



Straßen-Universität Stuttgart

Programm Sommersemester 2023





Anmeldung

Die Plätze in manchen Kursen sind begrenzt, deswegen meldet Euch schnell für alle Veranstaltungen an, die Euch interessieren.

Ihr könnt uns auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Tag und Nacht könnt Ihr Euch direkt über die Website <https://strassenuniversitaet.neuearbeit.de/> anmelden oder uns eine E-Mail an strassenuniversitaet@neuearbeit.de schreiben. Auf der Homepage findet Ihr das Programm in digitaler Form und weitere Informationen zum Projekt. Telefonisch sind wir über 0711/273 01-210 zu erreichen.

Natürlich könnt Ihr uns gerne auch einen Brief oder eine Karte schicken an:

Sozialunternehmen NEUE ARBEIT gGmbH
Straßen-Universität Stuttgart
Gottfried-Keller-Straße 18c
70435 Stuttgart



Folgt uns auf Instagram und Facebook, um immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben und Einblicke in unsere Arbeit zu bekommen.

Freut Euch auf ein buntes Programm von März bis August. Teil I (März bis Mai)

Etwas Neues lernen, über den eigenen Tellerrand schauen und neue Menschen kennen lernen. Das alles könnt Ihr bei der Straßen-Universität Stuttgart. Dabei finden die Kurse nicht an einem einzigen Ort statt, sondern überall in Stuttgart. Die Kurse sind in **Politik & Gesellschaft**, **Kunst & Kultur**, **Natur & Umwelt**, **Sport & Gesundheit** und **Kreuz & Quer** aufgeteilt. Da ist für alle etwas dabei. Egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse – einfach anmelden und mitmachen.

Und ganz besonders ist, dass die Teilnahmekosten oder Eintrittsgebühren für alle übernommen werden. Für Euch entstehen also keine Kosten. Wir freuen uns darauf, mit ganz vielen Menschen zusammen zu kommen und voneinander und miteinander zu lernen. Daher laden wir ausdrücklich alle Interessierten ein.

Ihr fragt Euch, ob das was für Euch ist? Dann zögert nicht lange und schaut doch mal vorbei. Meldet Euch einfach über das Telefon, die Internetseite oder per Mail an. Die Kontaktdaten findet Ihr auf der gegenüberliegenden Seite. In diesem ersten Teil des Programms für das Sommersemester 2023 sind alle Angebote von März bis Mai kurz beschrieben. Auf Seite 18 und 19 haben wir für Euch dann die Veranstaltungen zwischen Juni und August schon mal als kleinen Ausblick aufgelistet. Anfang Mai kommt dann der ausführliche zweite Teil unseres Sommersemesters.

Ihr habt auch Lust, Euer Wissen weiterzugeben? Ihr könnt etwas besonders gut? Oder Ihr wollt die Idee der Straßen-Universität Stuttgart unterstützen? Dann meldet Euch bei uns. Wir freuen uns sehr, Euch kennen zu lernen.

Euer Team der Straßen-Universität Stuttgart

Hannah und Gregor





Alle Termine auf einen Blick

Programm Sommersemester 2023 | Teil I

März

	Seite
01.03. Zeichenkurs I: Eine Frage der Perspektive	6
08.03. Zeichenkurs II: Eine Frage der Perspektive	6
15.03. Zeichenkurs III: Eine Frage der Perspektive	7
20.03. Yoga für alle	11
21.03. Ernährung gesund & günstig	12
23.03. Ein Koffer voller Märchen	7
27.03. Yoga für alle	11
31.03. Meine Lebensgeschichten – kreatives Schreiben	8

April

	Seite
01.04. In der Stadt unterwegs – mit einem ganz anderen Blick	15
03.04. Yoga für alle	11
04.04. Ernährung gesund & günstig	12
12.04. Stadt voller Frauen – Führung im Stadtpalais	8
17.04. Yoga für alle	11
17.04. Köstliche Maultaschen selber machen	17
18.04. Einkaufstraining – gesund und bewusst einkaufen	12
19.04. Yoga auf dem Stuhl – für alle geeignet	13
20.04. Einsamkeit – Wodurch sind wir gefährdet und wie gehen wir mit ihr um?	15
21.04. Meine Lebensgeschichten – kreatives Schreiben	8
24.04. Yoga für alle	11
24.04. Gemüse & Co. lecker zubereiten	18
26.04. Yoga auf dem Stuhl – für alle geeignet	13
27.04. „Abeeeeend!“ – Aufwärmrunde und Theaterbesuch im Theater Rampe	9
27.04. Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrene, von Jung bis Alt	14
27.04. Kickboxen für Teenies	13

