebot für 15 bis 18 Jährige

Cheerleading ist ein Sport mit vielen Sportarten. In den drei Tagen zeigen wir, was Cheerleading ist und am letzten Tag zeigen wir allen Eltern und Fans in einer kleinen Show, was gelernt wurde. **Treffpunkt:** Rundsporthalle Bernhausen, Dombasler Str. 10. **Teilnahmebeitrag:** 10 EUR, **Anmeldung** beim Amt für Familie, Schulen und Vereine, Frau Hoffmann ☎ 0711 7003-243 oder Frau Mauz ☎ 0711 7003-288.

Dienstag, 27. August

17:00 – 18:00 Uhr

#### Hui Chun Gong - die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Veranstalter: Petra Herrmann, Hui Chun Gong Lehrerin,  
Gesundheitscoach

weiterer Termin: Di 03.09.

Hui Chun Gong bedeutet "Übung zur Rückkehr des Frühlings" und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem **Qi Gong**. Die meditativen Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit und kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an. Die Übungen finden im Freien statt. Bitte lockere Kleidung tragen, Socken / Gymnastikschläppchen und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Osterwiesenstraße 18, Bonlanden. **Teilnehmerbeitrag:** 8 EUR je Termin. Infos bei Petra Herrmann, ☎ 0711 77 33 46, E-Mail: phe@entspanntbewegt.de. **Keine Anmeldung** erforderlich.

#### Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft  
weitere Termine: Di 03.09., Di 10.09.

jeweils von 18:45 – 19:45 Uhr

„Early Bird“ am So 08.09. von 11:00 - 12:15 Uhr

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommerkonzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

Samstag, 31. August

19:00 Uhr

### Orgelsommer Filderstadt

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Plattenhardt  
Herzliche Einladung zum Konzert mit Monika Lindner (Orgel) und Antje Wagner (Trompete) in der Ev. Antholiakirche Plattenhardt, Kirchstraße 2. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung** zum Fahrdienst mit dem **SUSEmobil** bis Do, 29.08. unter ☎ 0711 7003-243.

Sonntag, 1. September

18:00 – 18:30 Uhr

### Gemeinsames Gedenken – 1. September – Antikriegstag

Veranstalter: SPD Filderstadt

Am 1. September wird der Antikriegstag jedes Jahr begangen – zum weltweiten Gedenken an den Überfall der Deutschen Armee 1939 auf Polen - der Geburtsstunde des 2. Weltkriegs. 2019 jährt sich zum 80. Mal der Überfall der Deutschen Armee auf Polen. Wir gehen zur KZ-Gedenkstätte „Wege der Erinnerung – für die Opfer des KZ-Außenlagers Echterdingen-Bernhausen“ beim US-Airfield zwischen Bernhausen und Echterdingen. Dort um 18:00 Uhr gedenken wir dem unvorstellbaren Grauen der Naziherrschaft und den Weltkriegen – direkt „vor unserer Haustür“. Dies ist auch ein aktiver Beitrag zu einem Stück unserer Heimatgeschichte auf den Fildern. Die Ansprache hält Benjamin Auch, Vorsitzender des SPD-Ortsvereins Filderstadt, aus Filderstadt-Bernhausen. **Treffpunkt:** 18:00 Uhr an der KZ-Gedenkstätte am Ortsausgang Filderstadt in Richtung Echterdingen bei der Einfahrt zum Airfield der US-Streitkräfte. **Kein Teilnahmebeitrag. Keine Anmeldung** erforderlich.

Montag, 2. September

17:00 – 18:00 Uhr

### Spielend Tennis erlernen

Veranstalter: TSV Sielmingen, Abt. Tennis

Weitere Termine: Di 03.09., Mi 04.09., Do 05.09., Fr 06.09.  
Wollten Sie schon immer mal Tennis spielen? Bei uns lernen Sie die Grundschnitte des Spiels kennen. Kommen Sie und machen Sie mit! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Schuhe mit Profil, Getränk. **Treffpunkt:** Tennisanlage TSV Sielmingen, Seestraße 17. **Teilnahmebeitrag:** 10 EUR je Termin. **Anmeldung** bei Astrid Wiebelskircher ☎ 0179 6263769 oder E-Mail: awikie@yahoo.de erforderlich.

