

Groß & Klein

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

Unser Angebot an Spielgruppen

Spielraum nach Pikler- und Waldorf-Pädagogik Kurs läuft

donnerstags, 09.45 – 10.45 Uhr: 1-2 Jahre
donnerstags, 11.00 – 12.00 Uhr: bis 1 Jahr

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe Kurs läuft

mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr: 6 - 18 Monate
freitags, 09.00 – 10.00 Uhr: 1,5 - 2,5 Jahre

Spanische Spielgruppe wöchentlich

donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr, Rubensstraße 10
Kosten: 3 €

Leitung: Paulina Campos und Andrea Moreira

Kindertanzen Kurs läuft

Mix aus Warm-up, Workout, Tanz, Koordination
und Entspannung.

mittwochs, 16.00 – 16.45 Uhr: 2-3 Jahre
mittwochs, 17.00 – 17.45 Uhr: 4-6 Jahre

Frühlingsfenster gestalten 11.03.

Der Frühling ist im Anmarsch! Um ihn willkommen
zu heißen basteln und gestalten wir verschiedene
Dekorationen für ein buntes Frühlingsfenster.

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

Oster-Filzen 25.03.

Passendes zur Osterzeit wird unter professioneller
Anleitung gefilzt.

Dienstag, 15.30 – 18.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus
Leitung: Sabine Götz-Münz, Kosten: 12 €
Anmeldung bis 18.03.2025



Exklusiv im März

Kulinarisches Zusammenspiel 03.03.

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

Montag, 17.30 Uhr, WohnCafé Schöttlestraße 12
Leitung: Franziska Höfer, Kosten: 15 €
Anmeldung bis 24.02.2025

Ganztagesausflug Bietigheim 07.03.

Nach einer Führung durch die städtische Galerie
stärkt man sich in einem Lokal um danach bei einem
geführten Stadtrundgang Bietigheim zu erkunden.

Freitag, 09.15 – 18.30 Uhr,
Treffpunkt Haltestelle Degerloch, Edeka unten
Leitung: Edeltraut Roeck, Barbara Bertz, Kosten: 22 €
Anmeldung bis 03.03.2025

ReparaturCafé 18.03.

Defekte Alltagsgegenstände gemeinsam mit kom-
petenter, ehrenamtlicher Unterstützung reparieren.

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

Kultur im Gewölbekeller: Bücherfrühling 18.03.

Christel Freitag und Rudolf Guckelsberger geben
Lesetipps.

Donnerstag, 18.00 Uhr, Einlass & Bewirtung ab 17.00 Uhr
Gewölbekeller im Helene Pfeleiderer-Haus, Kosten: 12,00 €

Kleine Frühlingswanderung 19.03.

Vom Kelterplatz in Zuffenhausen den Feuerbach
entlang nach Mühlhausen.

Mittwoch, 13.15 Uhr,
Treffpunkt Haltestelle Degerloch, Edeka unten
Leitung: Ingrid Lauer, Marie Fleischer, Kosten: 3,00 €

Klangmeditation und Traumreise 23.03.

Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

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

7. Kindersachenbasar 22.03.

Wir laden Sie herzlich ein zum Verkauf von Baby- &
Kinderkleidung sowie gut erhaltenen Spielsachen.

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr, Gewölbekeller,
Helene Pfeleiderer Haus

Yoga Workshop: Happy face Yoga 30.03.

Es erwartet Sie eine gezielte Yogapraxis, geführte
Atem-Meditationen, Infos zum Thema und viel Ent-
spannung. Denn Stress lässt uns ganz schnell alt
aussehen...

Sonntag, 9.30 - 12.30 Uhr, Rubensstraße 10
Leitung: Rena Gayer, Kosten: 29 €

Vorschau April

Elternvortrag: Mental Load 02.04.

Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr, Rubensstraße 10

Upcycling - aus alt mach neu 04.04.

Freitag, 15.30 Uhr, Agendagarten

Großer Flohmarkt im Gewölbekeller 05.04.

Verkauf von gut erhaltenem Allerlei. Von Geschirr
über Tischdecken, Dekoartikel, Schmuck und kleine
Kostbarkeiten bis zur Lederhandtasche - hier gibt
es viel zu entdecken!

Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr, Gewölbekeller
Abgabe von Warenspenden: 31.03.2025 - 03.04.2025

Klangmeditation und Traumreise 06.04.

Sonntag, 11.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 10

Kulinarisches Zusammenspiel 07.04.

Zusammen is(s)t man weniger allein.

Montag, 17.30 Uhr, WohnCafé Schöttlestraße 12

Theaterbesuch „Die Mausefalle“ 10.04.