Mai

	Seite
03.05. Eine Reise in den Orient – Führung im Linden-Museum	10
04.05. Kessel-Geh-Sprache – Besuch besonderer Orte	16
08.05. Yoga für alle	11
09.05. Jonglieren. Probieren.	14
10.05. Yoga auf dem Stuhl – für alle geeignet	13
11.05. Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrene, von Jung bis Alt	14
11.05. Kickboxen für Teenies	13
13.05. Ausflug in die Welt der Bienen	16
17.05. Yoga auf dem Stuhl – für alle geeignet	13
24.05. Commons Kitchen – Gemeinsames Kochen, Essen und Beisammensein	17
25.05. Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrene, von Jung bis Alt	14
25.05. Kickboxen für Teenies	13
26.05. „Abeeeeend!“ – Aufwärmrunde und Theaterbesuch im Theater Rampe	10



KUNST & KULTUR

Zeichenkurs I: Eine Frage der Perspektive

Teil I: die Zentralperspektive
Perspektivisch nach der Natur zeichnen auf Zeichenpapier und mit Bleistift mit Michael Schiller

Objekte perspektivisch zu zeichnen, lässt sie realistischer erscheinen. Die Zentralperspektive, auch Frontalperspektive, bildet in der Kunst eine Möglichkeit, Raumtiefe auf einer zweidimensionalen Fläche zu erschaffen. Durch die Zentralperspektive wirken die Bilder, in echt. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Skizzenheft und zwei Bleistifte.

Nach einer kurzen Theorie zum Thema soll

das Erlernte gleich umgesetzt werden. Der Zeichen-Kurs ist Teil einer dreiteiligen Serie zu den verschiedenen Perspektiven: Zentralperspektive, Fluchtpunktperspektive und Luftperspektive.

Wo? Experimentierraum, Katharinenstr. 21D, 70182 Stuttgart

Wann? Mittwoch, 01.03.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Wer? Menschen, die Freude am Zeichnen haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8

KUNST & KULTUR

Zeichenkurs II: Eine Frage der Perspektive

Teil II: die Fluchtpunktperspektive
Perspektivisch nach der Natur zeichnen auf Zeichenpapier und mit Bleistift mit Michael Schiller

Mit Hilfe der Fluchtpunktperspektive können Bildräume erschaffen werden. Der Fluchtpunkt wird beim Zeichnen der Perspektive als Hilfsmittel für die räumliche Konstruktion verwendet. Wir üben, mit verschiedenen Fluchtpunkten zu zeichnen. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Skizzenheft und zwei Bleistifte. Nach einer kurzen Theorie zum Thema soll das Erlernte gleich umgesetzt werden. Der Zeichen-Kurs ist Teil einer dreiteiligen Serie zu den verschiedenen Perspektiven: Zentralperspektive, Fluchtpunktperspektive und Luftperspektive.



Wo? Experimentierraum, Katharinenstr. 21D, 70182 Stuttgart

Wann? Mittwoch, 08.03.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Wer? Menschen, die Freude am Zeichnen haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S.2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8



KUNST & KULTUR

Zeichenkurs III: Eine Frage der Perspektive

Teil III: die Luftperspektive
Perspektivisch nach der Natur zeichnen auf Zeichenpapier und mit Bleistift mit Michael Schiller

Die Luftperspektive ist eine zeichnerische Technik, mit der ein Tiefeneindruck in Landschaftszeichnungen erzeugt werden kann. Dabei werden die Kontraste der Objekte reduziert, die weiter entfernt liegen,

während die Helligkeit erhöht wird. Umso weiter etwas von uns entfernt liegt, desto mehr Luft liegt zwischen uns und dem Objekt. Alle Teilnehmer*innen erhalten ein Skizzenheft und zwei Bleistifte. Nach einer kurzen Theorie zum Thema soll das Erlernte gleich umgesetzt werden. Der Zeichen-Kurs ist Teil einer dreiteiligen Serie zu den verschiedenen Perspektiven: Zentralperspektive, Fluchtpunktperspektive und Luftperspektive.