17:00 – 20:30 Uhr

### Indische Küche

Veranstalter: dittmers Kochlounge GmbH

Die indische, traditionelle Küche ist bekannt für eine Vielzahl an Rezepten und inspiriert durch einen Reichtum an betörenden Aromen und Gewürzen. Dieser Kochkurs beschäftigt sich ausschließlich mit den köstlichen Speisen der indischen Küche. Sie lernen die Geheimnisse von frischem, duftendem Brot und knusprigem Fladen / Papadam, von vielfältigen Reis- und Linsengerichten und

landestypisch zubereitetem Gemüse kennen – exotisch und würzig. Gemeinsam kochen wir ein vollwertiges Menü – lassen Sie sich überraschen! Im Preis enthalten ist Mineralwasser. Alle alkoholfreien Getränke, sowie Weine und Bier können auf Basis der Preisliste erworben werden. Außerdem erhalten Sie die Rezepte zum Nachkochen. Bitte Schürze mitbringen. **Treffpunkt:** dittmers Kochlounge, Schulstraße 29, Plattenhardt. **Teilnehmerbeitrag:** 37 EUR. **Anmeldung** bei Anette Heller, ☎ 0711 99705622 oder E-Mail: kontakt@dittmers-kochlounge.de.

Dienstag, 3. September

17:00 – 18:00 Uhr

### Hui Chun Gong - die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

Veranstalter: Petra Herrmann, Hui Chun Gong Lehrerin, Gesundheitscoach

Hui Chun Gong bedeutet "Übung zur Rückkehr des Frühlings" und gehört zur chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie, dem **Qi Gong**. Die meditativen Übungen aktivieren den Energiefluss, schenken Ruhe und Gelassenheit und kurbeln das hormonelle System und den Stoffwechsel an. Die Übungen finden im Freien statt. Bitte lockere Kleidung tragen, Socken / Gymnastikschläppchen und Getränk mitbringen. **Treffpunkt:** Osterwiesenstraße 18, Bonlanden. **Teilnehmerbeitrag:** 8 EUR je Termin. Infos bei Petra Herrmann, ☎ 0711 77 33 46, E-Mail: phe@entspanntbewegt.de. **Keine Anmeldung** erforderlich.

17:00 – 18:00 Uhr

### Spielend Tennis erlernen

Veranstalter: TSV Sielmingen, Abt. Tennis

Weitere Termine: 04.09., 05.09., 06.09.

Wollten Sie schon immer mal Tennis spielen? Bei uns lernen Sie die Grundschnitte des Spiels kennen. Kommen Sie und machen Sie mit! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Schuhe mit Profil, Getränk. **Treffpunkt:** Tennisanlage TSV Sielmingen, Seestraße 17. **Teilnahmebeitrag:** 10 EUR je Termin. **Anmeldung** bei Astrid Wiebelskircher ☎ 0179 6263769 oder E-Mail: awikie@yahoo.de erforderlich.

### Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft

weiterer Termin: Di 10.09.

jeweils von 18:45 – 19:45 Uhr

„Early Bird“ am So 08.09. von 9:00 - 10:15 Uhr

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

Mittwoch, 4. September

17:00 – 18:00 Uhr

### **Spielend Tennis erlernen**

Veranstalter: TSV Sielmingen, Abt. Tennis

Weitere Termine: 04.09., 05.09., 06.09.

Wollten Sie schon immer mal Tennis spielen? Bei uns lernen Sie die Grundschnitte des Spiels kennen. Kommen Sie und machen Sie mit! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Schuhe mit Profil, Getränk. **Treffpunkt:** Tennisanlage TSV Sielmingen, Seestraße 17. **Teilnahmebeitrag:** 10 EUR je Termin. **Anmeldung** bei Astrid Wiebelskircher ☎ 0179 6263769 oder E-Mail: awikie@yahoo.de erforderlich.

Donnerstag, 5. September

17:00 – 18:00 Uhr

### **Spielend Tennis erlernen**

Veranstalter: TSV Sielmingen, Abt. Tennis

Weiterer Termin: 06.09.