Donnerstag, 18.45 Uhr, Altes Schauspielhaus
Anmeldung bis 21.03.2025

... und vieles mehr

Unser Angebot für Sie

Neben **Einzelveranstaltungen**, die jederzeit
buchbar sind und **regelmäßigen Angeboten**, für
die keine Anmeldung erforderlich ist, bieten wir un-
seren 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 Bro-
schüre 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 Veranstal-
tungen 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 Kom-
munikation, 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 unterschiedli-
chen 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 Pfeleiderer-Haus
Große Falterstraße 6, 70597 Stuttgart

Bankverbindung

IBAN: DE23 6005 0101 0002 4820 66



Monatsprogramm März 2025



aktiv im Stadtbezirk

Kursangebot für Jung & Alt

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Fit & Gesund im Alltag 60+

Annette-Patricia Schönherr 136 € / 16 Termine

Verbesserung von Muskulatur, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsvermögen.

dienstags, 10.45 – 11.45 Uhr, Mittlere Straße 17

Gedächtnistraining

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

Chantal Laux 76 € / 8 Termine

Wohltuendes Ganzkörpertraining mit Stretch- und Kräftigungsübungen, vorwiegend auf der Matte.

montags, 16.30 – 17.30 Uhr bzw.
dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr, Rubensstraße 10

Resilienz Kurs

Simone Westermayer 119 € / 7 Termine

Inneres Wachstum, Selbstentwicklung und die sieben Säulen der Resilienz.

sonntags, 10.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 10

RückenFit

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

Annette-Patricia Schönherr 136 € / 16 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

Johannes Pintz 95 € / 10 Termine

Buntes Programm aus Gleichgewichts-, Koordinationsübungen und Sturzprophylaxe.

dienstags, 9.30 – 10.30 Uhr, Rubensstraße 10

Yin Yoga

Kaj Morlock 128 € / 12 Termine

Yoga mit Schwerpunkt Beweglichkeit und Atmung.

montags, 17.45 – 19.00 Uhr, Rubensstraße 10

Yoga I & II

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

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

Rena Gayer 107 € / 10 Termine

Yoga mit dem Fokus den Alltagsstress hinter sich zu lassen und in die Entspannung zu kommen.

donnerstags, 18.30 – 19.45 Uhr, Rubensstraße 10

Yoga Detox und Entspannung

Simone Westermayer 85 € / 10 Termine

Mit sanften Asanas und Atemübungen den Stoffwechsel aktivieren und Entspannung fördert

mittwochs, 11.00 – 12.00 Uhr, Rubensstraße 10

SPRACHEN & BEGEGNUNG

English Conversation

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

Dr. Marie-Hélène Perey 112,50 € / 15 Termine

Kurs für alle, die schon grundlegende Englischkenntnisse haben.

mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Französisch I & II

Bruno Prallet 147 € / 15 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

Serena Masotti 135 € / 12 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

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

Mirja Kinzler 85,00 € / 6 Termine

Besuchen Sie Ateliers von Künstler und Galerien im Umkreis von Stuttgart. Treffpunkt variiert.

mittwochs, 13.30 – 15.00 Uhr / 16.30 – 18.00 Uhr

Offene Angebote

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

SPRACHEN & BEGEGNUNG

Alleinerziehenden Treffen

Offener Treff

Erfahrungsaustausch und Vernetzung von alleinerziehenden Eltern.

dienstags, 15.00 – 17.00 Uhr,
im Café Helene, Alte Scheuer, Agnes Kneher Platz
nächster Termin: 11.03.2025

Bingo

Karin Maiwald 3 € / Termin

Vergnüglicher Bingo-Nachmittag.

mittwochs, 14.30 – 16.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus
Nächste Termine: 12.03.2025

Bridge

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: 05.03., 19.03.2025

Degerlocher Elterntreff

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

Sonja Schanz-Cartledge 3 € / Termin

Offene Diskussionsrunde in englischer Sprache.
donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

English Advanced Conversation II

Offener Treff 3 € / Termin

Offene Diskussionsrunde in englischer Sprache.

montags, 17.00 – 18.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus
Nächste Termine: 10.03., 24.03.2025

Lesekreis

Sonja Schanz-Cartledge 3 € / Termin

Es werden Romane, Kurzgeschichten und Gedichte besprochen.

donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus
Nächste Termine: 27.03., 24.04.2025

Männertreff

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

Max Breu 3 € / Termin

Treffen und Spielen für Schachbegeisterte.

montags, 14.30 – 16.30 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Spielen am Dienstag

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

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

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, 16.00 – 18.00 Uhr, Helene Pfeleiderer-Haus

Musikfreunde-Orchester

Uwe Hempelt 3 € / Termin

Inklusives Orchesterprojekt zum gemeinsamen Musizieren in ungezwungener Atmosphäre.

dienstags, 10.00 – 11.15 Uhr, Rubensstraße 10
Nächste Termine: 11.03., 08.04.2025

DIGITALE MEDIEN

Sprechstunde Smartphone und Tablet

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