Wo? Experimentierraum, Katharinenstr. 21D, 70182 Stuttgart

Wann? Mittwoch, 15.03.2023, 18.00 – 20.00 Uhr

Wer? Menschen, die Freude am Zeichnen haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln wollen

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8

KUNST & KULTUR

Ein Koffer voller Märchen

Märchen erleben mit der Märchenerzählerin Ute Geffers-Kleinbach

Die ausgebildete Märchenerzählerin Ute Geffers-Kleinbach öffnet ihren Märchenkoffer für Jung und Alt, mit Märchen aus nah und fern. Fragen sind erwünscht und Interessierte sind ausdrücklich dazu eingeladen, im Anschluss an die Märchen ins Gespräch zu kommen. „Märchen sind so lebendig wie das Leben, so alt wie die Alten, so jung wie die Kinder, so grausam wie unsere Torheiten und so weise wie die Wahrheit, die wir suchen. Wer sie wirklich verstehen will, muss es wagen, seinen Standpunkt zu verlassen und sich von den Märchen mitreißen lassen“, sagt die Erzählerin Arnica Esterl. Lassen wir uns begeistern und mitreißen von der freien Erzählkunst von Ute Geffers-Kleinbach.



Wo? MüZe Süd, Familienzentrum Stuttgart e.V., Generationenhaus Heschl, Gebr.-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart

Wann? Donnerstag, 23.03.2023, 17.00 – 18.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen, einen märchenhaften Abend zu verbringen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 20



KUNST & KULTUR

Meine Lebensgeschichten

Kreatives und biografisches Schreiben mit Brischit

Durch kleine Geschichten schaffen wir ein Mosaik unseres eigenen Lebens mit all seinen bunten Seiten. Kurze Schreibaufgaben werden Euch helfen,

Zugang zu Euren Erinnerungen und Geschichten zu finden. Vor allem aber schaffen sie: Freude am Erzählen. Übrigens: Niemand muss „gut“ schreiben können. Im Vordergrund steht der Spaß!

Wo? Kulturwerk, Spiegelsaal, Ostendstr. 106 a, 70188 Stuttgart

Wann? Freitag, 31.03.2023, 16.00 – 18.30 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8

KUNST & KULTUR

Meine Lebensgeschichten

Kreatives und biografisches Schreiben mit Brischit

Durch kleine Geschichten schaffen wir ein Mosaik unseres eigenen Lebens mit all seinen bunten Seiten. Kurze Schreibaufgaben werden

Euch helfen, Zugang zu Euren Erinnerungen und Geschichten zu finden. Vor allem aber schaffen sie: Freude am Erzählen. Übrigens: Niemand muss „gut“ schreiben können. Im Vordergrund steht der Spaß!

Wo? Experimentierraum, Katharinenstr. 21D, 70182 Stuttgart

Wann? Freitag, 21.04.2023, 16.00 – 18.30Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8



KUNST & KULTUR

Stadt voller Frauen

Führung durch die Sonderausstellung im Stadtpalais

In der Ausstellung wollen wir die Geschichte historischer Stuttgarterinnen vorstellen, die beispiellos neue Wege in Politik, Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft beschritten haben, deren Engagement über die Grenzen Stuttgarts hinaus für gesellschaftlichen Wandel sorgte und deren Wirken bis in die heutige Zeit reicht. Darüber hinaus kommen Frauen zu Wort, die sich aktuell für die Belange von Frauen engagieren und mit ihrem Handeln den Wegbereiterinnen der ersten Stunde Rechnung tragen und ihre Arbeit fortführen. Entstehen soll dabei ein Bild, das fast zwei Jahrhunderte Emanzipations- und Frauengeschichte umfasst.

Wo? Stadtpalais, Konrad-Adenauer-Straße 2, 70173 Stuttgart

Wann? Mittwoch, 12.04.2023, 16.30 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 20



KUNST & KULTUR

Abeeeeend!

Aufwärmrunde und Theaterbesuch im Theater Rampe

Bei „Abeeeeend“ im Theater Rampe geht es darum, zusammen einen schönen Abend zu verbringen. Dazu gehören ein paar kleine Snacks und gute Gespräche. Im Foyer des Theaters Rampe bekommen wir in

geselliger Runde eine Einführung. Danach besuchen wir gemeinsam die Vorstellung. Dabei steht an diesem Abend die Atmung im Mittelpunkt. Sie ist eine natürliche Aufgabe des Körpers und funktioniert größtenteils passiv. Was passiert jedoch, wenn die Atmung aussetzt? Wie schnell schalten wir in den Überlebensmodus? Und wohin trägt uns bewusste Atmung? Die „Popping“-Tänzerin Donya Ahmadifar und ihr Team bringen zum Thema „Atmen“ neben Schauspiel auch Tänze aus dem Streetstyle auf die Theaterbühne.