Wollten Sie schon immer mal Tennis spielen? Bei uns lernen Sie die Grundschnitte des Spiels kennen. Kommen Sie und machen Sie mit! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Schuhe mit Profil, Getränk. **Treffpunkt:** Tennisanlage TSV Sielmingen, Seestraße 17. **Teilnahmebeitrag:** 10 EUR je Termin. **Anmeldung** bei Astrid Wiebelskircher ☎ 0179 6263769 oder E-Mail: awikie@yahoo.de erforderlich.

Freitag, 6. September

17:00 – 18:00 Uhr

### **Spielend Tennis erlernen**

Veranstalter: TSV Sielmingen, Abt. Tennis

Wollten Sie schon immer mal Tennis spielen? Bei uns lernen Sie die Grundschnitte des Spiels kennen. Kommen Sie und machen Sie mit! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Schuhe mit Profil, Getränk. **Treffpunkt:** Tennisanlage TSV Sielmingen, Seestraße 17. **Teilnahmebeitrag:** 10 EUR je Termin. **Anmeldung** bei Astrid Wiebelskircher ☎ 0179 6263769 oder E-Mail: awikie@yahoo.de erforderlich.

Sonntag, 8. September

11:00 – 12:15 Uhr

### **„Early Bird“**

### **Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel**

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen. **Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.

19:00 Uhr

### **Orgelsommer Filderstadt**

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde Grötzingen-Harthausen

Herzliche Einladung zum Konzert mit Prof. wolfram Rehfeldt (Orgel) sowie, Elisabeth und Anna Rehfeldt (Gesang) in der Kath. St. Josefskirche Harthausen, Jahnstraße 35. Der Eintritt ist frei. **Keine Anmeldung** erforderlich. **Anmeldung und Info** zum **Fahrdienst** mit dem **SU-SEmobil** bis Do, 05.09. unter ☎ 0711 7003-243.

Montag, 9. September bis Freitag, 13. September

### **Fitness-Woche zum Sommerende**

Veranstalter: Volkshochschule Filderstadt,

Dozentin: Nadja Beinschrodt, vhs-Physiotrainerin, staatl. gepr. Übungsleiterin C, Speedo® Aqua Fitness Instructor Kurs-Nr. 3315

Mo, 09.09., Di, 10.09., Mi, 11.09., Do, 12.09., Fr, 13.09.

jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

Sommersonnenlaune und Lust auf aktiv sein und Bewegung mit viel Abwechslung? Dann ist diese Woche vielleicht genau richtig für Sie! Wir machen eine Woche lang jeden Abend eine andere Übungseinheit, natürlich mit Musik. Das Training beinhaltet die drei Komponenten Ausdauer, funktionelles Kräftigen und Dehnen sowie verschiedene Entspannungsformen. MO: Fitnessmix mit Pezzi-Ball, Aero-Step. DI: Walking/Nordic Walking - Treffpunkt Parkplatz Höhengorthalle - wir walken in jedem Fall, auch bei sehr schlechtem Wetter/Regen. Wer hat, kann gerne Stöcke mitbringen, es geht auch ohne. MI: Pilates DO: Aquafitness - Kleinschwimmbad Plattenhardt, Am Weilerhau (nur bis 19:30 Uhr). FR: Fatburner.

**Treffpunkt:** Plattenhardt, Schillerhalle. **Teilnahmebeitrag:** 35 (32) EUR. **Anmeldung** unter Angabe der Kurs-Nr. bei Frau Kalestra, E-Mail: skalestra@filderstadt.de, ☎ 0711 7003-475.

Dienstag, 10. September

18:45 – 19:45 Uhr

### **Gemeinsam Qi-Gong üben unter freiem Himmel**

Veranstalter: Kornelia Schwertl, zertifizierte Qi-Gong-Übungsleiterin der Deutschen QiGong Gesellschaft

Die Übungen werden sich auf die Jahreszeit Sommer konzentrieren, dem die Organe Herz und Dünndarm zugeordnet sind sowie das Element Feuer. Bitte bequeme Kleidung tragen, Getränk, evtl. Klapphocker zum Sitzen mitbringen. Der Kurstag entfällt bei Regen.

**Treffpunkt:** Interkultureller Garten, Seestraße 22, Sielmingen. **Teilnahmebeitrag:** 8 EUR je Termin. **Keine Anmeldung** erforderlich.