Wo? Theater Rampe, Filderstraße 47, 70180 Stuttgart

Wann? Donnerstag, 27.04.2023, 19.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 20



KUNST & KULTUR

Eine Reise in den Orient

Ausstellungsbesuch mit Führung im Linden-Museum

Orient, was so viel wie „aufgehende Sonne“ bedeutet, umfasst die Gebiete im Nahen Osten. Lasst uns zusammen dem Alltag entfliehen und in den fernen Orient reisen. Lernt im Linden-Museum andere Kulturen und Arten zu leben, sowie die islamische Religion besser kennen. Zu sehen gibt es Kalligrafien, Keramiken, Metallarbeiten und sogar den Nachbau einer Straße in Afghanistan.

Das Linden-Museum in Stuttgart am Hegelplatz gehört zu den größten Völkerkundemuseen in Europa. Einblicke in unterschiedliche Regionen der Erde sind in den Dauerausstellungen sowie in wechselnden Sonderausstellungen zu bestaunen.

Wo? Linden-Museum Stuttgart, Staatliches Museum für Völkerkunde, Hegelplatz 1, 70174 Stuttgart

Wann? Mittwoch, 03.05.2023, 15.00 Uhr

Wer? Alle, die mal wieder in ferne Länder reisen wollen

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 20



KUNST & KULTUR

Abeeeeend!

Aufwärmrunde und Theaterbesuch von TITANIC II im Theater Rampe

Bei „Abeeeeend“ im Theater Rampe geht es darum, zusammen einen schönen Abend zu verbringen. Dazu gehören ein paar kleine Snacks und gute Gespräche. Diese werden im

Foyer des Theaters Rampe in geselliger Runde genossen. Nach einer Einführung wird gemeinsam eine Vorstellung besucht. Wir schauen uns gemeinsam die Vorstellung TITANIC II des Theaterkollektivs markus&markus an. Sie finden, jeder erfolgreiche Blockbuster braucht einen zweiten Teil, der den ersten versenkt. Nach dem Erfolg des US-Spielfilms TITANIC muss TITANIC II auf die Bühne. Das Stück fängt dort an, wo der Film aufgehört hat: auf dem Meeresgrund.

Wo? Theater Rampe, Filderstraße 47, 70180 Stuttgart

Wann? Freitag, 26.05.2023, 19.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 20

SPORT & GESUNDHEIT

Yoga für alle

Zeit für sich selbst und Entspannung im Alltag mit Melanie Friedrich

Egal in welcher Lebenslage wir sind, wir nehmen uns oft zu wenig Zeit für uns selbst und unsere physische und psychische Gesundheit. Jede Person ist einzigartig und hat individuelle Bedürfnisse, die oftmals zu kurz kommen, egal, ob wir von Stress bei der Pflege eines Angehörigen, Stress bei der Arbeit oder Stress durch Angst um die eigene Existenz betroffen sind. Unser Yoga-Kurs will Euch die Möglichkeit geben, dem Alltag zu entfliehen und Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

Wo? Bürgerhaus Rot, Auricher Straße 34A, 70437 Stuttgart

Wann? Immer montags, 18.30 – 19.30 Uhr, 20.03., 27.03., 03.04., 17.04., 24.04., 08.05.2023

Wer? Für alle, die sich nach mehr Entspannung und Zeit für sich sehnen

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12



SPORT & GESUNDHEIT

Ernährung gesund & günstig

Die Ökotrophologin Andrea Saussele gibt Tipps zur gesunden Ernährung mit viel Raum zum Austausch und Fragen Stellen

Gesunde Ernährung ist wichtig, damit Körper und Geist richtig arbeiten können. Das wissen wir alle, jedoch

passiert es oft im stressigen Alltag, dass Zeit, Geld und Motivation fehlen, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Ernährungswissenschaftlerin Andrea Saussele gibt praktische Tipps, wie man sich preiswert, gesund und ausgewogen ernähren kann. Gemeinsam mit anderen können wir uns über Ernährungsgewohnheiten austauschen und uns gegenseitig motivieren. Aber wir wollen auch darüber sprechen, wann es für uns schwierig ist, sich gut zu ernähren. Ob beim Einkauf, wegen der Finanzen oder wegen innerer Widerstände. Das alles in ganz entspannter Atmosphäre.

Wo? Forum 3 e.V., Gymnasiumstraße 21, 70173 Stuttgart

Wann? Dienstag, 21.03.2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8



SPORT & GESUNDHEIT

Ernährung gesund & günstig

Die Ökotrophologin Andrea Saussele gibt Tipps zur gesunden Ernährung mit viel Raum zum Austausch und Fragen Stellen

Gesunde Ernährung ist wichtig, damit Körper und Geist richtig arbeiten können. Das wissen wir alle, jedoch passiert es oft im stressigen Alltag, dass Zeit, Geld und Motivation fehlen, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Ernährungswissenschaftlerin Andrea Saussele gibt praktische Tipps, wie man sich preiswert, gesund und ausgewogen ernähren kann. Gemeinsam mit anderen können wir uns über Ernährungsgewohnheiten austauschen und uns gegenseitig motivieren. Aber wir wollen auch darüber sprechen, wann es für uns schwierig ist, sich gut zu ernähren. Ob beim Einkauf, wegen der Finanzen oder wegen innerer Widerstände. Das alles in ganz entspannter Atmosphäre.

Wo? Experimentierraum, Katharinenstr. 21D, 70182 Stuttgart

Wann? Dienstag, 04.04.2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8

SPORT & GESUNDHEIT

Einkaufstraining – gesund und bewusst einkaufen

Gemeinsames Einkaufen mit der Ökotrophologin Andrea Saussele



Sich gesund und preiswert zu ernähren ist möglich, sagt Ernährungsberaterin Andrea Saussele. Doch beim Einkaufen gibt es viele Fallstricke, denen wir bewusst und unbewusst ausgesetzt werden. Von bio, Regional, Discounter bis zu Foodsharing zeigt sie die verschiedenen Möglichkeiten auf, wie wir den Versuchungen widerstehen und sinnvoll einkaufen können. Wir treffen uns dafür bei Harrys Bude, um zu sehen, was alles an geretteten Lebensmitteln da ist. Danach gehen wir gemeinsam in ein Einkaufszentrum und schauen, wie wir mit Tricks Geld sparen und dabei trotzdem ausgewogen einkaufen können.

Wo? Treffpunkt: Harrys Bude, Tübinger Straße 36, 70178 Stuttgart

Wann? Dienstag, 18.04.2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Die Teilnahmekosten werden übernommen (eventuelle Einläufe nicht)

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 8

SPORT & GESUNDHEIT

Yoga auf dem Stuhl – für alle geeignet

Auf dem Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und größerer Achtsamkeit. Mit Corina Rombach

Ziel des Yogakurses ist das Bewusstmachen der Körperhaltung, Entspannung, Stressregulierung, Aufbau von Konzentration und die Herstellung der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Frei von Leistungsdenken werden Körper, Geist und Seele auf neue Weise erfahren. Yoga auf dem Stuhl richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger aller Altersstufen und schließt Menschen ein, die infolge gesundheitlicher Einschränkungen im Becken- und Beinbereich die Sitzhaltungen bzw. die Yogaübungen auf dem Boden nicht mehr ausführen können. Zudem ist es ein Angebot für all jene, die Sitzhaltungen bzw. Yogaübungen in ihren Lebensalltag integrieren wollen und dafür nicht den Rahmen haben, auf einer Matte zu üben, wie z.B. am Arbeitsplatz.

Wo? Urban Sports Area – Österreichischer Platz, 70178 Stuttgart

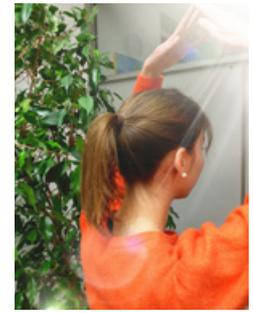
Wann? Immer mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr, 19.04., 26.04., 10.05., 17.05.2023

Wer? Anfänger*innen aller Altersstufen und schließt alle Menschen mit ein

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12



SPORT & GESUNDHEIT

Kickboxen für Teenies

Trainiere Körper, Geist und Psyche mit Simon

Du bist zwischen 12 und 18 Jahre alt und wolltest schon immer coole Tricks im Boxen lernen? Dann komm vorbei. In diesem Kurs geht es vor allem um das Erlernen klassischer Box- und Kickboxtechniken, die Umsetzung mit Trainingspartner*innen und die praktische Anwendung in lockeren freundschaftlichen Sparringsspielen. Ein Boxtraining fördert allgemein die Bewegung und die Fitness. Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen werden aufgebaut. Bei den Kampfsportarten werden Werte wie Disziplin, Fairness und Respekt gelebt. Und es geht auch um den Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins, denn wer dies hat, muss sich auf der Straße nicht beweisen.

Wo? Bürgerhaus Rot, Auricher Straße 34A, 70437 Stuttgart

Wann? Jeden zweiten Donnerstag von 19.00 – 20.00 Uhr beginnend am 27.04., 11.05., 25.05., 08.06., 22.06., 06.07., 20.07.2023

Wer? Für Teenies von 12 bis 18 Jahren

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10



SPORT & GESUNDHEIT

Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrene, von jung bis alt

Verschiedene Boxtechniken erlernen und sich individuell fordern für alle von 18 – 99 Jahre mit Simon



Du wolltest dich einmal wieder richtig auspowern? Wir trainieren in einer bunt gemischten Gruppe, bei der alle Levels willkommen sind. Nach dem Aufwärmen werden verschiedene Kombinationen aus dem Bereich des Kick- und Thaiboxens ausprobiert, auch hier gilt – alles im eigenen Tempo. Am Schluss des Trainings werden alle beanspruchten Muskelgruppen noch einmal gedehnt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wo? Bürgerhaus Rot, Auricher Straße 34A, 70437 Stuttgart

Wann? Jeden zweiten Donnerstag von 17.30 – 18.30 Uhr beginnend am 27.04., 11.05., 25.05., 08.06., 22.06., 06.07., 20.07.2023

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10

SPORT & GESUNDHEIT

Jonglieren. Probieren.

Einführung in die Jonglierkunst und gemeinsames Üben mit Chris Blessing

Ballkünstler*innen und alle, die es werden wollen, aufgepasst! Chris Blessing zeigt Euch einfache Tricks, wie Ihr mit dem Jonglieren anfangen könnt und gibt Tipps. Jonglieren mit Bällen lässt sich schnell lernen und es steigert die Gehirnleistung enorm. Schon drei Minuten Ballspiel, wo auch immer, macht konzentriert und munter. Durch die sanften Bewegungen beim Werfen und Fangen werden Körper und Hirn gut durchblutet. Das Gehirn bekommt auf diese Weise Sauerstoff, beide Gehirnhälften müssen zusammenarbeiten – das fördert die Wahrnehmung. Forscher fanden heraus, dass das Gehirnvolumen nach regelmäßigen Jonglage-Übungen zunahm. Also: an die Bälle – fertig – los!

menarbeiten – das fördert die Wahrnehmung. Forscher fanden heraus, dass das Gehirnvolumen nach regelmäßigen Jonglage-Übungen zunahm. Also: an die Bälle – fertig – los!

Wo? Treffpunkt unter der Paulinenbrücke, Urban Sports Area

Wann? Dienstag, 09.05.2023, 17.00 – 18.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10

POLITIK & GESELLSCHAFT

In der Stadt unterwegs – mit einem ganz anderen Blick

Sich treiben lassen und dort verweilen und wahrnehmen, wo es uns hinzieht.

Mit Dr. Dorothee Steiof und Kirstin Kruger-Weiß

Off hetzen wir durch die Stadt, schauen nicht nach rechts und links, wollen irgendwo hin und müssen was erledigen. Wir laden ein, mit einem anderen Blick unterwegs zu sein: Sich Zeit zu nehmen und die Stadt mit neuen Augen zu entdecken. Mit einer anderen Haltung unterwegs sein: Mal nichts tun müssen. Einfach da sein dürfen. Ohne Plan und ohne Ziel, mich treiben lassen und schauen, wohin es mich zieht. Der Stadtspaziergang findet in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Maria, dem „Spirituellen Zentrum station s“ und dem Caritasverband Rottenburg-Stuttgart statt. Kommt mit und schaut, was mit Euch passiert!

Wo? Treffpunkt: Harrys Bude, Tübinger Straße 36, Stuttgart

Wann? Samstag, 01.04.2023, 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10



POLITIK & GESELLSCHAFT

Einsamkeit – Wodurch sind wir gefährdet und wie gehen wir mit ihr um?

Vortrag und Austausch von Daniel Knaus in Kooperation mit dem Generationenhaus West, der Rudolf Schmid und Hermann Schmid Stiftung

Einsamkeit ist ein schmerzvolles und schambehaftetes Thema und leider oftmals ein Tabuthema. Hier sind wir alle gefordert, das Thema aus dieser Ecke herauszuholen und zu enttabuisieren. Wodurch werden wir einsam, welche Arten von Einsamkeit gibt es, wie leben wir mit ihr und wie können wir ihr gemeinsam begegnen? Wir suchen Antworten auf diese Fragen, indem wir das Thema Einsamkeit mit biografischen Beispielen besprechen und gemeinsame Entwicklung von Strategien gegen Einsamkeit für uns und andere entwickeln. Tipp: Die Veranstaltung zu besuchen und damit unseren Austausch zu bereichern ist schon ein Mittel gegen Einsamkeit ...

Wo? Generationenhaus West, Ludwigsstr. 41–43, 70176 Stuttgart

Wann? Donnerstag, 20.04.2023, 17.30 – 18.30 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: Ohne Begrenzung





POLITIK & GESELLSCHAFT

Kessel-Geh-Spräche

Ein Rundgang und Kurzbesuch beim Theater Rampe, der Initiative Schöttle Areal und dem MüZe im Generationenhaus Heselach

In Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden Württemberg be-

suchen wir Orte und Initiativen, bei denen Menschen in besonderer Weise die Chance haben, sich zu beteiligen und Veränderung im privaten und gesellschaftlichen Umfeld mit anzustoßen. Wie wir gemeinsam mit anderen zu Akteuren werden und mitgestalten können, darüber berichten uns das Theater Rampe, die Initiative Schöttle Areal und das MütterZentrum im Generationenhaus Heselach im Rahmen eines kleinen Spaziergangs zu diesen Orten. Dort bekommen wir kurz die Schwerpunkte und Möglichkeiten vorgestellt, und wir können die Chance nutzen, Fragen zu stellen.

Wo? Treffpunkt Theater Rampe, Filderstr. 47, 70180 Stuttgart

Wann? Donnerstag, 04.05.2023, 17.00 – 19.30 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Eintritt/Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 20

NATUR & UMWELT

Ausflug in die Welt der Bienen

Bienenwanderung am Fuße der Schwäbischen Alb mit Oliver Ludwig

Auf einer Streuobstwiese am Fuße der Schwäbischen Alb hat Imker Oliver Ludwig sein Bienenvolk. Bei einem Spaziergang erfahren wir, was die fliegenden Insekten so besonders macht. Er erzählt aus der Arbeit als Imker und wie diese sich mit den Jahreszeiten verändert.



Danach gibt es Einblicke in sein Bienenvolk und auch der dort produzierte Honig darf probiert werden.

Wo? Der Treffpunkt in Stuttgart wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Wann? Samstag, 13.05.2023, 13.00 – 18.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 14

NATUR & UMWELT

Commons Kitchen – Gemeinsames Kochen, Essen und Beisammensein

Gerettete Lebensmittel lecker zubereiten und verspeisen und gemütlich die Gemeinschaft genießen

Bei Commons Kitchen – der Mitmach-Küche – werden gerettete Lebensmittel gemeinsam verkocht. Zusammen werden die geretteten Lebensmittel begutachtet und überlegt, was sich daraus Leckeres kochen lässt. Alle Teilnehmer*innen bringen sich nach Ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Gruppe ein. Ob beim Schnippeln des Gemüses, dem Kochen am Herd, beim Abwasch oder durch musikalische Untermalung des Abends – durch die Hilfe jedes Einzelnen wird der Abend möglich und zu etwas Besonderem. Dabei ist die Atmosphäre geprägt von Toleranz und Wertschätzung. Commons Kitchen setzt auf Gemeinschaftsbildung durch gemeinsame Aktivität, Gespräche und Geschichten. So lernen und erfahren alle an diesen Abenden Neues und wir können uns einfach wohlfühlen.

Wo? Treffpunkt vor der Schwabenbräu-Passage, Bahnhofstraße 18, 70372 Stuttgart

Wann? Jeden 4. Mittwoch ab Mai, 17.00 – 21.00 Uhr mit offenem Ende, Termine: 24.05., 28.06., 26.07., 23.08.2023

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 20



KREUZ & QUER

Köstliche Maultaschen selber machen

Varianten mit Fleisch und vegetarischen Füllungen werden gemeinsam gekocht und zum Mitnehmen vakuiert

Gemeinsam und unter Anleitung unseres Küchenchefs Bernd Fischer und Michael Bauer Catering wird die „Küchenbrigade“ der Straßen-Universität Stuttgart, also alle, die Freude und Interesse am Kochen haben, die schwäbischen „Herrgottsbescheißerle“ herstellen. Wir erhalten ein paar Tipps und Tricks, wie wir einfach und lecker Maultaschen in gemütlicher und entspannter Runde selber zubereiten können – und dies in verschiedenen Variationen mit Fleisch und vegetarisch. Und wir erfahren etwas über die wahre Geschichte der Maultaschen. Am Ende werden wir natürlich die Maultaschen auch kosten und alle dürfen sich ein paar Maultaschen gut verpackt mitnehmen. Guten Appetit!

Wo? Küche der Stadtmission der Evangelischen Gesellschaft, Büchsenstraße 34/36, 70174 Stuttgart

Wann? Montag, 17.04.2023, 15.00 – 17.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10



Gemüse & Co. lecker zubereiten

Braten, grillen, kochen, dünsten und vielfältig würzen mit einfachen Mitteln.

Mit Bernd Fischer und Martin Nauert

Gemeinsam und unter Anleitung unseres Küchenchefs Bernd Fischer und Martin Nauert vom Restaurant Rudolfs wird der „Küchenbrigade“ der Straßen-Universität Stuttgart, also allen, die Freude und Interesse am Kochen haben, die verschiedenen Zubereitungsarten von Gemüse vorgestellt. Dadurch können ganz unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Konsistenzen entstehen. Zudem werden wir gemeinsam die vielfältigen Möglichkeiten kennenlernen, diese gesunden Lebensmittel geschmackvoll, einfach und kostengünstig zu würzen. Vielleicht sogar mit Kräutern, die wir überall in unserer Umgebung entdecken können? Wir dürfen gespannt sein.

Wo? Küche der Stadtmission der Evangelischen Gesellschaft, Büchsenstraße 34/36, 70174 Stuttgart

Wann? Montag, 24.04.2023, 15.00 – 17.00 Uhr

Wer? Absolut alle sind willkommen!

Anmeldung: Per Mail, Homepage, Telefon, Post. Weiteres siehe S. 2

Teilnahme: Kosten werden für alle übernommen

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 10



Ausblick auf den zweiten Teil des Sommersemesters 2023 (Juni – August)

Juni

- 08.06. Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrene, von Jung bis Alt
- 08.06. Kickboxen für Teenies
- 12.06. Backen ohne Herd
- 13.06. Lass Dich fotografieren!
- 16.06. Hatha-Yoga mit Corina Rombach
- 20.06. Ernährung gesund & günstig
- 22.06. Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrene von Jung bis Alt
- 22.06. Kickboxen für Teenies
- 23.06. Hatha-Yoga mit Corina Rombach
- 27.06. Ein Koffer voller Märchen
- 28.06. Commons Kitchen – Gemeinsames Kochen, Essen und Beisammensein
- 29.06. Straßenführung – am unteren Rand
- 30.06. Hatha-Yoga mit Corina Rombach
- 30.06. Pralinen und Köstlichkeiten aus Schokolade

Juli

- 01.07. Stadtpaziergang Paulinenviertel
- 04.07. Ernährung gesund & günstig
- 05.07. Zeichenkurs I: Eine Frage der Perspektive
- 07.07. Hatha-Yoga mit Corina Rombach
- 06.07. Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrenen, von Jung bis Alt
- 06.07. Kickboxen für Teenies
- 11.07. Foodsharing-Kurs I
- 12.07. Zeichenkurs I: Eine Frage der Perspektive
- 14.07. Hatha-Yoga mit Corina Rombach
- 18.07. Einkaufstraining – gesund und bewusst einkaufen
- 19.07. Zeichenkurs III: Eine Frage der Perspektive
- 21.07. Hatha-Yoga mit Corina Rombach
- 20.07. Kickboxen für alle – von Anfänger*innen bis Erfahrenen von Jung bis Alt
- 20.07. Kickboxen für Teenies
- 25.07. Foodsharing-Kurs II
- 26.07. Commons Kitchen – Gemeinsames Kochen, Essen und Beisammensein
- 28.07. Orte, die uns etwas zu sagen haben – eine Stadtführung
- 28.07. Hatha-Yoga mit Corina Rombach

August

- 02.08. Vortrag kreative Straßenhilfe
- 04.08. Einführung in die Welt der Fotografie
- 07.08. Kessel-Geh-Sprüche – Besuch besonderer Orte
- 08.08. Foodsharing-Kurs III
- 09.08. Vorstellung der Raupe Immersatt, des ersten deutschen Foodsharing-Cafés (angefragt)
- 11.08. Straßenführung durch das Leonhardsviertel
- 18.08. Straßenführung – am unteren Rand
- 23.08. Commons Kitchen – Gemeinsames Kochen, Essen und Beisammensein
- 29.08. Foodsharing-Kurs IV

noch in Planung

Die Welt des Kaffees – vom Anbau, Rösten und Brühen

Geräusche der Straße – wir machen unseren eigenen Sound

Die Welt der Blumen

Kräuterführung



Gefördert durch die

Aktion
MENSCH

 **Lehler**
Stiftung
Gutes Tun verbindet

VECTOR 
STIFTUNG

Anmeldung

Sozialunternehmen
NEUE ARBEIT gGmbH
Straßen-Universität Stuttgart
Gottfried-Keller-Straße 18c
70435 Stuttgart
07 11 . 273 01-210

strassenuniversitaet@neuearbeit.de
<https://strassenuniversitaet.neuearbeit.de/>



Straßen-Universität Stuttgart



strassen.uni.stuttgart



Straßen-Universität Stuttgart
ein Projekt der

NEUE ARBEIT 
Sozialunternehmen NEUE ARBEIT gGmbH